



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  
**XII**



**PERMAINAN BOLA BESAR**  
**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**KELAS XII**

**PENYUSUN**  
**AHMAD, S.Pd**  
**SMA Negeri 1 Cikembar**

## 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 .....	9
A. Tujuan Pembelajaran.....	9
B. Uraian Materi.....	9
C. Rangkuman .....	15
D. Penugasan Mandiri .....	15
E. Latihan Soal .....	16
Penjelasan diatas merupakan tahapan dalam ...	16
F. Penilaian Diri .....	17
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2 .....	19
A. Tujuan Pembelajaran.....	19
B. Uraian Materi.....	19
C. Rangkuman .....	24
D. Penugasan Mandiri .....	24
E. Latihan Soal .....	24
F. Penilaian Diri .....	26
KEGIATAN PEMBELAJARAN 3 .....	28
A. Tujuan Pembelajaran.....	28
B. Uraian Materi.....	28
C. Rangkuman .....	35
D. Penugasan Mandiri .....	35
E. Latihan Soal .....	35
F. Penilaian Diri .....	37
EVALUASI .....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41

## GLOSARIUM

<i>Block</i>	: Seseorang yang membendung pukulan <i>smash/spike</i> dari lawan
<i>Change player</i>	: Game pergantian tim
<i>Dribbling</i>	: Teknik dasar menggiring bola dalam permainan basket dan sepak bola
<i>Fast Break</i>	: Operan kilat atau serangan cepat
<i>Libero</i>	: Pemain belakang, dan dianggap sebagai salah satu pemain khusus. Pemain ini hanya bermain pada barisan belakang. Libero tidak dapat mengumpan bola ke penyerang pada garis depan atau garis serangan dan tidak diperbolehkan menyerang bola dari atas puncak net.
<i>Man to man defense</i>	: Setiap pemain membayangi satu lawan (satu lawan satu) baik dalam sepak bola maupun basket
<i>Moving without The Ball</i>	: Teknik menutup ruang gerak lawan untuk merebut bola
<i>Point Guard</i>	: posisi pemain sebagai playmaker tim, pemain yang mengatur ritme permainan serta yang biasanya paling sering menciptakan assist.
<i>Power forward</i>	: pemain yang bermain sangat dekat dengan ring baik dalam posisi menyerang atau bertahan
<i>Power forward</i>	: Posisi dalam permainan bola basket yang diisi oleh salah satu pemain berpostur tinggi dan kuat.
<i>Quicker</i>	: Pemain yang bertugas untuk menyerang bola-bola cepat dengan keadaan yang tidak tinggi (0-0,5 meter) di atas net
<i>Rebound</i>	: Seorang pemain mendapatkan bola pantul yang gagal masuk ke dalam keranjang
<i>Service bola voli</i>	: Merupakan istilah untuk pukulan pertama/memulai pertandingan
<i>Shooting guard</i>	: merupakan penembak yang baik dari garis perimeter (daerah sekitar batas garis tiga angka).
<i>Spike/Smash</i>	: Sebuah pukulan yang kuat dan diarahkan dengan keras yang bertujuan untuk mengembalikan bola ke dalam lapangan tim lawan.
<i>Small forward</i>	: salah satu posisi dalam permainan bola basket yang membutuhkan pemain dengan berbagai variasi kemampuan.
<i>Zone defense</i>	: Setiap pemain bertanggung jawab atas daerah pertahanannya dalam permainan basket dan sepak bola



## PETA KONSEP



## PENDAHULUAN

### A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas	: XII (Dua Belas)
Alokasi Waktu	: 9 Jam Pelajaran (3 kali Pertemuan)
Judul Modul	: Pola Penyerangan dan Pertahanan Permainan Bola Besar Sepak Bola, Bola Voli dan Basket

### B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar\*
- 4.1 mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar\*

### C. Deskripsi Singkat Materi

Permainan bola besar sepak bola, bola voli dan basket merupakan permainan tim atau kelompok. Sebuah tim membutuhkan taktik dan strategi dalam bertanding yang bertujuan untuk mempermudah kerja sama, agar kesempatan menang lebih besar.

Strategi merupakan siasat jangka panjang yang dilakukan sebelum, saat dan setelah pertandingan. Strategi yang diterapkan bisa dengan pola menyerang maupun pola bertahan. Sedangkan taktik adalah suatu siasat atau pola pikir dalam menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai dalam bermain untuk menyerang lawan secara sportif untuk memperoleh kemenangan. Taktik bisa juga diartikan sebagai siasat yang dipakai untuk menembus pertahanan lawan secara sportif sesuai dengan kemampuan yang dimiliki pemain.

Secara umum, permainan tim membutuhkan kerjasama yang baik dari pemainnya baik dalam situasi menyerang maupun bertahan. Oleh karena itu, diharapkan dengan mempelajari modul ini kalian dapat mencermati, memahami dan mampu merancang secara mandiri maupaun kelompok pola serangan dan pola bertahan permainan bola besar sepak bola, bola voli dan basket.

### 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. Dalam modul ini terdapat 3 sub materi yaitu sepak bola, bola voli dan basket. Pilihlah materi sesuai dengan kondisi di sekolah anda, apabila memungkinkan dapat dipelajari seluruhnya.
2. 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;
3. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun diluar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;

4. 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;
5. 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;
6. 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;
7. 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;
8. 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;
9. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
10. 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);
11. 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 PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat...

Dalam modul ini kalian akan mempelajari tentang taktik-strategi dalam bermain sepak bola, bola voli dan basket serta praktik latihan yang dapat pelajari secara mandiri maupun kelompok. Sepak bola, bola voli dan basket merupakan permainan yang banyak digemari. Terutama permainan sepak bola dengan aktivitas gerak dan teknik yang mudah dilakukan. Begitupun permainan bola voli hingga pelosok negeri permainan ini sering dipertandingkan dalam turnamen-turnamen di desa-desa. Tak terkecuali permainan basket juga bisa dilakukan dengan memodifikasi bola dan ring yang lebih sederhana.

Secara singkat sebelumnya dibahas bahwa permainan bola besar sepak bola, bola voli dan basket merupakan permainan tim atau kelompok. Sebuah tim membutuhkan taktik dan strategi dalam bertanding yang bertujuan untuk mempermudah kerja sama dengan teman satu tim, agar kesempatan menang lebih besar. Taktik dan strategi diterapkan dalam pola serangan dan pola bertahan.

Dalam permainan sepak bola, pola serangan yang digunakan bisa melalui sisi sayap kanan dan kiri dengan bola-bola lambung, *counter attack* atau bisa juga dengan umpan-umpan pendek di area tengah dengan istilah lainnya *tiki-taka*. Pola serangan di padukan dengan bermacam-macam formasi yang dapat diterapkan seperti 4-3-3, 3-4-3 dan formasi lainnya. Sedangkan pola bertahan bisa dengan *man to man defence*, *zone defence* dan kombinasi yaitu memadukan taktik *man to man defence* dan *zone defence*.

Selanjutnya pola serangan dan bertahan dalam permainan bola voli dengan menerapkan strategi yang mencakup taktik secara individu maupun tim. Seperti pola serangan dengan sistem 4 *spiker two setter*, 5 *spiker one setter* dan sistem lainnya

dengan melakukan *smash/spike* dari depan dan juga belakang garis 3 meter. Pola bertahan dengan sistem 1, 2, 3 *block* (membendung serangan lawan), *cover* (menutup area kosong agar bola tidak jatuh) dan *libero* (pemain yang bertugas untuk menahan serangan lawan dan tidak dianjurkan untuk melakukan serangan).

Selanjutnya, pernahkah kalian menonton pertandingan bola basket di televisi atau secara langsung? terkadang kita melihat seperti sekelompok pemain yang saling melempar/mengumpun atau dengan cepat menggiring bola kemudian memasukan bola tersebut ke ring. Akan tetapi, proses tersebut ternyata menggunakan pola yang terorganisir baik dalam situasi penyerangan maupun bertahan. Pola penyerangan dan bertahan diterapkan bertujuan membentuk tim yang solid dalam upaya memperoleh poin sebanyak-banyaknya hingga meraih kemenangan secara sportif. Seperti yang telah dibahas pada deskripsi singkat materi dalam modul ini, dijelaskan bahwa taktik dalam permainan bola basket diartikan sebagai semua gerak teknik basket yang terorganisir untuk menyerang dan bertahan, digunakan oleh pemain untuk mendapatkan poin sedangkan strategi merupakan siasat jangka panjang yang dilakukan sebelum, saat dan setelah pertandingan dalam situasi penyerangan maupun bertahan. Pola serangan yang digunakan dalam permainan basket diantaranya yaitu pola *moving of the ball* (gerak tanpa bola dengan mencari ruang), *fastbreak* (serangan cepat) dan pola lainnya. Sedangkan pola bertahan bisa dengan menerapkan *man to man defense*, *zone defense* dan kombinasi yaitu memadukan taktik *man to man defense* dan *zone defense*. Pola-pola tersebut kalian pelajari dengan cermat dan teliti agar dalam pelaksanaan praktik tersusun sesuai dengan yang diharapkan.

Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan modul ini diharapkan kalian, dapat mencermati, memahaim, merancang dan mempraktikan pola-pola serangan dan bertahan dalam permainan bola besar sepak bola, bola voli dan basket. Materi pembelajaran dalam modul ini dibagi menjadi 3 kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

- Pertama : Merancang dan mempraktikan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar sepak bola.
- Kedua : Merancang dan mempraktikan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar bola voli.
- Ketiga : Merancang dan mempraktikan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar basket.



## KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari modul kegiatan pembelajaran 1, diharapkan kalian dapat :

1. Memahami pola serangan dan bertahan permainan bola besar sepak bola.
2. Merancang pola serangan dan bertahan permainan bola besar sepak bola.
3. Mempraktikan pola serangan dan bertahan permainan bola besar sepak bola.
4. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotongroyong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama bermain permainan sepak bola.

### B. Uraian Materi

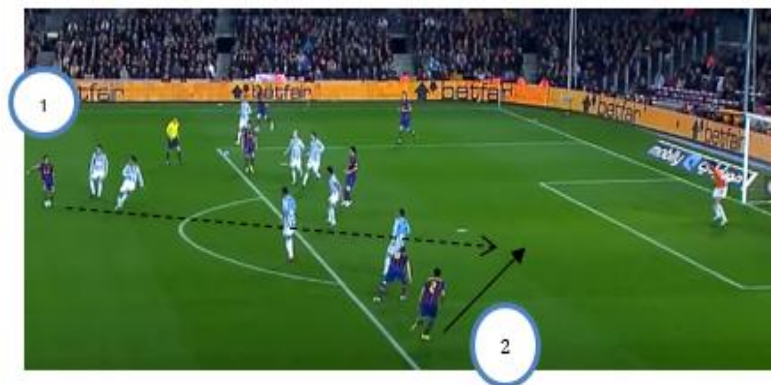
Dalam modul kegiatan pembelajaran 1 akan membahas tentang pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola. Perlu kalian ketahui bahwa pola penyerangan dan pertahanan dalam sepak bola dilakukan secara berkesinambungan. Oleh karena itu, taktik dan strategi penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola mesti dipahami dan dipelajari terlebih dahulu agar bisa dipraktikan dengan benar.

#### 1. Pola Penyerangan Sepak bola

Seperti kalian ketahui bahwa permainan sepak bola adalah permainan tim yang bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan secara sportif, hingga memperoleh kemenangan. Untuk membentuk tim yang solid maka diperlukan pola dalam melakukan penyerangan. Pola penyerangan diartikan sebagai bentuk susunan pemain yang dipasang untuk melakukan serangan dan mencetak gol atau memasukkan bola gawang lawan. Macam-macam pola penyerangan dalam permainan sepak bola, sebagai berikut:

##### a. Taktik mencari ruang kosong

Berupaya untuk mencari ruang kosong dari *marking* atau penjagaan pemain lawan. Seperti pola yang dimainkan pemain no 1 dan 2 pada gambar di bawah ini :

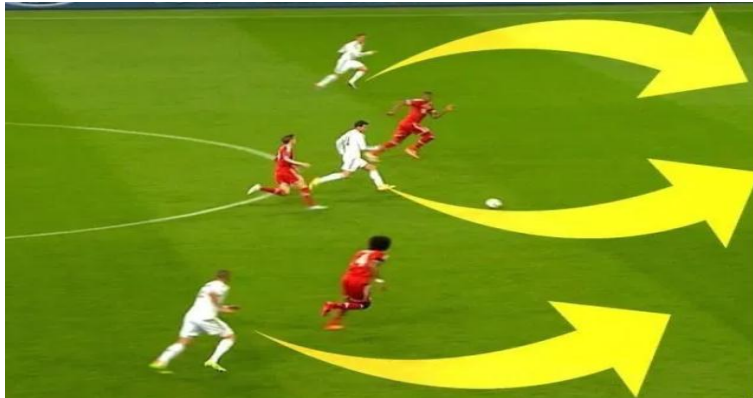


Gambar 1.

Taktik mencari ruang kosong

Sumber : <https://www.youtube.com/watch?v=4kvW6Q2-Xs8>

- b. **Pola tersusun, baik dalam situasi menggiring bola maupun tidak.**  
Posisi menyerang bersamaan baik yang menguasai bola dan yang tidak menguasai bola (memanfaatkan lebar lapangan).



Gambar 2.  
Pola tersusun dalam penyerangan sepak bola  
Sumber : <https://remajaonline.com>

- c. **Taktik bermain ketat (jeli dalam melihat peluang)**  
Walau dalam situasi tinggal berhadapan dengan *goalkeeper* lawan, pemain nomor 2 melihat posisi nomor 1 lebih besar peluang untuk mencetak gol.



Gambar 3.  
Jeli dalam melihat peluang  
Sumber : <https://www.youtube.com/watch?v=4kvW6Q2-Xs8>

- d. **Pola penyerangan sepak bola dapat dilakukan dengan catatan harus ada :**
1. Pemain yang mengatur serangan.
  2. Pemain yang membantu serangan.
  3. Pemain yang tugasnya adalah mencetak gol.
  4. Pemain yang tugasnya adalah memancing pemain bertahan lawan, untuk meloloskan timnya dalam menyusun ritme serangan.

**e. Aktivitas pembelajaran pola penyerangan dalam sepak bola.**

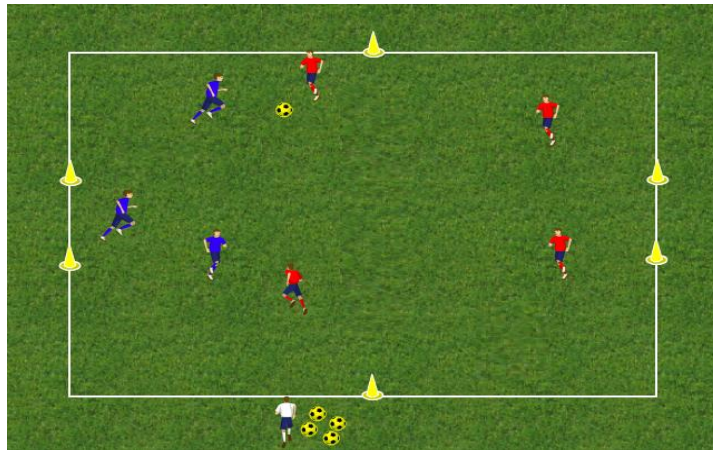
Aktivitas pembelajaran level 1, *games change player* 5 vs 5.

Alat : Bola plastik/bola standar, *cone* atau benda lain yang dapat digunakan untuk gawang.

Lapangan : 5 x 5 meter

Tahapan pelaksanaan *games change player*, sebagai berikut :

1. Kalian membuat kelompok dengan jumlah 7 orang, 4 orang sebagai regu penyerang, 2 orang sebagai regu bertahan dan 1 orang sebagai penjaga gawang.
2. Membuat lapangan bersama-sama dengan ukuran 5 x 5 meter.
3. Bermain dengan aturan ; 4 orang berusaha untuk menyerang memasukan bola ke gawang dan 2 orang bertahan dengan berupaya merebut bola.
4. Berupaya bermain menyerang dari sisi sayap.
5. Tentukan waktu bermain dan jumlah goal masuk.
6. Jika sudah masuk sebanyak 2 goal, maka regu bertahan diganti (*change player*) dengan tim bertahan lain.
7. Jika dalam waktu yang sudah ditentukan tidak ada goal, maka tim yang penyerang yang di ganti (*change player*) dengan tim lain.



Gambar 4.

Pembelajaran level 1 *games change player*

Sumber : <http://ayolatihanbola.blogspot.com>

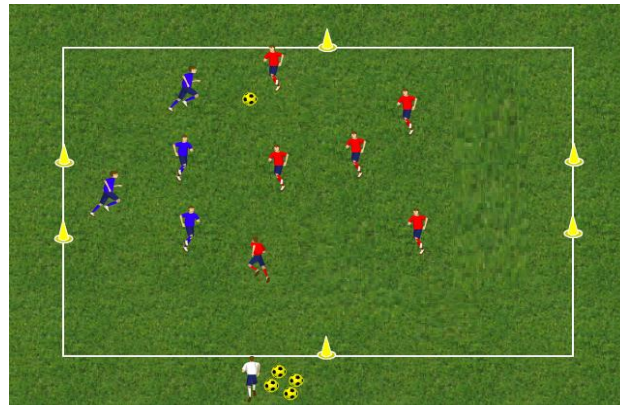
Aktivitas pembelajaran level 2, *games change player* 6 vs 4.

Alat : Bola plastik/bola standar, *cone* atau benda lain yang dapat digunakan untuk gawang.

Lapangan : 9 x 9 meter

Tahapan pelaksanaan *games change player*, sebagai berikut :

1. Kalian membuat kelompok dengan jumlah 10 orang, 6 orang sebagai regu penyerang, 3 orang sebagai regu bertahan dan 1 orang sebagai penjaga gawang.
2. Membuat lapangan bersama-sama dengan ukuran 9 x 9 meter.
3. Bermain dengan aturan ; 4 orang berusaha untuk menyerang memasukan bola ke gawang dan 2 orang bertahan dengan berupaya merebut bola.
4. Bermain menyerang dengan bola-bola pendek (*passing* pendek).
5. Tentukan waktu bermain dan jumlah goal masuk.
6. Jika sudah masuk sebanyak 2 goal, maka regu bertahan diganti (*change player*) dengan tim bertahan lain.
7. Jika dalam waktu yang sudah ditentukan tidak ada goal, maka tim yang penyerang yang di ganti (*change player*) dengan tim lain.



Gambar 5.

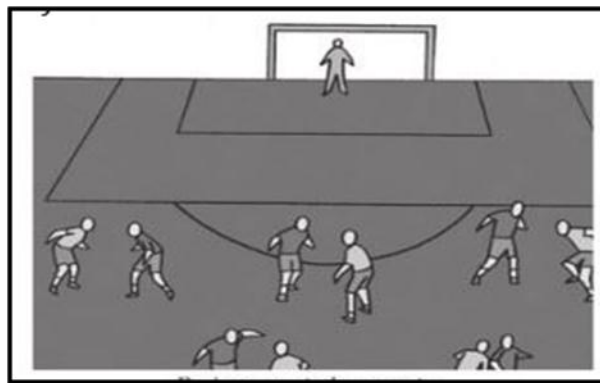
Pembelajaran level 2 *games change player*

Sumber : <http://ayolatihanbola.blogspot.com>

## 2. Pola Pertahanan Sepak bola

Taktik pertahanan diartikan sebagai suatu siasat yang dijalankan oleh perorangan, kelompok, maupun tim terhadap lawan dengan tujuan menahan serangan lawan agar tidak mengalami kekalahan atau kelelahan dalam pertandingan. Taktik pertahanan dapat dibedakan menjadi:

- a. ***Man to man defense***, setiap pemain membayangi satu lawan (satu lawan satu).

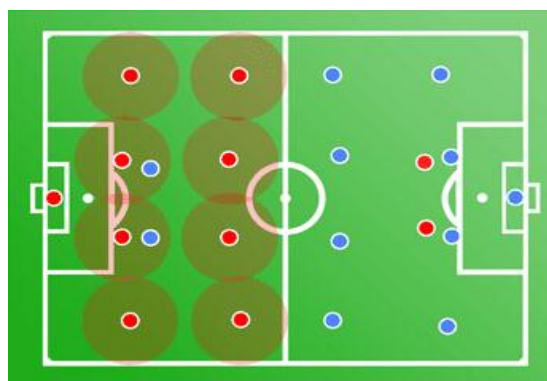


Gambar 6.

Pembelajaran level 2 *games change player*

Sumber : <https://olahragapedia.com>

- b. ***Zone defense***, setiap pemain bertanggung jawab atas daerah pertahanannya.



Gambar 7.

*Zone defense* dengan formasi 4-4-2



- c. **Kombinasi yaitu taktik *man to man defense* dan *zone defense* dipadukan.** Syarat kombinasi menerapkan taktik dalam pertandingan harus paham terlebih dahulu tentang taktik yang akan digunakan baik secara individu atau tim, penjelasan tentang taktik sebagai berikut:

1. Taktik Perorangan  
Taktik perorangan diartikan sebagai siasat yang dilakukan oleh seorang pemain dalam menggunakan kemampuan fisik, teknik dan mental yang dilakukan dengan proses yang cepat untuk menghadapi masalah yang terjadi dalam suatu pertandingan.
2. Grup Taktik  
Grup taktik diartikan suatu siasat yang dijalankan dua orang pemain atau lebih dalam melakukan pertahanan dan penyerangan untuk mencari kemenangan secara sportif pada suatu pertandingan.
3. Kolektif Taktik  
Kolektif taktik diartikan suatu siasat yang dijalankan oleh suatu regu dalam menjalin kerja sama untuk mencari kemenangan dalam suatu pertandingan.

### 3. Aktivitas pembelajaran pola pertahanan dalam sepak bola

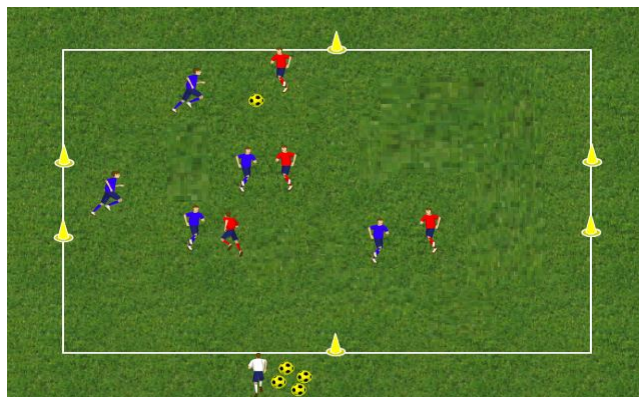
Aktivitas pembelajaran level 1, *games change player 4 vs 4*.

Alat : Bola plastik/bola standar, *cone* atau benda lain yang dapat digunakan untuk gawang.

Lapangan : 5 x 5 meter

Tahapan pelaksanaan *games change player*, sebagai berikut :

1. Kalian membuat kelompok dengan jumlah 9 orang, 4 orang sebagai regu penyerang, 4 orang sebagai regu bertahan dan 1 orang sebagai penjaga gawang.
2. Membuat lapangan bersama-sama dengan ukuran 5 x 5 meter.
3. Bermain dengan aturan; 4 orang berusaha untuk menyerang memasukan bola ke gawang dan 4 orang bertahan dengan berupaya merebut bola.
4. Berupaya bermain dengan pola *man to man defense*.
5. Tentukan waktu bermain dan jumlah goal masuk.
6. Jika sudah masuk sebanyak 2 goal, maka regu bertahan diganti (*change player*) dengan tim bertahan lain.
7. Jika dalam waktu yang sudah ditentukan tidak ada goal, maka tim yang penyerang yang di ganti (*change player*) dengan tim lain.



Gambar 8.

Pola pertahanan *man to man defense*

Sumber : <http://ayolatihanbola.blogspot.com>

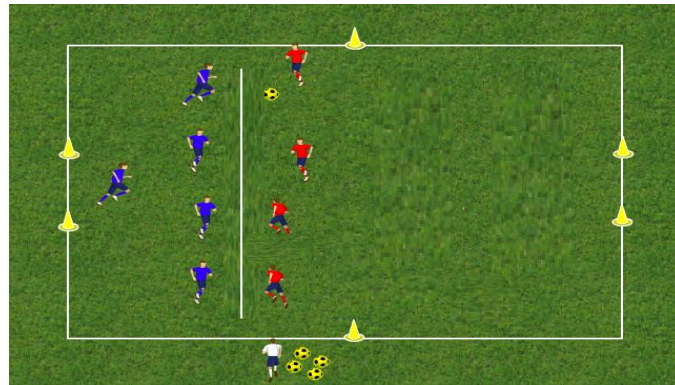
Aktivitas pembelajaran leve 2, *games change player 4 vs 4*.

Alat : Bola plastik/bola standar, *cone* atau benda lain yang dapat digunakan untuk gawang.

Lapangan : 5 x 5 meter

Tahapan pelaksanaan *gameschange player*, sebagai berikut :

1. Kalian membuat kelompok dengan jumlah 9 orang, 4 orang sebagai regu penyerang, 4 orang sebagai regu bertahan dan 1 orang sebagai penjaga gawang.
2. Membuat lapangan bersama-sama dengan ukuran 5 x 5 meter.
3. Bermain dengan aturan ; 4 orang berusaha untuk menyerang memasukan bola ke gawang dan 4 orang bertahan dengan berupaya merebut bola.
4. Berupaya bermain dengan pola man to man defense.
5. Tentukan waktu bermain dan jumlah goal masuk.
6. Jika sudah masuk sebanyak 2 goal, maka regu bertahan diganti (*change player*) dengan tim bertahan lain.
7. Jika dalam waktu yang sudah ditentukan tidak ada goal, maka tim yang penyerang yang di ganti (*change player*) dengan tim lain.



Gambar 9.

Pola pertahanan *Zone defense*

Sumber : <http://ayolatihanbola.blogspot.com>

#### 4. Formasi dalam bermain sepakbola

Dalam menerapkan pola penyerangan dan pertahanan maka harus sesuai dengan formasi yang dipilih. Formasi (sistem) dalam permainan sepakbola yang ditetapkan pada peraturan sepakbola adalah cara penempatan, ruang gerak serta pembagian tugas dari setiap pemain dengan posisi yang di tempatinya. Hal tersebut berlaku baik pada saat melakukan penyerangan maupun pada waktu melaksanakan pertahanan. Dengan sistem ini, setiap pemain telah mengetahui tugas utamanya, daerah atau ruang gerak masing-masing, memahami apa yang harus dilakukan pada saat menyerang atau bertahan dan kemana harus bergerak.

Dengan formasi, maka pola penyerangan dan pertahanan akan terkoordinir dengan rapi dan kerja sama akan jauh lebih terarah. Setiap formasi mempunyai ciri-ciri dan menuntut kualitas atau tingkat kemampuan pemain yang berbeda-beda. Bahkan setiap posisi pemain dalam sistem tertentu memerlukan kualitas pemain yang tidak sama.

Beberapa contoh formasi yang biasa dilakukan dalam permainan sepakbola, sebagai berikut:

- a. Formasi 4-4-2 (4 pemain belakang, 4 pemain tengah, dan 2 pemain depan)

- b. Formasi 4-4-1-1 (4 pemain belakang, 4 pemain tengah, dan 2 pemain depan)
- c. Formasi 4-2-4 (pemain belakang, 2 pemain tengah, dan 4 pemain depan)
- d. Formasi 4-3-2-1 (4 Pemain belakang , 3 pemain tengah, 2 pemain tengah serang, 1 pemain depan)
- e. Formasi 4-3-2-1 (4 Pemain belakang, 3 pemain tengah, 1 pemain tengah serang, 2 pemain depan)
- f. Formasi 3-4-3 (3 pemain belakang, 4 pemain tengah, 3 pemain depan)
- g. Formasi 3-5-2 (3 pemain belakang, lima pemain tengah, 2 pemain depan)

### C. Rangkuman

Sepak bola merupakan cabang olahraga tim, yang mengandalkan kerjasama dalam bertanding untuk meraih kemenangan dengan mencetak goal sebanyak-banyaknya. Pola penyerangan dalam sepak bola merupakan taktik dan strategi yang digunakan untuk mencetak gol. Pola ini dapat berkaitan dengan formasi yang digunakan atau taktik yang dipakai oleh sebuah tim. Dalam membahas pola penyerangan sepakbola, maka hal-hal yang menjadi perhatian utama adalah cara memulai serangan, arah serangan, cara menyerang dan komposisi penyerang yang digunakan.

Berbagai taktik dan strategi dapat digunakan dalam permainan sepak bola. Secara umum taktik merupakan suatu siasat atau pola pikir dalam menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai dalam bermain untuk menyerang lawan secara sportif dan memperoleh kemenangan. Taktik bisa juga diartikan sebagai siasat yang dipakai untuk menembus pertahanan lawan secara sportif sesuai dengan kemampuan yang dimiliki pemain.

Dalam sepakbola taktik merupakan usaha untuk mengembangkan kemampuan berpikir, kreativitas, serta improvisasi untuk menentukan alternatif terbaik memecahkan masalah yang dihadapi dalam suatu pertandingan secara efektif, efisien, dan produktif dalam rangka memperoleh hasil yang maksimal yaitu sebuah kemenangan dalam pertandingan. Strategi adalah suatu siasat atau akal yang dirancang sebelum pertandingan berlangsung dan digunakan oleh pemain maupun pelatih untuk memenangkan pertandingan yang dilaksanakan secara sportif. Kedudukan strategi dalam sepak bola merupakan pendukung aspek taktik permainan. Dengan demikian, antara taktik dan strategi memiliki perbedaan, akan tetapi dalam pelaksanaannya keduanya saling berkaitan serta mendukung untuk mencapai tujuan yang sama yaitu memenangkan pertandingan.

### D. Penugasan Mandiri

Anak-anakku yang hebat untuk mengetahui keterampilan kalian dalam mempelajari pola serangan dan pertahanan permainan sepak bola, di bawah ini ada tugas gerak yang harus kalian praktikan dengan menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif. Berikut pemaparan materi soal penugasan mandiri yang akan kalian praktikan : Buatlah kelompok dengan jumlah 8 orang (4 orang tim menyerang, 4 orang tim bertahan)

1. Tim penyerang : coba kalian rancang pola serangan taktik mencari ruang kosong...
2. Tim bertahan : merancang pola bertahan *zone defense* ...  
Praktikan dengan cara bermain 4 vs 4 (tim penyerang vs tim bertahan) dengan menerapkan pola rancangan yang telah di buat ...

## E. Latihan Soal

Anak-anakku yang hebat, silahkan kerjakan soal latihan berikut dengan cara memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang paling tepat dari opsi jawaban yang tersedia!

1. Posisi menyerang bersamaan baik yang menguasai bola dan yang tidak menguasai bola (memanfaatkan lebar lapangan), merupakan pola serangan ...
  - A. taktik bermain ketat
  - B. pola tersusun
  - C. *man to man marking*
  - D. *counter attack*
  - E. pola serangan sayap
2. Menggabungkan taktik *man to man defense* dan *zone defense*, merupakan pola pola pertahanan ...
  - A. kombinasi
  - B. *man to man marking*
  - C. *counter attack*
  - D. grup taktik
  - E. kolektif taktik
3. Formasi dalam sepak bola yang tepat agar mampu bertahan dengan kuat dan solid adalah ...
  - A. 3-4-3
  - B. 4-4-2
  - C. 4-3-3
  - D. 5-4-1
  - E. 3-5-2
4. Suatu siasat atau pola pikir dalam menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai dalam bermain untuk menyerang lawan secara sportif dan memperoleh kemenangan, adalah ...
  - A. strategi
  - B. taktik
  - C. serangan sayap
  - D. *zone defense*
  - E. *counter attack*

### 5. Pahami penj`elasan berikut :

1. Pemain yang mengatur serangan.
2. Pemain yang membantu serangan.
3. Pemain yang tugasnya adalah mencetak gol.
4. Pemain yang tugasnya adalah memancing pemain bertahan lawan, untuk meloloskan timnya dalam menyusun ritme serangan.

Penjelasan diatas merupakan tahapan dalam ...

- A. Pola penyerangan
- B. Pola pertahanan
- C. Serangan sayap
- D. Serangan umpan-umpan pendek
- E. Serangan bola lambung



**F. Penilaian Diri**

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

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya dapat memahami dan merancang pola serangan dan bertahan dalam permainan sepak bola.			
2.	Saya dapat menjelaskan permainan sepak bola.			
3.	Saya dapat menjelaskan pola serangan dan bertahan permainan sepak bola.			
4.	Saya dapat menjelaskan hasil rancangan pola serangan dan bertahan permainan sepak bola.			
5.	Saya dapat mempresentasikan mempraktikkan pola serangan dan bertahan sepak bola.			

**Kunci Jawaban dan Halaman Pembahasan Soal Latihan Pembelajaran 1**

No	Jawaban	Pembahasan
1.	B	Hal 11
2.	A	Hal 13
3.	D	Hal 15
4.	B	Hal 13
5.	A	Hal 11

**Rubrik Penilaian**

Benar = 1

Salah = 0

Total skor = 5

N = ( skor yang didapat : total skor ) x 100 %

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari modul kegiatan pembelajaran 2, diharapkan kalian dapat :

1. Memahami pola serangan dan bertahan permainan bola besar bola voli.
2. Merancang pola serangan dan bertahan permainan bola besar bola voli.
3. Mempraktikan pola serangan dan bertahan permainan bola besar bola voli.
4. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama bermain permainan bola voli.

### B. Uraian Materi

Bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang di ciptakan oleh William G Morgan di Amerika Serikat pada tahun 1895. Sebagai olahraga beregu, agar dapat berprestasi sebuah tim bola voli tidak bisa hanya mengandalkan kemampuan individu para pemainnya, tetapi juga harus dibarengi dengan kekompakan bermain dalam sebuah tim.

Oleh karena itu, sebuah tim harus bisa menerapkan sistem pola penyerangan maupun sistem pola pertahanan dengan baik untuk bisa meraih kemenangan. Berikut akan dibahas uraian lengkapnya.

#### 1. Pola Penyerangan

Pola penyerangan adalah suatu cara yang dipergunakan dalam suatu pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif. Pola penyerangan juga dianggap sebagai siasat yang digunakan masing-masing tim untuk mencetak point dan menjadi tim yang menang. Taktik-taktik penyerangan mencakup taktik secara individu maupun tim. Adapun prinsip dari penyerangan adalah upaya untuk mematikan bola di lapangan lawan dengan jalan apapun sesuai yang dengan strategi yang diperkenankan dalam peraturan permainan bola voli dan tetap sportif. Berikut dijelaskan mengenai pola serangan dalam permainan bola voli, sebagai berikut :

##### A. *Smash/spike*

Smash atau spike adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan untuk mencapai pukulan keras yang biasanya mematikan ke daerah lawan. Selanjutnya *smash/spike* diartikan sebagai upaya yang dilakukan dengan melakukan pukulan serangan yang sangat keras, terarah, dan butuh *skill* yang baik untuk mencetak angka. Untuk menjadi seorang *spiker* yang handal, dibutuhkan kegesitan dan kepandaian dalam melompat, serta memiliki kemampuan yang baik dalam memukul bola sekeras mungkin. Ada 4 jenis *smash* dalam bola voli yaitu *frontal smash*, (*smash* depan), *frontal smash dengan twist* (*smash* depan dengan memutar, variasi *smash*) dan *dump* (*smash* pura-pura). Dalam melakukan *smash* ada 4 tahap gerakan yang harus diperhatikan antara lain, sebagai berikut:

1. Tahap pertama : *run-up* (lari menghampiri)
2. Tahap kedua: *take-off* (melompat)
3. Tahap ketiga: *hit* (memukul)
4. Tahap keempat: *landing* (mendarat)

Sebelum membahas pola serangan dengan *smash/spike*, terlebih dahulu harus paham posisi pemain dalam sebuah tim bola voli. Sistem penyerangan dilihat dari posisi pemain dijelaskan dalam gambar sebagai berikut :



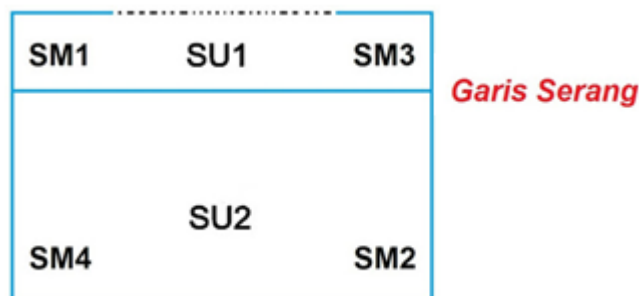
Gambar 10.  
Posisi Pemain dalam permainan bola voli

### B. Macam-macam Pola Penyerangan dalam Bola Voli

Dari jenis dan fungsi pemain di atas, dapat dijelaskan macam-macam pola penyerangan dalam bola voli sebagai berikut :

#### 1. Sistem 4 Sm-2 Su yaitu 4 Smasher (*spiker*)-2 Set-uper (*setter*)

Pada sistem ini terdiri dari empat penyerang utama dan juga dua pemain sebagai pengumpan. Pada sistem ini biasanya pemain pengumpan dari tengah, yang terkadang mengumpan dari sisi kanan.



Gambar 10.  
Sistem 4 Sm-2 Su permainan bola voli

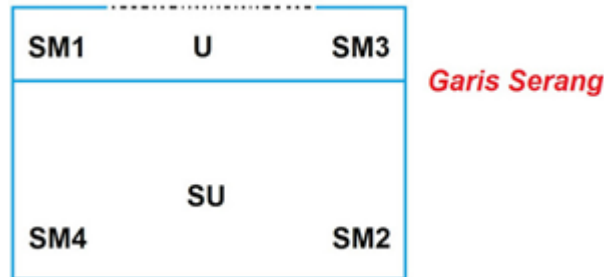
Komposisi pemain:

- SU1 – SU2 = set uper ke 1 dan ke 2
- SM1 - SM4 = smasher 1,2,3,4
- SM1 dan SM2 tempatnya harus berlawanan karena kemampuan dan kekuatannya hampir seimbang dalam produktivitas serangan terhadap lawan.
- SM3 lebih baik daripada SM1 sehingga ditugaskan membantu SM2 dimana kemampuan menyerangnya kurang dibanding SM1.
- SM4 membantu penyerangan SM1, sehingga dalam posisi bagaimanapun kekuatan menyerangnya seimbang dalam regu tersebut dalam putaran pemain.



## 2.Sistem 4 Sm-1 U yaitu 4 *Smasher (spiker)*-1 *Set-uper (setter)*-1 *Universal*

Pada sistem ini menempatkan empat penyerang utama, satu pemain pengumpan dan satu pemain serbabisa (mampu mengumpan dan menyerang). Pada sistem ini diharapkan penyerang lebih efektif dan cepat.



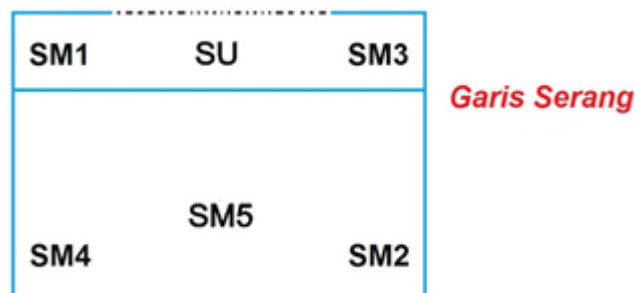
Gambar 11.  
Sistem 4 Sm-1 U Su permainan bola voli

Komposisi pemain :

- SM4 = *smasher* terbaik
- SU dan U selalu berlawanan posisi dalam pergeseran posisi.
- U memiliki kemampuan yang seimbang. Dapat memberi umpan, namun tidak sebaik SU. Namun, kemampuan dalam smesh jauh lebih baik dibanding su.
- SM1 dan SM3 memiliki kemampuan smesh lebih baik dari SM2 dan SM4.
- SM3 lebih baik daripada SM1 sehingga ditugaskan membantu SM2 dimana kemampuan menyerangnya kurang dibanding SM1.
- SM4 membantu penyerangan SM1, untuk menyeimbangkan serangan.

## 3.Sistem Penyerang 5 Sm-1 Su yaitu 5 *Smasher (spiker)*-1 *Set-uper (setter)*

Pada sistem ini menempatkan lima penyerang utama dan satu pemain pengumpan.



Gambar 12.  
Sistem 4 Sm-1 U Su permainan bola voli

Komposisi pemain :

- SU harus bersilang dengan SM 5
- selama SU dalam posisi di depan atau 3, 4,
- SM1 dan juga SM 2 ada pada posisi salah satunya untuk dapat diandalkan dalam penyerangan

### C. Aktivitas pembelajaran pola serangan

Alat : *Net* (dapat dimodifikasi dengan tali), bola voli standar atau bola karet yang dimodifikasi

Lapangan : lapangan voli, atau lapangan yang bisa di modifikasi sesuai dengan lapangan voli

Bermain *change player* bola voli 4 vs 3, dengan tahapan sebagai berikut :

1. Membentuk kelompok dengan jumlah 7 orang.
2. Bersama-sama memasang net atau membuat lapangan bola voli yang di modifikasi.
3. 2 orang sebagai pemain penyerang, 1 orang sebagai *setter* (pengumpan), 4 orang sebagai tim bertahan.
4. Pemain penyerang berusaha mendapatkan poin dan menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan berusaha mengembalikan bola ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
5. Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan poin tertentu.
6. Jika telah sampai pada poin maksimal yang telah ditentukan maka diganti dengan 7 orang dari kelompok lainnya.
7. Pergantian kelompok terus dilakukan hingga semua peserta didik telah mempraktikkan pola serangan tersebut.



Gambar 11. Bermian *change player* bola voli pola penyerangan 4 vs 3  
Sumber : kemendikbud\_2015

## 2. Pola Pertahanan

Pola pertahanan merupakan upaya untuk bertahan dalam keadaan pasif menerima serangan dengan harapan tim lawan akan melakukan kesalahan dan akhirnya mengalami kekalahan. Sistem-sistem pertahanan antara lain sebagai berikut.

### a. Pola Bendungan

*Block* jenis ini digunakan jika lawan memainkan penyerangan yang sangat cepat, cermat dan kuat, sehingga pihak bertahan tidak mempunyai kesempatan sama sekali untuk membantu teman melakukan *block*.

### b. Taktik-taktik membendung (*block*)

*Block* dan sistem pertahanan harus mampu bekerja sama dengan baik jika ingin mengalahkan penyerangan yang mematikan dari pihak lawan. *Block* yang sering digunakan dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut.

#### 1. Bendungan Satu Pemain

*Block* jenis ini digunakan jika lawan memainkan penyerangan yang sangat cepat, cermat dan kuat, sehingga pihak bertahan tidak mempunyai kesempatan sama sekali untuk membantu teman melakukan *block*.

#### 2. Bendungan Dua Pemain

*Block* jenis ini digunakan jika lawan memainkan penyerangan dengan ketepatan sasaran, sehingga pihak bertahan masih mempunyai kesempatan untuk membantu teman melakukan *block*.

### 3. Bendungan Tiga Pemain

*Block* jenis ini digunakan jika menghadapi lawan yang tangguh memainkan penyerangan dengan smash-smash yang tajam, keras dan menukik. Sehingga diharapkan dengan adanya *block* yang banyak penyerangan dapat digagalkan.

#### c. Melindungi bola pantul (*cover*)

*Cover* adalah pola bertahan menyelamatkan bola pantul dari pemain penyerang yang melambung kembali dari *block* (bendungan) lawan. Bola pantul harus diterima oleh pemain lain, biasanya dilakukan oleh *libero* (pemain yang bertugas untuk bertahan dibelakang, tidak diperbolehkan melakukan serangan). *Cover* juga bertujuan melindungi bola agar tidak jatuh di area lapangan dari serangan tipuan lawan.

#### D. Aktivitas pembelajaran pola serangan

Alat : *Net* (dapat dimodifikasi dengan tali), bola voli standar atau bola karet yang dimodifikasi

Lapangan : lapangan voli, atau lapangan yang bisa di modifikasi sesuai dengan lapangan voli

Bermain *change player* bola voli 5 vs 3, dengan tahapan sebagai berikut:

1. Membentuk kelompok dengan jumlah 8 orang.
2. Bersama-sama memasang *net* atau membuat lapangan bola voli yang di modifikasi.
3. 2 orang sebagai tim penyerang, 1 orang sebagai *setter* (pengumpan), 5 orang sebagai tim bertahan (dengan 3 orang bertugas sebagai *blocker* di depan dan 2 bertahan).
4. Pemain penyerang berusaha mendapatkan poin dan menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan berusaha mengembalikan bola ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
5. Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan poin tertentu.
6. Jika telah sampai pada poin maksimal yang telah ditentukan maka diganti dengan 8 orang dari kelompok lainnya.
7. Pergantian kelompok terus dilakukan hingga semua peserta didik telah mempraktikkan pola serangan tersebut.



Gambar 12. Bermian *change player* bola voli pola bertahan 5 vs 3

Sumber : *kemendikbud\_2015*

### C. Rangkuman

Bola voli merupakan permainan beregu dengan jumlah pemain 6 orang dalam satu tim. Teknik dasar permainan bola voli yaitu *serve*, *passing*, *spike/smash* dan *block*. Seluruh anggota tubuh dapat digunakan dalam bermain. Tujuan permainan adalah memainkan bola dengan melewati *net*, agar jatuh di area lawan untuk menghasilkan poin dan terlebih dahulu meraih poin 25, jika terjadi poin sama di 24 maka dilanjutkan hingga terjadi selisih 2 poin.

Jika dilihat dari perkembangan jaman, pola serangan dalam permainan bola voli sudah berkembang pesat. Pola serangan tidak hanya dilakukan dari posisi depan (2,3,4) akan tetapi serangan dapat dilakukan dari posisi belakang (1,6,5) dengan catatan tidak menginjak garis 3 meter atau garis serang. Hal ini dilakukan dengan berbagai variasi serangan yang diatur oleh *setter* atau pengumpan.

Pola pertahanan merupakan upaya untuk bertahan dalam keadaan pasif menerima serangan dengan harapan tim lawan akan melakukan kesalahan dan akhirnya mengalami kekalahan. Sistem-sistem pertahanan antara lain *block* (bendungan) dan *cover* (menjaga bola pantul atau trik tipuan dari lawan). *Cover* biasanya dilakukan oleh *libero* (pemain bertahan, tidak diperbolehkan untuk melakukan serangan).

### D. Penugasan Mandiri

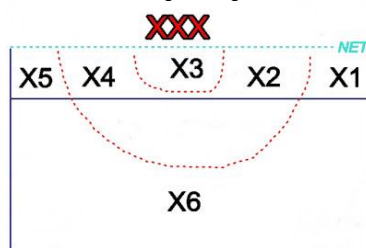
Anak-anakku yang hebat untuk mengetahui keterampilan kalian dalam mempelajari pola serangan dan pertahanan permainan bola voli, dibawah ini ada tugas gerak yang harus kalian praktikan dengan menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif. Berikut pemaparan materi soal penugasan mandiri yang akan kalian praktikan: Buatlah kelompok dengan jumlah 8 orang (4 orang tim menyerang, 4 orang tim bertahan)

1. Tim penyerang : coba kalian rancang pola serangan 3 Sm-1 Su ...
2. Tim bertahan : merancang pola bertahan bendungan/block 2 pemain dan *cover* ...
3. Praktikan dengan cara bermain 4 vs 4 (tim penyerang vs tim bertahan) dengan menerapkan pola rancangan yang telah di buat ...

### E. Latihan Soal

Anak-anakku yang hebat, silahkan kerjakan soal latihan berikut dengan cara memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang paling tepat dari opsi jawaban yang tersedia!

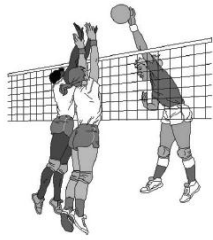
1. Perhatikan pola pertahanan dibawah ini!



Pola pertahanan diatas menunjukkan ...

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

2. Perhatikan gambar di bawah ini!



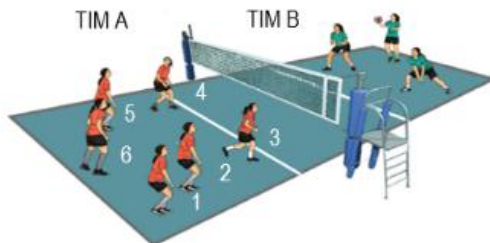
Guna mengantisipasi hadangan (*block*) pemain bertahan berhasil dilakukan dan bola kembali ke lapangan tim yang menyerang, maka pemain dari tim yang menyerang harus dapat melakukan ...

- A. smash
- B. servis
- C. cover
- D. *block*
- E. time out

3. Dalam **permainan bola voli apabila tim kita sedang melakukan bertahan dan mempunyai pemain yang tinggi maka cara melawan serangan yang efektif adalah ...**

- A. Menunggu pukulan lawan melewati net
- B. Berusaha membendung bola hasil pukulan lawan
- C. Menggunakan formasi 2-4
- D. Menggunakan formasi 1-5
- E. Menggunakan pemain libero

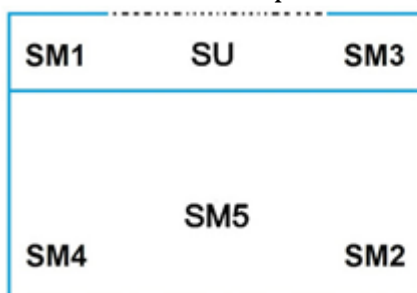
4. Perhatikan gambar di bawah ini !



Dalam sebuah pertandingan bola voli, tim A menghadapi tim B yang memiliki pemain dengan tinggi badan diatas pemain tim A. Ketika pemain pengumpan tim A berada pada posisi 3, maka strategi penyerangan yang paling efektif dilakukan oleh tim A adalah...

- A. Melakukan *quick spike* yang dilakukan oleh pemain dengan posisi 4
- B. Melakukan *quick spike* yang dilakukan oleh pemain dengan posisi 2
- C. Melakukan *quick back spike* yang dilakukan oleh pemain dengan posisi 2
- D. Melakukan *open spike* yang dilakukan oleh pemain posisi 4
- E. Melakukan *back attack* yang dilakukan oleh pemain posisi 1

5. Perhatikan formasi pola serang dibawah ini!



*Garis Serang*

Pola formasi serangan di atas adalah ...

- a. 4 SM – 2 SU
- b. 4 SM – 1 SU – 1 U
- c. 5 SM – 1 SU
- d. 3 SM – 2 SU – 1 U
- e. 4 SM – 2 SU

## 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 dan merancang pola serangan dan bertahan dalam permainan bola voli.			
2.	Saya dapat menjelaskan permainan bola voli.			
3.	Saya dapat menjelaskan pola serangan dan bertahan permainan bola voli.			
4.	Saya dapat menjelaskan hasil rancangan pola serangan dan bertahan permainan bola voli.			
5.	Saya dapat mempresentasikan mempraktikkan pola serangan dan bertahan permainan bola voli.			

**Kunci Jawaban dan Halaman Pembahasan Soal Latihan Pembelajaran 2****Pembelajaran 2**

No	Jawaban	Pembahasan
1.	C	Hal 21
2.	D	Hal 22
3.	C	Hal 21
4.	B	Hal 20
5.	C	Hal 20

**Rubrik Penilaian**

Benar = 1

Salah = 0

Total skor = 5

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



## KEGIATAN PEMBELAJARAN 3

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari modul kegiatan pembelajaran 1, diharapkan kalian dapat :

1. Memahami pola serangan dan bertahan permainan bola besar basket.
2. Merancang pola serangan dan bertahan permainan bola besar basket.
3. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotongroyong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama bermain permainan basket.

### B. Uraian Materi

Dalam modul kegiatan pembelajaran 3 akan membahas rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan basket. Perlu kalian ketahui bahwa pola penyerangan dan pertahanan dalam basket dilakukan secara berkesinambungan. Oleh karena itu, taktik dan strategi penyerangan dan pertahanan permainan basket mesti dipahami dan dipelajari terlebih dahulu agar bisa dipraktikkan dengan benar.

#### 1. Pola Penyerangan Basket

Dalam situasi menyerang, ada banyak cara berbeda yang yang dapat dilakukan. Tujuan serangan ini adalah untuk menerobos pertahanan lawan dan memasukan bola ke ring hingga meghasilkan poin. Oleh karena itu, dalam melakukan seranganyang harus dikuasai terlebih dahulu adalah *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Di bawah ini kalian akan mempelajari, merancang pola serangan yang efektif dan pola menyerang dengan taktik-strategi dalam permainan bola basket. Pola penyerangan digunakan setelah terlebih dahulu melihat atau membaca pola taktik-strategi yang diterapkan lawan. Berikut pola penyerangan dan pertahanan yang dapat kalian pelajari :

##### a. *Fast Break* (pola serangan cepat)

Dalam pola serangan cepat atau *fast break*, dilakukan dengan mencoba menggerakkan/mengalirkan bola ke depan secepat mungkin dalam situasi pertahanan lawan belum maksimal karena sedang keluar dari posisinya/atau melakukan serangan. Praktiknya setelah bola terebut maka secepatnya melakukan *passing* ke depan, *dribbling* dan *shoot* ke *ring*. Fokus utama dalam melakukan *fast break* adalah kecepatan dan umpan cepat.



Gambar 1. Kegiatan Pembelajaran 3, pola serangan *FastBreak*

Sumber : [www.youtube.com/watch?v=FTQ64Vd-NQ8&t=11s](https://www.youtube.com/watch?v=FTQ64Vd-NQ8&t=11s)

Keterangan :

- Tahap 1  
Bola dikuasai oleh tim hitam untuk memasukan bola ke ring.
- Tahap 2  
Hasil shot tidak masuk ke ring, bola bergulir ke tim merah yang ada di bawah ring.
- Tahap 3  
Pemain dari tim merah berbalik badan dengan menguasai bola dan melakukan dribbling untuk melaukan serangan balik cepat atau *fast break*.
- Tahap 4  
Tim merah melakukan serangan balik cepat atau *fastbreak*.

**b. The Pick and Roll(menutup ruang lawan yang akan merebut bola)**

Pola serangan ini yaitu pemaindari tim penyerang yang tidak menguasai bola, berusaha untuk memblokir atau menutup jalur lawan yang akan merebut bola sehingga memberikan ruang bebas pada teman satu tim untuk melakukan *dribbling* atau *shooting*. Penyerang yang menguasai bola kemudian bebas melakukan tembakan ke ring. Berikut gambar tahapan dalam pola *The Pick and Roll* dibawah ini :



Gambar 2. Kegiatan Pembelajaran 3, pola penyerangan *The Pick and Roll*

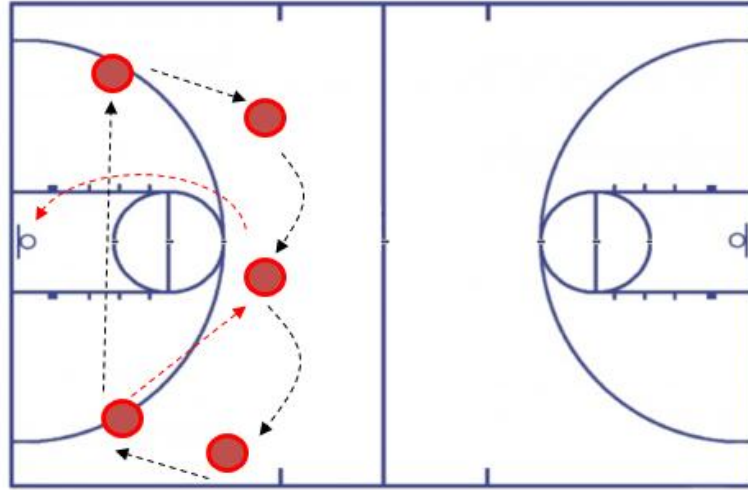
Sumber : [www.owayo.co.uk](http://www.owayo.co.uk)

Keterangan :

- Tahap 1  
Menutup ruang gerak lawan yang akan merebut bola.
- Tahap 2  
Teman satu tim menggiring bola ke arah yang bebas dari jangkauan lawan.
- Tahap 3  
Teman satu tim menguasai bola, dan melihat situasi untuk melakukan passing
- Tahap 4  
Dalam posisi bebas dari penjagaan lawan, meminta teman satu tim untuk mengoper bola dan dilanjutkan dengan melakukan *shooting* ke ring.

c. **Moving without The Ball (gerak tanpa bola)**

Gerak tanpa bola bertujuan untuk mengecoh lawan, agar tidak fokus pada pemain membawa bola (satu tim). Selain itu, gerak tanpa bola juga digunakan untuk mencari celah guna membantu rekan yang sedang membawa bola dalam mengambil keputusan melakukan *shot* atau *passing*.



Gambar 3. Kegiatan Pembelajaran 3, pola penyerangan *The Pick and Roll*  
Sumber : [basketballwiki.net](http://basketballwiki.net)

Keterangan :

- = pemain
- - - - -> = arah gerak
- - - - -> = arah bola

d. **Aktivitas pembelajaran pola serangan**

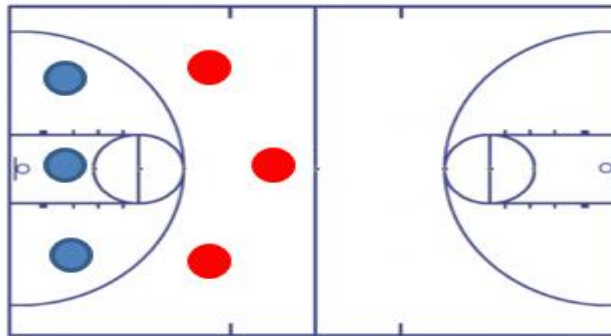
Alat : Bola basket standar atau bola karet yang dimodifikasi

Lapangan : Lapangan basket atau area lapangan dengan memasang ring yang dimodifikasi

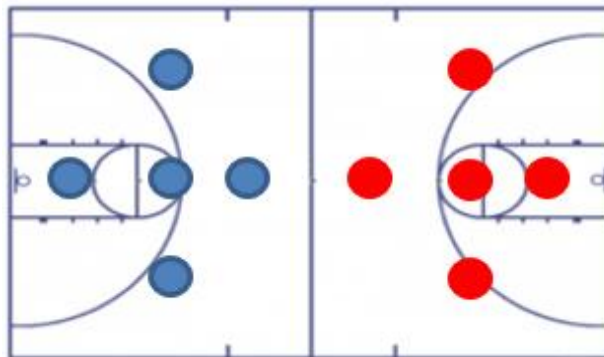
Bermain bola voli 3 vs 3, dengan tahapan sebagai berikut :

1. Bersama-sama menyiapkan peralatan basket.
2. Membentuk kelompok dengan jumlah 6 orang.
3. 3 orang sebagai pemain penyerang dan 3 pemain bertahan.
4. Pemain penyerang berusaha memasukkan bola ke ring dengan pola serangan *fastbreak*, *the pick and roll* dan *moving without the ball*.
5. Pemain bertahan berusaha merebut bola, jika bola dapat direbut maka posisi bertahan bertukar menjadi tim penyerang.
6. Pergantian kelompok yang bermain dilakukan dengan menggunakan waktu.
7. Jika telah sampai pada waktu maksimal yang telah ditentukan, maka diganti dengan 6 orang dari kelompok lainnya untuk bermain.
8. Pergantian kelompok bermain terus dilakukan hingga semua peserta didik mempraktikkan pola serangan tersebut.

9. Jika semua peserta didik telah mempraktikkan aktivitas pembelajaran 3 vs 3, maka jumlah pemain ditambah menjadi 5 vs 5 sesuai dengan jumlah pemain basket.



Gambar 4. Kegiatan Pembelajaran 3, aktivitas pembelajaran bermain 3 vs 3



Gambar 5.

Kegiatan Pembelajaran 3, aktivitas pembelajaran bermain 5 vs 5

Keterangan :

- = Kelompok menyerang
- = Kelompok bertahan

## 2. Pola Pertahanan Basket

Dalam permainan bola basket ada beberapa strategi pertahanan yang bisa diterapkan. Pola pertahanan yang paling terkenal adalah *man to man defense* dan *zone defense*. Tujuan utama pertahanan adalah memblokir dan merebut bola dengan cara sportif, agar lawan tidak mampu mencetak poin. Untuk lebih jelasnya berikut akan dibahas pola serangan dalam permainan basket.

### a. *Man to man defense*

Pola pertahanan *man to man defense* yaitu melakukan penjagaan satu lawan satu terhadap pemain yang memiliki posisi dan kondisi fisik yang sesuai. Misalnya, seorang *point guard* akan menjaga *point guard* saat dalam keadaan posisi bertahan. *Man to man defense* sangat efektif digunakan oleh tim yang memiliki pemain dengan kemampuan bertahan yang kuat. Kelebihan lain dari pola bertahan *man to man defense* adalah kesempatan untuk melakukan serangan balik cepat (*fastbreak*), setelah pemain bertahan dapat melakukan *steal* (mencuri bola) dari lawan. *Man to man defense* berdasarkan posisi pemain sebagai berikut :

1. *Small Forward*

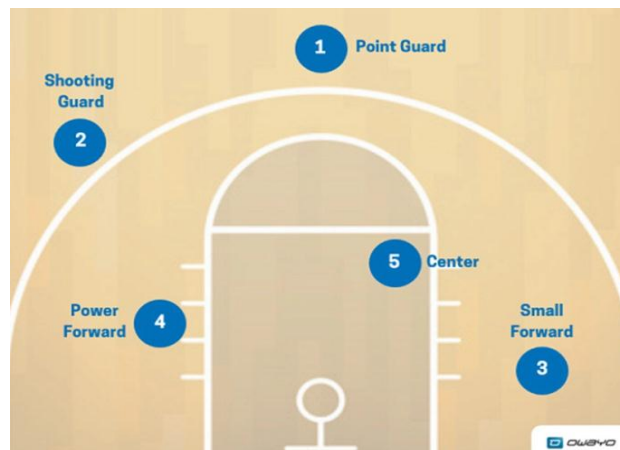
*Small forward* akan lebih banyak beroperasi di sisi sayap saat tim dalam keadaan bertahan. Tentunya dengan sarat *small forward* lawan berada di wilayah itu, jika pemain lawan aktif bergerak maka *small forward defense* tetap mengikuti pergerakan lawan ke berbagai arah.

2. *Power Forward*

*Power forward* adalah *post defender* biasanya diisi oleh salah satu pemain berpostur tinggi dan kuat. Salah satu tugas utama *power forward* adalah menangkap bola yang memantul dari ring baik dalam keadaan bertahan maupun menyerang. Dalam posisi bertahan tugas lainnya memblokir serangan yang datang dari lini pertama (*guard*).

3. *Center*

*Center* bertugas sebagai *rebounder* (bola pantul) dalam menjalankan strategi *defense center* akan sangat diuntungkan oleh keunggulan fisik, namun ketika *center* tersebut harus menjaga pemain besar lainnya, maka tugas utamanya adalah memastikan paint area tak bisa ditembus.



Gambar 6.

Kegiatan Pembelajaran 3, *Man to man defense* berdasarkan posisi pemain  
 Sumber gambar : [www.firmanwinardi.com](http://www.firmanwinardi.com)

Berikut merupakan gambar posisi pada saat melakukan *man to man defense*:

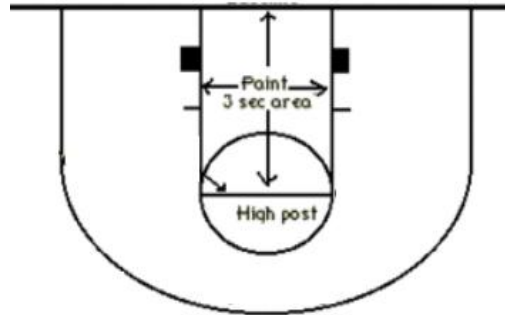


Gambar 7.

Kegiatan Pembelajaran 3, Pola pertahanan *man to man defense*  
 Sumber : [www.owayo.co.uk/magazine/basketball-strategy-tactics-en.htm](http://www.owayo.co.uk/magazine/basketball-strategy-tactics-en.htm)

**b. Zone defense**

Pertahanan *zone* adalah pertahanan dengan melakukan penjagaan tidak fokus pada satu lawan tetapi pada satu area atau *zone* posisi masing-masing. Setiap pemain memiliki tujuan untuk mengontrol area sendiri. Seperti *point guard* dan *shooting guard* menjaga area luar, *small forward* dan *power forward* menjaga area *wing* (sisi kanan-kiri) dan *center* menjaga *paint* area. Jika lawan keluar dari area tersebut, maka tanggung jawab pemain bertahan lainnya untuk menghadang lawan tersebut.

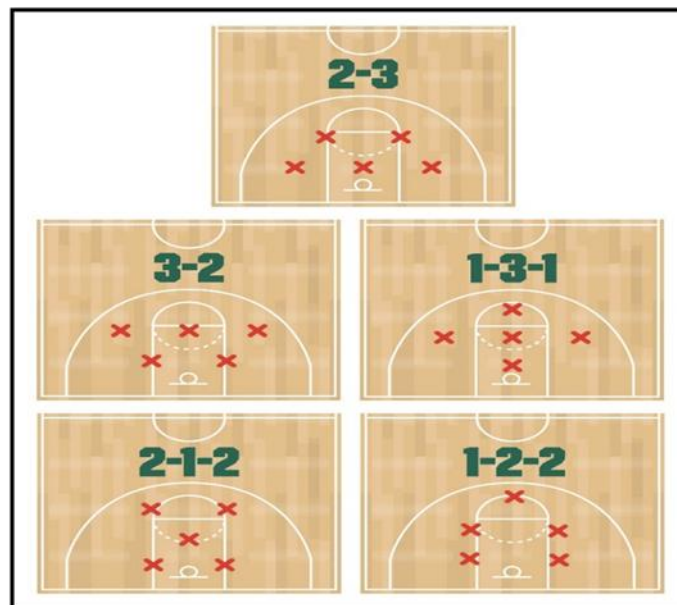


Gambar 8.

Kegiatan Pembelajaran 3, *paint* area

Sumber gambar : <http://belajarmainbasket.blogspot.com/2012/08/istilah>

Prosedur dasar dalam pertahanan *zone* adalah menjaga lawan ketika memasuki area sendiri, ketika pemain lawan keluar dari area pertahanan maka, pemain bertahan tetap di area sendiri tidak mengikuti gerak lawan. Berbeda dengan *man to man defense* yang mengikuti pergerakan lawan. Pola pertahanan terus berkembang hingga terbentuk beberapa formasi, diantaranya sebagai berikut :



Gambar 9. Kegiatan Pembelajaran 3.

Polapertahanan *zone defense* dengan berbagai formasi

Sumber gambar : <https://protips.dickssportinggoods.com>



**c. Aktivitas Pembelajaran Pola Pertahanan Basket**

Alat : Bola basket standar atau bola karet yang dimodifikasi

Lapangan : Lapangan basket atau area lapangan dengan memasang ring yang dimodifikasi

Bermain bola voli 4 vs 4, dengan tahapan sebagai berikut :

1. Bersama-sama menyiapkan peralatan basket.
2. Membentuk kelompok dengan jumlah 8 orang.
3. 4 orang sebagai pemain bertahan dan 4 pemain penyerang.
4. Pemain penyerang berusaha memasukan bola ke ring dengan pola serangan *man to man defense dan zone defense*.
5. Pemain bertahan berusaha merebut bola, jika bola dapat direbut maka posisi bertahan bertukar menjadi tim penyerang.
6. Pergantian kelompok yang bermain dilakukan dengan menggunakan waktu.
7. Jika telah sampai pada waktu maksimal yang telah ditentukan, maka diganti dengan 6 orang dari kelompok lainnya untuk bermain.
8. Pergantian kelompok bermain terus dilakukan hingga semua peserta didik mempraktikkan pola serangan tersebut.
9. Jika semua peserta didik telah mempraktikkan aktivitas pembelajaran 3 vs 3, maka jumlah pemain ditambah menjadi 5 vs 5 sesuai dengan jumlah pemain basket.



Gambar 10. Kegiatan Pembelajaran 3.

Aktivitas pembelajaran pola pertahanan *zone defense* dengan game 4 vs 4

Sumber gambar : <https://www.basketballcoachweekly.net>



Gambar 11. Kegiatan Pembelajaran 3.

Aktivitas pembelajaran pola pertahanan *zone defense* dengan game 5 vs 5

Sumber gambar : <https://www.basketballcoachweekly.net>



## C. Rangkuman

Bola basket adalah permainan tim yang membutuhkan kerjasama untuk memperoleh poin dan kemenangan secara *sportif*. Taktik dan strategi sangat berperan penting dalam membentuk tim yang solid agar pola penyerangan atau pertahanan tersusun dengan baik. Taktik dalam permainan bola basket diartikan sebagai semua gerak teknik yang terorganisir untuk menyerang dan bertahan, digunakan oleh pemain untuk mendapatkan poin. Sedangkan strategi merupakan siasat jangka panjang yang dilakukan sebelum, saat dan setelah pertandingan. Strategi yang diterapkan bisa dengan pola menyerang maupun pola bertahan.

Pola serangan yang digunakan dalam permainan basket diantaranya yaitu *fastbreak* (serangan cepat) dan *moving without the ball* (gerak tanpa bola). Sedangkan pola bertahan yaitu dengan menerapkan pola taktik dan strategi *man to man defence* dan *zone defense*.

Pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan basket telah kalian pelajari dengan cermat dan teliti. Begitupula pelaksanaan praktik yang tersusun sesuai dengan yang diharapkan. Untuk mengetahui kemampuan dalam memahami, mempraktikkan dan sikap kalian dalam proses pembelajaran maka pada materi selanjutnya kalian akan mengisi soal yang telah dibuat. Pelajari dengan cermat dan teliti agar memperoleh hasil maksimal.

## D. Penugasan Mandiri

Anak-anakku yang hebat untuk mengetahui keterampilan kalian dalam mempelajari pola serangan dan pertahanan permainan bola basket, di bawah ini ada tugas gerak yang harus kalian praktikan dengan menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotongroyong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan proaktif. Berikut pemaparan materi soal penugasan mandiri yang akan kalian praktikan: Buatlah kelompok dengan jumlah 4 orang (2 orang tim menyerang, 2 orang tim bertahan)

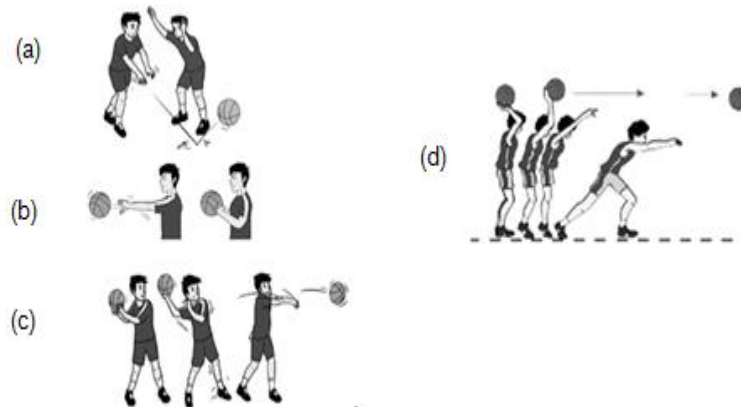
4. Tim penyerang : coba kalian rancang pola serangan *the pick and roll* ...
5. Tim bertahan : merancang pola serangan *man to man defense* ...
6. Praktikan dengan cara bermain 2 vs 2 (tim penyerang vs tim bertahan) dengan menerapkan pola rancangan yang telah di buat ...

## E. Latihan Soal

Anak-anakku yang hebat, silahkan kerjakan soal latihan berikut dengan caramemberikan tanda silang (X) pada jawaban yang paling tepat dari opsi jawaban yang tersedia!

1. Pola serangan cepat dilakukan dengan mengalirkan bola ke depan secepat mungkin dalam situasi pertahanan lawan belum maksimal karena sedang keluar dari posisinya/atau melakukan serangan. Penjelasan tersebut merupakan pejelasan dari ...
  - A. *counter attack*
  - B. *shooting guard*
  - C. *the pick and roll*
  - D. *man to man defence*
  - E. *fast break*

2. Perhatikan gambar di bawah ini !



Saat melakukan serang cepat (*fast break*) dalam permainan bolabasket, seorang pemain sebaiknya tidak mengoper bola pada pemain yang berada di depan menggunakan teknik yang ditunjukkan pada gambar ...

- A. (a)
  - B. (b)
  - C. (c)
  - D. (d)
  - E. (a) dan (c)
3. Perhatikan gambar dibawah ini !



Istilah *pick and roll* pada pola serangan permainan basket adalah ...

- A. menjaga pergerakan lawan dengan mengikuti ke segala arah
  - B. salah satu pemain berpostur tinggi dan kuat yang tugas utamanya adalah menangkap bola yang memantul dari ring baik dalam keadaan bertahan maupun menyerang.
  - C. berusaha untuk memblokir atau menutup jalur lawan yang akan merebut bola sehingga memberikan ruang bebas pada teman satu tim
  - D. upaya mengelabui lawan dengan gerakan berputar ke kanan dan ke kiri, dengan satu tumpuan kaki sebagai penopang
  - E. menjaga ketat lawan agar tidak masuk *key* area.
4. Melakukan penjagaan satu lawan satu terhadap pemain yang memiliki posisi dan kondisi fisik yang sesuai merupakan pola dalam permainan basket yaitu
- A. *man to man defence*
  - B. *fast break*
  - C. *counter attack*

- D. Kombinasi serangan
- E. *the pick and roll*

5. Menjaga lawan ketika memasuki area sendiri, ketika pemain lawan keluar dari area pertahanan maka, pemain bertahan tetap di area sendiri tidak mengikuti gerak lawan.

- A. *man to man defence*
- B. *fast break*
- C. *counter attack*
- D. *Zone defense*
- E. *the pick and roll*

#### 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 dan merancang pola serangan dan bertahan dalam permainan bola basket.			
2.	Saya dapat menjelaskan cara bertahan permainan bola basket.			
3.	Saya dapat menjelaskan pola serangan permainan bola basket.			
4.	Saya dapat menjelaskan hasil rancangan pola serangan dan bertahan permainan bola basket.			
5.	Saya dapat mempresentasikan mempraktikkan pola serangan dan bertahan permainan bola basket.			

**Kunci Jawaban dan Halaman Pembahasan Soal Latihan Pembelajaran 3****Pembelajaran 3**

No	Jawaban	Pembahasan
1.	E	HAL 27
2.	D	HAL 27
3.	C	HAL 28
4.	A	HAL 32
5.	D	HAL 30

**Rubrik Penilaian**

Benar = 1

Salah = 0

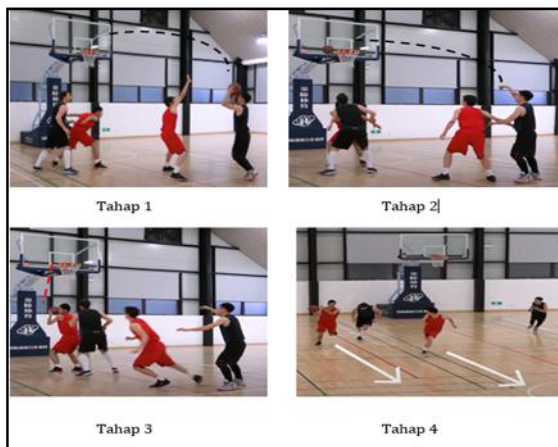
Total skor = 5

N = (skor yang didapat : total skor ) x 100 %

## EVALUASI

Anak-anakku yang hebat, untuk mengetahui kemampuan kalian dalam materi merancang pola serangan dan bertahan permainan bola besar sepak bola, bola voli dan basket, jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jelas !

1. Pola penyerangan sepak bola merupakan upaya untuk mencetak gol ke gawang lawan untuk mendapatkan kemenangan dengan sportif. Pola tersebut dapat dilakukan dengan catatan dalam satu tim harus memiliki ....
2. Dalam permainan bola voli ada istilah *cover*. Dalam situasi apakah *cover* berperan dalam pola pertahanan permainan bola voli ?
3. Dalam pola serangan cepat atau *fast break*, dilakukan dengan mengalirkan bola ke depan secepat mungkin dalam situasi pertahanan lawan belum maksimal karena sedang keluar dari posisinya/atau melakukan serangan. Coba jelaskan tahapan pola serangan cepat pada gambar dibawah ini ?



### Jawaban dan Pembahasan Evaluasi

1. Pokok penting dalam melakukan serangan dalam permainan sepak bola adalah
  - a. terdapat pemain yang mengatur serangan.
  - b. terdapat pemain yang membantu serangan.
  - c. terdapat pemain yang tugasnya adalah mencetak gol
  - d. terdapat pemain yang tugasnya adalah memancing pemain bertahan lawan, untuk meloloskan timnya dalam menyusun ritme serangan.

Skor 4

2. Peran *cover* dalam pertahanan permainan bola voli adalah
  - a. upaya menyelamatkan bola pantul dari pemain penyerang yang melambung kembali dari *block* (bendungan) lawan. Bola pantul harus diterima oleh pemain lain, biasanya dilakukan oleh *libero* (pemain yang bertugas untuk bertahan dibelakang, tidak diperbolehkan melakukan serangan).
  - b. *Cover* juga bertujuan melindungi bola agar tidak jatuh di area lapangan dari serangan tipuan lawan.

Skor : 4

3. Tahapan pola serangan cepat atau *fast break* sebagai berikut :
  - a. Tahap 1  
Bola dikuasai oleh tim hitam untuk memasukan bola ke ring.
  - b. Tahap 2  
Hasil shot tidak masuk ke ring, bola bergulir ke tim merah yang ada di bawah ring.
  - c. Tahap 3  
Pemain dari tim merah berbalik badan dengan menguasai bola dan melakukan dribbling untuk melakukan serangan balik cepat atau *fast break*.
  - d. Tahap 4  
Tim merah melakukan serangan balik cepat atau *fastbreak*.

Skor : 4

#### 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 dan sistematis.

Skor maksimal yaitu 10

$$N = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Total skor}} \times 100$$



## DAFTAR PUSTAKA

Maryani, Eli dan Husdarta, Jaja Suharja. 2010. Praktis Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Pusat pembukuan-Kemendiknas

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : buku guru / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.

<https://olahragapedia.com/strategi-permainan-sepak-bola/man-to-man-marking>

<http://thousand-feet.blogspot.com/2012/01/football-tactic-taktik-sepak-bola.html>

<https://www.sportsessionplanner.com/s/LMHg/Defensive-Zones.html>

<http://team.fastmodelsports.com/2015/05/21/pressure-man-defense-perimeter-defense-drills/>

<https://www.owayo.co.uk/magazine/basketball-strategy-tactics-en.htm#:~:text=Tactics%20in%20basketball%20is%20understood,tactics%3A%20defensive%20and%20offensive%20tactics.&text=Pre%2Dtactics%20describes%20moves%20in,certain%20players%20in%20a%20team.>

<https://www.owayo.co.uk/magazine/basketball-strategy-tactics-en.htm#:~:text=Tactics%20in%20basketball%20is%20understood,tactics%3A%20defensive%20and%20offensive%20tactics.&text=Pre%2Dtactics%20describes%20moves%20in,certain%20players%20in%20a%20team.>

<https://protips.dickssportinggoods.com/sports-and-activities/basketball/basketball-101-common-defensive-strategies>

<http://ayolatihanbola.blogspot.com/2013/02/bertahan-dengan-pressing-ketat.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  
**XII**



**PERMAINAN BOLA KECIL**  
**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**KELAS XII**

**PENYUSUN**  
**LELI RAHMAN, S.Pd.**  
**SMA Negeri 1 Cisarua Bogor**

## DAFTAR ISI

PENYUSUN .....	2
DAFTAR ISI .....	3
GLOSARIUM .....	6
PETA KONSEP .....	8
PENDAHULUAN.....	9
A. Identitas Modul .....	9
B. Kompetensi Dasar .....	9
C. Deskripsi Singkat Materi .....	9
D. Petunjuk Penggunaan Modul .....	9
E. Materi Pembelajaran .....	10
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1.....	11
A. Tujuan Pembelajaran .....	11
B. Uraian Materi .....	11
C. Rangkuman .....	16
D. Penugasan Mandiri.....	16
E. Latihan Soal .....	17
F. Penilaian Diri .....	19
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2.....	20
A. Tujuan Pembelajaran .....	20
B. Uraian Materi .....	20
C. Rangkuman .....	23
D. Penugasan Mandiri.....	23
E. Latihan Soal .....	24
F. Penilaian Diri .....	27
KEGIATAN PEMBELAJARAN 3.....	28
A. Tujuan Pembelajaran .....	28
B. Uraian Materi .....	28
C. Rangkuman .....	32
D. Penugasan Mandiri.....	32
E. Latihan Soal .....	32
F. Penilaian Diri .....	35
KEGIATAN PEMBELAJARAN 4.....	36
A. Tujuan Pembelajaran .....	36
B. Uraian Materi .....	36
C. Rangkuman .....	42
D. Penugasan Mandiri.....	42
E. Latihan Soal .....	43
F. Penilaian Diri .....	45

EVALUASI.....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	49



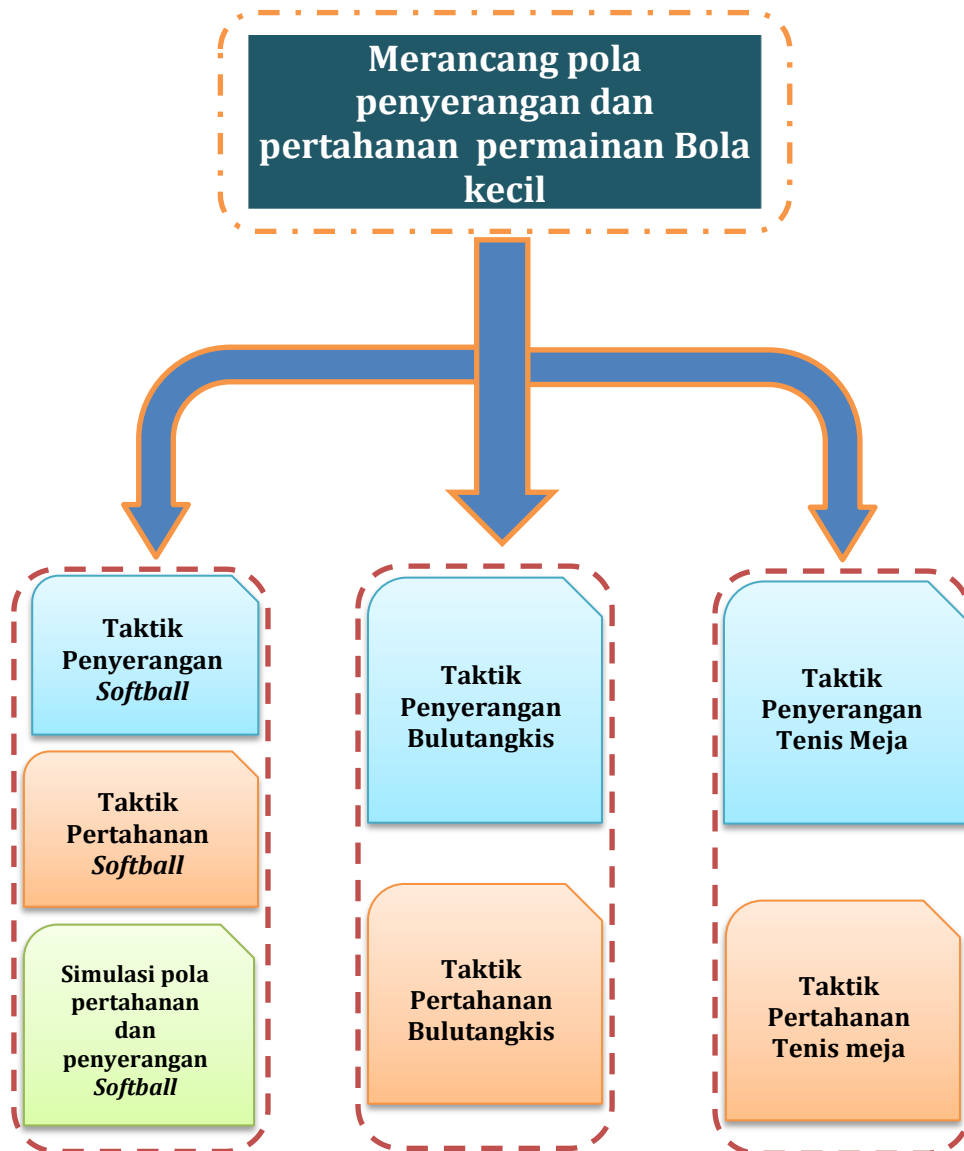


## GLOSARIUM

<i>Backhand</i>	: Pukulan dalam permainan bola kecil (bulu tangkis, tenis meja, tenis) dengan posisi lengan membelakangi arah gerakan.
<i>Base</i>	: Tempat hinggap pemain <i>softball</i> setelah memukul bola atau bola setelah dipukul teman ax satu tim.
<i>Base runner</i>	: Pelari yang ada di <i>base</i> .
<i>Batt</i>	: Alat pemukul, dibaca bet. Pada tenis meja dan <i>softball</i> alat pemukulnya disebut bet.
<i>Batter</i>	: Orang yang melakukan pukulan.
<i>Batters Box</i>	: Tempat berdirinya pemukul.
<i>Bunt</i>	: Memukul bola dengan cara menahan laju arah bola pada permainan <i>softball</i> .
<i>Catcher</i>	: Penangkap bola dalam permainan <i>softball</i> .
<i>Chop</i>	: Pukulan dalam permainan tenismeja seperti menebang pohon dengan maksud menghasilkan putaran ke belakang ( <i>back spin</i> )
<i>Close</i>	: Tertutup.
<i>Deep</i>	: Mendalam.
<i>Deffence</i>	: Situasi ketika bertahan.
<i>Double play</i>	: Mematikan 2 pelari secara berturut – turut.
<i>Drive</i>	: pukulan cepat tapi mendarat ke arah lawan.
<i>Dropshot</i>	: Pukulan pendek dan tidak keras dan dapat mengecoh lawan dan mematikan langkah lawan.
<i>Fly</i>	: Terbang.
<i>Forehand</i>	: Pukulan dalam permainan bola kecil (bulu tangkis, tenis meja, tenis) dengan posisi lengan menghadap arah gerakan.
<i>Hit and run</i>	: Sebuah strategi yang dilakukan oleh <i>batter</i> supaya bisa membantu <i>base runner</i> supaya bisa maju beberapa langkah kedepan dengan selamat.
<i>Home plate</i>	: Tempat memulainya serangan/memukul dan tempat berakhirnya atau pos terakhir untuk mencetak angka/poin
<i>Infield</i>	: Area lapangan dalam yang di dalamnya terdapat 3 <i>base</i> , tempat pemukul, <i>home plate</i> dan lingkaran <i>Pitcher</i>
<i>Infielder</i>	: Penjaga daerah dalam
Keterampilan Gerak	: Kemampuan penguasaan gerak cabang olahraga dengan baik.
<i>Lob</i>	: Memukul <i>shuttlecock</i> dengan tinggi ke arah lawan
<i>Medium</i>	: Menengah
<i>Net Shot</i>	: pukulan ini dilakukan dekat dengan net sehingga disebut sebagai <i>net shot</i> .
<i>Offence</i>	: Situasi ketika melakukan serangan

<i>Open</i>	: Terbuka
<i>Out</i>	: Kondisi dimana orang yang dimatikan baik dimatikan pada saat memukul, ataupun pada saat menjadi <i>base runner</i>
<i>Outfield</i>	: Area lapangan luar dibelakang infield batasannya mulai dari base ke belakang pagar dan dibatasi oleh garis pinggir lurus dengan base 3 dan base 1
<i>Outfielder</i>	: Penjaga daerah luar
<i>Pitcher</i>	: Pelempar bola pada permainan <i>softball</i> .
<i>Sacrifice</i>	: Pengorbanan
<i>Server</i>	: atlet yang melakukan servis
<i>Servis</i>	: Pukulan awal untuk melakukan permainan dan dapat juga dijadikan serangan awal terhadap lawan.
<i>Shortstop</i>	: Penjaga dalam permainan softball yang berada diantara base kedua dan ketiga
<i>Shuttlecock</i>	: Benda yang digunakan dalam permainan bulu tangkis
<i>Sliding</i>	: Upaya menyentuh <i>base</i> dengan menjulurkan salah satu tungkai ke depan dan tungkai yang satunya dilipat kebelakang.
<i>Smash</i>	: Pukulan yang menukik dan tajam serta mematikan lawan main.
<i>Stealing</i>	: Mencuri <i>base</i> dengan cara berlari sebelum bola yang dilempar <i>pitcher</i> sampai kepada <i>catcher</i>
<i>Strike zone</i>	: Area bola yang harus dipukul
<i>Stroke</i>	: ketika pemain mengayunkan raket, maka disebut sebagai 'pukulan' atau ' <i>stroke</i> '.
<i>Topspin</i>	: Pukulan bola pada bagian atas bola.

## PETA KONSEP



## PENDAHULUAN

### A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas	: XII
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 X Pertemuan)
Judul Modul	: Pola Penyerangan dan Pola Pertahanan Permainan Bola Kecil

### B. Kompetensi Dasar

- 3.2 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil\*
- 4.2 mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil\*

### C. Deskripsi Singkat Materi

Permainan bola kecil merupakan permainan dalam aktivitas pendidikan jasmani yang menggunakan bola kecil ataupun benda kecil sebagai objek permainan. Dalam permainan bola kecil terdapat beberapa aktivitas permainan, dalam modul ini akan membahas berkaitan dengan permainan *softball*, bulutangkis dan tenis meja. Permainan *softball* merupakan salah satu permainan bola kecil yang dimainkan secara beregu yang terdiri dari beberapa aktivitas gerak seperti berlari, memukul, melempar bola, menangkap bola, dan meluncur.

Dalam upaya memenangkan sebuah pertandingan tentunya diperlukan penguasaan keterampilan dasar dan memahami taktik ataupun strategi dalam permainan *softball* baik taktik penyerangan seperti pukulan pendek/*bunt*, *stealing*, *sacrifice fly*, *hit and run*, maupun taktik bertahan seperti pertahanan tertutup/*close*, pertahanan *medium* dan pertahanan normal/*deep*. Pada modul ini akan membahas berkaitan dengan taktik penyerangan dan pertahanan dalam permainan *softball*, selain itu pada modul ini peserta didik juga belajar mensimulasikan pola pertahanan dan penyerangan secara prosedural.

Strategi dan taktik juga sangat penting dalam permainan bulu tangkis maupun tenis meja. Dengan strategi dan taktik yang tepat, seorang pemain dapat memenangkan suatu permainan dengan efisien. Strategi dan taktik menunjang pemain untuk bermain secara pandai. Seorang pemain mampu memaksa untuk membuka kelemahan lawannya dan menutupi kelemahannya sendiri dengan tepat. Pemain tidak perlu menghabiskan banyak waktu yang hanya membuang-buang tenaga, ketika taktik yang digunakan mampu menekan lawan. Kita akan mempelajari strategi dan taktik dalam bermain bulu tangkis.

### 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. Dalam modul ini terdapat 3 sub materi yaitu *softball*, bulutangkis dan tenis meja. Pilihlah materi sesuai dengan kondisi di sekolah anda, apabila memungkinkan dapat dipelajari seluruhnya.
2. 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;
3. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
4. 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;
5. 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;
6. 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;
7. 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;
8. 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;
9. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
10. 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);
11. 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 maupun kelas XI tentunya kalian sudah mempelajari materi berkaitan dengan permainan bola kecil, adapun yang akan dibahas pada modul ini yaitu mengenai permainan *softball*, bulutangkis, dan Tenis meja. Apakah kalian masih memahami teknik dasar gerak dalam permainan bola kecil?, semoga kalian masih mengingat dan memahami berkaitan dengan teknik dasar permainan bola kecil.

Dalam modul ini terbagi menjadi 4 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.

- Pertama : Taktik penyerangan dan pertahanan dalam permainan *softball*.
- Kedua : Simulasi pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan *softball*.
- Ketiga : Taktik penyerangan dan pertahanan dalam permainan bulutangkis.
- Keempat : Taktik penyerangan dan pertahanan dalam permainan Tenis Meja.

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan

1. Memiliki kesadaran untuk melakukan aktivitas jasmani melalui permainan *softball* 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 permainan *softball*;
3. Dapat merancang pola penyerangan dalam permainan *softball* secara individu dengan penuh semangat, tekun, disiplin, dan tanggungjawab;
4. Dapat merancang pola pertahanan dalam permainan *softball* secara individu dengan penuh semangat, tekun, disiplin, dan tanggungjawab;

### B. Uraian Materi

Pembelajaran *softball* dalam pendidikan jasmani membantu mempersiapkan individu untuk berperan serta dalam aktivitas fisik seumur hidup, dan hal tersebut dapat tergabung dalam satu kesatuan di mana keterampilan dan taktik motorik/gerak dipelajari secara bersamaan dalam proses pembelajaran (Brian et al., 2014). Permainan *softball* dimainkan secara beregu dimana dalam sebuah permainan sudah pasti tujuan utamanya adalah meraih kemenangan, meskipun sebetulnya dalam aktivitas pendidikan jasmani yang paling penting adalah proses belajar dan bagaimana menerapkan nilai-nilai dalam olahraga melalui aktivitas bermain. Namun pada sebuah pertandingan tentunya kemenangan adalah suatu hal yang di cari dan hendak di capai dengan berbagai upaya. Upaya memenangkan sebuah pertandingan biasanya dikenal dengan istilah strategi, sedangkan langkah-langkah yang akan di ambil untuk mencapai strategi dikenal dengan istilah taktik. Pada setiap cabang olahraga diperlukan taktik maupun strategi untuk mencapai tujuan yang diinginkan, tidak terkecuali dengan permainan *softball*.

Taktik dalam Permainan *softball* terdiri atas 2 bagian, yaitu taktik penyerangan dan taktik pertahanan. Pada aktivitas pembelajaran 1 ini kalian akan difokuskan untuk mempelajari taktik penyerangan dan pertahanan, kemudian taktik yang seperti apakah yang dapat digunakan dalam permainan *softball*?. Agar kalian lebih memahami taktik penyerangan dan pertahanan dalam permainan *softball* silahkan kalian amati dengan seksama taktik yang digunakan pada saat melakukan serangan dan bertahan dalam permainan *softball* berikut ini :

#### 1. Taktik penyerangan

##### a. *Stealing*

Salah satu taktik penyerangan yang dilakukan oleh pelari dimana seorang *baserunner* (pelari) menuju ke *base* berikutnya dengan aman tanpa dimatikan oleh penjaga dan bola yang dilempar oleh *pitcher* tidak dipukul oleh si pemukul, pelari memulai gerakan lari ketika bola lepas dari tangan *pitcher*.

Adapun jenis-jenis *stealing* yaitu Yaitu :

- *Delayed Steal*  
Mirip dengan *stealing* pada umumnya, namun pelari menunggu sampai perhatian penangkap atau *catcher* dialihkan oleh gerakan *batter* misalkan dengan menggunakan ayunan tanpa dikenakan pada bola oleh pemukul dan pada saat tersebut pelari di *base* bergegas lari menuju *base* berikutnya.
- *Double steal*  
Pada jenis ini, 2 pelari melakukan *stealing* tidak secara bersamaan, misalkan ketika pelari terdepan melakukan *stealing* dan penjaga melempar untuk mematikan pelari tersebut maka pelari dibelakangnya bergegas untuk lari ke *base* berikutnya.



Gambar 1.1 : Taktik *stealing*  
Sumber : <https://iuhoosiers.com/>

**b. *Bunt/Pukulan pendek***

Salah satu taktik penyerangan yang dilakukan oleh pemukul dimana seorang pemukul melakukan pukulan pendek dengan tidak melakukan ayunan pada saat melakukan pukulan, tujuannya yaitu untuk mendorong pelari maju ke *base* selanjutnya dengan memecah konsentrasi penjaga. Dan taktik ini digunakan ketika penjaga *base* 1 maupun penjaga *base* 3 melakukan pertahanan jauh dari posisi pemukul.

Dalam pelaksanaannya pemukul/*batter* berdiri di dalam *batter box* dengan badan menghadap pelempar/*pitcher*, tungkai/kaki sedikit ditekuk sehingga badan agak sedikit condong ke depan, pandangan fokus pada datangnya bola. Kedua tangan memegang bat/pemukul didepan dada di bawah bahu, dengan kiri memegang bagian tengah *handle grip*, sikap jari-jari tangan kanan dengan ibu jari membentuk huruf v, sehingga dengan cara demikian tangan kanan tidak sepenuhnya menggenggam bat untuk menghindari perkenaan tangan dengan bola yang dilempar *pitcher*.



Gambar 1.2 : Taktik *Bunt/Pukulan Pendek*



**c. *Sacrifice Fly***

Salah satu taktik yang dilakukan oleh pemukul dimana pemukul memukul sejauh mungkin ke arah atas dan bola yang dipukul kemungkinan besar ditangkap di udara oleh penjaga yang menyebabkan si pemukul mati, namun setelah bola ditangkap pelari di *base 3* dapat menuju ke *home plate* (tempat pemukul melakukan pukulan) untuk mendapatkan poin. Oleh karena itu disebut *sacrifice fly* atau mengorbankan diri dengan memukul bola ke atas yang dapat langsung dimatikan oleh lawan, perlu diketahui bahwa bola hasil pukulan yang di tangkap di udara tanpa bola tersebut menyentuh tanah maka pemukul langsung dinyatakan mati.



Gambar 1.3 : Pukulan melayang

**d. *Hit and run***

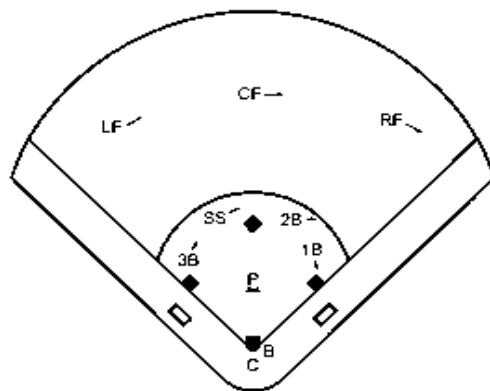
*Hit and run* merupakan sebuah taktik yang dilakukan oleh *batter*/pemukul supaya bisa membantu *baserunner*/pelari bisa maju beberapa langkah kedepan dengan selamat. Keuntungan dari strategi hit and run ini adalah membuat kemungkinan supaya *out* nggak terjadi dan bisa mencapai *base* yang ada di depannya. Strategi hit and run ini bisa digunakan saat situasi tim sudah lebih tinggi satu angka sebelum ada 2 kali *out*. Hit and run ini bisa dibilang sukses kalau bisa menyelamatkan pelari dari *base 1* sampai ke *base 3* ataupun sampai mencetak skor/poin. Saat itu, bantuan dari *batter* bisa mencapai *home base* dengan selamat.

**2. Taktik Pertahanan**

Dalam upaya menahan tim lawan agar tidak dapat mencetak poin/angka, tim bertahan harus melakukan-upayaupaya menahan serangan lawan berupa taktik yang berhubungan dengan penjagaan dalam permainan *softball*, adapun taktik yang dapat digunakan pada saat melakukan bertahan, diantaranya :

**a. *Positioning*/Penempatan posisi yang benar**

Penempatan posisi adalah kunci utama dari pertahanan sebuah tim. Dalam permainan *softball*, penempatan posisi bisa di atur sesuai dengan rencana yang disusun oleh *catcher* dengan menganalisis karakteristik pemukul dan menentukan hasil lemparan bola dari *pitcher*, misalkan ketika *pitcher* memberikan bola yang mepet kearah badan pemukul namun masih di *zona strike* dan dipukul oleh pemukul maka kemungkinan besar bola akan dipukul ke arah kiri pemukul, dan hal tersebut bisa diantisipasi lebih awal oleh para penjaga. Atau misalkan pemukul berkarakter pemukul kiri maka kemungkinan besar bola akan dipukul ke sebelah kanan lapangan sehingga penjaga bisa bergeser sedikit ke arah kanan lapangan, untuk lebih jelasnya bisa mengamati gambar berikut ini :



Keterangan Gambar :  
 P : *Pitcher*/Pelempar bola  
 C : *Catcher* / penangkap bola *pitcher*  
 1B : Penjaga *base* ke 1  
 2B : Penjaga *Base* ke-2  
 3B : Penjaga *Base* ke - 3  
 SS : *Short stop* / Penjaga antara *base* 2 :  
 : dan *base* 3  
 LF : Penjaga daerah luar bagian kiri  
 CF : Penjaga daerah luar bagian tengah  
 RF : Penjaga daerah luar bagian kanan

**Gambar 1.4 : penjaga mengantisipasi arah bola untuk pukulan pemukul kiri dengan bergerak ke arah sebelah kanan**

Sumber : *American sport education program*

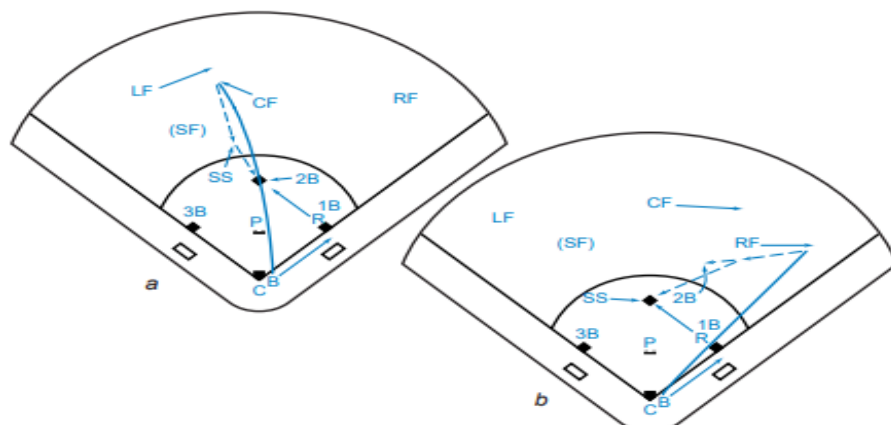
**b. Backups / antisipasi bola lepas**

Permainan *softball* merupakan olahraga tim dan diperlukan kerjasama begitupun pada saat melakukan pertahanan, terkadang bola hasil pukulan lawan tidak tertangkap oleh penjaga lainnya maka penjaga di belakangnya perlu membantu mengejar bola untuk ditangkap kemudian di lempar kepada penjaga yang ada di *base*.

**c. Relays dan cutoffs**

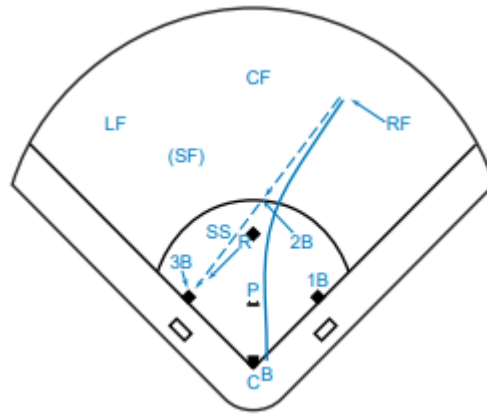
*Relay dan cutoffs* sangat penting dalam pertahanan tim. Biasanya, pemain *shortstop* dan penjaga *base* kedua bertanggung jawab untuk bergerak keluar untuk menerima lemparan dari *outfielders*/penjaga luar dan melemparkannya kembali kepada penjaga yang berada di *base*. *Shortstop* menangani semua lemparan estafet dari kiri dan tengah *fielders*, sedangkan pemain *base* kedua melakukan lemparan dari pemain sayap kanan (lihat gambar 5).

Ketika bola dipukul jauh mengarah ke pemain luar, pemain tengah yang sesuai baik *shortstop* maupun penjaga *base* ke dua berlari menuju *outfielder* dan dan meluruskan posisi agar mudah di jangkau oleh pemain *outfielder* yang bermaksud untuk menyampaikan lemparan (lihat gambar 6).



**Gambar 1.5 : Pergerakan pemain *shortstop* dan *base* 2 pada saat *relays***

Sumber : *American sport education program*



Gambar 1.6 : relay posisi *base 2* dari penjaga kanan ke *base tiga*  
Sumber : *American sport education program*

**d. Tag play (menyentuh bola yang dipegang penjaga kepada pelari)**

Salah satu cara mematikan pelari selain dengan mematikan di *base* bisa dengan menyentuh bola yang dikuasai penjaga ke anggota tubuh pelari sebelum pelari tersebut mencapai *base* yang di kenal dengan istilah *tag plays*. Situasi tersebut bisa digunakan terutama untuk pelari yang tidak wajib lari atau tidak terpaksa untuk lari misalkan dibelakang pelari tersebut tidak ada pelari yang mendorongnya untuk berlari ke *base* berikutnya. Untuk lebih jelasnya amati gambar berikut :



Gambar 1.7 : Menyentuh bola kepada anggota badan pelari  
Sumber : *American sport education program*

**e. Double play**

*Double play* merupakan taktik pertahanan dengan mematikan 2 pelari sekaligus dengan cepat dan tepat misalkan mematikan pelari terdepan terlebih dahulu kemudian pelari dibelakangnya yang paling sering apabila kondisi pelari satu, ketika bola datang ke posisi penjaga *base 2* maka penjaga *base 2* melempar ke *base dua* yang di jaga oleh *shortstop* dan kemudian dilemparkan kembali ke *base 1* untuk mematikan pemukul yang berlari ke *base 1*. Perlu di ingat bahwa ketika melakukan *double play* yang lebih baik dimatikan terlebih dahulu yaitu pelari terdepan, karena pelari terdepan berpotensi mencetak poin.

**f. Rundown**

*Rundown* merupakan situasi dimana pelari bergegas menuju *base* berikutnya namun bola sudah berada pada *base* yang akan di tuju sehingga pelari terjebak di antara 2 penjaga di depan dan di belakang.

Gambar 1.8 : *Rundown*Sumber : *American sport education program*

### C. Rangkuman

Dalam upaya memenangkan pertandingan tentu ada hal-hal yang harus ditempuh dengan menyusun rencana baik rencana yang berhubungan dengan teknis permainan maupun diluar teknis permainan yang dikenal dengan istilah taktik dan strategi. Dalam permainan *softball* terdapat dua jenis taktik yaitu taktik penyerangan dan taktik pertahanan.

Dalam taktik penyerangan terdapat beberapa taktik yang dapat digunakan seperti *stealing*, pukulan pendek / *Bunt*, *sacrifice fly*, *Hit and run*. Sedangkan dalam taktik pertahanan dapat menggunakan beberapa taktik seperti penempatan posisi yang benar, *back-ups* atau saling membantu menjaga bola yang lepas dari jangkauan teman satu tim, *relay dan cut-offs*, menyentuh kan bola kepada pelari sebelum mencapai *base*, *double play* atau mematikan 2 pelari secara berturut turut, dan *rundown* / menekan pelari sehingga pelari terjebak antara dua penjaga.

### D. Penugasan Mandiri

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

1. Lakukanlah gerakan *bunt* atau pukulan tanpa ayunan dengan menggunakan alat yang mudah di dapat misalkan menggunakan bola dari gulungan kertas dan untuk pemukulnya menggunakan kertas karton yang digulung. Minta lah bantuan orangtua atau saudara untuk melemparkan bola setinggi pinggang, lakukan gerakan tersebut berulang – ulang sampai kalian memahami konsep gerak pukulan *bunt*.
2. Lakukan gerakan berlari lurus di sekitar rumahmu dengan menggunakan stimulus atau rangsangan dari bola misalkan ketika bola dilemparkan ke atas bersiap untuk lari dan ketika bola di tangkap kembali oleh pelempar barulah berlari cepat sejauh 15 meter. Minta lah bantuan orangtua atau saudara untuk memberikan stimulus lemparan sebagai aba-aba lari.
3. Buatlah skema *double play* atau skema mematikan 2 pelari sekaligus dan berikan penjelasan dari skema yang kalian buat

## 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. Pukulan pendek bertujuan untuk....
  - A. mendorong pelari menuju *base* selanjutnya
  - B. memudahkan penjaga dalam mengambil bola
  - C. memudahkan pemukul sehingga bola mudah dijangkau
  - D. memudahkan tim untuk mendapatkan poin
  - E. memberi kesempatan kepada lawan untuk bergerak
2. Taktik penyerangan yang sering digunakan untuk mendapatkan poin yaitu *hit and run*, hal yang paling penting dalam melakukan *hit and run* yaitu....
  - A. mudah mendapatkan poin
  - B. kemampuan *baserunner* dalam berlari
  - C. tingkat penguasaan keterampilan pemain
  - D. instruksi dapat difahami oleh pemukul dan pelari
  - E. kecepatan dalam melakukan pukulan
3. *Double play* tidak bisa dilakukan apabila....
  - A. sebelum terjadi dua mati
  - B. belum terjadi mati/*out*
  - C. tidak ada pelari di setiap *base*
  - D. pemukul melakukan pukulan keras
  - E. pelari memiliki tingkat kecepatan yang rendah
4. Cara mematikan pelari yang tidak terpaksa yaitu....
  - A. dimatikan tanpa di sentuhkan ke badan pelari
  - B. melemparkan bola ke tubuh pelari
  - C. menyentuh bola ke badan pelari tanpa jatuh bola nya
  - D. mendorong pelari yang menuju *base* berikutnya
  - E. Menghalangi jalur pelari
5. *Stealing* atau mencuri *base* memerlukan keterampilan berlari dan...
  - A. kekuatan
  - B. kelincahan
  - C. daya tahan
  - D. *power*
  - E. Kecepatan

## Jawaban dan Pembahasan

1. Pukulan pendek bertujuan untuk mendorong pelari menuju *base* selanjutnya (A).

Pukulan pendek atau dikenal dengan istilah bunt, merupakan jenis pukulan pada permainan *softball* yang tidak melakukan ayunan lengan penuh dikarenakan hasil pukulan tidak akan jauh dan hal tersebut bisa mengganggu konsentrasi pemain bertahan sehingga pelari dapat menuju *base* tanpa dimatikan.

2. Taktik penyerangan yang sering digunakan untuk mendapatkan poin yaitu *hit and run*, hal yang paling penting dalam melakukan *hit and run* yaitu instruksi dapat difahami oleh pemukul dan pelari (D).

Pada saat melakukan *hit and run* hal yang paling penting yaitu instruksi mengenai *hit and run* harus difahami oleh pemukul dan pelari karena apabila komunikasi tidak terjadi dengan baik maka tujuan mendapatkan poin tidak akan tercapai, contohnya ketika pelatih memberikan instruksi *hit and run* dan tidak difahami oleh pelari maka pelari akan bingung apa yang harus dilakukan sehingga pelari tersebut tidak fokus yang mengakibatkan mudah untuk dimatikan.

3. *Double play* tidak bisa dilakukan apabila tidak ada pelari di setiap *base* (C)

Dikarenakan tujuan dari bermain *double play* maka syarat utamanya adalah terdapat minimal 1 orang pelari di *base* (dari keseluruhan *base*)

4. Cara mematikan pelari yang tidak terpaksa yaitu menyentuh bola ke badan pelari tanpa jatuh bola nya (C)

Dalam permainan *softball* cara mematikan pelari terdapat beberapa cara salah satunya yaitu menyentuh bola yang dikuasai penjaga/*fielder* kepada anggota tubuh pelari.

5. *Stealing* atau mencuri *base* memerlukan keterampilan berlari dan Kecepatan (E)

Untuk dapat mencuri *base* dengan baik dibutuhkan keterampilan berlari dan kecepatan, kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas dengan waktu yang singkat.

### Rubrik Penilaian

Benar = 1

Salah = 0

Total skor = 5

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

## F. Penilaian Diri

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

No	Pertanyaan/ Pernyataan	Ya	Tidak
1	Apakah kamu berdo'a terlebih dahulu sebelum mempelajari modul ini?		
2	Apakah kamu membaca seluruh modul ini secara berurutan dari awal sampai akhir?		
3	Apakah kamu memahami pemaparan materi pada kegiatan pembelajaran 1 ini?		
4	Apakah kamu bisa melakukan praktik setelah mempelajari materi kegiatan pembelajaran 1 ini?		
5	Dalam pengerjaan latihan soal, apakah kamu mengerjakan dulu latihan kemudian melihat kunci jawaban?		



## KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini diharapkan

1. Memiliki kesadaran untuk melakukan aktivitas jasmani melalui permainan *softball* untuk 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 permainan *softball*;
3. Dapat memahami penerapan pola penyerangan dan pola pertahanan dalam permainan *softball* secara individu dengan penuh semangat, tekun, disiplin, dan tanggungjawab;
4. Dapat menyusun pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan *softball* secara individu dengan penuh semangat, tekun, disiplin, dan tanggungjawab.

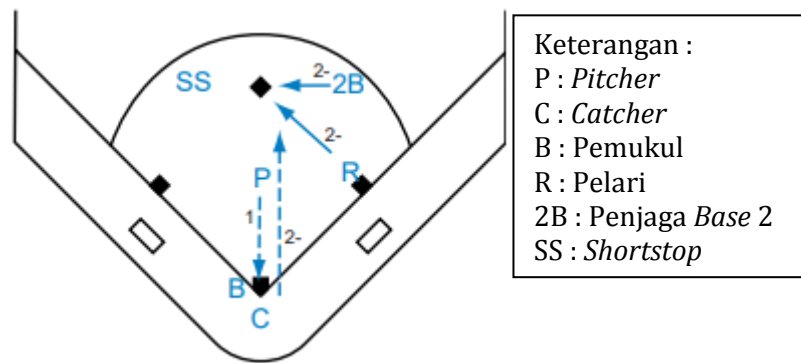
### B. Uraian Materi

Pada Kegiatan pembelajaran 2 ini kalian akan mempelajari bagaimana pengembangan dan penerapan taktik yang telah dipelajari pada kegiatan belajar 1 baik taktik penyerangan maupun taktik pertahanan. Amati dan analisa lah beberapa aktivitas pembelajaran *softball* berikut ini :

#### 1. Bermain Kecepatan

Tujuan dari aktivitas bermain kecepatan ini yaitu untuk melakukan *stealing* atau mencuri *base* selanjutnya. Adapun teknis pelaksanaannya yaitu :

- Bermain dengan 4 lawan 4, yang terdiri dari pelempar/*pitcher*, penangkap/*Catcher*, pemain *base* kedua, dan *shortstop* (lihat gambar 9). Untuk yang melakukan penyerangan terdiri dari pemukul yang berdiri di tempat memukul namun tidak melakukan pukulan dan pelari berdiri di *base* ke-1, sisanya menunggu giliran.
- Saat *pitcher* melempar, pelari yang berada di *base* ke-1 lepas landas menuju ke *base* dua
- *Catcher* setelah menangkap bola dari lemparan *pitcher* melempar ke *base* dua (yang di jaga oleh penjaga *base* 2 dan *shortstop* berjaga di belakang *base* dua untuk menjaga bola lepas dari penjaga *base* 2 di belakangnya) untuk mematikan pelari yang melakukan *stealing*.
- Lakukan secara bergantian baik yang melakukan penyerangan maupun pertahanan.
- Untuk mempermudah aktivitas bermain, perpendek jarak antar *base* misalkan menjadi 10 meter.
- Untuk menjadikan permainan lebih ramai dapat merubah aturan yang ada misalkan pelari baru diperbolehkan lari apabila bola sudah ditangkap oleh *catcher*.

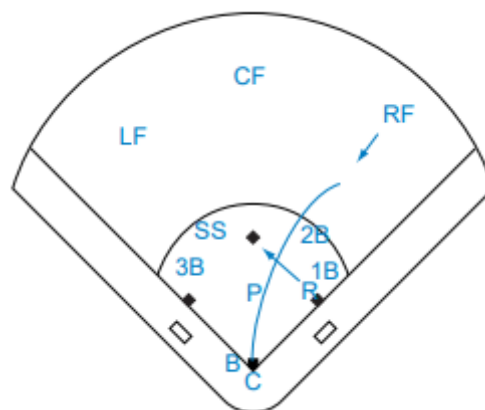


Gambar 2.1 : Setting aktivitas bermain kecepatan  
 Sumber : *American sport education program*

## 2. Bermain *hit and run*

Tujuan dari pembelajaran bermain *hit and run* ini yaitu untuk menjalankan taktik *hit and run*. Adapun teknis pelaksanaannya yaitu:

- Mainkan 3 lawan 10 orang atau 3 lawan 9 orang. Siapkan seluruh pertahanan dan tempatkan satu pelari pada *base* pertama (lihat gambar 10).
- Lakukan lemparan yang mudah untuk dipukul, pemukul mencoba untuk memukul ke bidang kanan untuk mendorong pelari ke *base* berikutnya.
- Pelari harus maju sejauh mungkin tanpa dimatikan .
- Pada setiap babak, tiga pemain yang melakukan serangan masing-masing memiliki dua kesempatan memukul.
- Lalu mainkan secara bergiliran, berikan kesempatan kepada seluruh pemain untuk berganti peran.
- Pada aktivitas bermain tersebut bisa menggunkan poin misalkan :
  - a. Dua poin untuk pukulan yang membawa pelari ke *base* tiga atau ke *home*.
  - b. Satu poin untuk pukulan yang hanya membuat pelari maju ke *base* ke - 2.
  - c. Poin nol untuk permainan yang tidak memajukan pelari.

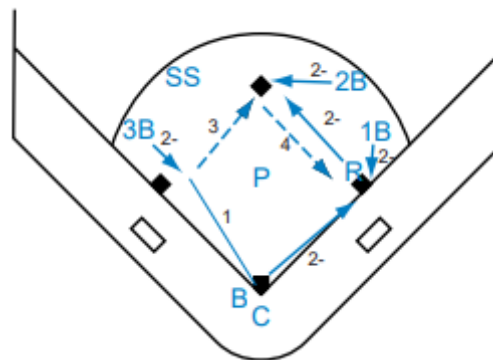


Gambar 2.2 : Setting bermain *hit and run*  
 Sumber : *American sport education program*

### 3. Bermain *Double play*

Tujuan dari bermain *double play* yaitu untuk lebih memahami sistem taktik *double play*. Adapun pelaksanaan pembelajarannya sebagai berikut :

- Mainkan 6 orang lawan 6 orang.
- Penyerangan diawali dengan menempatkan pelari di *base* ke-1
- *Pitcher* melempar bola yang mudah di pukul oleh pemukul
- Pemukul memukul bola ke arah bawah agar bolanya menggelinding untuk melatih penjaga melakukan *double play*
- Pemain bertahan melakukan permainan dengan mematikan 2 pelari di mulai dengan mematikan pelari di *base* dua kemudian di lanjut mematikan pelari di *base* ke 1. (Perhatikan gambar 11)
- Keenam pemukul memiliki 2 kali kesempatan memukul, pertama memukul satu kali, kemudian bergantian dengan pemukul lainnya, setelah semua melakukan satu pukulan kembali ke urutan pertama dan melakukan satu kali lagi pukulan ke arah bawah.
- Kemudian bergantian dengan pemain bertahan, tim bertahan melakukan serangan dan begitupun sebaliknya tim menyerang menjadi tim bertahan.



Gambar 2.3 : *Setting* pembelajaran *double play*  
Sumber : *American sport education program*

Selain aktivitas pembelajaran praktek yang telah dikemukakan di atas, kalian bisa mencari informasi lebih banyak menggunakan berbagai sumber belajar

### 4. Sistem Pertahanan

Secara keseluruhan sistem pertahanan ini dapat dikelompokkan menjadi 3 macam sistem seperti berikut:

- Sistem pertahanan pendek (*close system* atau disingkat *C-system*)
- Sistem pertahanan medium (*medium system* atau disingkat *M-system*)
- Sistem pertahanan jauh/dalam (*deep system* atau disingkat *D-system*)

Penggunaan sistem pertahanan tersebut adalah sebagai berikut:

- a. *Close system* atau biasa disebut *C-position*, digunakan bila ada pelari di *base* ke III yang menentukan kemenangan atau keadaan sama/*draw* (*tie game*) dan dalam keadaan kurang dari dua mati (*out*).
- b. *Medium system* atau *M-position*, merupakan posisi agak lebih aman, terutama jika menghadapi lawan yang suka melakukan pukulan pendek (*bunt*) dan untuk mencegah pelari di *base* tidak dapat maju ke *base* berikutnya atau digunakan untuk melakukan *double play* artinya mematikan 2 pelari sekaligus secara berurutan. Misalnya ada pelari di *base* I dan hendak menuju ke *base* II sementara temannya memukul. Jika bolanya (hasil pukulan) dapat dikuasai oleh pemain lapangan, dengan cepat bola tersebut dilemparkan ke arah *base* II untuk mematikan pelari dari *base* I

kemudian sekaligus mematikan pelari yang menuju ke *base* I. inilah yang dimaksudkan dengan *double play*.

- c. *Deep system* atau *D-position*, untuk menghadapi situasi tanpa/tidak ada pelari satupun di *base* sedangkan pemukulnya adalah pemukul jauh dan akurat (*slugger*), atau bisa juga untuk menghadapi bila ada pelari di *base* II dan III dalam keadaan 2 mati (*out*), sehingga kemungkinan lawan untuk mendapatkan nilai sangat kecil atau sebaliknya besar kemungkinan bagi regu lapangan untuk mematikan lawan. Sebab dalam keadaan seperti ini pihak lawan ada kecenderungan untuk memukul bola sejauh mungkin.

### C. Rangkuman

Penerapan pola penyerangan dan pertahanan disesuaikan dengan kondisi dilapangan, untuk memahami pola penyerangan bisa melalui beberapa jenis permainan misalkan dengan bermain kecepatan yang tujuannya untuk melakukan *stealing* atau mencuri *base* selanjutnya, pada aktivitas bermain kecepatan ini setiap individu, bermain dengan kecepatan berpacu dengan bola yang di lempar oleh penjaga yang tujuannya mematikan pelari. Selain aktivitas bermain kecepatan bisa dengan melakukan pembelajaran *hit and run*, yang tujuannya untuk lebih memahami sistem taktik penyerangan *hit and run*, dimana para pemain bisa bekerjasama untuk mendorong pelari mencapai *base* selanjutnya atau mencetak poin.

Untuk memahami pola pertahanan bisa dengan melakukan aktivitas bermain *double play*, tujuannya untuk lebih memahami sistem pertahanan dengan mematikan 2 pelari secara berturut turut, dalam aktivitas bermain *double play* selain meningkatkan pemahaman bermain juga dapat meningkatkan kemampuan dalam bekerja sama dan disiplin, karena tanpa bekerjasama dan tanpa disiplin yang baik maka tujuan permainan tidak akan tercapai dengan baik.

### D. Penugasan Mandiri

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

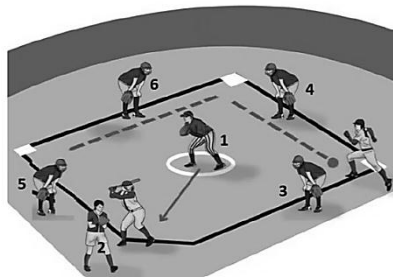
1. Buatlah skema pola pertahanan dengan tujuan mematikan pelari, adapun ketentuannya sebagai berikut :
  - Pelari berada di *base* 2, dan ketika bola di pukul pelari tidak memaksakan berlari ke posisi 3
  - Pemukul melakukan pukulan menyusur tanah ke arah posisi *shortstop*.
 Kemudian susun skema dalam bentuk gambar, tentukanlah pergerakan setiap penjaga nya, kemudian berikan penjelasan.
2. Buatlah skema penyerangan dengan kondisi sebagai berikut :
  - Pelari berada di *base* 1 dan memiliki kecepatan berlari yang sangat bagus
  - Penjaga melakukan penjagaan normal

## 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 permainan *softball* apabila tim menyerang dalam kondisi *full base* (semua *base* terisi pelari) dengan kondisi tanpa mati, maka yang harus dilakukan tim bertahan adalah....
  - A. melakukan pertahanan terbuka
  - B. melakukan pertahanan normal
  - C. melakukan pertahanan jauh dari *base*
  - D. melakukan pertahanan dengan fokus ke *base 1*
  - E. melakukan pertahanan tertutup

Untuk nomor 2 dan 3 perhatikan gambar berikut ini !



2. Apabila bola hasil pukulan mengelinding ke arah penjaga nomor 6, maka pemain tersebut seharusnya melakukan lemparan ke arah....
  - A. *base 1*
  - B. *base 3*
  - C. *home base*
  - D. *base 2*
  - E. dikembalikan ke *pitcher*
3. Apabila bola hasil pukulan menggelinding dan mengarah ke pemain no 3, untuk melakukan *double play* maka pemain no 3 harus melempar ke arah *base 2* yang seharusnya masuk ke *base 2* dan menerima bola untuk mematikan pelari yang menuju *base 2* adalah pemain....
  - A. nomor 1
  - B. nomor 6
  - C. nomor 5
  - D. nomor 4
  - E. nomor 2
4. Bagi seorang *fielder* perlu memahami taktik pertahanan, seperti halnya bermain *double play*, adapun tujuan bermain *double play* yaitu....
  - A. mematikan 1 pelari
  - B. mematikan pelari terdepan
  - C. mematikan 2 pelari
  - D. mematikan pelari terakhir
  - E. meningkatkan kecepatan bermain

5. Jika terdapat 2 pelari pada *base* satu dan *base* dua maka yang perlu dimatikan terlebih dahulu adalah....
- A. pelari 2 dimatikan di *base* 2
  - B. pelari 2 dimatikan di *base* 3
  - C. pelari 1 dimatikan di *base* 1
  - D. pelari 1 dimatikan di *base* 2
  - E. pemukul yang menuju *base* 1

## Jawaban dan Pembahasan

1. Dalam permainan *softball* apabila tim menyerang dalam kondisi *full base* (semua *base* terisi pelari) dengan kondisi tanpa mati, maka yang harus dilakukan tim bertahan adalah melakukan pertahanan tertutup (E).

*Close system* atau biasa disebut *C-position*, digunakan bila ada pelari di *base* ke-3 yang menentukan kemenangan atau keadaan sama/*draw* (*tie game*) dan dalam keadaan kurang dari dua mati (*out*). Kemudian ketika semua penjaga khususnya penjaga dilapangan dalam/*infield* melakukan system tertutup maka pergerakan bola akan mudah terbaca dan memperpendek jarak ke *home base* agar bisa lebih cepat dalam mematikan pelari di *home base* sehingga lawan tidak bisa mencetak poin.

2. Apabila bola hasil pukulan mengelinding ke arah penjaga nomor 6, maka pemain tersebut seharusnya melakukan lemparan ke arah *base* dua (D).

Ketika terdapat dua pelari maka yang paling dahulu dimatikan adalah pelari terdepan dikarenakan pelari terdepan lebih berpotensi mencetak poin.

3. Apabila bola hasil pukulan menggelinding dan mengarah ke pemain no 3, untuk melakukan *double play* maka pemain no 3 harus melempar ke arah *base* 2 yang seharusnya masuk ke *base* 2 dan menerima bola untuk mematikan pelari yang menuju *base* 2 adalah pemain nomor 6 (B).

Ketika melakukan *double play* dan bola mengarah kepada penjaga *base* ke-1 maka penjaga *base* 1 harus melempar ke *base* ke-2 karena pelari terdepan menuju *base* ke -2, dikarenakan *base* 1 tidak ada yang mengisi maka penjaga *base* ke 2 menjaga *base* 1 menggantikan penjaga *base* 1 yang fokus untuk mematikan pelari di *base* 2 sehingga yang paling memungkinkan untuk mengisi *base* dua adalah posisi *short stop*.

4. Bagi seorang *fielder* perlu memahami taktik pertahanan, seperti halnya bermain *double play*, adapun tujuan bermain *double play* yaitu mematikan 2 pelari (C).

*Double play* yaitu bermain dengan melakukan lemparan ke dua *base* yang berbeda untuk mematikan 2 pelari secara berturut – turut.

5. Jika terdapat 2 pelari pada *base* satu dan *base* dua maka yang perlu dimatikan terlebih dahulu adalah pelari 2 dimatikan di *base* 3

Ketika terdapat pelari di *base* ke- dua dan *base* ke- satu maka prinsipnya matikan pelari terdepan, dikarenakan pada situasi tersebut pelari terdepannya yaitu pelari di *base* dua maka pelari pada *base* dua harus dimatikan di *base* 3 karena pelari tersebut menuju *base* 3.

### Rubrik Penilaian

Benar	= 1
Salah	= 0
Total skor	= 5
N = (skor yang didapat : total skor ) x 100 %	



## F. Penilaian Diri

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

No	Pertanyaan/ Pernyataan	Ya	Tidak
1	Apakah kamu berdo'a terlebih dahulu sebelum mempelajari modul ini?		
2	Apakah kamu membaca seluruh modul ini secara berurutan dari awal sampai akhir?		
3	Apakah kamu memahami pemaparan materi pada kegiatan pembelajaran 2 ini?		
4	Apakah kamu bisa melakukan praktik setelah mempelajari materi kegiatan pembelajaran 2 ini?		
5	Dalam pengerjaan latihan soal, apakah kamu mengerjakan dulu latihan kemudian melihat kunci jawaban?		

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 3

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 3 ini diharapkan

1. Memiliki kesadaran untuk melakukan aktivitas jasmani melalui permainan bulutangkis 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 permainan bulutangkis;
3. Dapat merancang pola penyerangan dalam permainan bulutangkis secara individu dengan penuh semangat, tekun, disiplin, dan tanggungjawab;
4. Dapat merancang pola pertahanan dalam permainan bulutangkis secara individu dengan penuh semangat, tekun, disiplin, dan tanggungjawab;

### B. Uraian Materi

Salah satu aspek terpenting dari permainan bulu tangkis adalah kemampuan dalam membuat keputusan selama permainan berlangsung. Kemampuan dalam melakukan banyak pukulan dengan akurat dan konsisten merupakan hasil dari sebuah proses latihan. Selain itu terdapat cara lain untuk meningkatkan permainan bulu tangkis yaitu dengan mengamati pemain yang sedang bermain dan menganalisis permainannya

Untuk sukses dalam permainan tunggal, pemain pemula harus belajar untuk mempertahankan konsistensi bermain bulutangkis.

Oleh karena itu, strategi mendasar dalam permainan bulutangkis perlu dipahami para pemain pemula ataupun yang sedang belajar bermain bulutangkis.

Berikut ini adalah elemen penting lainnya dari strategi untuk dikembangkan dalam permainan bulu tangkis yaitu :

1. Memukul jauh *shuttlecock* ke dalam lapangan lawan.
2. Dengan memukul *shuttlecock* sebanyak banyaknya maka kita akan menemukan sisi lemah lawan, yang biasanya adalah pukulan *back-hand* yang menjadi kelemahan lawan.
3. Memukul *shuttlecock* ke berbagai arah akan membuat lawan anda bergerak dengan membutuhkan mobilitas yang tinggi.
4. Lebih menekankan penempatan dan kecepatan dalam mengembalikan pukulan lawan
5. Mengubah kecepatan selama bermain atau bermain tempo.
6. Tidak pernah mengubah strategi apabila dalam posisi menang dan selalu mengubah strategi apabila dalam posisi tertinggal/kalah
7. Membuat semua pukulan overhead terlihat sama dan melakukan gerakan tipuan karena hal tersebut merupakan bagian penting untuk menjadi pemain bulutangkis yang lebih baik.

Selain strategi, taktik dalam permainan bulutangkis juga merupakan hal yang penting dalam mencari sebuah kemenangan. Taktik merupakan upaya yang disengaja oleh setiap pemain untuk memenangkan poin atau mendapatkan kembali

servis kembali. Agar strategi lebih efektif, maka harus bermain dengan kekuatan penuh, jika lawan kurang memiliki kecepatan atau daya tahan, coba buat mereka berlari untuk menjangkau *shuttlecock* agar dapat membuat lawan kelelahan sehingga lawan tidak mampu mengembalikan pukulan.

Dalam permainan bulutangkis terdapat dua jenis strategi yaitu strategi permainan single dan strategi permainan double.

### 1. Strategi permainan *single*

Adapun strategi yang dapat digunakan oleh pemain single pada saat servis yaitu :

- a. *server* harus melakukan servis dengan benar, mengirimkan servis ke posisi yang tepat yang sulit untuk dikembalikan oleh lawan.
- b. Servis di bulu tangkis umumnya menempatkan *server* dalam posisi bertahan. Karena pada umumnya setelah melakukan servis, lawan akan memberikan serangan pertama dengan mengembalikan hasil servis, dan lawan atau penerima servis memiliki kesempatan lebih baik untuk mengontrol dan memenangkan reli, maka pada saat servis harus lebih waspada dan harus pintar menempatkan posisi *shuttlecock*.



Gambar 3.1. : Servis bulutangkis

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

Ada 3 bentuk taktik dan strategi bermain tunggal yaitu:

- a. Permainan berdasarkan kekuatan dan kecepatan.  
Permainan ini menyajikan permainan yang menggunakan prinsip menyerang dengan serangan yang cepat dan keras dalam mengarahkan kok ke daerah lawan yang sulit di jangkau, sehingga kok cepat jatuh, bentuk serangannya adalah pukulan – pukulan smash yang tajam dan keras (menukik).
- b. Permainan berdasarkan teknik dan tipuan.  
Yang di utamakan dalam permainan ini adalah mengetahui situasi atau melihat keadaan lawan untuk melakukan tipuan contohnya misalkan saat lawan maju maka di berikan pukulan *lob* atau seperti mau melakukan *smash* padahal yang dilakukan adalah pukulan *drop shot*.
- c. Permainan berdasarkan keuletan dan daya tahan/ stamina  
Bentuk permainan ini mengutamakan keuletan dengan modal pukulan-pukulan panjang atau bermain *relly* supaya bermain dengan lama untuk menguras tenaga lawan sehingga daya tahannya menurun, bermain seperti ini harus punya daya juang dan stamina yang maksimal.

## 2. Strategi permainan ganda

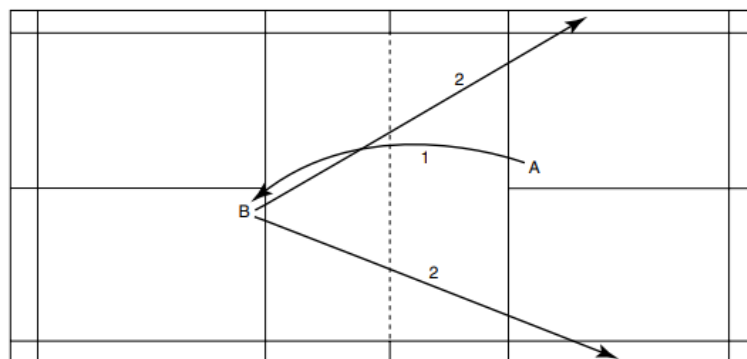
Adapun taktik dan strategi bermain ganda yaitu :

- a. Taktik samping kiri dan kanan  
Menurut sistim ini lapangan di bagi menjadi 2 bagian yang sama besar, setiap pemain menguasai  $\frac{1}{2}$  lebar lapangan dari depan sampai belakang, biasanya sering dipakai ketika diserang, kelemahannya yaitu apabila terdapat salah satu pemain yang memiliki kelemahan dalam bermain, maka pemain tersebut akan di serang terus menerus.
- b. Taktik depan dan belakang  
Taktik ini menempatkan posisi pemain satu di depan dan satu di posisi belakang, pemain depan mempunyai tugas untuk mengambil kok yang berada di daerah dekat net dan pemain belakang mengambil kok yang mengarah kedaerah belakang. Pembagian lapangan setengah dari panjang lapangan sendiri, dari depan net sampai setengah lapangan tugas pemain depan, dan setengah lapangan sampai belakang merupakan daerah bagian pemain belakang. Pemain belakang di tuntut memiliki stamina yang bagus.
- c. Taktik campuran / kombinasi  
Taktik ini penggabungan antara taktik sampingkiri/kanan dan taktik depan/belakang, taktik ini lebih efektif digunakan saat bermain ganda, saat mendapat serangan atau bertahan maka taktik yang dipakai adalah taktik kanan dan kiri, namun saat melakukan serangan maka yang digunakan adalah taktik depan dan belakang.

Untuk lebih memahami materi taktik penyerangan dan pertahanan dalam permainan bulutangkis maka amati dan analisa lah beberapa aktivitas pembelajaran bulutangkis berikut ini :

### 1. Belajar mengembalikan servis

- Peserta didik A melakukan servis cepat untuk peserta didik B.
- Peserta didik B kembali melakukan servis cepat ini dengan melakukan dorongan balik menggunakan pukulan backhand
- Peserta didik A melayani permainan sampai pemain B melakukan pukulan balasan sebanyak lima kali.
- Pengembalian hasil pukulan yang di lakukan harus melebihi posisi lawannya
- Setelah lima kali pukulan maka bergantian dengan peserta didik B dan melakukan aktivitas tersebut secara berulang ulang.

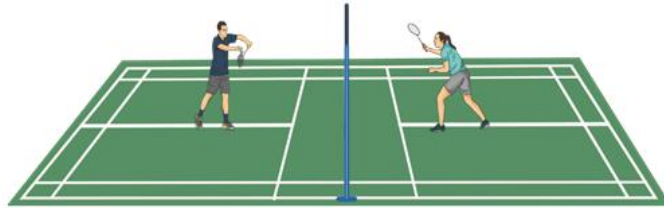


Gambar 3.2 : Skema pembelajaran pengembalian servis

Sumber: Toni Grice, 2008

## 2. Bermain 1 lawan 1

- Peserta didik menentukan 1 orang penyerang dan 1 orang sebagai pemain bertahan.
- Peserta didik bermain dalam lapangan bulu tangkis yang sebenarnya.
- Peserta didik yang menjadi melakukan serangan merancang pola penyerangan.
- Setelah rancangan penyerangan tersusun, lakukan permainan bulu tangkis dengan terus berusaha menyerang ke daerah siswa yang menjadi pemain bertahan.



Gambar 3.3. : Permainan bulutangkis 1 lawan 1  
Sumber: Buku PJOK Kelas XII, 2018

## 3. Bermain 1 lawan 2

- Peserta didik membuat kelompok 3 orang dengan ketentuan 2 orang sebagai pemain bertahan dan 1 orang sebagai penyerang.
- Peserta didik menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 4 x 8 meter dengan pembatas net di tengah lapangan.
- Peserta didik yang berperan sebagai penyerang untuk berusaha menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan berusaha mengembalikan *shuttlecock* agar kembali ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
- Tentukan waktu bermain sesuai dengan kemampuan fisik yang dimiliki.



Gambar 3.4. : Permainan bulutangkis 1 lawan 2  
Sumber: Buku PJOK Kelas XII, 2018

Selain aktivitas pembelajaran yang telah dikemukakan di atas, kalian bisa menambah wawasan berkaitan dengan taktik dalam permainan bulutangkis melalui berbagai sumber belajar, carilah informasi sebanyak-banyaknya agar kalian lebih memahami materi lebih dalam.

### C. Rangkuman

Permainan bulutangkis merupakan permainan dalam aktivitas olahraga yang membutuhkan penguasaan keterampilan, pengembangan fisik dan kemampuan penerapan taktik dan strategi dalam bermain. Agar dapat bermain bulutangkis dengan baik perlu memahami taktik dan strategi dalam bermain bulutangkis. Terdapat dua jenis taktik dan strategi dalam permainan bulutangkis yaitu taktik dan strategi tunggal dan taktik dan strategi ganda.

Taktik dalam permainan tunggal diantaranya yaitu : 1) Permainan berdasarkan kekuatan dan kecepatan, 2) Permainan berdasarkan teknik dan tipuan, 3) Permainan berdasarkan keuletan dan daya tahan/ stamina; sedangkan taktik yang sering digunakan dalam permainan ganda yaitu : 1) Taktik samping kiri dan kanan, 2) Taktik depan dan belakang, 3) Taktik campuran.

### D. Penugasan Mandiri

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

1. Lakukanlah aktivitas bermain bulutangkis dengan keluarga ataupun dengan teman di sekitar lingkunganmu, gunakanlah taktik dan strategi yang telah dipelajari.
2. Perhatikanlah setiap strategi dan taktik yang digunakan, baik pertahanan maupun penyerangan dan catatlah hal-hal penting dalam buku catatan kalian.
3. Buatlah analisa dari hasil aktivitas bermain bulutangkis.

### 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. Pada saat melakukan aktivitas bermain bulutangkis, ketika pemain melakukan pukulan ke berbagai arah maka tujuan yang ingin dicapai yaitu....
  - A. meningkatkan kebugaran jasmani
  - B. membuat permainan lebih menarik
  - C. mempersulit lawan dalam mengembalikan *shuttlecock*
  - D. melatih kekuatan dan kelincahan lawan bermain
  - E. melatih komponen fisik seperti kecepatan dan kelincahan
2. Berikut ini yang termasuk taktik dan strategi dalam permainan bulutangkis nomor ganda yaitu....
  - A. permainan berdasarkan kekuatan dan kecepatan
  - B. permainan berdasarkan teknik dan tipuan
  - C. permainan berdasarkan keuletan dan daya tahan/ stamina
  - D. taktik samping kiri dan kanan
  - E. taktik penyerangan berdasarkan kemampuan fisik
3. Ketika menggunakan taktik campuran pada nomor ganda maka taktik bertahan yang paling tepat digunakan adalah....
  - A. taktik kanan dan kiri
  - B. taktik depan belakang
  - C. taktik individu
  - D. teknik gerak tipu
  - E. menggunakan kekuatan

4. Kelemahan dari taktik samping kanan kiri pada nomor ganda adalah...
  - A. posisi tidak terbagi dengan adil
  - B. pemain terlemah akan menjadi sasaran serangan
  - C. perlu memiliki stamina yang sangat baik
  - D. kurangnya ruang gerak sehingga tidak leluasa bergerak
  - E. dapat berbenturan dengan rekan satu tim
  
5. pada taktik depan belakang dalam nomor ganda diperlukan koordinasi yang baik, dan pemain belakang harus memiliki stamina yang bagus dikarenakan...
  - A. pemain belakang memiliki daya jelajah yang tinggi
  - B. pemain belakang lebih bagus dari pemain depan
  - C. tenaga yang dikeluarkan sangat besar
  - D. untuk mengcover pemain depan
  - E. posisi bermain yang terlalu jauh



## Jawaban dan Pembahasan

1. Pada saat melakukan aktivitas bermain bulutangkis, ketika pemain melakukan pukulan ke berbagai arah maka tujuan yang ingin dicapai yaitu mempersulit lawan dalam mengembalikan *shuttlecock* (C).

Mengembalikan hasil pukulan lawan dalam permainan bulutangkis dengan bergerak, memerlukan tingkat kelincahan dan stamina yang bagus, karena *shuttlecock* yang dipukul di arahkan ke beberapa sisi area lapangan dengan tujuan agar pemain lawan kesulitan dalam mengembalikan *shuttlecock*.

2. Berikut ini yang termasuk taktik dan strategi dalam permainan bulutangkis nomor ganda yaitu taktik samping kiri dan kanan (D)

Untuk penjelasan lihat materi pada halaman 27.

3. Ketika menggunakan taktik campuran pada nomor ganda maka taktik bertahan yang paling tepat digunakan adalah taktik kanan dan kiri (A)

Pada taktik campuran ketika bertahan menggunakan taktik kanan dan kiri, dimana lapangan di bagi menjadi 2 bagian yang sama besar, setiap pemain menguasai  $\frac{1}{2}$  lebar lapangan dari depan sampai belakang sehingga setiap pemain hanya fokus pada daerah nya saja dan diharapkan dapat lebih efektif dalam mengantisipasi datangnya pukulan dari lawan.

4. Kelemahan dari taktik samping kanan kiri pada nomor ganda adalah pemain terlemah akan menjadi sasaran serangan (B)

Ketika menggunakan taktik bertahan kanan kiri maka pemain lawan akan menganalisis kelemahan setiap pemain sehingga pemain lawan akan mengincar pemain terlemah.

5. pada taktik depan belakang dalam nomor ganda diperlukan koordinasi yang baik, dan pemain belakang harus memiliki stamina yang bagus dikarenakan pemain belakang memiliki daya jelajah yang tinggi. (A)

Ketika pemain dengan jelajah tinggi maka akan menguasai tenaga dan stamina sehingga pemain yang disimpan dibelakang sebaiknya memiliki stamina yang sangat baik.

### Rubrik Penilaian

Benar	= 1
Salah	= 0
Total skor	= 5
$N = (\text{skor yang didapat} : \text{total skor}) \times 100 \%$	

## F. Penilaian Diri

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

No	Pertanyaan/pernyataan	Ya	Tidak
1	Apakah kamu berdo'a terlebih dahulu sebelum mempelajari modul ini?		
2	Apakah kamu membaca seluruh modul ini secara berurutan dari awal sampai akhir?		
3	Apakah kamu memahami pemaparan materi pada kegiatan pembelajaran 2 ini?		
4	Apakah kamu bisa melakukan praktik setelah mempelajari materi kegiatan pembelajaran 2 ini?		
5	Dalam pengerjaan latihan soal, apakah kamu mengerjakan dulu latihan kemudian melihat kunci jawaban?		

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 4

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 4 ini diharapkan

1. Memiliki kesadaran untuk melakukan aktivitas jasmani melalui permainan tenis meja 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 permainan tenis meja;
3. Dapat merancang pola penyerangan dalam permainan tenis meja secara individu dengan penuh semangat, tekun, disiplin, dan tanggungjawab;
4. Dapat merancang pola pertahanan dalam permainan tenis meja secara individu dengan penuh semangat, tekun, disiplin, dan tanggungjawab;

### B. Uraian Materi

Tenis meja merupakan permainan yang dimainkan oleh dua orang secara berlawanan atau empat orang secara berlawanan (tiap tim terdiri dari 2 orang) dengan tujuan menyebrangkan bola di atas net di tengah meja. Permainan tenismeja, memerlukan strategi dan taktik khusus untuk dapat memenangkan permainan. Strategi dan taktik permainan tenismeja akan di pelajari dan dianalisis dalam kegiatan pembelajaran 4 ini.

Seorang pemain tenis meja harus menguasai dan memiliki kemampuan dalam menerapkan taktik bermain untuk menyerang karena dengan melakukan pukulan-pukulan bola yang cepat dan akurat menuju ke bidang meja lawan, akan dapat memberikan perlawanan dan mendapatkan poin. Oleh karena itu, pemain tenis meja sebaiknya selalu berinisiatif melakukan serangan-serangan yang mematikan agar tidak dapat dikembalikan oleh lawan.

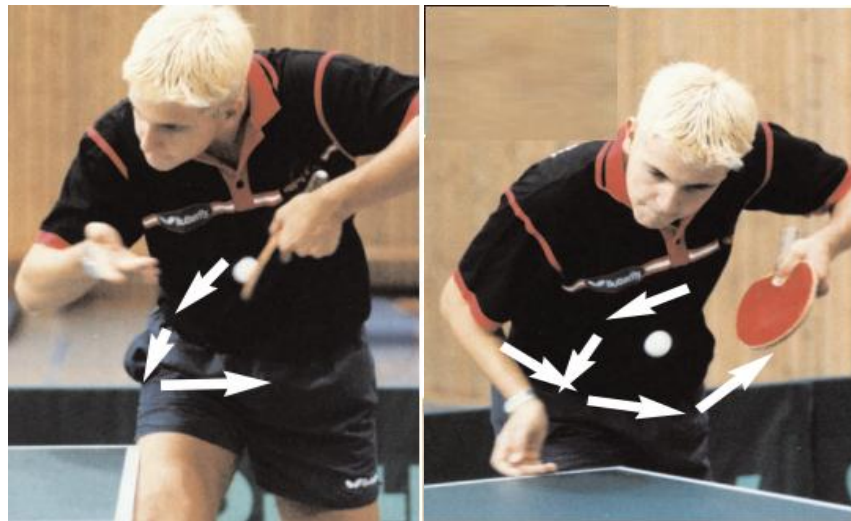
Pada umumnya, penggunaan taktik dalam tenis meja adalah suatu pengembangan dari usaha untuk mampu berfikir, menunjukkan kreatifitas serta melakukan improvisasi untuk mencari alternatif lain yang lebih baik dari tekanan yang sedang dihadapi ketika bertanding secara efektif, efisien, dan produktif dalam upaya untuk mendapatkan hasil yang tertinggi yaitu meraih kemenangan dalam setiap pertandingan (Firmansyah dan Haryanto, 2019;45)

Selanjutnya Firmansyah dan Haryanto (2019) mengemukakan bahwa taktik pada permainan tenis meja terbagi menjadi 2 yaitu taktik bermain tunggal dan taktik bermain ganda.

#### 1. Taktik bermain tunggal

- a. Taktik servis yaitu dari daerah mana saja, arahkan servis ke mana saja ke daerah lawan. Usahakan setelah bola dipukul servis, lawan tidak dapat melakukan serangan.
- b. Taktik dalam bermain yaitu strategi yang dipilih oleh seorang pemain untuk menghadapi lawan tanding. Beberapa hal yang perlu diperhatikan: 1) jenis bet yang digunakan, 2) pegangan bet, 3) postur tubuh lawan, 4) kualitas pukulan 5) kondisi meja pertandingan.

- c. Taktik penyerangan adalah siasat yang dilakukan oleh pemain dalam usaha untuk menyerang lawan agar mengalami kesulitan sehingga kemenangan dapat dicapai dengan mudah akibat dari tekanan yang diberikan. Berikut ini beberapa hal yang harus diketahui sebelum melakukan taktik penyerangan diantaranya yaitu: 1) jika lawan tidak begitu lincah maka diharapkan sering melakukan kombinasi pukulan jauh dan dekat, 2) desak lawan dengan cara memberikan pukulan dengan arah bola kekanan dan kekiri pada bagian sudut meja, 3) jika pukulan *half volley* sering dilakukan oleh lawan maka yang harus dilakukan adalah dengan melakukan pukulan lambat, 4) Lakukan pukulan pancingan sebelum melakukan serangan, 5) Lakukan pukulan dengan mengarahkan bola pada bagian tepi dan tengah meja, 6) paksa lawan melakukan pukulan backhand dengan memberikan bola pada backhand lawan jika dia lemah pada pukulan itu, 6) selalu berinisiatif untuk menyerang bila lawan bertipe penyerang.
- d. Taktik pertahanan adalah siasat seorang pemain untuk melakukan pertahanan guna mengantisipasi serangan lawan. Berikut ini beberapa langkah untuk melakukan taktik pertahanan, yaitu : 1) kuras habis energi lawan, 2) arahkan bola pada teknik pukulan terlemah, 3) jangan biarkan lawan bisa menguasai permainan caranya beri bola isi dan bola kosong secara tidak menentu, 4) bola jauh dan dekat perlu dilakukan dengan menjatuhkan bola pada sekitar net.



Gambar 4.1. : Penggunaan taktik pada saat servis  
Sumber : *Meyer and Meyer sport, 2009*

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa taktik dalam permainan tenis meja nomor tunggal meliputi taktik penyerangan dan taktik pertahanan, adapun yang harus dikuasai selain teknik gerak yaitu taktik melakukan servis, hal ini dikarenakan pada saat melakukan servis diperlukan untuk menempatkan posisi bola dengan baik agar tidak mudah dikembalikan oleh lawan.

## 2. Taktik bermain Ganda

Pada permainan ganda terdapat dua jenis taktik yang dapat digunakan sebagai upaya untuk mencari kemenangan, adapun dua jenis taktik tersebut yaitu :

- a. Taktik melakukan servis
  - bola servis jatuh tepat pada bagian meja lawan secara diagonal,
  - usahakan penempatan bola servis pada arah yang sulit sehingga serangan cepat sulit untuk dilakukan oleh lawan,
  - variasi pukulan servis pendek dan panjang perlu dilakukan secara bergantian,
  - sering melakukan variasi pukulan dan servis, sehingga menimbulkan putaran bola yang beranekaragam,
  - setelah servis, kemudian melakukan pergerakan secara cepat guna memberikan kesempatan teman main agar pengembalian bola dari pukulan lawan dapat dilakukan dengan segera dan sempurna.
- b. Taktik dalam permainan
 

yang harus selalu diingat dan dipahami sebagai bekal melakukan pertandingan yaitu :

  - memukul bola secara berturut-turut harus dihindari.
  - Pergesran badan kearah samping harus segera dilakukan
  - setelah memukul bola. Selalu amati titik lemah lawan arahkan bola ketitik itu. Jika berhadapan dengan lawan yang berpasangan bermain dengan tipe menyerang maka
  - berinisiatif untuk menyerang terlebih dahulu. Lakukan servis yang sulit serta kemungkinan untuk dikembalikan sngat kecil.

Selain taktik bermain yang perlu dipahami dan diketahui bagi kita yang hendak bermain tenis meja juga harus memahami pola permainan dalam permainan tenis meja. Pola permainan didalam permainan tenis meja merupakan hal mutlak yang harus diketahui oleh setiap pemain, hal ini merupakan modal awal untuk melakukan analisa secara otomatis dan cepat tentang pola permainan lawan sehingga bisa digunakan sebagai dasar untuk menentukan langkah yang tepat untuk mengetahui solusi tentang tindakan apa yang harus dilakukan untuk melakukan antisipasi-antisipasi dalam permainan.

Pola permainan dalam tenis meja terdiri dari dua jenis yaitu pola bertahan dan pola penyerangan, adapun penjelasannya sebagai berikut :

### 1. Pola Pertahanan

Dalam bertahan kita dapat melakukannya dengan jarak jauh ataupun jarak pendek. Padadasarnya bertahan adalah suatu strategi permainan yang pasif dan lebih susah penguasaannya daripada teknik menyerang.

Yang bisa dilakukan pada saat bertahan yaitu dengan melakukan *Cut Defensive*. Yang dimaksud dengan *Cut Defensive* adalah mengembalikan bola menggunakan gaya membacok dan biasanya menunggu sampai bola lawan datang dengan kekuatan dan kecepatan terakhir. Akan tetapi, untuk melengkapi permainan tenis meja moderen, apabila menemukan bola datang lebih tinggi dari net, maka dapat mengembalikan bola tersebut dengan segera atau di titik teratas.

Jenis – jenis *cut defensive*:

a. *Forehand Cut Defensive (Ready Position)*

Posisi yang baik dari forehand cut defensive adalah posisi kiri kanan di depan dan kaki kanan di belakang. Badan menyerong ke meja dan agak membungkuk, berat badan pada kaki kanan, bet diangkat sampai atas bahu (bisa lebih), pergelangan tangan tidak dibengkokkan dan pegangan bet agak menghadap lantai/tanah.

b. *Backhand Cut Defensive*

Posisi kaki yang baik dari backhand cut defensive adalah kaki kanan di depan, kaki kiri di belakang dan lutut dibengkokkan dengan rileks. Badan menyerong ke meja agak membungkuk, berat badan pada kaki kiri, bet diangkat ke atas bahu (bisa lebih), pergelangan tangan tidak dibengkokkan dan pegangan bet menghadap lantai/tanah. Teknik dasar cut defensive dapat dibagi menjadi dua bentuk, yaitu forehand dan backhand jarak dekat dan jarak jauh;

c. *Forehand Cut Defensive Jarak Dekat*

Penggunaan forehand dan backhand cut defensive jarak dekat sama posisinya dengan cut defensive antara lain: apabila mendapat serangan yang tidak keras atau bola datangnya cepat sekali. Faedahnya adalah supaya bola cepat kembali ke tempat lawan, sehingga lawan belum sempat mengatur posisi dengan baik. Cara maupun tekniknya hampir sama dengan dasar-dasar cut defensive, hanya jaraknya lebih dekat. Cara melakukan forehand cut defensive jarak dekat sebagai berikut:

- Jarak dari meja  $\pm 30$  cm, kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang, dan badan menghadap meja  $\pm 45^\circ$
- Waktu bola dekat pemain (biasanya harus dilakukan waktu bola pada titik teratas),
- Model bet agak terlentang  $\pm 75^\circ$
- Lengan diayunkan ke bawah lalu ke kiri, pergelangan tangan membantu menekan bola agar tidak melambung.

d. *Backhand Cut Defensive Jarak Dekat* Cara melakukannya hampir sama dengan dasar-dasar cut defensive, hanya saja pergelangan tangan lebih menekan bola agar tidak melambung, dengan jarak lebih dekat dan pengembalian bola pada waktu bola melambung di titik teratas.

e. *Forehand dan backhand Cut Defensive Jarak Jauh*

Caranya hampir sama dengan dasar-dasar cut defensive, hanya saja kalau cut defensive jarak jauh pemain harus berlari ke belakang agar jauh dari meja. Oleh karenanya, cut defensive jarak jauh tersebut sangat efektif untuk menerima bola drive yang keras dan mendesak atau topspin yang datang dari sudut yang lebar. Biasanya bola dikembalikan pada waktu turun yang sudah tidak begitu mempunyai kekuatan lagi.

## 2. Pola Penyerangan

Dasar-dasar teknik serang dapat dibagi dalam dua macam yaitu, serangan forehand dan backhand. jika bola lawan datang ke arah kanan, menggunakan serangan forehand, tapi kalau bola datang ke arah kiri, menggunakan serangan backhand hal ini berlaku bagi pemain yang memegang *bat* dengan menggunakan tangan kanan, untuk yang memegang *bat* dengan tangan kiri yaitu sebaliknya. Selain dari itu, waktu membuka serangan harus melihat datangnya bola. Dekat atau jauhnya bola dari net harus diperhatikan, baru kemudian menentukan atau membuka serangan. Jika bola jatuhnya dekat net, biasanya masih dalam jangkauan serangan yang dilakukan disebut serangan jarak dekat. Akan tetapi, jika bola di luar jangkauan, artinya harus mendekati

atau mengejar bola lebih dahulu baru kemudian menyerang, disebut serangan jarak jauh.

Cara melakukan serangan antara lain sebagai berikut:

a. *Forehand drive* (menyerang model tarik dengan bola mengandung topspin)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang, badan agak menyerong ke kanan  $\pm 45^\circ$ , lutut agak dibengkokkan,
- Bet ditarik ke samping badan agak ke belakang, kepala bet agak menghadap tanah dengan lengan agak ke bawah dan pergelangan tangan tidak boleh dibengkokkan,
- Posisi tersebut di atas dilakukan pada saat bola lawan menuju ke arah pemain, kemudian lengan diayunkan ke depan kiri atas dengan menggesek di bagian belakang bola untuk bola kosong (kurang tenaga) dan menggesek di bagian bawah bola untuk bola isi (bertenaga).
- Supaya bola berjalan satu garis lengkung melewati net arah lawan, pergelangan tangan ikut membantu menggesek bola ke atas, sehingga bet berhenti di samping kiri tas kepala.



Gambar 4.2 : *Forehand drive*  
Sumber : *Table tennis england*

b. *Backhand drive* (menyerang model tarik dengan bola mengandung topspin)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Kaki kanan di depan, kaki kiri di belakang, badan agak menyerong ke kiri, lutut agak dibengkokkan,
- Bet ditarik ke samping badan dekat pinggang sebelah kiri hingga lengan atas menempel dada, pergelangan tangan tidak boleh dibengkokkan dan kepala bet agak menghadap tanah,
- Posisi tersebut dilakukan pada saat bola lawan menuju ke arah pemain.



Gambar 4.3 : *Backhand drive*  
Sumber : *Table tennis england*



c. *Backhand Smash (Ready Position)*

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Kaki kanan di depan, kaki kiri di belakang, badan miring ke kiri hingga pundak kanan menghadap meja,
- Lengan bawah ditarik ke kiri ke belakang lebih tinggi dari meja,
- Kemudian setelah bola memantul mencapai titik tertinggi, lengan bawah diayun ke depan arah kanan memukul bola. Pada saat itu pergelangan membantu menekan bola dan mengatur arah, berat badan pindah dari kaki kiri ke kaki kanan.

d. *Forehand Smash (Ready Position)*

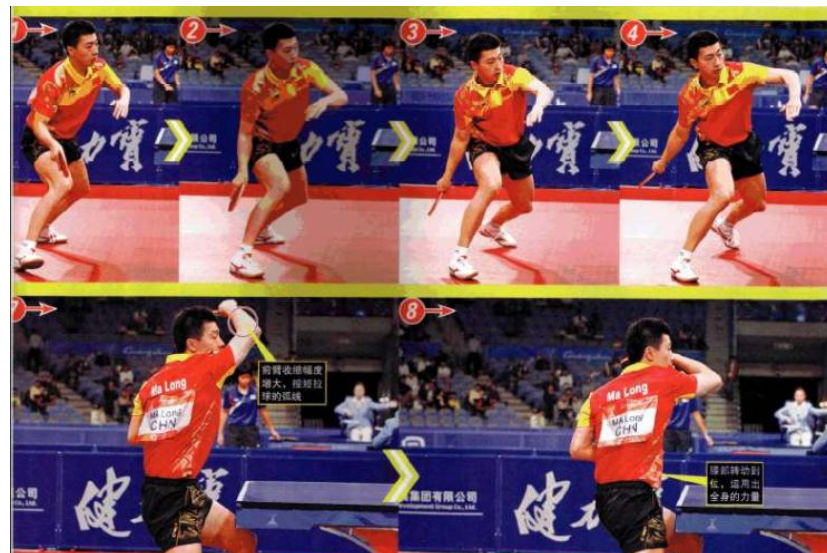
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Kaki kiri berada di depan, kaki kanan di belakang badan miring ke kanan, hingga berat badan bertumpu pada kaki kanan,
- Lengan ditarik ke belakang dan pinggang agak miring ke kanan. Kemudian setelah bola memantul mencapai titik tertinggi, lengan mulai diayunkan dari bawah ke atas memukul dan menekan bola ke bawah (dengan dibantu oleh pergelangan tangan).

e. *Forehand Loop Drive (Ready Position)*

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Kaki kiri berada di depan, kaki kanan di belakang badan miring ke kanan hingga pundak kiri menghadap meja, lengan ditarik ke belakang, sehingga bet mencapai/mendekati lutut kaki kanan, 2) Kemudian setelah bola memantul pada titik tertinggi lengan dibantu dengan kekuatan lutut kaki kanan dan badan menggesek bola ke atas dan hampir tidak ada tenaga/kekuatan ke depan, bet berhenti di sebelah belakang kepala (*loop drive* harus dilakukan dengan suatu kerjasama antara pergelangan tangan, siku dan lengan: tidak boleh dilakukan hanya pergelangan tangan dan lengan saja).



Gambar 4.4 : Forehand loop drive  
 Sumber : <http://mytabletennis.net/>

Dalam permainan tenis meja terdapat beberapa tipe-tipe pemain antara lain :

1. *Looper* (75% cara bermainnya menggunakan *loop/top spin*)
2. *Hitter* (tipe pemain yang menggunakan `smash` sebagai senjata utamanya dalam mematikan lawan.
3. *Counterdrive* (memukul semua bola, saat bola berada pada puncak lambungan dan melakukan smash pada kesempatan pertama, khususnya dari sisi forehand)
4. *Blocker* (memukul bola segera setelah bola menyentuh meja)
5. *Chopper* (biasanya mengembalikan semua pukulan lawan dengan *backspin*, sehingga sulit diserang secara efektif)
6. *Lobber* (menggunakan lob hanya sebagai variasi atau sebagai pukulan yang untung-untungan)
7. Kombinasi bet (menggunakan karakteristik karet bet yang berbeda)

### C. Rangkuman

Permainan tenis meja merupakan permainan dalam aktivitas olahraga yang membutuhkan penguasaan keterampilan, pengembangan fisik dan kemampuan penerapan taktik dan strategi dalam bermain. Agar dapat bermain tenis meja dengan baik perlu memahami taktik dan strategi dalam bermain tenis meja. Terdapat dua jenis taktik dan strategi dalam permainan bulutangkis yaitu taktik dan strategi tunggal dan taktik dan strategi ganda.

Selain taktik bermain yang perlu difahami dan diketahui bagi kita yang hendak bermain tenis meja juga harus memahami pola permainan dalam permainan tenis meja. Pola permainan dalam tenis meja terdiri dari dua jenis yaitu pola bertahan dan pola penyerangan.

### D. Penugasan Mandiri

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

1. Lakukanlah aktivitas bermain tenis meja dengan keluarga ataupun dengan teman di sekitar lingkunganmu, gunakanlah taktik dan strategi yang telah dipelajari.
2. Perhatikanlah setiap strategi dan taktik yang digunakan, baik pertahanan maupun penyerangan dan catatlah hal-hal penting dalam buku catatan kalian.
3. Buatlah analisa dari hasil aktivitas bermain bulutangkis.

## 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. Ketika bola berada disebelah kanan tubuh, maka pemain yang memegang bet dengan tangan kanan lebih efektif memukul bola dengan teknik pukulan....
  - A. *drive*
  - B. *medium service*
  - C. *long service*
  - D. *backhand*
  - E. *forehand*
2. Ketika bola berada disebelah kiri tubuh, maka pemain yang memegang bet dengan tangan kanan lebih efektif memukul bola dengan teknik pukulan....
  - A. *drive*
  - B. *medium service*
  - C. *long service*
  - D. *backhand*
  - E. *forehand*
3. Teknik pukulan pada permainan tenis meja yang tepat untuk menghasilkan bola tidak melambung terlalu tinggi di atas net yaitu....
  - A. *top spin*
  - B. *chop(gerakan memotong)*
  - C. *push (mendorong bola)*
  - D. *drive*
  - E. *long*
4. Yang membedakan pukulan forehand dan backhand baik pada saat melakukan serangan maupun pertahanan yaitu terletak pada....
  - A. jenis pegangan/*grip*
  - B. posisi gerakan tangan
  - C. posisi pandangan
  - D. posisi berdiri
  - E. tumpuan kaki
5. Pada saat melakukan *loop drive* yang harus diperhatikan adalah....
  - A. dilakukan dengan kecepatan dan koordinasi yang baik
  - B. dilakukan dengan lambat dan memutar bet
  - C. dilakukan hanya pergelangan tangan dan lengan saja
  - D. dilakukan dengan suatu kerjasama antara pergelangan tangan, siku dan lengan
  - E. dilakukan dengan gerakan yang luwes

## Jawaban dan Pembahasan

1. Ketika bola berada disebelah kanan tubuh, maka pemain yang memegang bet dengan tangan kanan lebih efektif memukul bola dengan teknik pukulan *forehand* ( E )

pukulan *forehand* adalah memukul bola dimana posisi telapak tangan yang memegang bet megahadap ke depan sehingga lebih mudah memukul bol yang mengarah ke area sebelah kanan.

2. Ketika bola berada disebelah kiri tubuh, maka pemain yang memegang bet dengan tangan kanan lebih efektif memukul bola dengan teknik pukulan *Backhand* ( D )

Pukulan *backhand* adalah dimana pada waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke belakang atau posisi punggung tangan yang memegang bet menghadap ke depan sehingga lebih mudah memukul bola di area sebelah kiri.

3. Teknik pukulan pada permainan tenis meja yang tepat untuk menghasilkan bola tidak melambung terlalu tinggi di atas net yaitu *Push (mendorong bola)* ( C )

Teknik pukulan push membuat pukulan lurus di atas net asalkan gerakannya mendorong dari arah belakang ke arah depan secara lurus.

4. Yang membedakan pukulan *forehand* dan *backhand* baik pada saat melakukan serangan maupun pertahanan yaitu terletak pada posisi gerakan tangan ( B )

Pukulan *backhand* dan *forehand* secara alur gerakan adalah sama namun perbedaannya yaitu dari perkenaan bola dengan bet dimana pukulan *forehand* perkenaannya adalah permukaan yang dipegang oleh telapak tangan sedangkan *backhand* bagian punggung bet sehingga akan berbeda ketika melakukan sebuah gerakan.

5. Pada saat melakukan *loop drive* yang harus diperhatikan adalah dilakukan dengan suatu kerjasama antara pergelangan tangan, siku dan lengan, ( D )

Pukulan Loop drive merupakan pukulan dengan menggesek bola ke atas dan hampir tidak ada tenaga/kekuatan ke depan, kemudian bet berhenti di sebelah belakang kepala sehingga perlu adanya sinkronisasi gerakan antara pergelangan tangan, sikut dan lengan tidak bisa hanya pergelangan saja.

### Rubrik Penilaian

Benar = 1

Salah = 0

Total skor = 5

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

## F. Penilaian Diri

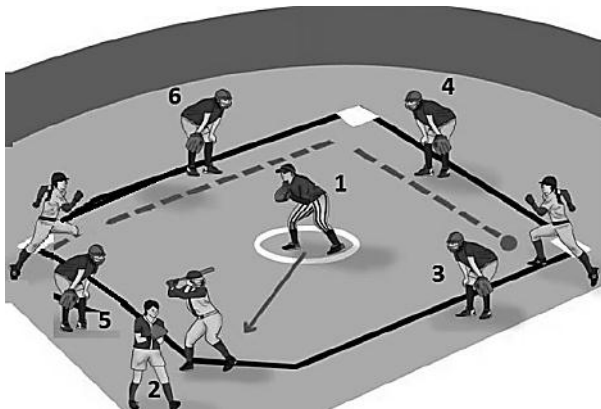
Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

No	Pertanyaan/ Pernyataan	Ya	Tidak
1	Apakah kamu berdoa terlebih dahulu sebelum mempelajari modul ini?		
2	Apakah kamu membaca seluruh modul ini secara berurutan dari awal sampai akhir?		
3	Apakah kamu memahami pemaparan materi pada kegiatan pembelajaran 2 ini?		
4	Apakah kamu bisa melakukan praktik setelah mempelajari materi kegiatan pembelajaran 2 ini?		
5	Dalam pengerjaan latihan soal, apakah kamu mengerjakan dulu latihan kemudian melihat kunci jawaban?		

## EVALUASI

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

1. Salah satu taktik dalam permainan *softball* adalah pukulan pendek atau *bunt*, mengapa pukulan pendek digunakan dalam taktik penyerangan?
2. Ketika melakukan pukulan *bunt*, hasil pukulan yang seperti apakah yang diharapkan dan berikan penjelasannya.
3. Apabila terdapat pelari di *base* 3 dan berpeluang untuk mendapatkan score sedangkan kondisi belum 2 mati, intruksi apa yang harus diberikan kepada pemukul untuk dapat mendorong pelari di *base* 3 menuju home?
4. Ketika menghadapi pemukul yang memiliki kekuatan yang besar dan tidak ada pelari di *base* manapun. apakah yang harus dilakukan penjaga untuk mengantisipasi hasil pukulan?
5. Perhatikan gambar berikut ini :



Dari gambar diatas, apabila bola hasil pukulan bergulir ke arah pemain nomor 6, strategi seperti apakah yang harus dilakukan pemain bertahan/penjaga (*fielder*)? Tentukanlah pergerakan setiap penjaga nya. Kondisi permainan dalam ke adaan tanpa mati/*out*.

6. Bagaimanakah pola penyerangan permainan tunggal dalam olahraga bulutangkis ?
7. Apa keuntungan permainan depan belakang pada nomor ganda permainan bulutangkis ?
8. Apa yang dimaksud dengan sistem bergantian pada nomor ganda permainan bulutangkis ?
9. Apa yang dimaksud dengan taktik servis dalam permainan tenis meja ?
10. Apa prinsip adari strategi pertahanan permainan tenis meja dengan melakukan blok ?

## Jawaban dan Pembahasan

1. *Bunt* atau pukulan pendek termasuk kedalam taktik penyerangan dikarenakan fungsi dari pukulan pendek ini dapat mengecoh para penjaga yang melakukan penjagaan normal sehingga dapat menghambat penjaga dalam mematikan pelari, dan tujuan dari pukulan pendek atau bunt yaitu mendorong pelari menuju base berikutnya sehingga dapat berpotensi mencetak poin.
2. Pukulan bunt yang efektif adalah yang hasil pukulannya tidak jauh dari plate dikarenakan untuk memberi kesulitan kepada penjaga, semakin jauh dari jangkauan penjaga akan semakin baik.
3. Ketika terdapat pelari di *base 3* dan berpeluang untuk mendapatkan score sedangkan kondisi belum *2* mati maka lebih baik menggunakan taktik *sacrifice fly* dimana pemukul memukul bola jauh ke atas sehingga dapat mendorong pelari di *base 3* masuk ke *homebase* dan mencetak poin, namun dikarenakan *sacrifice* atau pengorbanan maka pemukul kemungkinan besar mati, akan tetapi masih dapat meyerang dikarenakan kondisi *out* belum mencapai *2 out*.
4. Untuk mengantisipasi pukulan yang jauh dari pemukul dengan tipe slugger dimana tidak ada pelari satupun di base maka system pertahanan yang digunakan yaitu *Deep system* atau *D-position* dikarenakan penjagaan model ini memungkinkan pemain untuk menggapai bola yang jauh sebab posisi pemain agak terbuka dan jauh dari posisi normal, dan lebih mudah mencapai hasil pukulan yang jauh.
5. Dikarenakan terdapat pelari di *base 3* dan *base 1* dan kondisi belum ada yang mati maka, pemain nomor 6 setelah menangkap bola hasil pukulan terlebih dahulu melihat pergerakan pelari di *base 3* apabila pelari di *base 3* lari ke home maka pilihan pertama bisa melempar ke arah home plate, namun apabila pelari *3* tidak berlari ke home maka pilihan melempar bisa di alihkan ke arah *base 2* atau *base 1* namun penjaga yang menangkap bola tetap mewaspadaai pelari *base 3* dengan memperhatikan gerakan pelari di *base 3*.
6. Pola penyerangan permainan tunggal:
  - Permainan berdasarkan keuletan dan daya tahan
  - Permainan berdasarkan kekuatan dan kecepatan
  - Permainan berdasarkan faktor deception [tipuan] dan teknik

### Pembahasan :

- Permainan berdasarkan keuletan dan daya tahan : Bentuk permainan ini mengutamakan pukulan rally yang didasarkan pada faktor keuletan dan daya tahan atau lebih mengutamakan pukulan panjang.
- Permainan berdasarkan kekuatan dan kecepatan : Permainan ini lebih mengutamakan pukulan yang cepat dan keras. Rata-rata shuttlecock yang dipukul dengan kekuatan ini jatuh ke bawah atau curam.
- Permainan berdasarkan faktor deception [tipuan] dan teknik : Untuk pemain yang menggunakan teknik ini, maka ia sudah benar-benar ahli dalam bermain bulu tangkis.



7. Untuk menyerang dan menyembunyikan kawan yang memiliki permainan lemah.  
Pembahasan: Ada beberapa keuntungan yang di dapatkan oleh pemain ganda dalam menggunakan sistem depan belakang. Salah satu keuntungan yang bisa di dapat oleh pemain adalah sistem ini dikhususkan untuk menyerang dan juga bisa menyembunyikan kawan yang memiliki permainan lemah.
8. Adalah salah satu sistem yang menggabungkan antara sistem berdampingan (side by side) dengan sistem depan belakang (front and back).  
Pembahasan: Sistem ini muncul untuk menutupi kelemahan dari sistem yang lain seperti front and back dan side by side, Sistem berdampingan bisa digunakan untuk bertahan dari serangan lawan yang begitu kuat. Dan untuk sistem depan belakang bisa digunakan untuk menyerang lawan.
9. Taktik servis yaitu servis dari daerah mana saja, arahkan servis ke mana saja ke daerah lawan.  
Pembahasan: Taktik servis dalam tenis meja merupakan servis dari daerah mana saja, arahkan servis ke mana saja ke daerah lawan. Usahakan setelah bola dipukul servis, lawan tidak dapat melakukan serangan.
10. Mengembalikan bola dengan cara menggunakan atau meminjam datangnya tenaga desakan bola serangan lawan artinya memanfaatkan kekuatan bola.  
Pembahasan : Blok mampu menyerap, mengurangi, atau memperlemah tenaga pantulan bola lawan. Blok sangat efektif digunakan ketika lawan berada pada posisi jarak tengah atau jarak jauh dari meja.

#### 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

$$N = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Total skor}} \times 100$$

## DAFTAR PUSTAKA

- Alex Table Tennis. 2016. *Pivot loop drive*. <http://mytabletennis.net/forum/pivot-loop-drive-topic77464.html>. (diakses tanggal 26 oktober 2020)
- American Sport Education Program. 2007. *Coaching Youth Softball Canada: Human Kinetics*.
- Bethel, Dell. 1987. *Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball Semarang: Dahara Prize*
- Brian, A., Ward, P., Goodway, J. D., & Sutherland, S. (2014). Modifying *Softball* for Maximizing Learning Outcomes in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(2), 32–37. <https://doi.org/10.1080/07303084.2014.866830>
- Grice, Toni. 1996. (Bulutangkis ) petunjuk praktis untuk pemula dan lanjutan. Jakarta: PT raja grafindo Persada.
- Geske, Klaus-M., dan Jens Mueller. 2010. *Table Tennis Tactics Your Path to Success*. Aachen : Meyer & Meyer Sport.
- Grice, Tony. 2008. *Badminton Steps to Success*. Human Kinetics.
- Firmansyah, Guntur., dan Didik Hariyanto. 2019. *Sejarah, Teknik & Variasi Latihan Pingpong (tenis meja)*. Malang : Media Nusa Creative.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2018. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas XII*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Table Tennis England. 2016. *Technique Resource Cards* <https://tabletennisengland.co.uk/clubs/schools/teachers-award-resources/teachers-technique-resource-cards/> (di akses tanggal 26 Oktober 2020)
- Wahyuni, Sri. Dan Sutarman. 2012. *pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan kelas XI*. Solo : Global Tiga Serangkai.



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  
**XII**



**ATLETIK**  
**PENDIDIKAN JASAMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**KELAS XII**

**PENYUSUN**  
**SYAHRIAD**  
**SMA Negeri 9 Depok**

## DAFTAR ISI

PENYUSUN .....	2
DAFTAR ISI .....	3
GLOSARIUM .....	5
PETA KONSEP .....	6
PENDAHULUAN .....	7
A. Identitas Modul .....	7
B. Kompetensi Dasar .....	7
C. Deskripsi Singkat Materi .....	7
D. Petunjuk Penggunaan Modul .....	7
E. Materi Pembelajaran .....	8
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1 .....	9
A. Tujuan Pembelajaran .....	9
B. Uraian Materi .....	9
C. Rangkuman .....	10
D. Penugasan Mandiri .....	10
E. Latihan Soal .....	10
F. Penilaian Diri .....	11
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2 .....	15
A. Tujuan Pembelajaran .....	15
B. Uraian Materi .....	15
C. Rangkuman .....	17
D. Penugasan Mandiri .....	17
E. Latihan Soal .....	18
F. Penilaian Diri .....	19
KEGIATAN PEMBELAJARAN 3 .....	24
A. Tujuan Pembelajaran .....	24
B. Uraian Materi .....	24
C. Rangkuman .....	26
D. Penugasan Mandiri .....	27
E. Latihan Soal .....	27
F. Penilaian Diri .....	28
KEGIATAN PEMBELAJARAN 4 .....	32
A. Tujuan Pembelajaran .....	32
B. Uraian Materi .....	32

C. Rangkuman .....	35
D. Penugasan Mandiri .....	35
E. Latihan Soal .....	36
F. Penilaian Diri .....	36
EVALUASI .....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	44

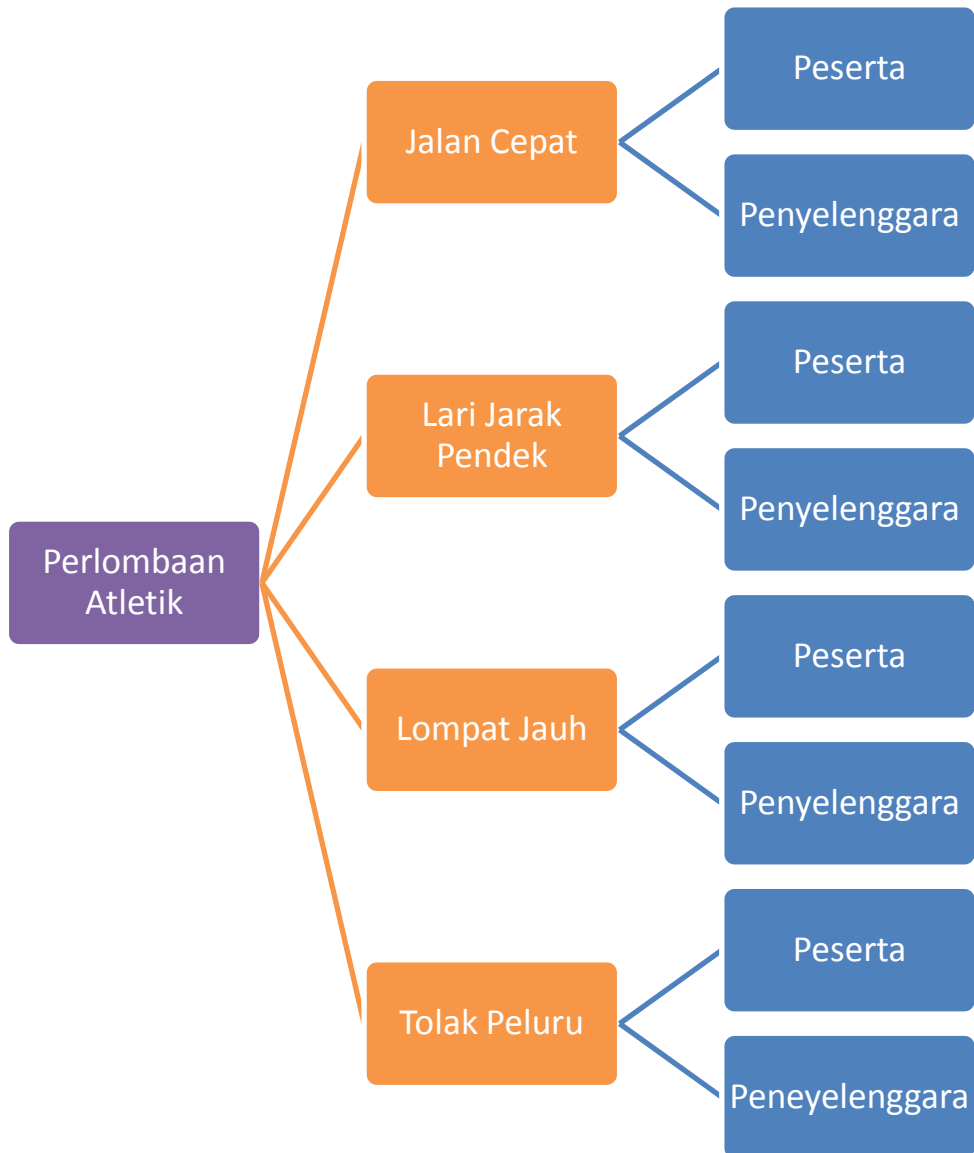


## GLOSARIUM

Jalan cepat	:	Salah satu nomor lomba pada cabang olahraga atletik
Lari jarak pendek	:	Lomba lari dengan jarak 100-400 meter
Lompat jauh	:	Salah satu nomor lomba pada cabang olahraga atletik yang mengukur kemampuan seseorang melompat pada bak pasir
Tolak peluru	:	Salah satu nomor lomba pada cabang olahraga atletik yang mengukur hasil tolakan peluru oleh tangan
Teknik <i>start</i> jongkok	:	Teknik memulai lomba lari jarak pendek dengan cara jongkok
Teknik <i>start</i> berdiri	:	Teknik memulai lomba jalan cepat/lari jarak menengah dan jauh dengan cara berdiri
Teknik <i>start</i>	:	Teknik menyambung lomba lari jarak pendek nomor lari estafet dengan cara berlari menunggu pengoperan tongkat estafet dari pelari sebelumnya
Peluru	:	Bola besi dengan ukuran tertentu yang dipakai dalam perlombaan tolak peluru



## PETA KONSEP



## PENDAHULUAN

### A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan
Kelas	: XII (Dua Belas)
Alokasi Waktu	: 4 x Pertemuan (12 JP )
Judul Modul	: Atletik

### B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan\*
- 4.1 Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan\*

### C. Deskripsi Singkat Materi

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang berisikan gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik biasa disebut juga ibu dari olahraga, karena sebagian besar cabang olahraga lain menggunakan gerakan-gerakan yang ada dalam olahraga atletik.

Saat mengikuti perlombaan dalam nomor atletik, kalian sebagai peserta memerlukan taktik dan strategi dalam memenangkan perlombaan. Taktik dan strategi dalam perlombaan atletik terdiri dari 2 yaitu taktik dan strategi individu dan kelompok/tim. Dalam modul ini kita akan menganalisis taktik dan strategi dalam perlombaan atletik; yaitu lomba jalan cepat, lomba lari jarak pendek, lomba lompat jauh, dan lomba tolak peluru.

Selain sebagai peserta lomba, kalian juga diharapkan mampu menjadi penyelenggara perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan. Hal ini dimaksudkan, agar kalian mampu merancang dan menyelenggarakan perlombaan di kelas atau lingkungan sekitar tempat tinggal kalian.

### 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 4 kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

Pertama : Simulasi perlombaan jalan cepat sesuai peraturan.

Kedua : Simulasi perlombaan lari jarak pendek sesuai peraturan.

Ketiga : Simulasi perlombaan lompat jauh sesuai peraturan.

Keempat : Simulasi perlombaan tolak peluru sesuai peraturan.

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini, kalian dirapkan mampu:

1. Melaksanakan perlombaan jalan cepat sesuai peraturan sebagai peserta, maupun penyelenggara dengan mengedepankan nilai-nilai kejujuran, sportifitas dan saling menghormati satu sama lain.
2. Menjabarkan perlombaan jalan cepat sesuai peraturan.
3. Melakukan perlombaan jalan cepat sesuai peraturan.

### B. Uraian Materi

Lari adalah gerakan maju dengan cepat, kedua kaki melayang sesaat di atas lintasan/tanah, sedangkan jalan cepat adalah bergerak maju dengan langkah kaki dimana satu kaki selalu berhubungan atau kontak dengan lintasan. Kaki yang menumpu harus diluruskan untuk minimal sesaat apabila dalam posisi vertikal.

1. Peserta lomba jalan cepat

Jalan cepat sebagai nomor lomba pada cabang atletik secara prinsip perlombaan sama dengan nomor lari jarak menengah dan jauh, hanya saja cara melakukannya sambil berjalan dan kecepatan yang berbeda. Seperti yang kalian pelajari sebelumnya di kelas X, bahwa ketika seseorang berlari telapak kakinya akan melayang sesaat di udara atau di atas lintasan/tanah, membuatnya jarang menginjak lintasan, sementara untuk nomor jalan cepat, kaki lebih sering bersentuhan dengan lintasan.

Teknik *start* dalam lomba jalan cepat menggunakan teknik *start* berdiri. Aba-aba yang diberikan wasit/juri untuk peserta yang akan memulai lomba yakni;

- “SIAP”, dan
- “MULAI/YA” atau suara letusan pistol.

Biasanya perlombaan jalan cepat akan menempuh jarak 20-50 km untuk putera dan 10-20 km untuk puteri.

2. Penyelenggaraan lomba jalan cepat

Adapun pokok-pokok peraturan jalan cepat adalah sebagai berikut:

- a. Pada waktu melangkah salah satu kaki harus selalu tetap kontak dengan lintasan/tanah.
- b. Diskualifikasi (larangan untuk berlomba/melanjutkan perlombaan) disebabkan:
  - 1) Gagal atau tidak memenuhi definisi jalan cepat pada waktu perlombaan. Jika menurut pendapat juri, peserta tersebut dalam gerakan majunya tidak memenuhi syarat teknik jalan cepat (kehilangan kontak dengan tanah).
  - 2) Biasanya peserta lomba jalan cepat diberi peringatan terlebih dahulu apabila melakukan pelanggaran sebanyak satu kali. Apabila peserta membuat pelanggaran yang kedua kali, dia langsung dikeluarkan/didiskualifikasi.
  - 3) Pada lomba jalan cepat yang dilaksanakan di *track* atletik (lintasan) peserta yang terkena diskualifikasi harus meninggalkan lintasan. Jika perlombaan jalan cepat dilaksanakan di jalan raya peserta yang kena

diskualifikasi harus mencopot nomor dadanya dan segera keluar meninggalkan perlombaan.

### C. Rangkuman

Jalan cepat sebagai sebuah nomor lomba dalam olahraga atletik diikuti oleh peserta putra maupun putri. Peserta putra menempuh jarak 20-50 km, sedangkan putri menempuh jarak 10-20 km. Secara prinsip saat melakukan gerakan jalan cepat, salah satu kaki harus selalu menempel/menapak pada lintasan/tanah. Lutut kaki tumpu saat jalan cepat tidak boleh dibengkokkan, artinya kaki yang menumpu harus diluruskan minimal sesaat, saat berada dalam posisi vertikal..

### D. Penugasan Mandiri

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

Lakukanlah tugas mandiri dengan petunjuk sebagai berikut:

- 1) Buatlah 2 kelompok besar berdasarkan gender laki-laki dan perempuan,
- 2) Setelah itu setiap kelompok gender laki-laki dibagi menjadi kelompok A dan kelompok B. Lakukan hal yang sama pada kelompok gender perempuan,
- 3) Lakukanlah pengundian antara masing-masing kelompok baik laki-laki maupun perempuan. Kelompok yang memenangkan undian berhak memilih peran di putaran pertama, apakah memilih sebagai peserta atau penyelenggara.
- 4) Kelompok yang terpilih sebagai peserta segera melakukan pemanasan untuk perlombaan,
- 5) Kelompok yang terpilih sebagai penyelenggara membentuk petugas perlombaan untuk menyiapkan:
  - a. 2 buah rute perlombaan, satu untuk peserta laki-laki dan satu untuk peserta perempuan,
  - b. Wasit serta juri yang memimpin serta memantau lomba.
- 6) Setelah lomba putaran pertama selesai, maka kalian segera berganti peran untuk lomba putaran kedua,
- 7) Setiap kelompok panitia atau penyelenggara wajib menyerahkan formulir laporan hasil setiap lomba dan pembagian tugas wasit/juri yang dibuat dengan mengedepankan sikap jujur, sportifitas dan kerjasama antara satu sama lain,
- 8) Setiap peserta harus melakukan lomba dengan penuh kejujuran, sportifitas tinggi dan saling menghormati antar peserta lomba.

### E. Latihan Soal

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

- 1) Saat kalian ditunjuk untuk mewakili sekolah mengikuti lomba jalan cepat 10 km tiga bulan yang akan datang, apa saja persiapan yang kalian akan lakukan?
- 2) Sekolah kalian akan mengadakan lomba jalan cepat dengan mengundang perwakilan siswa dari seluruh SMA di kota kalian. Tuliskan langkah-langkah kerja untuk menyelenggarakan kegiatan tersebut!

## 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 mampu mengikuti lomba jalan cepat		
2.	Saya mampu membedakan prinsip lari dan jalan dengan benar		
3.	Saya mampu mengikuti lomba jalan cepat dengan mengedepankan nilai kejujuran, sportifitas dan salaing menghormati antar peserta		
4.	Saya memahami dan mampu menganalisis aturan lomba jalan cepat dengan benar		
5.	Saya mampu menyelenggarakan lomba jalan cepat		
6.	Saya mampu menyelenggarakan lomba jalan cepat dengan mengedepankan nilai kejujuran, sportifitas dan salaing menghormati antar panitia		
7.	Saya mempelajari modul sesuai dengan petunjuk penggunaan modul		

## Pembahasan Tugas Mandiri Kegiatan Pembelajaran 1

### 1. Laporan Juri Lomba Jalan Cepat

Kelompok : puteri/putera

Jarak : ..... km

No.	Nama	Nomor Dada	Keterangan*)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
dst			

\*) Tuliskan jika ada kesalahan yang dilakukan oleh peserta

....., ..... 2020  
Juri

.....  
Nama Jelas & Tanda Tangan

### 2. Laporan Waktu (*Timer*) Lomba Jalan Cepat

Kelompok : puteri/putera

Jarak : ..... km

No.	Nama	Kedatangan	Waktu
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
dst			

....., ..... 2020  
*Timer*

.....  
Nama Jelas & Tanda Tangan

### 3. Rekapitulasi laporan hasil lomba jalan cepat



Kelompok : puteri/putera  
 Jarak : ..... km

No.	Nama	Kedatangan	Catatan Waktu	Keterangan
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
dst				

....., ..... 2020  
 Ketua Tim Juri

.....  
 Nama Jelas & Tanda Tangan

4. Laporan Pembagian Tugas Wasit/Juri

No.	Nama	Tugas	Keterangan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
dst			

5. Laporan Peserta Lomba

No.	Nama	Hasil (sah/diskualifikasi)	Keterangan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
dst			

Pedoman penskoran:

Nilai 4, jika terdapat minimal 5 buah laporan yang relevan dengan pembahasan  
 Nilai 3, jika terdapat minimal 4 buah laporan yang relevan dengan pembahasan  
 Nilai 2, jika terdapat minimal 3 buah laporan yang relevan dengan pembahasan  
 Nilai 1, jika terdapat minimal 2 buah laporan yang relevan dengan pembahasan  
 Nilai 0, jika hanya terdapat 1 laporan yang relevan dengan pembahasan

Pedoman penilaian:

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

### **Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 1**

- 1) Saat kalian ditunjuk untuk mewakili sekolah mengikuti lomba jalan cepat 10km tiga bulan yang akan datang, apa saja persiapan yang kalian akan lakukan?
  - a. Meminta arahan guru PJOK dalam menyusun program
  - b. Secara mandiri dan terstruktur melakukan latihan sesuai program yang sudah direncanakan
  - c. Melakukan koordinasi dan evaluasi program latihan dengan guru PJOK
  - d. Menjaga kesehatan dengan pola makan dan istirahat yang cukup
  - e. Mempersiapkan diri baik fisik maupun mental, agar memiliki kepercayaan diri yang tinggi saat lomba
  - f. Senantiasa berdoa selama berlatih dan sebelum lomba
  
- 2) Sekolah kalian akan mengadakan lomba jalan cepat dengan mengundang perwakilan siswa dari seluruh SMA di kota kalian. Tuliskan langkah-langkah kerja untuk menyelenggarakan kegiatan tersebut!
  - a. Berkoordinasi dengan guru PJOK untuk mendapatkan arahan kerja,
  - b. Membuat beberapa alternatif rute lomba dengan mengutamakan keselamatan peserta dan panitia,
  - c. Melakukan koordinasi dengan pihak terkait untuk mendapat perijinan
  - d. Meminta bantuan pengurus atletik setempat terkait wasit/juri
  - e. Menyebarkan undangan lomba
  - f. Menyusun petugas lomba
  - g. Berdoa kepada Tuhan YME agar lomba bisa berjalan dengan baik dan lancar

Pedoman penskoran:

Nilai 4, jika terdapat minimal 4 buah jawaban yang relevan dengan pembahasan  
Nilai 3, jika terdapat minimal 3 buah jawaban yang relevan dengan pembahasan  
Nilai 2, jika terdapat minimal 2 buah jawaban yang relevan dengan pembahasan  
Nilai 1, jika terdapat minimal 1 buah jawaban yang relevan dengan pembahasan  
Nilai 0, jika tidak terdapat jawaban yang relevan dengan pembahasan

Pedoman penilaian:

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

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini, kalian diharapkan mampu:

1. Melaksanakan perlombaan lari jarak pendek sesuai peraturan sebagai peserta, maupun penyelenggara dengan mengedepankan nilai-nilai kejujuran, sportifitas dan saling menghormati satu sama lain.
2. Menjabarkan perlombaan lari jarak pendek sesuai peraturan.
3. Melakukan perlombaan lari jarak pendek sesuai peraturan.

### B. Uraian Materi

1. Peserta lomba lari jarak pendek

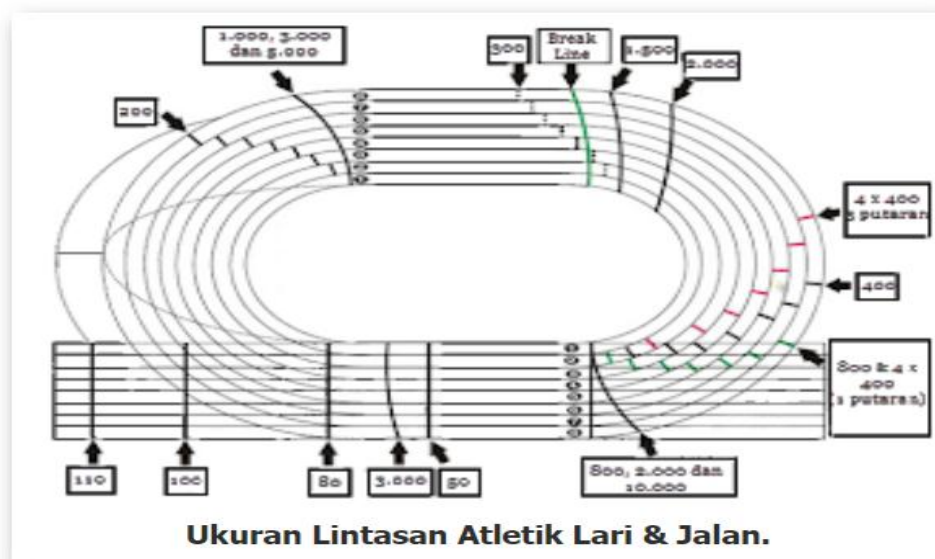
Lari jarak pendek atau yang biasa disebut *sprint* atau lari cepat terbagi menjadi beberapa nomor lomba, diantaranya yaitu lari 100 meter, 110 meter gawang lari 200 meter, lari 400 meter, *estafet* 4x100 meter dan *estafet* 4x400 meter. Teknik *start* yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah teknik *start* jongkok.

Teknik *start* jongkok untuk lari *estafet* digunakan oleh pelari pertama, sedangkan pelari selanjutnya menggunakan teknik *start* melayang. Aba-aba yang diberikan oleh juri saat *start* jongkok adalah:

- Bersedia
- Siap
- Ya atau letusan pistol

2. Penyelenggaraan lomba lari jarak pendek

a. Tempat/Lapangan yang digunakan:



Gambar : Ukuran lapangan atletik lomba lari & jalan

Sumber: <http://www.frewaremini.com/2015/01/gambar-ukuran-skema-lapangan-atletik-olah-raga-lengkap.html>

- 1) Garis pada awal start dan juga garis untuk finish mempunyai lebar 5 sentimeter dimana garis tersebut harus tegak lurus dengan garis tepi lintasan. Jarak lintasan diukur dari garis terluar untuk garis pada start dan garis terdalam untuk garis pada finish.
  - 2) Lapangan harus dibuat lintasan, atau dibatasi dengan ban, dimana lintasan dalam perlombaan resmi terdapat 8 jalur lintasan untuk jalur lari masing-masing pelari. Dan juga masing-masing jalur memiliki ukuran 1,22 m.
- b. Aturan perlombaan:
- 1) Pelari hanya boleh berlari ketika mendengar aba-aba “Ya” atau suara dari tembakan pistol.
  - 2) Pelari yang melakukan kesalahan ketika *start* harus diperingatkan dan saat melakukan kesalahan yang kedua pelari didiskualifikasi. Maksimal peserta boleh melakukan kesalahan hanya di 3 kesempatan *start*, selebihnya peserta didiskualifikasi. Artinya siapapun yang melakukan kesalahan di start ke-3, maka dia didiskualifikasi.
  - 3) Dalam perlombaan lari jarak pendek biasanya dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu babak penyisihan, babak semi final, dan babak final
  - 4) Babak penyisihan biasanya diadakan karena peserta terlalu banyak sehingga harus menyaring dan mendapatkan peserta terbaik untuk menuju ke babak semifinal. Pada babak penyisihan peserta hanya diambil 2 pemenang yaitu juara I dan juara II.
  - 5) Setiap pelari memiliki lintasan masing-masing untuk berlari, jika melanggar maka pelari di diskualifikasi.
  - 6) Pelari yang keluar dari lintasan yang sudah ditentukan juga dianggap hal yang melanggar, sehingga menyebabkan pelari terdiskualifikasi.
  - 7) Pemenang dalam perlombaan lari jarak pendek adalah yang pertama kali sampai di garis finish, dimana dihitung dari anggota tubuh yang pasif (dada).
- c. Wasit dalam Perlombaan lari
- Dalam sebuah perlombaan lari jarak pendek, kehadiran wasit atau pengawas perlombaan sangatlah penting. Berikut adalah beberapa wasit yang ada pada pertandingan lari jarak pendek:
- 1) *Starter*, merupakan pengawas yang bertugas pada saat pemberangkatan pelari, *starter* juga bertanggung jawab ketika pelari melanggar saat melakukan start.
  - 2) *Recall Starter*, merupakan pengawas yang bertugas mengecek para pelari sebelum lomba dimulai.
  - 3) *Timer* yaitu pengawas yang bertugas mencatat waktu pelari saat melewati garis *finish*.
  - 4) Pengawas Lintasan, merupakan pengawas yang bertugas mengawasi pelari apabila pelari melakukan pelanggaran pada saat berlari ketika perlombaan berlangsung.
  - 5) Juri Kedatangan, merupakan pengawas yang bertugas mencatat dan menentukan urutan pelari melewati garis *finish*, mulai pelari pertama hingga pelari yang terakhir kali sampai melewati garis finish.
  - 6) Juri Pencatat Hasil, merupakan pengawas yang bertugas mencatat hasil perlombaan setelah seluruh pelari berhasil sampai di garis finish.

d. Peralatan yang digunakan

Dalam sebuah perlombaan lari jarak pendek, dibutuhkan beberapa peralatan pendukung diantaranya yaitu:

- 1) Sepatu *Spikes*, sepatu ini sudah didesain untuk bisa mengoptimalkan kecepatan berlari. Ciri dari sepatu ini adalah memiliki paku pada alas sepatu dengan ukuran sesuai aturan yang telah ditetapkan.
- 2) *Start Block*, merupakan peralatan yang digunakan untuk melakukan *start*.
- 3) Nomor Pelari, dalam setiap perlombaan setiap pelari harus menggunakan untuk dijadikan sebagai identitas dalam setiap lomba.

## C. Rangkuman

Perlombaan lari jarak pendek, terutama lari 100m merupakan lomba paling ditunggu-tunggu di setiap kejuaraan atletik. Catatan rekor dunia atletik dipegang oleh Usain Bolt dari Jamaika dengan catatan waktu 9,58 detik, sedangkan rekor nasional saat ini dipegang oleh Lalu Muhammad Zori dengan catatan waktu 10.03 detik.

Nomor lari jarak pendek dilombakan dengan menggunakan teknik *start* jongkok. Penentuan pemenang dilihat dari pelari yang berhasil melewati garis finish dengan bagian pasif dari tubuh (patokan dada) terlebih dahulu, bukan tangan atau kaki.

## D. Penugasan Mandiri

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

Lakukanlah tugas mandiri dengan petunjuk sebagai berikut:

- 1) Buatlah kelompok berdasarkan gender laki-laki dan perempuan dengan jumlah anggota antar 6-8 siswa,
- 2) Setelah itu setiap kelompok baik laki-laki maupun perempuan melakukan pengundian.
- 3) Kelompok yang memenangkan undian berhak menjadi peserta lomba urutan pertama dan yang kalah disusun secara berurutan. Upayakan peserta perempuan terlebih dahulu untuk melakukan perlombaan.
- 4) Kelompok yang terpilih sebagai peserta pertama dan kedua segera melakukan pemanasan untuk perlombaan,
- 5) Kelompok berikutnya/yang lain bertugas sebagai penyelenggara dan petugas perlombaan untuk menyiapkan:
  - a. Lintasan perlombaan lengkap dengan garis start dan finish, serta lintasan antara pelari sejumlah maksimal 8 lintasan,
  - b. Wasit serta juri yang memimpin serta memantau lomba, yang terdiri dari:
    - *Starter*,
    - *Recall Starter*,
    - *Timer*,
    - Pengawas Lintasan,
    - Juri Kedatangan,
    - Juri Pencatat Hasil,
- 6) Setelah lomba putaran pertama dan kedua selesai, maka kalian segera berganti peran untuk lomba putaran berikutnya,

- 7) Setiap kelompok panitia atau penyelenggara wajib menyerahkan formulir laporan hasil setiap lomba dan pembagian tugas wasit/juri yang dibuat dengan mengedepankan sikap jujur, sportifitas dan kerjasama antara satu sama lain,
- 8) Setiap peserta harus melakukan lomba dengan penuh kejujuran, sportifitas tinggi dan saling menghormati antar peserta lomba.

## E. Latihan Soal

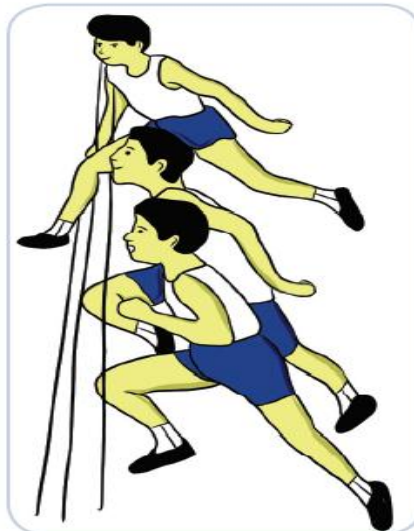
Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan uraian singkat dengan jelas!

- 1) Perhatikan tabel berikut keterangan situasi pelepasan *start* lari 100m di bawah ini!

No	Nama Pelari	Pelepasan 1	Pelepasan 2	Pelepasan 3
1.	Aaa	pelanggaran		pelanggaran
2.	Bbb			
3.	Ccc	pelanggaran	pelanggaran	
4.	Ddd			
5.	Ggg			
6.	Hhh			pelanggaran
7.	Jjj			
8.	Kkk			

Pertanyaan:

- a) Apakah Aaa dikenakan diskualifikasi? Mengapa?
  - b) Apakah Ccc dikenakan diskualifikasi? Mengapa?
  - c) Siapakah yang terkena diskualifikasi dalam situasi seperti di atas?
- 2) Perhatikan gambar situasi melewati finish di bawah ini!



Dari gambar di atas, siapakah yang menjadi pemenang lomba? Apakah pelari paling atas, tengah atau bawah? Jelaskan mengapa!

## 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 mampu mengikuti lomba lari jarak pendek		
2.	Saya mampu melakukan <i>start</i> jongkok sesuai aba-aba dari juri		
3.	Saya mampu mengikuti lomba lari jarak pendek dengan mengedepankan nilai kejujuran, sportifitas dan salaing menghormati antar peserta		
4.	Saya memahami dan mampu menganalisis aturan lari jarak pendek dengan benar		
5.	Saya mampu menyelenggarakan lomba lari jarak pendek		
6.	Saya mampu menyelenggarakan lari jarak pendek dengan mengedepankan nilai kejujuran, sportifitas dan salaing menghormati antar panitia		
7.	Saya mempelajari modul sesuai dengan petunjuk penggunaan modul		



## Pembahasan Tugas Mandiri Kegiatan Pembelajaran 2

### 1. Laporan Juri *Start*

Lomba lari :..... meter  
 Kelompok : puteri/putera:  
 Seri : penyisihan/semi final/final

No.	Nama	Nomor Dada	Keterangan (sah/tidak)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

....., ..... 2020  
 Juri *Start*

.....  
 Nama Jelas & Tanda Tangan

### 2. Laporan Juri Lintasan

Lomba lari :..... meter  
 Kelompok : puteri/putera:  
 Seri : penyisihan/semi final/final

No.	Nama	Nomor Dada	Keterangan (sah/tidak)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

....., ..... 2020  
 Juri Lintasan

.....  
 Nama Jelas & Tanda Tangan

### 3. Laporan Juri Kedatangan

Lomba lari :..... meter  
 Kelompok : puteri/putera:  
 Seri : penyisihan/semi final/final

No.	Nama	Nomor Dada	Peringkat Kedatanagn
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

....., ..... 2020  
 Juri Kedatangan

.....  
 Nama Jelas & Tanda Tangan

### 4. Laporan Waktu (*Timer*)

Lomba lari :..... meter  
 Kelompok : puteri/putera:  
 Seri : penyisihan/semi final/final

No.	Nama	Nomor Dada	Waktu
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

....., ..... 2020  
*Timer*

.....  
 Nama Jelas & Tanda Tangan

5. Laporan Rekapitulasi Lomba

Lomba lari :..... meter  
 Kelompok : puteri/putera:  
 Seri : penyisihan/semi final/final

No.	Nama	Nomor Dada	Kedatangan	Waktu	Peringkat
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

....., ..... 2020  
 Koordinator Juri

.....  
 Nama Jelas & Tanda Tangan

6. Laporan Pembagian Tugas Wasit/Juri

No.	Nama	Tugas	Keterangan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
dst			

7. Laporan Peserta Lomba

No.	Nama	Hasil (sah/diskualifikasi)	Keterangan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
dst			

Pedoman penskoran:

Nilai 4, jika terdapat minimal 5 buah laporan yang relevan dengan pembahasan  
 Nilai 3, jika terdapat minimal 4 buah laporan yang relevan dengan pembahasan  
 Nilai 2, jika terdapat minimal 3 buah laporan yang relevan dengan pembahasan  
 Nilai 1, jika terdapat minimal 2 buah laporan yang relevan dengan pembahasan  
 Nilai 0, jika hanya terdapat 1 laporan yang relevan dengan pembahasan

Pedoman penilaian:

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

### Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 2

Soal No.1

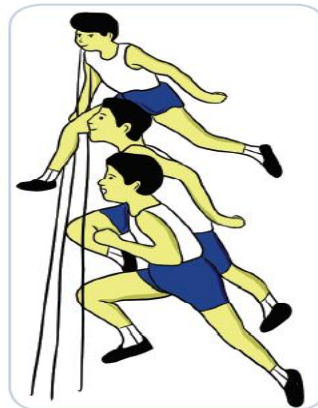
No	Nama Pelari	Pelepasan 1	Pelepasan 2	Pelepasan 3	Keterangan
1.	Aaa	pelanggaran		pelanggaran	Diskualifikasi
2.	Bbb				Sah
3.	Ccc	pelanggaran	pelanggaran		Sah
4.	Ddd				Sah
5.	Ggg				Sah
6.	Hhh			pelanggaran	Diskualifikasi
7.	Jjj				Sah
8.	Kkk				Sah

Jawaban :

- Ya diskualifikasi, karena dipelepasan start ke-3 dia melakukan kesalahan
- Ya diskualifikasi, karena 2 kali melakukan kesalahan
- Aaa, Ccc, dan Hhh

Soal No.2

Perhatikan gambar situasi melewati finish di bawah ini!



Pemenang lomba adalah pelari paling atas, karena bagian dada dari pelari tersebut melewati garis finish lebih awal dibanding pelari lainnya.

Pedoman penskoran:

Nilai 1, jika sesuai kunci jawaban

Nilai 0, jika tidak sesuai kunci jawaban

Pedoman penilaian:

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

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 3

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 3 ini kalian diharapkan mampu:

1. Melaksanakan perlombaan lompat jauh sesuai peraturan sebagai peserta, maupun penyelenggara dengan mengedepankan nilai-nilai kejujuran, sportifitas dan saling menghormati satu sama lain.
2. Menjabarkan perlombaan lompat jauh sesuai peraturan.
3. Melakukan perlombaan lompat jauh sesuai peraturan.

### B. Uraian Materi

Lompat jauh salah satu nomor yang diperlombakan dalam nomor lompat cabang olahraga atletik. Nomor lain yang juga diperlombakan adalah lompat jangkit. Namun kali ini kita hanya akan membahas bagaimana perlombaan lompat jauh dilakukan.

Teknik lompat jauh terdiri dari; awalan, tolakan, melayang, dan mendarat. Peserta yang mampu melakukan awalan dan tolakan dengan kecepatan dan kekuatan yang baik akan terbawa melayang jauh. Ada tiga gaya yang populer dalam nomor lompat jauh, yaitu: lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya menggantung, dan lompat jauh gaya berjalan di udara

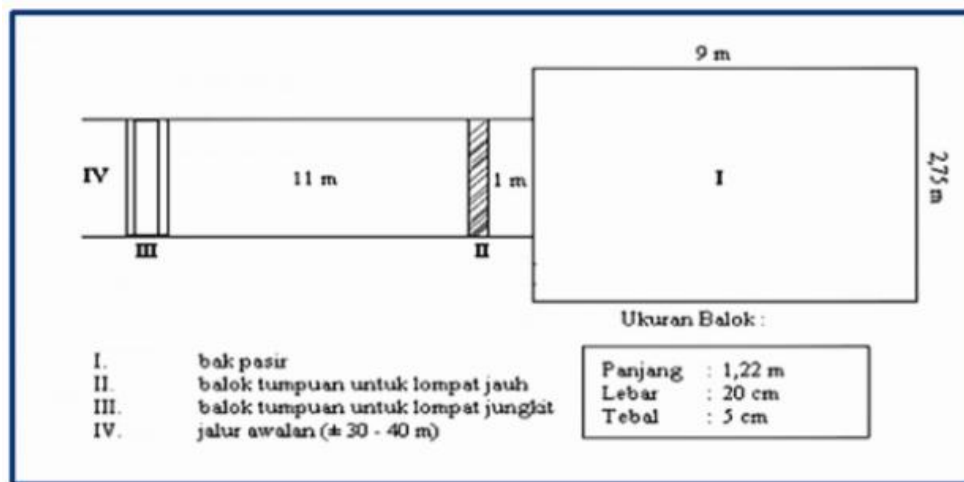


Gambar : Gerakan lompat jauh

Sumber: <https://www.shutterstock.com/search/long+jump>

1. Aturan perlombaan
  - a. Berikut ini adalah aturan yang berkaitan dengan peserta lompat jauh:
    - 1) Apabila peserta lomba lebih dari 8 orang, setiap peserta diperbolehkan melompat 3 kali secara bergiliran, kemudian hasil 8 pelompat terbaik akan kembali melakukan lompatan 3 kali untuk menentukan pemenang. Namun jika peserta kurang dari 8 orang, maka setiap peserta melompat 6 kali secara bergiliran dan setelah itu langsung ditentukan pemenang.
    - 2) Pengukuran akan dilakukan jika peserta sudah menghasilkan lompatan; pengukuran adalah dari titik bebas paling dekat dengan bak pasir pendaratan.
    - 3) Waktu yang diberikan adalah 1,5 menit kepada setiap peserta dalam melakukan lompatan.
    - 4) Lompatan yang dianggap paling baik adalah hasil yang bakal dicatat supaya bisa dilakukan penentuan pemenangnya.

- b. Aturan lapangan tempat dilaksanakannya lompat jauh.
- 1) Papan tolakan harus memiliki panjang 1,22 m dengan ketebalan 10 cm dan lebar 20 cm.
  - 2) Lintasan awalan harus mempunyai panjang anatar 30-40m (sesuaikan dengan kondisi yang ada) dengan lebar 1,22 m.
  - 3) Papan tolak harus diletakkan di sisi dekat dengan tempat pendaratan. Hal ini agar supaya bekas kaki pelompat bisa terlihat dengan baik ketika ada kesalahan tolakan yang dilakukan. Jarak papan tolak ke bak pasir pendaratan adalah 1m.
  - 4) Tempat pendaratan harus memiliki lebar minimal 2,75 m dengan minimal 10 m untuk jarak antara garis tolakan hingga akhir area lompatan.
  - 5) Tinggi atau datar permukaan pasir pada tempat pendaratan juga wajib untuk sama dengan bagian sisi atas papan tolakan.



Gambar : Lapangan lompat jauh

Sumber: <https://iniberbagigambar.blogspot.com/2019/11/gambar-lapangan-lompat-jauh-beserta.html>

- c. Aturan pengukuran lompatan pada olahraga lompat jauh:
- 1) Pengukuran seluruh lompatan adalah dari sisi bekas pendaratan yang paling dekat dengan balok tumpuan. Pengukuran dilakukan dengan menarik garis lurus ke sisi balok tumpuan yang tak jauh dengan bak lompatan.
  - 2) Juri pengukur berjumlah 2 orang adalah satu-satunya yang berhak mengukur hasil lompatan.
  - 3) Lompatan yang dinyatakan sah-lah yang akan diukur oleh juri pengukur.
  - 4) Juri pengukur akan mengambil pengukuran lompatan dari balok ujung balok tumpu paling dekat dengan bak pasir hingga tanda awal pendaratan.
  - 5) Apabila selesai melakukan lompatan kemudian si pelompat berjalan mundur, maka otomatis pengukuran yang dilakukan adalah pada jarak saat pelompat mundur. Itulah mengapa pelompat harus berjalan maju sesudah melompat.
  - 6) Alat yang digunakan dalam proses pengukuran harus sama pada setiap hasil lompatan atlet saat perlombaan berlangsung. Artinya hanya ada satu buah alat ukur di lomba tersebut.
  - 7) Pengukuran harus dilakukan seteliti mungkin karena selisih 1 cm saja tentu sangatlah berpengaruh.
  - 8) Pencatatan akan hasil lompatan selalu dilakukan oleh pencatat hasil perlombaan.

- d. Aturan diskualifikasi. Peserta akan dikenakan diskualifikasi, apabila:
- 1) Peserta belum melompat juga setelah dipanggil 3 menit.
  - 2) Tumpuan tolakan memakai 2 kaki.
  - 3) Pendaratan dilakukan di luar bak lompat.
  - 4) Proses menolak dilakukan dari luar ujung balok tumpuan, sebelum atau juga setelah garis perpanjangan garis tumpuan.
  - 5) Peserta dengan bagian tubuh manapun menyentuh tanah yang ada di belakang garis batas tumpuan, entah itu saat ancang-ancang ketika hendak melakukan lompatan maupun saat lari kencang tanpa adanya tolakan.
  - 6) Sewaktu melakukan pendaratan, peserta menyentuh permukaan tanah di luar area tempat mendarat atau bak lompat sebelum adanya pendaratan yang tepat di bagian bak pendaratan.
  - 7) Peserta melakukan pendaratan dengan melakukan gerakan semacam salto.
  - 8) Ketika sudah melakukan lompatan secara sempurna, pelompat perlu berjalan kembali melewati bak lompat. Artinya, pelompat perlu berjalan kembali ke arah awalan sesudah melompat, jika tidak maka akan dikenakan diskualifikasi.

2. Penyelenggaraan lomba lompat jauh.

a. Tugas Utama Juri

Pada perlombaan lompat jauh terdapat juri yang mengukur hasil lompatan peserta atau atlet. Ada juga juri yang mengangkat bendera merah sebagai tanda ketika pelompat dianggap gagal dalam melakukan lompatan atau mengangkat bendera warna putih ketika lompatan peserta dianggap benar dan sah melakukan lompatan.

b. Penentuan Pemenang

Penentuan pemenang perlombaan lompat jauh, adalah sebagai berikut:

1. Untuk jarak lompatan yang sama di sebuah lomba lompat jauh, juara atau pemenangnya akan ditentukan dengan memberikan kesempatan kedua atlet yang memiliki jarak lompatan yang sama. Kesempatan tersebut berupa melakukan lompatan kembali, hingga bisa didapat perbedaan hasil lompatan.
2. Apabila tidak didapat perbedaan hasil lompatan, maka dalam penentuan pemenang akan dilihat dari prestasi peserta atau si atlet sebelumnya. Apabila keduanya memiliki prestasi yang setara sehingga masih sulit dalam penentuannya, barulah undian diadakan untuk menentukan dan memutuskan pemenang lompat jauh. Namun peristiwa kecil kemungkinannya dalam sebuah perlombaan.

## C. Rangkuman

Lomba lompat jauh sesungguhnya merupakan perlombaan untuk mengalahkan diri sendiri terhadap tantangan alam. Mengapa demikian? Karena saat melakukannya tidak ada lawan yang berdiri di sebelah kita untuk menuju atau menghasilkan sesuatu. Kalian berlomba dengan diri kalian sendiri menghadapi gravitasi.

Lompat jauh sebagai sebuah vektor atau resultan dua gaya, merupakan paduan gaya horisontal (awalan) dan gaya vertikal (tolakan). Jika awalan dan tolakan dilakukan



dengan kecepatan dan kekuatan yang baik, maka akan lebih lama kita melayang hingga akhirnya terjatuh karena gravitasi bumi.

Pemenang dari lomba ini adalah mereka yang berhasil melakukan lompatan terjauh diantara peserta.

#### **D. Penugasan Mandiri**

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

Kerjakan tugas mandiri dengan petunjuk sebagai berikut:

- 1) Buatlah kelompok berdasarkan gender laki-laki dan perempuan (hanya 2 kelompok),
- 2) Setelah itu kelompok laki-laki dan perempuan melakukan pengundian.
- 3) Kelompok yang memenangkan undian berhak menjadi peserta lomba urutan pertama dan yang kalah peserta kedua. Upayakan peserta perempuan terlebih dahulu untuk melakukan perlombaan.
- 4) Kelompok yang terpilih sebagai peserta pertama segera melakukan pemanasan untuk perlombaan,
- 5) Kelompok kedua bertugas sebagai penyelenggara bersiap di lapangan lompat jauh yang sudah ada,
- 6) Kelompok penyelenggara membagi tugas perlombaan untuk menyiapkan:
  - a. Lapangan dan peralatan:
    - Bak pasir pendaratan, bersihkan dari benda yang membahayakan. Usahakan pasir digemburkan terlebih dahulu dengan alat yang ada, agar peserta mendarat dengan nyaman dan tidak merasa sakit.
    - Pita ukur, bendera warna merah dan putih, kapur sebagai penanda, serta alat tulis.
  - b. Juri;
    - Juri pengesahan
    - Juri pengukur
    - Juri pencatat hasil
- 7) Setelah lomba putaran pertama selesai, maka kalian segera berganti peran untuk lomba putaran berikutnya,
- 8) Setiap kelompok panitia atau penyelenggara wajib menyerahkan formulir laporan hasil setiap lomba dan pembagian tugas wasit/juri yang dibuat dengan mengedepankan sikap jujur, sportifitas dan kerjasama antara satu sama lain,
- 9) Setiap peserta harus melakukan lomba dengan penuh kejujuran, sportifitas tinggi dan saling menghormati antar peserta lomba.

#### **E. Latihan Soal**

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

Dalam suatu kesempatan menjadi panitia lomba lompat jauh, kalian dihadapkan dengan jumlah peserta sebanyak dari 20 orang peserta. Buatlah rencana pelaksanaan lomba hingga dihasilkan pemenang lomba!

## F. Penilaian Diri

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

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya mampu mengikuti lomba lompat jauh			
2.	Saya mampu melakukan lompat jauh dengan keterkaitan gaya-gaya yang bekerja (hukum Newton) saat melakukannya			
3.	Saya mampu mengikuti lomba lompat jauh dengan mengedepankan nilai kejujuran, sportifitas dan salaing menghormati antar peserta			
4.	Saya memahami dan mampu menganalisis aturan lompat jauh			
5.	Saya mampu menyelenggarakan lomba lompat jauh			
6.	Saya mampu menyelenggarakan lompat jauh dengan mengedepankan nilai kejujuran, sportifitas dan salaing menghormati antar panitia			
7.	Saya mempelajari modul sesuai dengan petunjuk penggunaan modul			

### Pembahasan Tugas Mandiri Kegiatan Pembelajaran 3

#### 1. Laporan Juri Pengesahan

Lomba : .....  
 Kelompok : puteri/putera:  
 Seri : penyisihan/semi final/final

No.	Nama	Nomor Dada	Keterangan (sah/tidak)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
Dst.			

....., ..... 2020  
 Juri Pengesahan

.....  
 Nama Jelas & Tanda Tangan

#### 2. Laporan Juri Pengukuran

Lomba lari : .....  
 Kelompok : puteri/putera:  
 Seri : penyisihan/semi final/final

No.	Nama	Nomor Dada	Keterangan ( <i>checklist</i> )		
			Lompatan 1	Lompatan 1	Lompatan 1
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
Dst.					

....., ..... 2020  
 Juri Pengukuran

.....  
 Nama Jelas & Tanda Tangan

### 3. Laporan Juri Pencatatan

Lomba : .....  
 Kelompok : puteri/putera:  
 Seri : penyisihan/semi final/final

No.	Nama	Nomor Dada	Keterangan (dalam sentimeter)		
			Lompatan 1	Lompatan 1	Lompatan 1
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
Dst.					

....., ..... 2020  
 Juri Pencatatan

.....  
 Nama Jelas & Tanda Tangan

### 4. Laporan Rekapitulasi Hasil

Lomba lari : .....  
 Kelompok : puteri/putera:  
 Seri : penyisihan/semi final/final

No.	Nama	Nomor Dada	Hasil Lompatan Terjauh	Peringkat
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
Dst.				

....., ..... 2020  
 Ketua Juri

.....  
 Nama Jelas & Tanda Tangan

Pedoman penskoran:

Nilai 3, jika terdapat minimal 3 buah laporan yang relevan dengan pembahasan  
 Nilai 2, jika terdapat minimal 2 buah laporan yang relevan dengan pembahasan  
 Nilai 1, jika terdapat minimal 1 buah laporan yang relevan dengan pembahasan  
 Nilai 0, jika tidak terdapat laporan yang relevan dengan pembahasan

Pedoman penilaian:

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

### Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 3

Dalam suatu kesempatan menjadi panitia lomba lompat jauh, kalian dihadapkan dengan jumlah peserta sebanyak dari 20 orang peserta.

Buatlah rencana pelaksanaan lomba hingga dihasilkan pemenang lomba!

Jawaban:

- a) Melakukan pendaftaran ulang peserta
- b) Melakukan undian nomor melakukan percobaan lompatan
- c) Menjelaskan prosedur lomba:
  - Lomba dibagi 2 (dua) tahap;
    - ❖ penyisihan 3 kali lompatan secara bergiliran,
    - ❖ final (8 peserta dengan hasil lompatan terbaik) 3 kali melakukan lompatan secara bergiliran
  - Aturan lomba (batas waktu pemanggilan, diskualifikasi, dll)
- d) Melaksanakan lomba
- e) Membuat laporan lomba

Pedoman penskoran:

Nilai 4, jika terdapat minimal 4 buah jawaban yang relevan dengan pembahasan  
Nilai 3, jika terdapat minimal 3 buah jawaban yang relevan dengan pembahasan  
Nilai 2, jika terdapat minimal 2 buah jawaban yang relevan dengan pembahasan  
Nilai 1, jika terdapat minimal 1 buah jawaban yang relevan dengan pembahasan  
Nilai 0, jika tidak terdapat jawaban yang relevan dengan pembahasan

Pedoman penilaian:

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

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 4

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 4 ini kalian diharapkan mampu:

1. Melaksanakan perlombaan tolak peluru sesuai peraturan sebagai peserta, maupun penyelenggara dengan mengedepankan nilai-nilai kejujuran, sportifitas dan saling menghormati satu sama lain.
2. Menjabarkan perlombaan tolak peluru sesuai peraturan.
3. Melakukan perlombaan tolak peluru sesuai peraturan.

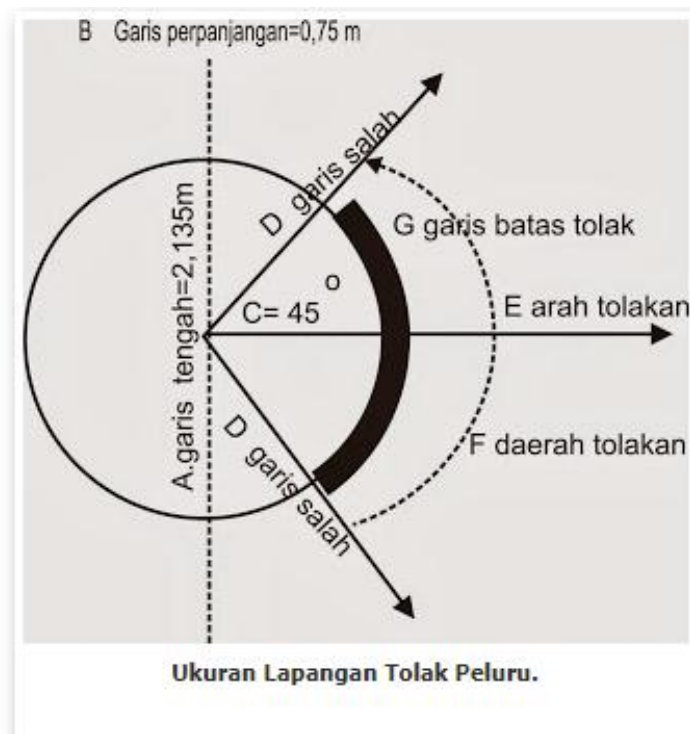
### B. Uraian Materi

Menolak peluru tidak boleh dilakukan secara gegabah atau asal-asalan. Hal ini diperlukan guna menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Kesalahan melakukan gerakan pada peluru yang digunakan dapat membahayakan diri atau orang di sekitarnya. Untuk itu perlu diperhatikan aturan dalam lomba tolak peluru, serta hal yang harus dilakukan oleh peserta dan penyelenggara lomba.

1. Peraturan tolak peluru

Berikut adalah beberapa peraturan yang harus diperhatikan:

- a. Lapangan dibatasi oleh dua garis menuju pusat lingkaran dengan panjang balok lemparan 1,22 m, tinggi 10 cm, dan tebal 11,4 cm.



Gambar : Ukuran lapangan tolak peluru

Sumber: <http://www.frewaremini.com/2015/01/gambar-ukuran-skema-lapangan-atletik-olah-raga-lengkap.html>



Gambar : Lapangan tolak peluru

Sumber: <https://www.shutterstock.com/search/shot+put>

b. Perlengkapan yang digunakan:

1) Peluru yang digunakan oleh peserta:

- Bobot peluru untuk junior putri adalah 3 kg.
- Bobot peluru untuk senior putri adalah 4 kg.
- Bobot peluru untuk junior putra adalah 5 kg.
- Bobot peluru untuk senior putra adalah 7.257 kg.



Gambar : Peluru

Sumber: <https://www.shutterstock.com/search/shot+put>

- 2) Pita ukur (meteran) untuk mengukur hasil tolakan,
- 3) Kapur untuk menggambar lapangan dan bendera kecil sebagai penanda hasil tolakan.

c. Tolakan dinyatakan gagal, apabila:

- 1) Peserta menyentuh balok atas atau keluar dari lingkaran lapangan,
- 2) Keluar masuk lingkaran dari garis tengah
- 3) Peluru jatuh di luar perpanjangan garis sektor lingkaran
- 4) Berjalan di daerah lemparan
- 5) Peluru diletakkan di belakang kepala atau depan dada



- 6) Tidak menjawab panggilan juri atau tidak melakukan lemparan hingga waktu 3 menit
  - 7) Peserta gagal melempar sebanyak 3 kali kesempatan
2. Peserta lomba tolak peluru
- Berikut hal-hal yang harus diperhatikan kalian sebagai peserta:
- a. Hasil tolakan dipengaruhi oleh kecepatan awalan, sudut tangan saat menolak, dan gerakan lanjutan. Hindari kesalahan saat melakukan gerakan lanjutan agar tolakan tidak dinyatakan gagal.
  - b. Kekuatan kalian mempengaruhi gaya yang bekerja pada peluru, karena itu saat menolak peluru keluarkan tenaga semaksimal mungkin.
  - c. Guna mendapatkan kekuatan yang maksimal, buatlah gerakan yang kontinyu mulai dari awalan dan tolakan. Awalan dan tolakan jangan terpisah sebagai resultan gaya. Jadikan awalan dan tolakan sebagai sebuah vektor hingga gaya horisontal (awalan) dan gaya vertikal (tolakan) menyatu pada hasil tolakan peluru.
  - d. Saat melakukan awalan upayakan buatlah sebuah percepatan dengan cara mengambil ancang-ancang gerakan menolak peluru dan meluncur ke arah lapangan,
  - e. Sudut tolakan peluru upayakan diantara  $40^{\circ}$  -  $42^{\circ}$ .



Gambar : Gerakan tolak peluru

Sumber: <https://www.shutterstock.com/search/shot+put>

3. Penyelenggaraan lomba tolak peluru.
- Penyelenggara perlombaan tolak peluru terdiri atas 3 (tiga) orang juri. Mereka bertugas dengan sebutan juri 1, juri 2, maupun juri 3.
- a. **Juri 1**, tugas utamanya adalah sebagai pengawas kesalahan kaki atau tangan atau keduanya yang dilakukan oleh peserta, ketika masuk dan keluar lingkaran. Tugas lainnya yang utama adalah memanggil peserta serta melakukan pengukuran hasil lemparan yang dilaksanakan peserta.
  - b. **Juri 2**, tugas paling utamanya adalah sebagai penentu sah atau tidaknya tolakan peluru oleh peserta. Cara penentuan sah tidaknya tolakan peluru dilakukan dengan melambaikan bendera. Juri ini juga memiliki peran untuk mengamati kesalahan kaki yang kiranya terjadi di bagian lingkaran lempar sisi papan penahan dan bagian atas papan penahan. Kesalahan yang dimaksud di sini adalah seperti peserta yang menginjak atau tidak pada garis lingkaran lapangan.

- c. **Juri 3**, tugas paling utama adalah sebagai penentu tempat jatuhnya peluru. Caranya dengan menancapkan paku tepat pada lokasi jatuhnya peluru. Jika tidak ada paku, juri 3 ini boleh menggunakan bendera kecil. Juri 3 biasanya dijumpai di sisi kanan wilayah lemparan, jika peserta adalah seorang kidal. Apabila peserta menggunakan tangan kanan, maka juri berada di sebelah kiri wilayah lemparan.

## C. Rangkuman

Tolak peluru erat sekali hubungannya dengan keselamatan baik pelaku dan orang di sekitarnya. Untuk itu perlu perhatian saat melakukannya. Perlombaan tolak peluru dapat diikuti baik oleh laki-laki maupun perempuan. Namun bobot peluru yang dipakai berbeda antara laki-laki dan perempuan.

Gerakan tolak peluru merupakan aplikasi dari sebuah vektor, oleh karenanya teknik dasar gerakan memegang peranan utama dalam mendapatkan hasil tolakan yang sempurna. Sudut tolakan saat melepas peluru, gerakan meluncur pada awalan serta rangkaian gerak yang menyatu (kontinyu) adalah hal yang dicapai melalui analisis dan latihan yang panjang. Bukankah hukum aksi reaksi bekerja setiap saat dalam kehidupan manusia, sebagai salah satu hukum Newton?.

## D. Penugasan Mandiri

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

Sesuai dengan kompetensi dasar serta tujuan pembelajaran dalam pembelajaran ini, maka kalian akan berperan sebagai peserta dan penyelenggara untuk simulasi lomba lompat jauh.

Lakukanlah tugas mandiri dengan petunjuk sebagai berikut:

- 2) Buatlah kelompok berdasarkan gender laki-laki dan perempuan (hanya 2 kelompok),
- 3) Setelah itu kelompok laki-laki dan perempuan melakukan pengundian.
- 4) Kelompok yang memenangkan undian berhak menjadi peserta lomba urutan pertama dan yang kalah peserta kedua. Upayakan peserta perempuan terlebih dahulu untuk melakukan perlombaan.
- 5) Kelompok yang terpilih sebagai peserta pertama segera melakukan pemanasan untuk perlombaan,
- 6) Kelompok kedua bertugas sebagai penyelenggara bersiap di lapangan tolak peluru yang sudah ada,
- 7) Kelompok penyelenggara membagi petugas perlombaan untuk menyiapkan:
  - a. Lapangan dan peralatan:
    - Perpanjangan garis dari sektor lapangan.
    - Peluru untuk peserta sesuai berat yang dipakai.
    - Pita ukur, bendera warna merah dan putih, paku, kapur sebagai penanda, serta alat tulis.
  - b. Juri;
    - Juri 1,
    - Juri 2, dan
    - Juri 3.

- 8) Setelah lomba putaran pertama selesai, maka kalian segera berganti peran untuk lomba putaran berikutnya,
- 9) Setiap kelompok panitia atau penyelenggara wajib menyerahkan formulir laporan hasil setiap lomba dan pembagian tugas wasit/juri yang dibuat dengan mengedepankan sikap jujur, sportifitas dan kerjasama antara satu sama lain,
- 10) Setiap peserta harus melakukan lomba dengan penuh kejujuran, sportifitas tinggi dan saling menghormati antar peserta lomba.

## E. Latihan Soal

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

Situasi di bawah ini terjadi dalam perlombaan tolak peluru. Apa keputusan yang kamu ambil sebagai juri?

- 1) Peserta menginjak balok lapangan
- 2) Peluru mendarat di luar perpanjangan garis sektor lapangan
- 3) Hasil tolakan pertama lebih baik dari tolakan kedua, dan ketiga

## 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 mampu mengikuti lomba tolak peluru		
2.	Saya mampu melakukan tolak peluru dengan keterkaitan gaya-gaya yang bekerja (hukum Newton) saat melakukannya		
3.	Saya mampu mengikuti lomba tolak peluru dengan mengedepankan nilai kejujuran, sportifitas dan salaing menghormati antar peserta		
4.	Saya memahami dan mampu menganalisis aturan tolak peluru		
5.	Saya mampu menyelenggarakan lomba tolak peluru		
6.	Saya mampu menyelenggarakan tolak peluru dengan mengedepankan nilai kejujuran, sportifitas dan salaing menghormati antar panitia		
7.	Saya mempelajari modul sesuai dengan petunjuk penggunaan modul		

## Pembahasan Tugas Mandiri Kegiatan Pembelajaran 4

### 1. Laporan Juri 1

Lomba : .....

Kelompok : puteri/putera:

No.	Nama	Nomor Dada	Keterangan (sah/tidak)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

....., ..... 2020  
Juri Pengesahan

.....  
Nama Jelas & Tanda Tangan

### 2. Laporan Juri 2

Lomba lari : .....

Kelompok : puteri/putera:

No.	Nama	Nomor Dada	Keterangan (sah/tidak)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

....., ..... 2020  
Juri 2

.....  
Nama Jelas & Tanda Tangan

### 3. Laporan Juri 3

Lomba : .....  
 Kelompok : puteri/putera:  
 Seri : penyisihan/semi final/final

No.	Nama	Nomor Dada	Keterangan (dalam meter 2 angka dibelakang koma)		
			Tolakan 1	Tolakan 1	Tolakan 1
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

....., ..... 2020  
 Juri 3

.....  
 Nama Jelas & Tanda Tangan

### 4. Laporan Rekapitulasi Hasil

Lomba lari : .....  
 Kelompok : puteri/putera:  
 Seri : penyisihan/semi final/final

No.	Nama	Nomor Dada	Hasil Tolakan Terjauh	Peringkat
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

....., ..... 2020  
 Ketua Juri

.....  
 Nama Jelas & Tanda Tangan

#### Pedoman penskoran:

Nilai 3, jika terdapat minimal 3 buah laporan yang relevan dengan pembahasan  
 Nilai 2, jika terdapat minimal 2 buah laporan yang relevan dengan pembahasan  
 Nilai 1, jika terdapat minimal 1 buah laporan yang relevan dengan pembahasan  
 Nilai 0, jika tidak terdapat laporan yang relevan dengan pembahasan

Pedoman penilaian:

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

#### **Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 4**

Kunci jawaban:

- 1) Diskualifikasi
- 2) Tolakan dinyatakan gagal/diskualifikasi
- 3) Catatan terbaik diambil dari tolakan pertama

Pedoman penskoran:

Nilai 1, jika sesuai kunci jawaban

Nilai 0, jika tidak sesuai kunci jawaban

Pedoman penilaian:

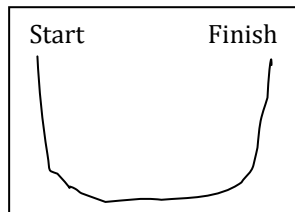
$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Total Skor}} \times 100$$

## EVALUASI

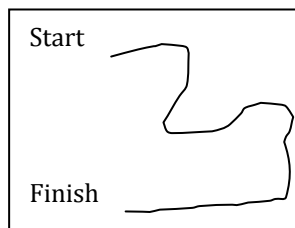
Pilihlah jawaban yang benar dengan memberikan tanda (✓) pada huruf di depan jawaban yang tersedia!

1. Dalam sebuah lomba jalan cepat panitia membuat 5 alternatif rute lomba, manakah rute lomba yang paling efisien penyelenggaraannya terkait perijinan, kecukupan petugas, dan keselamatan?

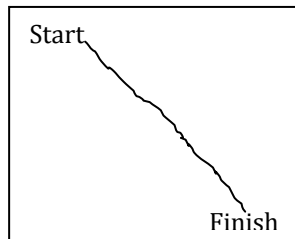
A.



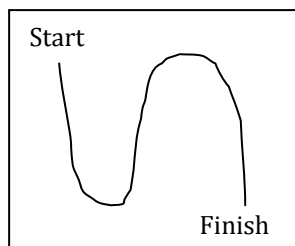
B.



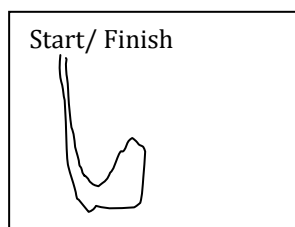
C.



D.



E.



2. Kesalahan yang dilakukan saat mengikuti lomba jalan cepat pada cabang olahraga atletik adalah....
  - A. salah satu kaki menapak di tanah
  - B. kedua kaki menapak di tanah
  - C. salah satu kaki sesaat melayang di udara
  - D. kedua kaki sesaat melayang di udara
  - E. kedua kaki sesaat menapak di tanah



3. Bagian kaki yang pertama mendarat saat melakukan jalan cepat adalah...kaki.
  - A. ujung
  - B. tumit
  - C. telapak
  - D. punggung
  - E. pergelangan
  
4. Sikap/posisi lutut saat melakukan lomba jalan cepat sesuai peraturan adalah....
  - A. lurus
  - B. bengkok
  - C. rileks
  - D. diangkat
  - E. ditekuk
  
5. Sikap/posisi bahu yang baik saat melakukan lomba jalan cepat adalah....
  - A. lurus
  - B. bengkok
  - C. rileks
  - D. diangkat
  - E. ditekuk
  
6. Agar kecepatan berlari tidak terganggu saat mengikuti perlombaan lari 100 meter, maka yang harus dihindari adalah....
  - A. memakai sepatu *spike* saat berlari
  - B. menggunakan pakaian yang menyerap keringat
  - C. memejamkan mata saat mendengarkan aba-aba *start*
  - D. membungkukkan tubuh saat berlari
  - E. memalingkan muka saat berlari
  
7. Salah satu teknik *start* yang digunakan dalam lomba lari jarak pendek adalah....
  - A. berdiri
  - B. melayang
  - C. duduk
  - D. membelakangi
  - E. miring
  
8. Saat melakukan lompat jauh ujung kaki melewati sedikit balok tolakan, maka lompatan....
  - A. sah
  - B. gagal
  - C. diulang
  - D. dikur
  - E. diterima
  
9. Saat peserta tolak peluru menggunakan tangan kanan untuk melakukan tolakan, maka juri lapangan harus berada di sebelah...wilayah lapangan.
  - A. tengah
  - B. belakang
  - C. kanan
  - D. kiri
  - E. depan

10. Besaran sudut yang baik saat melakukan tolak pelurua adalah:

- A.  $40^{\circ}$ - $42^{\circ}$
- B.  $39^{\circ}$ - $36^{\circ}$
- C.  $30^{\circ}$ - $35^{\circ}$
- D.  $25^{\circ}$ - $29^{\circ}$
- E.  $20^{\circ}$ - $24^{\circ}$

### Kunci Jawaban Evaluasi

1	e
2	d
3	b
4	a
5	c
6	e
7	b
8	b
9	d
10	a

## DAFTAR PUSTAKA

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

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Aji Arifin & Agus Mukholid, Mediatama, 2015

<https://www.shutterstock.com/search/shot+put>

<https://olahragapedia.com/peraturan-tolak-peluru>)

<https://www.shutterstock.com/search/shot+put>

<https://olahragapedia.com/peraturan-tolak-peluru>

<https://www.seputarpengetahuan.co.id/2020/05/lompat-jauh.html>

<https://olahragapedia.com/?s=Aturan+lari+jarak+pendek>



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  
**XII**



**OLAHRAGA BELADIRI PENCAK SILAT  
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN  
KELAS XII**

**PENYUSUN:  
MOCHAMAD ROHIMAN, S.Pd.  
SMA Negeri 3 Subang**

## DAFTAR ISI

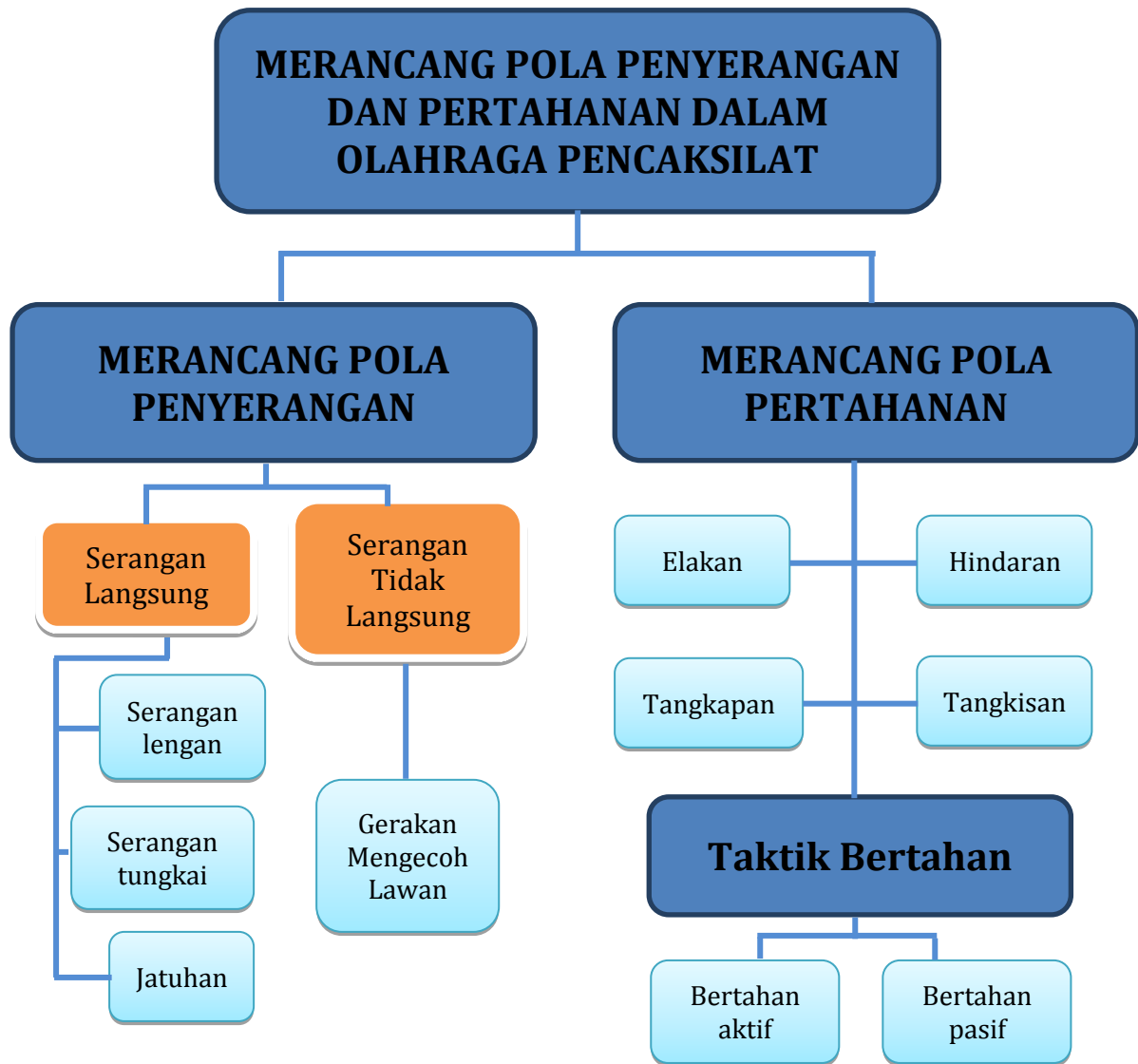
PENYUSUN:.....	2
DAFTAR ISI .....	3
GLOSARIUM .....	4
PETA KONSEP .....	5
PENDAHULUAN .....	6
A. Identitas Modul .....	6
B. Kompetensi Dasar .....	6
C. Deskripsi Singkat Materi .....	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul .....	6
E. Materi Pembelajaran .....	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1 .....	8
A. Tujuan Pembelajaran .....	8
B. Uraian Materi .....	8
C. Rangkuman .....	16
D. Penugasan Mandiri .....	16
E. Latihan Soal .....	16
F. Penilaian Diri .....	17
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2 .....	19
A. Tujuan Pembelajaran .....	19
B. Uraian Materi .....	19
C. Rangkuman .....	22
D. Penugasan Mandiri .....	22
E. Latihan Soal .....	22
F. Penilaian Diri .....	23
EVALUASI .....	25
DAFTAR PUSTAKA.....	27

## GLOSARIUM

Kuda-kuda	: Sikap awal, sikap siap dalam pencak silat
Pola penyerangan	: Langkah-langkah sistematis untuk menyerang
Pola pertahanan	: Langkah-langkah sistematis untuk bertahan
Pukulan	: Serangan dengan menggunakan lengan
tendangan	: Serangan dengan menggunakan tungkai
Jatuhan	: Serangan dengan tujuan menjatuhkan lawan
Elakan	: usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ketempat semula
Hindaran	: Usaha pembelaan dengan menghindarkan badan, melangkahkan atau memindahkan kaki
Tangkapan	: Menangkap serangan lawan untuk menghindar dari serangan
Taktik	: Rencana atau tindakan yang bersistem untuk mencapai tujuan
Strategi	: Rencana yang sistematis untuk mencapai sasaran
Bertahan pasif	: Usaha bertahan menghindari serangan lawan
Bertahan aktif	: Usaha bertahan dengan memancing serangan lawan untuk menyerang kemudian bertahan dilanjutkan serangan balik



## PETA KONSEP



## PENDAHULUAN

### A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas	: XII
Alokasi Waktu	: 2 x Pertemuan (6 Jam Pelajaran)
Judul Modul	: Beladiri Pencaksilat

### B. Kompetensi Dasar

- 3.4 Merancang pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan
- 4.4 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan

### C. Deskripsi Singkat Materi

Pencak silat merupakan olahraga asli Indonesia yang perlu dilestarikan. Untuk bisa melakukan olahraga pencak silat diperlukan penguasaan teknik dasar, setelah menguasai teknik dasar untuk bisa bertanding memerlukan penguasaan pola penyerangan dan pertahanan. Dalam penguasaan pola penyerangan dan pola pertahanan diperlukan rancangan yang sistematis dari teknik-teknik dasar yang telah dikuasai.

Teknik dasar yang perlu dikuasai agar bisa merancang pola penyerangan diantaranya adalah serangan langsung berupa pukulan, tendangan, dan jatuhan, serangan tidak langsung berupa kecoh sebelum penyerangan. Kemudian teknik dasar yang perlu dikuasai agar bisa merancang pola pertahanan berupa elakan, hindaran, tangkapan dan tangkisan.

### 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**

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 pencaksilat mengenai perancangan pola penyerangan dan pertahanan, walaupun berjumpa lewat modul mudah-mudahan tidak mengurangi semangat belajar demi masa depan yang gemilang dapat meraih apa yang dicita-citakan.

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

Pertama : Merancang pola penyerangan dalam pencaksilat

Kedua : Merancang pola pertahanan dalam pencaksilat

Semoga dengan adanya modul ini dapat tersampaikan materi pembelajaran sehingga kalian dapat menguasai pola penyerangan dan pertahanan.

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting gerak tubuh sebagai wujud penghayatan dan pengamalan ajaran agama;
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama pembelajaran;
3. Merancang pola penyerangan dalam pencaksilat; dan
4. mempraktikkan hasil perancangan pola penyerangan dalam pencaksilat.

### B. Uraian Materi

Penyerangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan langsung dan serangan tidak langsung. Serangan langsung dilakukan dengan cara langsung menyerang pada sasaran yang diinginkan, sedangkan serangan tidak langsung dilakukan dengan melakukan gerakan-gerakan awalan untuk mengecoh lawan sehingga posisi lawan berubah dan selanjutnya melakukan serangan pada sasaran.

Pola penyerangan adalah merangkaikan teknik-teknik serang, misalnya serangan tangan dilanjutkan serangan tungkai kemudian sapuan. Maka dari itu untuk bisa merancang pola penyerangan harus menguasai dulu macam-macam serangan diantaranya:

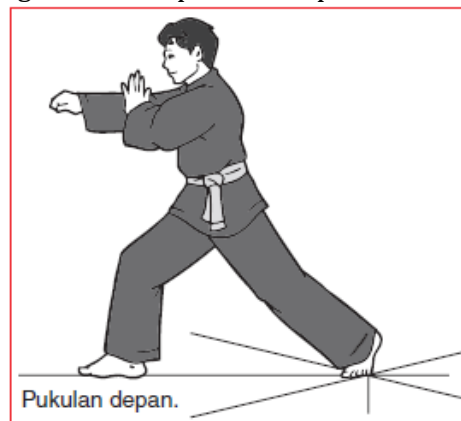
#### 1. Serangan tangan

##### a. *Pukulan Depan*

Cara melakukan sebagai berikut.

- a). Posisi tubuh berdiri kuda-kuda, yaitu salah satu kaki di depan, kaki yang lain di belakang lurus.
- b) Salah satu tangan mengepal diluruskan ke arah sasaran dan tangan yang lain ditekuk di depan dada dengan jari-jari rapat.

Berikut adalah gambar dari pukulan depan:



Gambar 1. Pukulan Depan

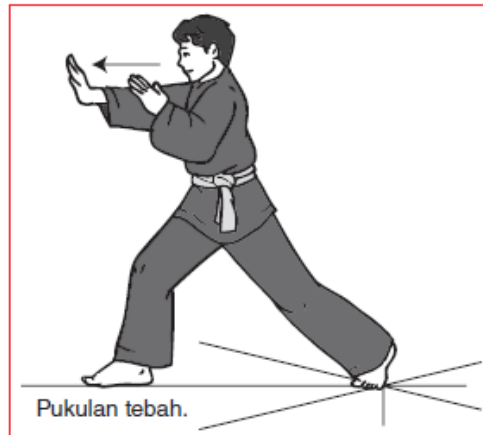
Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

## 2. Pukulan Tebah

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri kaki kuda-kuda, salah satu kaki di depan dengan lutut ditekuk dan kaki yang lain lurus ke belakang.
- Salah satu tangan memukul dengan telapak tangan, tangan yang lain ditekuk dengan jari-jari rapat.

Berikut adalah gambar dari pukulan tebah:



Gambar 2. Pukulan Tebah

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

## 3. Pukulan Celah atau Tusuk

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda, yaitu salah satu kaki di depan dengan lutut ditekuk, kaki yang lain lurus ke belakang.
- Salah satu tangan melakukan pukulan dengan ujung jari dan tangan yang lain ditekuk di samping badan dengan jari-jari rapat.

Berikut adalah gambar dari pukulan celah atau tusuk:



Gambar 3. Pukulan Celah atau Tusuk

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

#### 4. Pukulan Pedang

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda arah serong.
- Gerakan pukulan dengan sisi telapak tangan, tangan yang lain ditekuk di samping badan dengan jari-jari rapat menghadap ke depan.

Berikut adalah gambar dari pukulan pedang:



Gambar 4. Pukulan Pedang

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

#### 5. Pukulan Bandul

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda, yaitu salah satu kaki di depan dengan lutut ditekuk dan kaki yang lain lurus ke belakang.
- Pukulannya, yaitu dengan ayunan kepalan tangan.

Berikut adalah gambar dari pukulan bandul:



Gambar 5. Pukulan Bandul

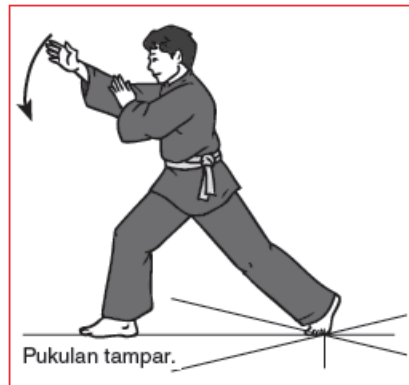
Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

## 6. Pukulan Tampar

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda, yaitu salah satu kaki di depan dengan lutut ditekuk dan kaki yang lain lurus ke belakang.
- Salah satu tangan memukul ke sasaran dengan telapak tangan dan tangan yang lain ditekuk di depan dada dengan telapak tangan rapat menghadap ke depan.

Berikut adalah gambar dari pukulan tampar:



Gambar 6. Pukulan Tampar

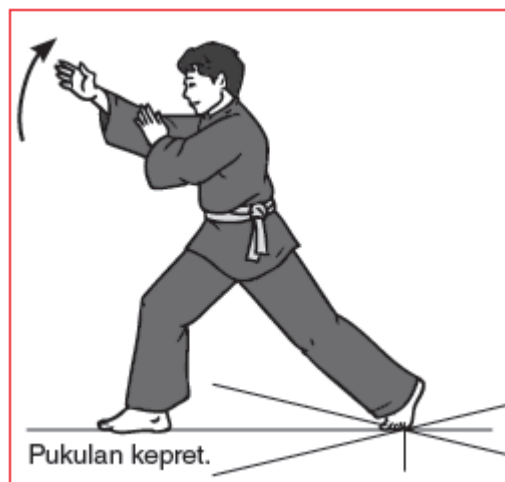
Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

## 7. Pukulan Kepret

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda, yaitu salah satu kaki di depan dengan lutut ditekuk dan kaki yang lain lurus ke belakang.
- Salah satu tangan melakukan pukulan dengan punggung tangan dan tangan yang lain ditekuk di depan dada dengan telapak tangan rapat menghadap ke depan.

Berikut adalah gambar dari pukulan kepret:



Gambar 7. Pukulan Kepret

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

## 8. Serangan Siku Depan

Cara melakukan sebagai berikut.

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



Gambar 8. Serangan Siku Depan

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

## 9. Serangan Siku Belakang

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri dengan kaki kiri di belakang dalam keadaan ditekuk dan kaki kanan di depan dengan lutut agak ditekuk.
- Untuk melakukan serangan kepada lawan dengan siku tangan kanan ditekuk lurus ke belakang dan siku tangan kiri ditekuk di depan dada dengan jari-jari rapat dengan telapak tangan berdiri tegak. Berikut adalah gambar dari serangan siku belakang:



Gambar 9. Serangan Siku Belakang

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>



### 10. Serangan Siku Serong

Cara melakukan sebagai berikut.

- a. Posisi awal, berdiri serong ke kiri dengan sikap kuda-kuda, yaitu kaki kanan di depan dengan lutut ditekuk dan kaki kiri lurus ke belakang.
- b. Untuk melakukan serangan kepada lawan siku kanan ditekuk, kemudian dilemparkan ke arah sasaran dan tangan kiri ditekuk di depan dada.

Berikut adalah gambar dari serangan siku serong:



Gambar 10. Serangan Siku Serong

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

### 11. Serangan Siku Bawah

Cara melakukan sebagai berikut.

- a. Posisi awal berdiri dengan sikap kuda-kuda, yaitu kaki kiri dengan lutut ditekuk dan kaki kanan lurus ke belakang.
- b. Untuk melakukan serangan kepada lawan, tangan kiri ditekuk di depan dada dalam keadaan tegak lurus, kemudian dipukul ke bawah, yaitu ke arah sasaran, sedangkan tangan kanan ditekuk di samping badan.

Berikut adalah gambar dari serangan siku bawah:



Gambar 11. Serangan Siku Bawah

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

## 12. Tendangan Lurus

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal berdiri dengan salah satu kaki sebagai tumpuan.
- Kaki lain diangkat dengan lutut ditekuk kemudian tungkai bawah diluruskan sasaran dikenakan pada jari-jari kaki bagian dalam.
- Salah satu tangan ditekuk, sedangkan yang lain harus menutup tubuh bagian bawah dan atas.

Berikut adalah gambar dari tendangan lurus:



Gambar 12. Serangan Tendangan Lurus

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

## 13. Tendangan samping

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal berdiri dengan salah satu kaki sebagai tumpuan.
- Kaki tendang diangkat dengan lutut sedikit ditekuk dengan jari-jari kaki diluruskan.
- Kemudian kaki tendang diangkat dari bawah ke atas atau ke arah sasaran yang dikenakan pada punggung kaki.
- Tangan untuk menutup tubuh bagian atas dan bawah.

Berikut adalah gambar dari tendangan samping:



Gambar 13. Tendangan Samping

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

#### 14. Tendangan T

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal berdiri dengan salah satu kaki sebagai tumpuan.
- Kaki yang diangkat dengan lutut sedikit ditekuk.
- Gerakan kaki tendang dijepitkan ke arah lawan dikenakan pada telapak kaki.
- Tangan untuk menutup tubuh bagian atas dan bawah.

Berikut adalah gambar dari tendangan jejak:



Gambar 14. Tendangan T

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

#### 15. Tendangan Gajul

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal berdiri dengan salah satu kaki sebagai tumpuan.
- Kaki tendang diangkat kemudian digajulkan ke arah sasaran.
- Tendang kaki pada tumit dari arah bawah ke atas.
- Tangan untuk menutupi atas dan bawah.

Berikut adalah gambar dari tendangan gajul:



Gambar 15. Tendangan Gajul

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.html>

### **Jatuhan**

- a. Sapuan: meniadakan tumpuan badan lawan dengan sapuan usaha menjatuhkan lawan dengan cara menyapu kaki lawan menggunakan kaki. Dapat dilakukan dengan posisi tegak, rebah dan lingkaran.
- b. Kaitan: Meniadakan tumpuan lawan dengan kaitan, adalah usaha untuk menjatuhkan lawan dengan cara mengait kaki lawan dengan menggunakan kaki. Dapat dilakukan dengan arah luar, dalam dan juga belakang.
- c. Angkatan: adalah meniadakan tumpuan badan lawan dengan angkatan, adalah usaha menjatuhkan lawan dengan cara mengangkat kaki lawan dengan menggunakan kaki, dilakukan dari dalam atau dari belakang.
- d. Ungkitan: Usaha meniadakan tumpuan badan lawan dengan ungkitan, adalah usaha menjatuhkan lawan dengan cara mengungkit/mengganjal kaki lawan dengan menggunakan kaki disertai dengan dorongan tangan.
- e. Guntingan: Usaha meniadakan tumpuan badan lawan, dapat juga dilaksanakan dengan guntingan, yaitu usaha menjatuhkan lawan dengan cara menggunting kaki lawan dengan menggunakan kaki. Dilakukan dengan merebahkan diri.

## **C. Rangkuman**

Untuk bisa membuat sebuah pola penyerangan diperlukan penguasaan teknik-teknik menyerang diantaranya: pukulan, tendangan, jatuhan. Kemudian memilih beberapa gerakan untuk dijadikan pola penyerangan. Merangkaikan beberapa gerakan serangan menjadi sebuah pola penyerangan, contoh: pukul depan kanan, kiri, tendang lurus, tendang T, sapuan.

## **D. Penugasan Mandiri**

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

1. Dari materi yang telah dipaparkan mengenai serangan dalam pencak silat, coba kalian peragakan teknik-teknik dasar menyerang dengan tangan secara mandiri!
2. Dari materi yang telah dipaparkan mengenai serangan dalam pencak silat, coba kalian peragakan teknik-teknik dasar menyerang dengan tungkai secara mandiri!
3. Dari materi yang telah dipaparkan mengenai serangan dalam pencak silat, coba kalian peragakan teknik-teknik dasar menyerang dengan jatuhan secara mandiri!

## **E. Latihan Soal**

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

1. Uraikan perbedaan serangan langsung dengan serangan tidak langsung dalam pencak silat!
2. Susunlah sebuah pola penyerangan dengan menggunakan tangan dengan 3 serangan kemudian deskripsikan!
3. Susunlah sebuah pola penyerangan dengan menggunakan tungkai dengan 3 serangan kemudian deskripsikan!
4. Susunlah sebuah pola penyerangan dengan menggunakan tangan, tungkai dan jatuhan kemudian deskripsikan!

## F. Penilaian Diri

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

No	Pertanyaan/ 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 melakukan praktik setelah mempelajari materi kegiatan pembelajaran 1 ini?		
4	Dalam pengerjaan latihan soal, apakah kamu mengerjakan dulu latihan kemudian melihat kunci jawaban?		

**Kunci Jawaban:**

1. Serangan langsung dilakukan dengan cara langsung menyerang pada sasaran yang diinginkan, sedangkan serangan tidak langsung dilakukan dengan melakukan gerakan-gerakan awalan untuk mengecoh lawan sehingga posisi lawan berubah dan selanjutnya melakukan serangan pada sasaran.
2. Pukulan depan kanan dan kiri, pukulan tebah dan pukulan siku  
Pertama kuda-kuda kemudian pukul depan tangan kanan dengan tangan dikepalkan, kaki kiri satu langkah kedepan, lanjutkan pukul depan tangan kiri dengan tangan dikepalkan, kaki kanan satu langkah kedepan, lanjutkan pukul siku depan kanan dengan dorongan putaran badan dan dorongan kaki kiri dan kembali kuda-kuda.
3. Tendangan samping, tendangan T, tendangan lurus  
Pertama kuda-kuda kemudian tendangan samping kaki kanan setelah kaki kanan turun, putarkan badan dilanjutkan tendangan T dengan kaki kiri, setelah kaki kiri turun lanjutkan tendangan lurus dengan kaki kanan dan kembali kuda-kuda.
4. Pukulan tebah, tendangan lurus, sapuan bawah  
Pertama kuda-kuda kemudian pukulan tebah tangan kanan diikuti kaki kanan satu langkah kedepan, lanjutkan dengan tendangan lurus kaki kiri, setelah kaki kiri turun, kemudian lakukan sapuan bawah dengan memutar badan ke belakang.

**Pembahasan:**

Serangan langsung memerlukan kecepatan dan ketepatan, karena jika kurang cepat, lawan akan mudah menghindar atau lawan bisa melakukan tangkapan dan melakukan serangan balik terhadap kita, serangan tidak langsung harus jeli melihat kelemahan lawan, atau melihat lawan ketika sedang lengah atau kurang konsentrasi. Rangkaian serangan harus disusun se-efektif mungkin, yang harus diperhatikan adalah koordinasi pukulan dengan langkah kaki, gerakan akhir serangan pertama dengan gerakan selanjutnya harus berkesinambungan tanpa jeda berhenti dulu agar menghasilkan serangan yang kuat dan cepat.

**Rubrik Penilaian**

Skor maksimal setiap soal adalah 25

Kriteria jawaban	Skor
Jika jawaban memuat 3 teknik di deskripsikan setiap teknik dari teknik ke teknik berikutnya berkesinambungan penyusunan kalimat mudah dipahami	25
Minus satu kriteria jawaban	20
Minus dua kriteria jawaban	15
Minus tiga kriteria jawaban	10

Pengolahan nilai= nilai akhir=  $\frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal (100)}} \times 100$

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran ini diharapkan:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting gerak tubuh sebagai wujud penghayatan dan pengamalan ajaran agama;
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama pembelajaran;
3. Merancang pola pertahanan dalam pencaksilat; dan
4. mempraktikkan hasil perancangan pola pertahanan dalam pencaksilat.

### B. Uraian Materi

Perancangan pola pertahanan diperlukan untuk menghadapi sebuah pertandingan pencaksilat, selain mempersiapkan pola penyerangan pola pertahanan juga penting. Untuk bisa merancang pola pertahanan diperlukan memahami taktik pertahanan dan teknik-teknik bertahan yang akan dibahas dalam uraian materi ini.

Taktik pertahanan merupakan suatu siasat yang dilakukan kepada lawan, dengan tujuan menahan atau menghindari serangan lawan (pembelaan) supaya tidak mengalami kekalahan dalam pertandingan. Pembelaan sangat penting dalam pencak silat. Oleh karena itu, setiap pesilat harus menguasai teknik dasar yang satu ini.

Taktik pertahanan dalam pencak silat, meliputi teknik hindaran/elakan dan tangkisan. Bertahan adalah usaha menghindari atau memunahkan serangan lawan yang dilakukan dengan elakan, hindaran, tangkisan, buangan dan tangkapan. Berdasarkan cara melakukan hindaran dapat di bedakan menjadi beberapa:

#### a. *Elakan*

Elakan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikapkaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ketempat semula elakan terdiri atas:

- 1) Elakan atas
  - a) Mengelakkan diri dari serangan pada bagian sebelah bawah
  - b) Mengangkat kedua kaki dengan sikap tungkai di tekuk
  - c) Disertai dengan sikap tubuh dan tangan waspada.
  - d) Mendarat dengan kaki saling menyusul atau kedua kaki.
- 2) Elakan bawah
  - a) Mengelakan diri dari serangan pada bagian sebelah atas
  - b) Merendahkan diri dengan sikap tungkai di tekuk tanpa memindahkan letak telapak kaki
  - c) Disertai dengan sikap tubuh dan tangan waspada
- 3) Elakan belakang
  - a) Mengelakan diri dari serangan lurus depan dan samping
  - b) Dari sikap kuda-kuda depan, memindahkan berat badan ke belakang
  - c) Disertai dengan sikap tubuh dan tangan waspada

- 4) Elakan samping
  - a) Mengelakan diri dari serangan lurus depan dan atas
  - b) Dari sikap kangkang, memindahkan badan ke samping dengan merubah sikap tungkai/kuda-kuda
  - c) Disertai dengan sikap tubuh dan tangan waspada

**b. Hindaran**

Hindaran adalah usaha pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki. Unsur-unsur hindaran meliputi: sikap pasang, sikap tubuh dan sikap tangan

- 1) Hindaran hadap, menghindar dengan memindahkan kaki sehingga posisi tubuh menghadap lawan
- 2) Hindaran sisi, menghindar dengan memindahkan kaki kanan sehingga posisi tubuh menyamping lawan, berat badan di sebelah kanan.
- 3) Hindaran angkat kaki, menghindar dengan mengangkat salah satu kaki
- 4) Hindaran kaki silang, menghindar dengan memindahkan kaki kanan secara menyilang ke belakang

**c. Tangkapan**

Usaha menggagalkan serangan lawan dengan cara menangkap tendangan kaki lawan

**d. Tangkisan**

Tangkisan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan alat serangan yang dilancarkan oleh lawan. Tangkisan langsung bertujuan mengalihkan serangan dari lintasan dan membendung atau menahan serangan. Tangkisan terdiri atas:

- 1) Tangkisan satu tangan
  - a) Tangkisan luar. Tangkisan luar dilakukan dengan cara menangkis diikuti kaki melangkah ke sisi luar samping badan luar
  - b) Tangkisan dalam. Tangkisan dilakukan dengan cara menangkis diikuti kaki melangkah ke sisi dalam samping badan lawan
  - c) Tangkisan atas. Tangkisan atas dilakukan dengan cara menangkis dari bawah ke atas
  - d) Tangkisan bawah. Tangkisan bawah dilakukan dengan cara menangkis dari atas ke bawah
  - e) Tangkisan siku dalam. Tangkisan siku dalam dilakukan dengan cara menangkis ke depan diikuti kaki melangkah ke sisi dalam samping badan lawan
  - f) Tangkisan siku luar. Tangkisan siku luar dilakukan dengan cara menangkis diikuti kaki melangkah ke samping sisi luar badan
- 2) Tangkisan dua lengan
  - a) Sejajar dua tangan 3/4 lengan atas. Tangkisan dua tangan dilakukan dengan cara menghindar kesamping kedua tangan menangkis 3/4 lengan atas lawan.
  - b) Belah. Tangkisan belah dilakukan dengan cara mengelak mundur disertai kedua tangan membelah menangkis serangan lawan
  - c) Silang (tinggi rendah). Tangkisan silang bawah dilakukan dengan cara menyilangkan kedua tangan menangkis ke bawah dari serangan lawan.
  - d) Buang samping. Tangkisan belah samping dilakukan dengan cara mengelak mundur disertai kedua tangan membuang dari serangan lawan



**e. Taktik Bertahan**

## 1) Bertahan Pasif.

Bertahan pasif adalah taktik yang dilakukan dengan cara melakukan hindaran atau tangkisan terhadap serangan yang dilakukan lawan, selanjutnya melakukan balasan (*counter attack*) pada lawan. Taktik ini dapat dilakukan dengan sempurna bila pesilat memiliki kecepatan reaksi dan kemampuan koordinasi yang baik. Berikut adalah jenis-jenis taktik bertahan pasif:

- a) Hindar Sambut (*counter-attack*). Hindar sambut (*counterattack*) merupakan salah satu taktik yang dilakukan pesilat dengan cara menunggu lawan melakukan serangan untuk kemudian dibalas baik dengan menggunakan pukulan maupun tendangan. Taktik tersebut dilakukan pada saat melakukan serangan, pesilat melakukan hindaran atau tangkisan untuk kemudian melakukan serangan balasan. Taktik tersebut tepat digunakan untuk menghadapi lawan yang memiliki tipe menyerang langsung.
- b) Jemputan. Jemputan lebih tepat diterapkan untuk mengatasi lawan yang memiliki tipe serangan tidak langsung. Taktik jemputan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik pukulan, tendangan, dan jatuhan. Teknik tersebut dilakukan dengan cara menabrak lawan pada saat lawan akan melakukan gerakan menyerang.
- c) Ganjalan. Ganjalan dilakukan dengan menggunakan teknik tendangan T (*samping*). Taktik ini dapat dilakukan oleh pesilat yang memiliki kecepatan bergerak yang baik. Taktik ganjalan dilakukan dengan cara menghentikan gerakan lawan pada saat akan melakukan serangan dengan menggunakan tendangan T (*samping*). Taktik ini tepat digunakan untuk lawan yang memiliki tipe serangan langsung.

## 2) Bertahan Aktif.

Pada taktik bertahan aktif ada persamaan dengan gerakan taktik serangan tidak langsung. Perbedaan antara bertahan aktif dengan serangan tidak langsung adalah pada tujuan yang diinginkan.

Pada serangan langsung pesilat melakukan pergerakan untuk mengubah posisi lawan sehingga dapat diserang sesuai dengan yang direncanakan. Sedangkan pada taktik bertahan aktif, pesilat bergerak untuk memancing lawan agar melakukan serangan. Setelah itu pesilat segera melakukan *counter attack* atau teknik jatuhan.

Untuk melakukan taktik bertahan aktif, pesilat harus memiliki kecepatan gerak dan kecepatan reaksi yang bagus. Taktik bertahan aktif biasanya dilakukan oleh pesilat yang memiliki teknik bantingan yang bagus. Taktik bertahan aktif digunakan untuk menghadapi lawan yang memiliki tipe hindar sambut (*counter-attack*) yang bagus. Taktik pancingan baik dengan menggunakan tangan maupun kaki perlu dilakukan pada saat pesilat menghadapi lawan yang memiliki tipe bertahan.

Pesilat yang memiliki tipe bertahan memiliki kecenderungan untuk melakukan *counter attack* pada saat lawan bergerak. Sedangkan pesilat yang memiliki tipe bertahan aktif memiliki kecenderungan untuk bergerak atau membuat gerakan dengan tujuan membuat lawan melakukan serangan dan untuk selanjutnya melakukan teknik balasan ataupun bantingan.

## C. Rangkuman

Untuk bisa merancang pola pertahanan diperlukan memahami taktik pertahanan dan teknik-teknik bertahan. Taktik pertahanan merupakan suatu siasat yang dilakukan kepada lawan, dengan tujuan menahan atau menghindari serangan lawan (pembelaan) supaya tidak mengalami kekalahan dalam pertandingan. Berdasarkan cara melakukan hindaran dapat di bedakan menjadi beberapa yaitu: elakan, hindaran, tangkapan, dan tangkisan.

Taktik bertahan ada 2 yaitu: taktik bertahan pasif dan taktik bertahan aktif. Taktik bertahan pasif untuk menghadapi serangan langsung, dan taktik bertahan aktif untuk menghadapi serangan tidak langsung atau memancing lawan untuk menyerang terlebih dahulu.

## D. Penugasan Mandiri

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

1. Dari materi yang telah dipaparkan mengenai pertahanan dalam pencaksilat, coba kalian peragakan teknik-teknik elakan secara mandiri!
2. Dari materi yang telah dipaparkan mengenai pertahanan dalam pencaksilat, coba kalian peragakan teknik-teknik hindaran secara mandiri!
3. Dari materi yang telah dipaparkan mengenai pertahanan dalam pencaksilat, coba kalian peragakan teknik-teknik tangkapan secara mandiri!
4. Dari materi yang telah dipaparkan mengenai pertahanan dalam pencaksilat, coba kalian peragakan teknik-teknik tangkisan secara mandiri!

## E. Latihan Soal

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

1. Uraikan perbedaan bertahan aktif dengan bertahan pasif dalam pencaksilat!
2. Jika kalian dalam pertandingan kemudian mendapatkan serangan pukulan depan kanan dan kiri, pukulan tebah dan pukulan siku, maka uraikan pertahanan seperti apa yang akan kalian lakukan!
3. Jika kalian dalam pertandingan kemudian mendapatkan serangan Tendangan samping, tendangan T, tendangan lurus, maka uraikan pertahanan seperti apa yang akan kalian lakukan!
4. Jika kalian dalam pertandingan kemudian mendapatkan serangan Pukulan tebah, tendangan lurus, sapuan bawah, maka uraikan pertahanan seperti apa yang akan kalian lakukan!

## F. Penilaian Diri

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

No	Pertanyaan/ 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 2 ini?		
3	Apakah kamu bisa melakukan praktik setelah mempelajari materi kegiatan pembelajaran 2 ini?		
4	Dalam pengerjaan latihan soal, apakah kamu mengerjakan dulu latihan kemudian melihat kunci jawaban?		

**Kunci Jawaban:**

1. Taktik bertahan pasif untuk menghadapi serangan langsung kemudian melakukan serangan balik, sedangkan taktik bertahan aktif untuk menghadapi serangan tidak langsung atau memancing lawan untuk menyerang terlebih dahulu kemudian bertahan dan menyerang balik.
2. Untuk bertahan jika mendapatkan serangan pukulan depan kanan dan kiri dengan menggunakan tangkisan dalam, tangkisan luar, untuk serangan pukulan tebah dengan hindaran sisi melangkah ke samping samping dan untuk pukulan sikudengan hindaran silang melangkah ke belakang kemudian melakukan serangan balik dengan tendangan lurus.
3. Untuk bertahan jika mendapatkan serangan tendangan samping dengan menggunakan hindaran silang melangkah ke belakang, serangan tendangan T dengan elakan bawah, serangan tendangan lurus dengan hindaran sisi dan lakukan serangan balik dengan tendangan T.
4. Untuk bertahan dari serangan pukulan tebah dengan elakan samping, serangan tendangan lurus dengan tangkisan silang ke bawah, serangan sapuan bawah dengan hindaran angkat kaki atau loncat kemudian melakukan serangan balik dengan tendangan samping.

**Pembahasan:**

Taktik bertahan pasif dan aktif perlu dikuasai keduanya penggunaannya digunakan disesuaikan dengan karakter lawan, untuk bertahan dari serangan harus mempunyai reflek yang bagus, untuk mendapatkan reflek yang bagus harus sering berlatih agar mendapatkan teknik hindaran yang tepat dan cepat kemudian bisa melakukan serangan balik.

**Rubrik Penilaian**

Skor maksimal setiap soal adalah 25

Kriteria jawaban	Skor
Jika jawaban memuat setiap aspek yang ditanyakan Pemilihan teknik hindaran tepat di deskripsikan setiap langkah hindaran penyusunan kalimat mudah dipahami	25
Minus satu kriteria jawaban	20
Minus dua kriteria jawaban	15
Minus tiga kriteria jawaban	10

Pengolahan nilai= nilai akhir=  $\frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal (100)}} \times 100$

## EVALUASI

1. Uraikan apa yang dimaksud dengan serangan langsung, kemudian berikan contohnya!
2. Uraikan apa yang dimaksud dengan serangan tidak langsung, kemudian berikan contohnya!
3. Uraikan apa yang dimaksud bertahan pasif, kemudian berikan contohnya!
4. Uraikan apa yang dimaksud bertahan aktif, kemudian berikan contohnya!
5. Jika kalian akan menghadapi sebuah pertandingan pencak silat, diketahui lawan mempunyai karakter bertahan, maka susunlah pola penyerangan dan pertahanan agar dapat memenangkan pertandingan tersebut!

**Kunci Jawaban:**

1. Serangan langsung dilakukan dengan cara langsung menyerang pada sasaran yang diinginkan, contohnya serangan dengan pukulan depan, tendangan depan, tendangan T.
2. serangan tidak langsung dilakukan dengan melakukan gerakan-gerakan awalan untuk mengecoh lawan sehingga posisi lawan berubah dan selanjutnya melakukan serangan pada sasaran. Contohnya melakukan kuda-kuda maju mundur, kemudian setelah lawan menyerang melakukan hindaran diteruskan serangan balik.
3. bertahan pasif adalah menunggu lawan menyerang kemudian setelah ada serangan melakukan elakan, tangkisan, atau hindaran dilanjutkan serangan balik. Contohnya ketika bertanding lawan menyerang dengan serang samping, kita menghindar dengan elakan bawah dilanjutkan sapuan bawah melingkar kebelakang.
4. bertahan aktif memancing lawan untuk menyerang, setelah menyerang melakukan penghindaran kemudian dilanjutkan serangan balik. Contohnya kita melakukan kuda-kuda maju dan mundur atau membuka dan menutup ruang serang supaya lawan menyerang tetapi harus siap jika lawan menyerang untuk menghindar dan melakukan serangan balik.
5. pola penyerangan yang digunakan adalah pola serangan langsung ketika lawan lengah, pertahanan yang digunakan pertahanan aktif dengan memancing lawan untuk menyerang terlebih dahulu.

**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=  $\frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal (100)}} \times 100$

## DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Pusurbuk, Balitbang, Kemdikbud.

<http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/08/serangan-pencak-silat-dengan-tangan.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  
**XII**





**KEBUGARAN JASMANI**  
**MATA PELAJARAN PJOK KELAS XII**

**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 .....	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1 .....	8
A. Tujuan Pembelajaran .....	8
B. Uraian Materi .....	8
C. Rangkuman .....	11
D. Penugasan Mandiri .....	12
E. Latihan Soal .....	13
F. Penilaian Diri .....	13
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2 .....	15
A. Tujuan Pembelajaran .....	15
B. Uraian Materi .....	15
C. Rangkuman .....	17
D. Penugasan Mandiri .....	18
E. Penilaian Diri .....	18
EVALUASI .....	20
DAFTAR PUSTAKA .....	23

## GLOSARIUM

Kebugaran	:	Hal tentang sehat dan segar.
Kebugaran jasmani	:	Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan
Kecepatan	:	Kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
Kekuatan	:	Perihal kuat, tentang tenaga
Kekuatan otot	:	Komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.
Kekuatan	:	Kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan
Kelenturan	:	Keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian.
Kelincahan	:	Sifat-sifat lincah.

## PETA KONSEP



## PENDAHULUAN

### A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kelas	: XII
Alokasi Waktu	: 6 x 45 Menit ( 2 kali pertemuan)
Judul Modul	: Merancang Program Latihan untuk Meningkatkan Derajat Kebugaran Jasmani

### B. Kompetensi Dasar

- 3.5 Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi
- 4.5 Mempraktikkan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi

### C. Deskripsi Singkat Materi

Setiap orang berharap memiliki kesehatan yang baik untuk menjalankan aktifitas kesehariannya agar hidup lebih produktif dan bermanfaat bagi sesama, dalam hal menjaga kesehatan diperlukan aktifitas olahraga atau aktifitas fisik setiap minggunya agar kebugaran jasmani terjaga. Sebagian orang bingung aktifitas apa yang harus dilakukan untuk berolahraga, maka dengan materi ini diharapkan kalian dapat merancang latihan apa dan bagaimana untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah genetik (keturunan), umur, jenis kelamin, kegiatan fisik, kebiasaan (seperti, merokok).

Dalam modul ini ada dua bagian yang terkait meningkatkan derajat kebugaran jasmani yaitu terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi.

### D. Petunjuk Penggunaan Modul

Modul ini akan membantu kalian dalam proses pembelajaran merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari pembelajaran lewat modul ini maka perlu diperhatikan 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 contoh-contoh dari gambar atau kalian dapat mengakses video dan web, 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 olahraga yang berkesinambungan dengan apa yang dipelajari dalam modul ini.
6. Jika ada kendala dan kalian mengalami kesulitan, diskusikan kembali dengan teman kalian jika masih belum mendapatkan jawaban yang kurang memuaskan tanyakan kepada guru atau pakar lainnya.

## **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 perancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani, walaupun berjumpa lewat modul mudah - mudahan tidak mengurangi semangat belajar demi masa depan yang gemilang dapat meraih apa yang dicita-citakan.

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

Pertama : merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan

Kedua : merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan secara pribadi

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan:

1. memiliki kesadaran tentang arti penting kebugaran dan kesehatan tubuh sebagai penghayatan dan pengamalan ajaran agamanya;
2. menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama pembelajaran merancang program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani;
3. menyusun program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan Jantung-paru-peredaran darah, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh) secara individu, sistematis, dan terukur;
4. melakukan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan Jantung-paru-peredaran darah, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh) secara individu, sistematis, dan terukur disertai nilai jujur, disiplin, dan tanggung jawab; dan
5. melakukan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, daya ledak) secara individu, sistematis, dan terukur disertai nilai jujur, disiplin, dan tanggung jawab.

### B. Uraian Materi

Konsep penyusunan program peningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan

1. Penyusunan Program Peningkatan Daya Tahan Jantung–Paru-Peredaran Darah

Daya Tahan Kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan (*endurance*) dibagi menjadi 2 yaitu daya tahan kardiovaskuler dan daya tahan otot. Daya Tahan Otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru banyak jenisnya, antara lain lari jarak jauh, lari lintas alam, *interval training* atau latihan yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama (lebih dari 6 menit). *Interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi masa-masa istirahat. *Interval training* adalah acara latihan yang penting dimasukkan dalam program keseluruhan. Bentuk latihan dalam *interval training* dapat berupa lari (*interval running*). Dalam bagian ini akan dijelaskan mengenai *interval training*. *Interval training* adalah acara latihan yang penting dimasukkan dalam program keseluruhan. Beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program *interval training* antara lain sebagai berikut.

- a. Intensitas Latihan (Beban Latihan)

Intensitas latihan yang kita lakukan dapat dipantau melalui penghitungan denyut nadi, dengan cara meraba pergelangan tangan tiga jari (jari tengah / jari telunjuk). Cara menghitung hasilnya adalah hitungan denyut nadi selama 15 detik dikalikan 4, atau selama 10 detik dikalikan 6.

Beban latihan merupakan segala bentuk tuntutan dan rangsangan yang diberikan kepada seseorang dalam latihan yang dapat menimbulkan efek latihan (Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd: 2010). Tuntutan dan rangsangan yang dimaksud bisa dalam bentuk tuntutan dan rangsangan fisik dan bisa juga

dalam bentuk rangsangan psikis(mental). Dalam bentuk fisik, misalnya melakukan bentuk - bentuk latihan, baik dengan menggunakan beban tambahan seperti *barbell*, *dumbell*, atau beban tubuh sendiri seperti jalan cepat, lari, loncat dan lain sebagainya. Sedangkan dalam bentuk tuntutan psikis adalah segala sesuatu yang bersifat non fisik yang dapat dapat mempengaruhi seseorang secara psikologis seperti beban pikiran, beban perasaan, stress, dan lain sebagainya.

b. Lamannya Latihan (Waktu)

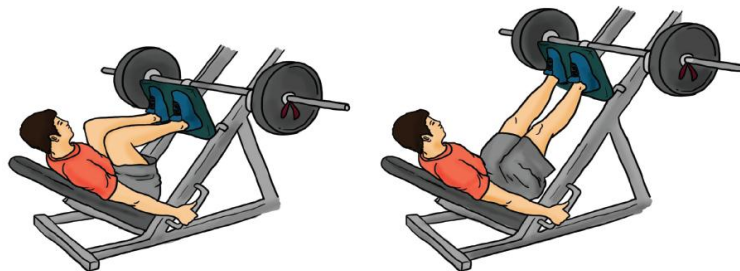
Latihan dapat dikatakan bermanfaat untuk kesehatan dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani jika dilaksanakan minimal 15 – 30menit.

2. Penyusunan Program Peningkatan Kekuatan Otot

- a. *Leg Press* tujuannya untuk melatih otot kaki dan paha. Pada saat menggunakan leg press, otot-otot tubuh yang bekerja adalah otot-otot paha depan (*quadriceps*), paha belakang (*hamstrings*), gluteus maximum serta otot - otot betis (*partial*).

Cara pelaksanaan: Posisi tubuh yang benar, letakkan punggung dan kepala Anda pada bantalan sandaran alat *Leg Press*, letakkan kedua telapak kaki dan tumit secara mendatar, membentuk sudut 90 derajat, selebar bahu/pinggul pada bantalan kaki di depan Anda, lutut harus lurus atau sejajar dengan kaki; jangan sampai menekuk ke dalam maupun ke luar, dan genggamlah pegangan di samping alat dengan posisi lengan lurus di sisi samping tubuh.

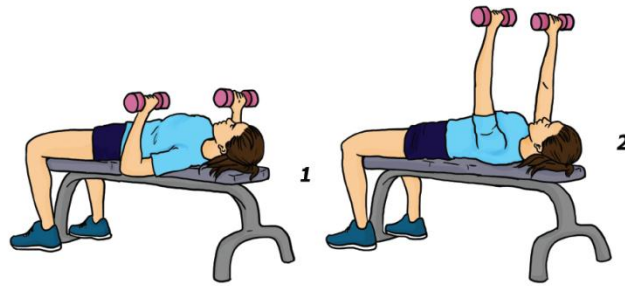
Cara menggunakan alat *Leg Press*: dorong beban dengan meluruskan kedua tungkai turunkan beban perlahan-lahan sampai kedua lutut menekuk ke arah dada, tahan beban; jangan sampai pinggul terangkat seluruhnya dari bantalan, biarkan punggung bawah tertekan pada bantalan punggung selama melakukan gerakan, tahan sebentar sebelum mendorong kembali bebannya, dan gunakan kaki untuk mendorong beban. Jangan mendorong kedua lutut dengan kedua tangan untuk mendorong beban atau akan kehilangan manfaat potensial latihan *leg press*. Latihan *leg press* dapat juga dengan menggunakan beban tubuhnya sendiri.



Gambar 5.2. Latihan leg press

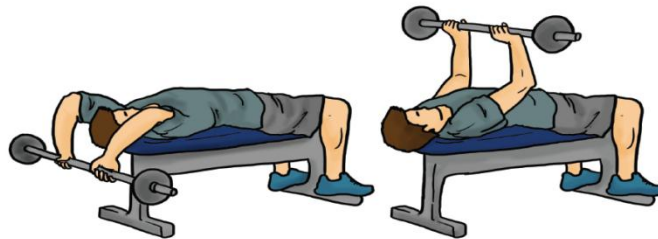
- b. *Chest Press* merupakan latihan beban untuk meningkatkan kekuatan otot dada, *biceps*, *triceps*, bahu, *trapezius*, dan belikat/punggung. Cara melakukannya: beban disimpan didepan dada, dorong ke atas sehingga lengan lurus, kemudian kembalikan lagi beban ke dada, sikap kedua kaki sejajar dan terbuka kira-kira selebar bahu. Demikian pula kedua tangan memegang tiang (*bar*) *barbell* selebar bahu.





Gambar 5.3. Latihan chest press

- c. *Pull Over* merupakan jenis latihan beban untuk mengembangkan kekuatan otot-otot dada, *latisimus dorsi*, *teres mayor*, *pectoralis mayor*, *rhomboids triceps*, *coracobrachialis*, dan *biceps* bagian atas. Cara melakukannya adalah berbaring pada punggung di atas bangku, beban dipegang dengan lengan lurus sehingga lengan sedikit lebih rendah dari ketinggian bangku, angkat beban ke atas sampai lengan tegak lurus dengan badan, latihan ini dapat juga dilakukan dengan bengkok pada siku

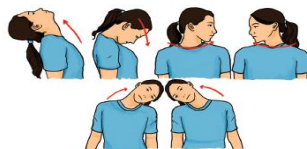


Gambar 5.4. Latihan pull over

### 3. Penyusunan Program Peningkatan Kelenturan

Kelenturan atau kelenturan diartikan sama dengan keeluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot dan persendian, dengan tujuan agar alat-alat pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa tanpa ada gangguan yang berarti. Pendapat lain mengatakan, kelenturan adalah kelembutan otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh. Ada juga pendapat yang mengatakan bahwa kelenturan adalah batas gerak maksimal yang mungkin pada sebuah sendi atau rangkaian sendi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelenturan adalah suatu gerakan yang luas pada otot dan persendian.

Ada dua jenis latihan kelenturan yaitu latihan dinamis dan latihan statis. Bentuk-bentuk latihan kelenturan di antaranya adalah latihan kelenturan otot leher, latihan kelenturan sendi bahu, latihan kelenturan otot pinggang, latihan kelenturan sendi pinggul, latihan kelenturan sendilutut, latihan kombinasi gerakan sendi pinggul, pinggang, dan lutut(gerakan koordinasi), latihan kelenturan pergelangan tangan, dan latihan kelenturan otot tungkai dan punggung.



Gambar 5.5. Contoh latihan kelenturan otot leher



Gambar 5.6. Contoh latihan kelenturan otot pinggang, pinggul, dan lutut

#### 4. Penyusunan Program Peningkatan Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah keadaan yang menggambarkan perbandingan bagian tubuh yang secara metabolisme aktif (terutama otot) dibandingkan dengan bagian yang kurang aktif (terutama lemak). Baik otot maupun lemak mempunyai massa, yang jika dibandingkan dengan tinggi badan akan menggambarkan komposisi tubuh secara tidak langsung. Banyak cara digunakan untuk menghitung komposisi tubuh, salah satu carayang banyak digunakan adalah dengan perhitungan Indeks Massa Tubuh(IMT), yaitu dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengankuadrat tinggi badan (dalam meter).

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Nilai IMT	Artinya
18,4 ke bawah	Berat Badan Kurang
18,5 – 24,9	Berat Badan Ideal
25 – 29,9	Berat Badan Lebih
30 – 39,9	Gemuk
40 ke atas	Sangat Gemuk

### C. Rangkuman

Konsep penyusunan program peningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan terdiri dari:

1. Penyusunan Program Peningkatan Daya Tahan Jantung–Paru-Peredaran Darah
2. Penyusunan Program Peningkatan Kekuatan Otot terdiri dari *Leg Press* tujuannya untuk melatih otot kaki dan paha, *Chest Press* merupakan latihan beban untuk meningkatkan kekuatan otot dada, *biceps*, *triceps*, bahu, *trapezius*, dan belikat/punggung, *Pull Over* merupakan jenis latihan beban untuk mengembangkan kekuatan otot-otot dada, *latisimus dorsi*, *teres mayor*, *pectoralis mayor*, *rhomboids triceps*, *coracobrachialis*, dan *biceps* bagian atas.
3. Penyusunan Program Peningkatan Kelenturan  
Kelenturan atau kelenturan diartikan sama dengan keeluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot dan persendian, dengan tujuan agar alat-alat pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa tanpa ada gangguan yang berarti.  
Ada dua jenis latihan kelenturan yaitu latihan dinamis dan latihan statis. Bentuk-bentuk latihan kelenturan di antaranya adalah latihan kelenturan otot leher, latihan kelenturan sendi bahu, latihan kelenturan otot pinggang, latihan kelenturan sendi pinggul, latihan kelenturan sendi lutut, latihan kombinasi gerakan sendi pinggul, pinggang, dan lutut (gerakan koordinasi), latihan kelenturan pergelangan tangan, dan latihan kelenturan otot tungkai dan punggung.
4. Penyusunan Program Peningkatan Komposisi Tubuh  
Komposisi tubuh adalah keadaan yang menggambarkan perbandingan bagian tubuh yang secara metabolisme aktif (terutama otot) dibandingkan dengan bagian yang kurang aktif (terutama lemak). Menghitung komposisi tubuh dengan perhitungan Indeks Massa Tubuh(IMT), yaitu dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter).

## D. Penugasan Mandiri

Anak-anak untuk memperkuat kemampuan kalian dalam penyusunan program latihan Bapak kasih tugas mandiri ya, peralatan bisa kalian buat sederhana di rumah dengan bahan seadanya seperti membuat *barbel* dengan kaleng bekas cat, semen, pasir dan gagang kayu, atau dengan peralatan rumah yang menyerupai.

1. Hitunglah komposisi tubuh kalian dengan menggunakan rumus IMT, Buatlah program latihan dan pola makan yang sesuai untuk menyeimbangkan komposisi tubuh Anda, kemudian Lakukanlah latihan dan makanlah makanan yang sudah kalian susun menunya di rumah disertai dengan disiplin, tanggung jawab, dan kejujuran.
2. Buatlah program latihan kelenturan dengan menggunakan aktivitas latihan secara dinamis/statis, seperti: mencium lutut, melenturkan otot leher, atau aktivitas latihan kelenturan lainnya yang kalian suka dan kalian butuhkan, kemudian lakukanlah latihan tersebut disertai dengan menerapkan nilai disiplin, tanggungjawab, dan kejujuran.
3. Buatlah program latihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan daya tahan jantung-paru-peredaran darah dengan menggunakan aktivitas lari lintas alam/lari interval training/lari jarak sedang jauh atau aktivitas lainnya yang kalian suka, kemudian lakukanlah latihan tersebut disertai dengan menerapkan nilai disiplin, tanggungjawab, dan kejujuran.
4. Buatlah program latihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan otot dengan menggunakan aktivitas latihan beban seperti: *leg press*, *chest press*, dan *pull over*, atau aktivitas latihan bebas lainnya yang kalian suka, kemudian lakukanlah latihan tersebut disertai dengan menerapkan nilai disiplin, tanggungjawab, dan kejujuran.

## E. Latihan Soal

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

1. Salah satu latihan peningkatan daya tahan jantung – paru - peredaran darah (*kardiovaskuler*) adalah *interval training*, coba uraikan apa yang dimaksud dengan latihan tersebut.
2. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja, jelaskan latihan apa saja yang dapat meningkatkan kekuatan yang kamu pahami.
3. Kelentukan atau kelenturan diartikan sama dengan keeluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot dan persendian, dengan tujuan agar alat-alat pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa tanpa ada gangguan yang berarti. Untuk melatih kelentukan ada dua jenis yaitu latihan statis dan dinamis. Uraikan apa yang dimaksud jenis latihan kelentukan tersebut.
4. Latihan kebugaran jasmani tentunya bertujuan untuk mendapatkan komposisi tubuh yang ideal, uraikan yang kalian pahami apa saja yang dapat membuat komposisi tubuh menjadi ideal.

## 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 melakukan praktik setelah mempelajari materi kegiatan pembelajaran 1 ini?		
3	Dalam pengerjaan latihan soal, apakah kamu mengerjakan dulu latihan kemudian melihat kunci jawaban?		

**JAWABAN:**

1. Bentuk latihan dalam *interval training* dapat berupa lari (*interval running*), ada dua faktor yang harus diperhatikan yaitu intensitas latihan (beban latihan) dan lamanya latihan (waktu). Intensitas latihan dipantau melalui denyut jantung (nadi), waktu latihan 15 sampai 30 menit.
2. *Leg Press* tujuannya untuk melatih otot kaki dan paha. Pada saat menggunakan leg press, otot-otot tubuh yang bekerja adalah otot-otot paha depan (*quadriceps*), paha belakang (*hamstrings*), *gluteus maximum* serta otot-otot betis (*partial*)

*Chest Press* merupakan latihan beban untuk meningkatkan kekuatan otot dada, *biceps*, *triceps*, bahu, *trapezius*, dan belikat/punggung

*Pull Over* merupakan jenis latihan beban untuk mengembangkan kekuatan otot-otot dada, *latisimus dorsi*, *teres mayor*, *pectoralis mayor*, *rhomboideus triceps*, *coracobrachialis*, dan *biceps* bagian atas

3. Latihan statis adalah meregangkan otot dan sendi dengan cara ditarik sehingga menghasilkan ruang gerak sendi dan otot yang luas sedangkan latihan dinamis adalah menggerak-gerakan bagian tubuh tertentu bertujuan memperluas ruang gerak otot dan sendi.
4. Untuk membuat komposisi tubuh ideal adalah dengan latihan yang sesuai untuk peningkatan derajat kebugaran jasmani serta mengatur pola makan dan istirahat yang cukup.

## 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

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Skor yang di peroleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini diharapkan

1. memiliki kesadaran tentang arti penting kebugaran dan kesehatan tubuh sebagai penghayatan dan pengamalan ajaran agamanya;
2. menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama pembelajaran merancang program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani;
3. menyusun program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan Jantung-paru-peredaran darah, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh) secara individu, sistematis, dan terukur;
4. menyusun program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, daya ledak) secara individu, sistematis, dan terukur; dan
5. melakukan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, daya ledak) secara individu, sistematis, dan terukur disertai nilai jujur, disiplin, dan tanggung jawab.

### B. Uraian Materi

Konsep penyusunan program peningkatan kebugaran jasmani terkait keterampilan

1. Penyusunan Program Peningkatan Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Kecepatan gerakan merupakan hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah. Di mana gerakan panjang ayunan dan jumlah langkah merupakan serangkaian gerakan yang sinkron dan kompleks dari system *neuromuskuler*.

Secara umum metode latihan kecepatan berisikan, antara lain dengan cara berlatih dan berusaha: (1) mengatasi perubahan aksi kawan berlatih, mulai dari gerak lambat semakin cepat, (2) mengatasi perubahan situasi dengan cara yang telah ditentukan sebelumnya, (3) mengatasi dengancara setepat mungkin terhadap perubahan situasi yang ada, (4) mengatasi perubahan situasi yang lebih sulit, dan (5) mengatasi kesukaran yang diperkirakan seperti yang akan terjadi dalam pertandingan.

Adapun prinsip-prinsip latihan kecepatan antara lain: (1) tinggi/ sedang/ rendah, (2) jarak tempuh pendek, (3) waktu tempuh singkat, (4) waktu *recovery* dan interval lengkap, dan (5) bentuk aktivitasnya selalu bersifat eksplosif. Selanjutnya pada tabel 5.2. berikut ini adalah contoh menu program latihan untuk meningkatkan kecepatan (Rushall dan Pyke, 1992).

Kategori	Maksimal (kecepatan maksimal)
Denyut Jantung	: 185-200x/ menit
Volume	: 5-10 repetisi/ set
t. kerja	: 3-5 set/ sesi
t. recovery	: 5-10 detik
	: 1: 6 (denyut jantung 145-160x/menit)

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan antara lain sebagai berikut.

- a) Lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter.
- b) Lari dengan mengubah-ubah kecepatan (mulai lambat makin lama makin cepat).
- c) Lari naik bukit (*Up hill*).
- d) Lari menuruni bukit (*Down hill*).
- e) Lari menaiki tangga gedung.

## 2. Penyusunan Program Peningkatan Kelincahan

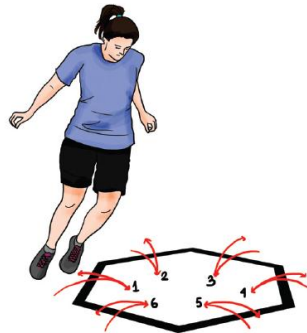
Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi. Jadi kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Bentuk hal - hal yang mempengaruhi kelincahan.

- a. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statik maupun dinamik. Ada dua macam keseimbangan, yaitu keseimbangan statis dan dinamis.
- b. Kelentukan (*Flexibility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utamanya yaitu bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligamen.
- c. Kecepatan (*Speed*) adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat (Dick, 1989).
- d. Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks (Harsono, 1988). Bentuk latihan koordinasi sebaiknya melibatkan berbagai variasi gerak dan keterampilan.

Bentuk latihan Kelincahan diantaranya:

### 1) Loncat *Hexagon*

Perhatikan gambar 5.15

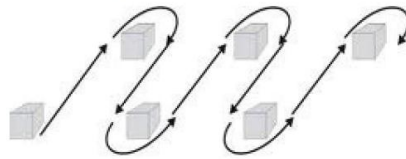


Gambar 5.15. Loncat-loncat hexagon

- a) Berdiri di tengah menghadap sisi 6.
- b) Mulai dengan melompat dengan kedua kaki bersamaan kesisi 1 dan segera kembali ke tengah.
- c) Kemudian segera melompat ke sisi 2, kembali ke tengah, melompat ke sisi 3, kembali ke tengah dan seterusnya.
- d) Selama melakukan latihan badan terus menghadap ke depan (ke sisi 6).

2) Lari *zig-zag*

Perhatikan gambar 5.16.



Gambar 5.16. Lari *Zig-zag*

- a) berdiri di belakang garis tes yang sudah disediakan.
- b) bersiap dan berlari zig-zag memutar cone dengan alur seperti huruf Z tapi tidak terputus-putus.

## 3. Penyusunan Program Peningkatan Daya Ledak

Daya ledak adalah suatu kemampuan untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Daya ledak ini diperlukan di beberapa gerakan asiklis, misalnya melempar, tendangan tinggi atau tendangan jauh (Harre, 1982:16). Upaya dalam meningkatkan unsur daya ledak dapat dilakukan dengan cara: (a) meningkatkan kekuatan tanpa mengabaikan kecepatan atau menitik beratkan pada kekuatan; (b) meningkatkan kecepatan tanpa mengabaikan kekuatan atau menitikberatkan pada kecepatan; (c) meningkatkan kedua-duanya sekaligus, kekuatan dan kecepatan dilatih secara simultan (Jessen, Schultz dan Bangertes, 1984: 17).

Latihan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan merupakan latihan untuk meningkatkan daya ledak. Latihan tersebut memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap nilai dinamis jika dibandingkan dengan latihan kekuatan saja. Adapun dalam mengembangkan daya ledak, beban latihan tidak boleh terlalu berat sehingga gerakan yang dilakukan dapat berlangsung cepat dan frekuensinya banyak (Pyke, 1980:75).

## C. Rangkuman

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani: genetik (keturunan), umur, jenis kelamin, kegiatan fisik, dan kebiasaan merokok. Kebugaran jasmani terdiri atas komponen yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.

Komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan yang dipelajari dalam pelajaran ini adalah daya tahan jantung-paru-peredaran darah, kekuatan dan ketahanan otot, kelenturan/kelentukan, dan komposisi tubuh. Komponen kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan yang dipelajari dalam pelajaran ini adalah kecepatan, kelincahan, dan daya ledak. Komponen-komponen tersebut harus dapat ditingkatkan kemampuannya melalui program latihan yang baik dengan mengikuti prinsip-prinsip latihan setiap komponen. Semua komponen akan dapat meningkat apabila kalian berlatih dengan penuh tanggungjawab, disiplin, dan kejujuran. Untuk melihat peningkatan komponen - komponen kebugaran jasmani tersebut, kalian harus dapat mengevaluasi setiap komponen yang dilatihkan. Setiap komponen memiliki alat evaluasi tersendiri.



## D. Penugasan Mandiri

Anak-anak untuk memperkuat kemampuan kalian dalam penyusunan program latihan bapak kasih tugas mandiri ya...

1. Buatlah program latihan kecepatan dengan menggunakan aktivitas latihan sesuai dengan prinsip dan bentuk latihan kecepatan yang kalian sukai dan butuhkan, tentukan porsi/dosis latihan kecepatan yang cocok dengan kondisi tubuh kalian, kemudian Lakukanlah latihan kecepatan dengan menerapkan nilai kerjasama, disiplin, tanggung jawab, dan kejujuran.
2. Buatlah program latihan kelincahan dengan menggunakan aktivitas latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan kelincahan dan factor factor yang mempengaruhinya atau aktivitas latihan kelincahan lain yang kalian sukai dan butuhkan, kemudian lakukanlah latihan kelincahan dengan menerapkan nilai kerjasama, disiplin, tanggung jawab, dan kejujuran.
3. Buatlah program latihan untuk meningkatkan daya ledak dengan menggunakan aktivitas latihan sesuai dengan prinsip - prinsip latihan daya ledak (*power*) atau aktivitas latihan lain yang kalian sukai dan butuhkan, kemudian lakukanlah latihan daya ledak dengan menerapkan nilai kerjasama, disiplin, tanggung jawab, dan kejujuran.

## Latihan Soal

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

1. Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Dalam latihan kecepatan ada prinsip-prinsip yang harus diperhatikan, uraikan apa yang dimaksud tentang prinsip-prinsip tersebut dan bentuk latihannya.
2. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi. Uraikan apa saja bentuk latihan yang dapat melatih kelincahan
3. Daya ledak adalah suatu kemampuan untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi, uraikan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak.

## E. 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 melakukan praktik setelah mempelajari materi kegiatan pembelajaran 1 ini		
3	Dalam pengerjaan latihan soal, apakah kamu mengerjakan dulu latihan kemudian melihat kunci jawaban?		

## 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

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Skor yang di peroleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

**Jawaban:**

- Prinsip latihan kecepatan (1) tinggi/sedang/rendah, maksudnya intensitasnya direncanakan terlebih dahulu (2) jarak tempuh pendek, untuk lebih efektif melatih kecepatan jaraknya harus pendek (3) waktu tempuh singkat, dilakukan dengan secepat-cepatnya (4) waktu recovery dan interval lengkap, waktu istirahat dan pengulangan harus ditentukan dan (5) bentuk aktivitasnya selalu bersifat eksplosif, gerakan harus eksplosif agar mendapatkan waktu yang singkat. Bentuk latihannya lari 60 meter secara berulang-ulang
- Loncat *Hexagon*, pertama membuat gambar bangun *hexagon* 6 sisi, berdiri di tengah menghadap sisi 6, mulai melompat dengan kedua kaki bersamaan ke sisi 1 dan segera kembali ke tengah, kemudian segera melompat ke sisi 2 dan kembali ketengah, melompat ke sisi 3, kembali ke tengah dan seterusnya, selama melakukan latihan badan harus terus menghadap ke sisi 6 (depan)  
Lari *zig zag*, yaitu lari melewati patok (*cone*) yang disusun lurus dengan jarak  $\pm 1$  meter, kemudian lari bulak-belok melewati patok tersebut.
- Daya ledak merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan, jadi bentuk latihannya yaitu latihan kekuatan yang dilakukan dengan cepat tetapi bebannya tidak terlalu berat.

## EVALUASI

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

1. Dari pengertian kebugaran jasmani yaitu kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, coba kalian jabarkan maksud dari pengertian kebugaran jasmani tersebut dalam kehidupan sehari-hari.
2. Dalam menyusun program peningkatan kebugaran jasmani, terdapat unsur-unsur terkait kesehatan, tuliskan dan uraikan unsur-unsur tersebut secara jelas.
3. Dalam menyusun program peningkatan kebugaran jasmani, terdapat unsur-unsur terkait keterampilan, tuliskan dan uraikan unsur-unsur tersebut secara jelas.

### Kunci Jawaban:

1. Seseorang dalam beraktifitas di kehidupan sehari-hari tentunya menguras energi sehingga menimbulkan kelelahan, jika seseorang itu mempunyai derajat kebugaran jasmani yang baik maka kelelahan yang ditimbulkan dari aktifitas sehari-hari tidak menimbulkan kelelahan yang berlebihan atau dapat pulih kembali di keesokan harinya.
2. Dalam menyusun program peningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan terdiri dari unsur:
  - 1) Daya tahan jantung-paru-peredaran darah  
Latihan ini bertujuan untuk memperkuat jantung-paru-peredaran darah agar seseorang dapat bertahan dari kelelahan dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari.  
Bentuk latihannya adalah lari jarak jauh, lari lintas alam, *interval training* atau latihan yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama (lebih dari 6 menit), faktor yang harus diperhatikan yaitu intensitas latihan (beban latihan), dan lamanya latihan
  - 2) Peningkatan kekuatan otot  
Latihan ini memperkuat otot-otot agar lebih kuat dalam menjalankan aktifitas sehari hari, bentuk latihannya diantaranya adalah *leg press* untuk melatih otot kaki dan paha, *chest press* untuk melatih otot dada, *biceps*, *triceps*, bahu, *trapezius*, dan *pull over* untuk melatih otot dada, *latisimus dorsi*, *teres mayor*, *pectoralis mayor*, *rhomboids triceps*, *coracobrachialis*, dan *biceps* bagian atas.
  - 3) Peningkatan kelenturan  
Latihan ini untuk memperluas ruang gerak otot dan sendi agar bisa leluasa dalam bergerak, jenis latihannya latihan dinamis dan statis, bentuk latihannya kelenturan otot leher, sendi bahu, otot pinggang, sendi pinggul, sendi lutut, latihan kombinasi sendi lutut, pinggul, dan pinggang (koordinasi), pergelangan tangan, dan kelenturan otot tungkai dan punggung.
  - 4) Peningkatan komposisi tubuh  
Latihan ini untuk menghitung komposisi tubuh, keadaan yang menggambarkan perbandingan bagian tubuh yang secara metabolisme aktif (terutama otot) dibandingkan dengan bagian yang kurang aktif (terutama lemak) kemudian memperbaikinya agar menjadi ideal atau memertahkannya jika sudah ideal
3. Dalam menyusun program peningkatan kebugaran jasmani terkait keterampilan terdiri dari unsur:
  - 1) Peningkatan kecepatan  
Latihan ini bertujuan untuk melatih kemampuan bergerak cepat, atau berpindah tempat dengan waktu yang secepat-cepatnya, bentuk latihannya adalah lari jarak pendek
  - 2) Peningkatan kelincahan  
Latihan ini bertujuan untuk melatih kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin, kemampuan ini dipengaruhi oleh keseimbangan, kelenturan, kecepatan, koordinasi. Bentuk latihannya adalah lompat *hexagonal*, dan lari *zig-zag*.
  - 3) Peningkatan daya ledak  
Daya ledak ini diperlukan untuk beberapa gerakan siklis, misalnya melempar, menendang, menendang bola jauh. Daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Bentuk latihannya adalah latihan kekuatan tapi dengan beban ringan tapi memakai kecepatan.

### 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

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Skor yang di peroleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

## DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Pusurbuk, Balitbang, Kemdikbud.





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  
**XII**



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

**PENYUSUN**

**MOCHAMAD WINDARTO, S.Pd.**

**SMA Negeri 34 Jakarta**



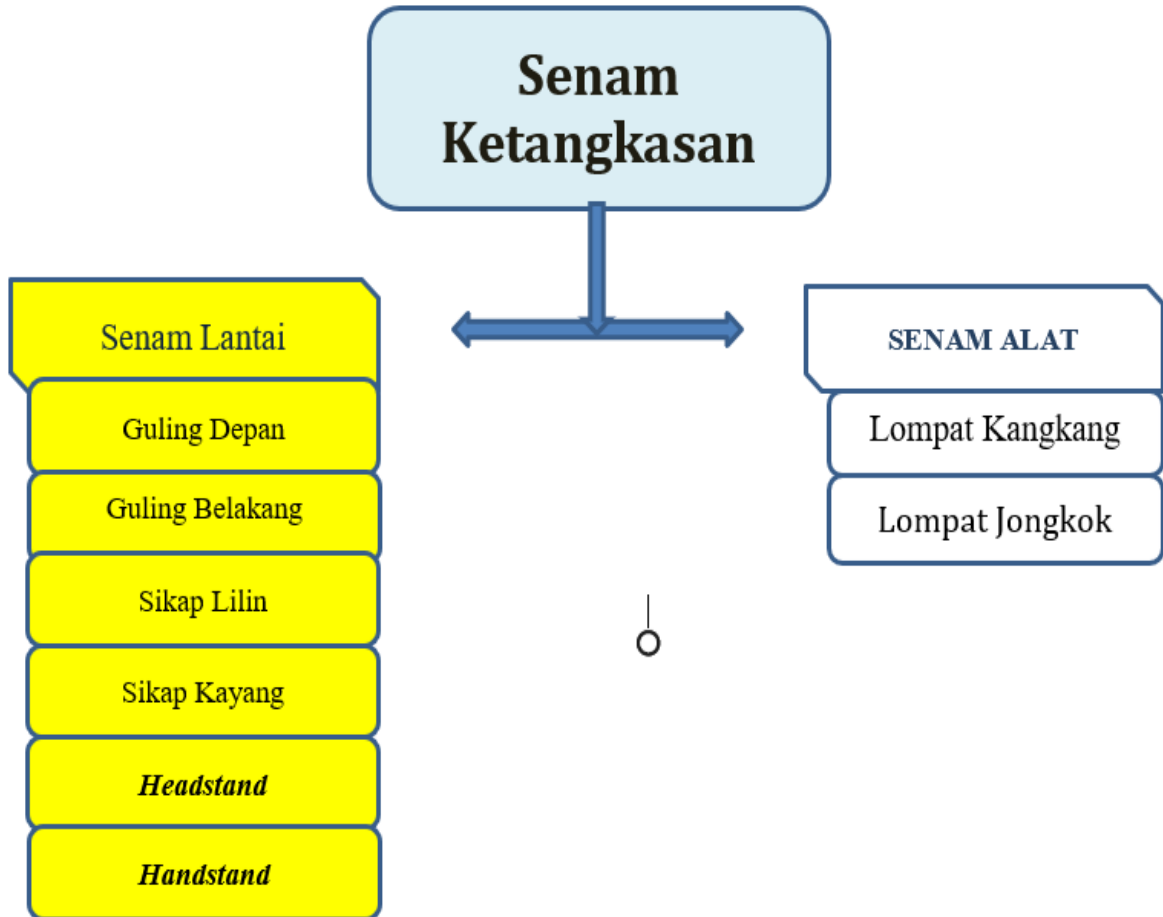
## DAFTAR ISI

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 .....	10
E. Latihan Soal .....	11
F. Penilaian Diri .....	12
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2 .....	14
A. Tujuan Pembelajaran .....	14
B. Uraian Materi .....	14
C. Rangkuman .....	18
D. Penugasan Mandiri .....	19
E. Latihan Soal .....	19
F. Penilaian Diri .....	21
EVALUASI .....	22
DAFTAR PUSTAKA .....	25

## GLOSARIUM

Senam	: Gerakan yang di rancang secara sistematis yang di gunakan untuk melatih kesehatan jasmani dan juga kebugaran
Gymnastic	: Senam
Straddle Vault	: Loncat Kangkang
Loncat	: Gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain dengan tumpuan dua kaki dan mendarat dengan kaki
Lompat	: Gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dengan kaki
Lompat kangkang	: Lompatan di antara pangkal kedua paha; jarak antara kaki yang terbuka
Roll Depan	: Guling depan
Guling Depan	: Gerakan menggulingkan atau menggelindingkan badan ke depan dengan bentuk membulat seperti roda
Guling Belakang	: Gerakan menggulingkan atau menggelindingkan badan ke belakang dengan bentuk membulat seperti roda
<i>Headstand</i>	: Sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan
Handstand	: Sikap berdiri dengan menggunakan kedua tangan Jadi kedua belah telapak tangan yang bertindak sebagai tumpuannya pada saat berdiri
Senam Ketangkasan	: Senam yang pada prakteknya bisa menggunakan alat juga bisa tidak menggunakan alat
Senam Lantai	: Bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilahnya, maka gerakan-gerakan senam dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani
Senam Alat	: Gerakan senam yang dilakukan dengan menggunakan alat., misalnya Peti lompat, kuda kuda pelana, palang sejajar dll

## PETA KONSEP



## PENDAHULUAN

### A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas	: XII
Alokasi Waktu	: 6 JP ( 2 kali pertemuan)
Judul Modul	: SENAM KETANGKASAN

### B. Kompetensi Dasar

- 3.6 Merancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai .
- 4.6 mempraktikkan hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai.

### C. Deskripsi Singkat Materi

Senam lantai 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 tanpa menggunakan alat dengan ketrampilan gerak yang akan dipelajari adalah yaitu ketrampilan merangkai sikap kayang, sikap lilin, guling depan, guling belakang, *Handstand* dan *Headstand* . .

### D. Petunjuk Penggunaan Modul

Modul ini akan membantu kalian untuk mempermudah memahami, mempraktikkan 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. Kalian pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar .
2. Kerjakan latihan-latihan, penugasan baik teori maupun praktik dan evaluasi yang ada pada modul ini, guna untuk mengukur tingkat pemahaman modul. Apabila belum mencapai minimal 75 persen silahkan mempelajari kembali.
3. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan olahraga yang berkesinambungan dengan apa yang dipelajari dalam modul ini. Pilih materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi yang diharapkan.
4. 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.
5. Jika kalian akan melakukan aktivitas latihan ketrampilan gerak senam ketangkasan. jangan lupa terlebih dahulu melakukan pemanasan.

## E. Materi Pembelajaran

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

Pertama : Ketrampilan merangkai pola gerak senam lantai Guling depan, Guling belakang dan sikap lilin.

Kedua : Ketrampilan merangkai pola gerak senam lantai sikap kayang, *Headstand* dan *Hansdstand*.

## 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. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran keterampilan gerak senam lantai.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan aktivitas keterampilan gerak senam lantai.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan merangkai gerak senam lantai guling depan, guling belakang dan sikap lilin dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

### B. Uraian Materi

#### 1. Guling Depan

Salam Prima! Tetap sehat tetap bugar ...

Hallo anak anak hebat sekarang sudah siap kan untuk belajar senam lantai ketrampilan gerak guling depan, dan jangan lupa wajib lakukan pemanasan terlebih dahulu dengan melakukan gerakan peregangan otot, baik statis maupun peregangan otot dinamis.



Guling depan merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke muka (dinamis). Gerakan guling depan adalah gerakan menggulingkan atau menggelindingkan badan ke depan dengan bentuk membulat seperti roda. Langkah langkah dalam melakukan guling depan ada beberapa tahap yakni;

- a. Berdiri menghadap matras memanjang.
- b. Letakkan kedua telapak tangan pada matras.
- c. Kedua kaki lurus dan tumit diangkat.
- d. Kepala diteuk di antara kedua tangan, dagu menempel di dada.
- e. Bagian tengkuk yang menempel dulu di matras, bukan dahi atau ubun-ubun kepala.
- f. Angkat kedua kaki dengan sedikit tolakan dan kedua siku dilipat terjadilah gerakan mengguling.
- g. Pada saat mengguling, kedua kaki dilipat dan akhiran gerak kedua tangan diluruskan ke depan.

#### 2. Guling Belakang

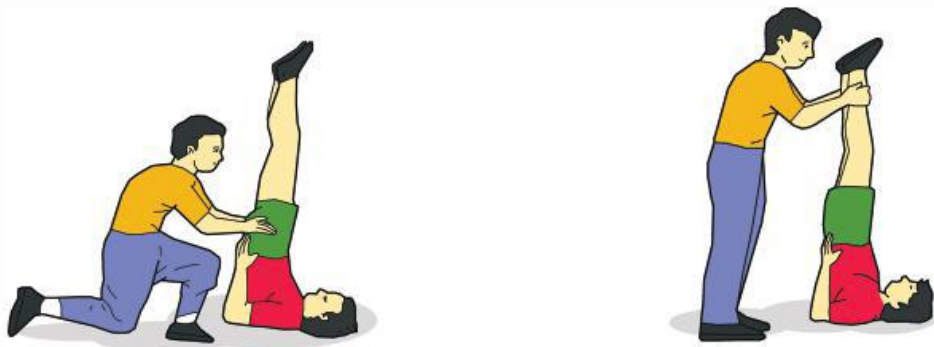


Guling ke belakang merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke belakang (dinamis). Gerakan guling belakang adalah gerakan menggulingkan atau menggelindingkan badan ke belakang dengan bentuk membulat seperti roda. Tahapan gerakan guling belakang adalah sebagai berikut.

- Berdiri, kemudian posisi jongkok dan kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
- Kepala menunduk dan dagu rapat ke dada.
- Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.
- Jatuhkan pantat ke belakang, badan tetap bulat.
- Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.

Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat. Ambil sikap jongkok, dengan lurus ke depan sejajar bahu, lalu berdiri.

### 3. Sikap Lilin



Sikap lilin diawali dari sikap tidur terlentang kemudian kedua kaki diangkat keras di atas (rapat) bersama-sama, pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai. Dalam melakukan sikap lilin, kekuatan otot perut berfungsi untuk kedua tangan menompang pinggang. Tahapan gerakan sikap lilin adalah sebagai berikut.

- Tidur terlentang, kedua tangan di samping badan, pandangan ke atas.
  - Angkat kedua kaki lurus ke atas dan rapat.
  - Seluruh pundak menjadi landasan dibantu kedua tangan menompang pada pinggang.
  - Pertahankan sikap ini beberapa saat
4. Rangkaian gerak sikap , Roll belakang dan sikap lilin
- Lakukan dua kali gerakan roll depan dari sikap awal sempurna sampai gerak akhir
  - Lakukan dua kali gerakan roll belakang dari sikap awal sempurna sampai gerak akhir
  - Akhiri gerak dengan sikap lilin, dan di tahan selama 5 detik



## C. Rangkuman

Guling depan merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke muka (dinamis). Gerakan guling depan adalah gerakan menggulingkan atau menggelindingkan badan ke depan dengan bentuk membulat seperti roda.

Guling ke belakang merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke belakang (dinamis). Gerakan guling belakang adalah gerakan menggulingkan atau menggelindingkan badan ke belakang dengan bentuk membulat seperti roda.

Sikap lilin diawali dari sikap tidur terlentang kemudian kedua kaki diangkat keras di atas (rapat) bersama-sama, pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai. Dalam melakukan sikap lilin, kekuatan otot perut berfungsi untuk kedua tangan menompang pinggang.

Rangkaian gerak senam lantai adalah perpaduan dari beberapa macam gerak yang di rangkai menjadi rangkaian yang indah yang berfungsi untuk menstimuluskan seluruh komponen kekuatan yang di latih sehingga menjadi gerakan yang dinamis dan terstruktur.

## D. Penugasan Mandiri

### Lembar Penugasan Bentuk-Bentuk ketrampilan gerak senam lantai.

Mempraktikan rangkaian Pola gerak senam lantai

- Buatlah/rancanglah rangkaian pola gerak bentuk senam lantai yakni Guling depan, Guling Belakang dan sikap lilin mulai dari sikap awal, saat gerakan, dan sikap akhir secara individual sesuai dengan keadaan dan kondisi tubuhmu masing-masing dengan kombinasi urutan yang kalian tentukan sendiri.

No	Jenis Gerakan	Sikap Awal	Saat Gerakan	Sikap akhir
1	Guling Depan			
2.	Guling Belakang			
3.	Sikap Lilin			
4	Rangkaian keseluruhan			

- Setelah rancangan rangkaian pola gerak sudah tersusun, lakukanlah rangkaian gerak tersebut pada matras/alas yang empuk yang telah dipersiapkan sebelumnya.
- Perhatikanlah setiap rangkaian pola gerak yang kalian lakukan kebenaran geraknya.
- Mintalah temanmu untuk mengamati dan memberikan masukan terhadap gerakan yang kalian rancang dan lakukan tersebut.



## 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. (1) Berdiri menghadap matras memanjang, pandangan ke depan.  
 (2) Berdiri, kemudian posisi jongkok dan kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.  
 (3) Kedua kaki lurus dan tumit diangkat kedua tangan direntangkan ke depan  
 (4) Jatuhkan pantat ke belakang, dengan mempertahankan posisi badan tetap bulat.  
 (5) Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.  
 Dari pernyataan diatas yang termasuk yang termasuk dalam rangkai gerak guling belakang ditunjukkan oleh nomor .....
  - a. (1), (2), (3)
  - b. (2), (4), (5)
  - c. (3), (4), (5)
  - d. (4), (5), (1)
  - e. (5), (1), (2)
2. Bagian tubuh yang harus mendapat prioritas dalam pemanasan pada saat melakukan guling depan dan guling belakang adalah...
  - a. Otot – otot perut
  - b. Otot – otot kaki
  - c. Otot – otot leher
  - d. Otot – otot lengan
  - e. Otot –otot tungkai
3. Perhatikan gambar di bawah ini,



kesalahan yang sering terjadi pada rangkain gerak guling depan yang ditunjukkan oleh nomor 2 adalah ....

- a. Menumpu dengan kedua tangan
  - b. Dahi menempel pada matras
  - c. Dagu rapat didada
  - d. Kedua kaki lurus
  - e. Tumit diangkat
4. Sikap yang diawali dari sikap tidur terlentang kemudian kedua kaki diangkat keras di atas (rapat) bersama-sama, pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai. Dalam melakukan sikap lilin, kekuatan otot perut berfungsi untuk kedua tangan menompang pinggang. Tahapan gerakan sikap lilin adalah sebagai berikut,kecuali.....
    - a. Tidur terlentang, kedua tangan di samping badan, pandangan ke atas.
    - b. Angkat kedua kaki lurus ke atas dan rapat.

- c. Seluruh pundak menjadi landasan dibantu kedua tangan menompang pada pinggang.
- d. Pertahankan sikap ini beberapa saat.
- e. Tangan dekatkan ke kaki sambil mengangkat badan

#### 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
1.	Saya dapat menjelaskan rangkaian ketrampilan gerak guling depan		
2.	Saya dapat menjelaskan rangkaian ketrampilan gerak guling belakang		
3.	Saya dapat menjelaskan rangkaian ketrampilan gerak sikap lilin		
4.	Saya dapat melakukan guling depan dan guling belakang dengan baik dan benar		
5.	Saya dapat melakukan sikap lilin dengan baik dan benar		

## Kunci Jawaban Latihan Soal :

NO	KUNCI JAWABAN	PEMBAHASAN
1	B	Lihat materi 2 tentang guling belakang
2	A	Karena saat lecutan guling belakang, sangat di butuhkan kekuatan perut untuk menarik badan guling ke belakang
3	B	Sebuah kesalahan tehnik jika dagu sampai kena matras, karena ada bila dagu yang menempel maka leher yang akan jadi tumpuan, dan itu mengakibatkan cedera pada leher
4	E	Badan tidak boleh terangkat, hanya pinggul yang mengikuti lurus kaki

## 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. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran keterampilan gerak senam ketangkasan.
1. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan aktivitas keterampilan gerak senam lantai
2. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak senam lantai (Headstand , Handstand dan sikap kayang ) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

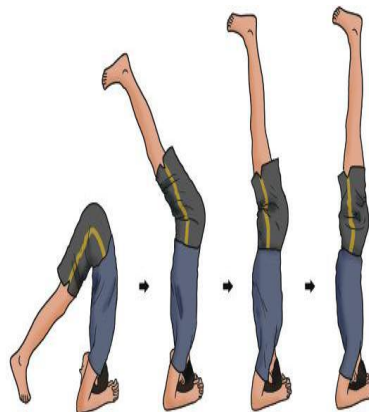
### B. Uraian Materi

#### 1. Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Rangkaian Gerak *Headstand/Handstand*

##### a. Gerak Headstand

*Headstand* atau berdiri dengan kepala adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan. Cobalah kalian analisis gerakan *headstand* berikut ini.

- a. Sikap permulaan membungkuk bertumpu pada dahi dan tangan. Dahi dan tangan membentuk segitiga sama sisi.
- b. Angkat tungkai ke atas satu per satu berurutan. Untuk menjaga agar badan tidak mengguling ke depan, panggul ke depan, dan punggung membusur.
- c. Berakhir pada sikap badan tegak, dan tungkai rapat lurus ke atas.



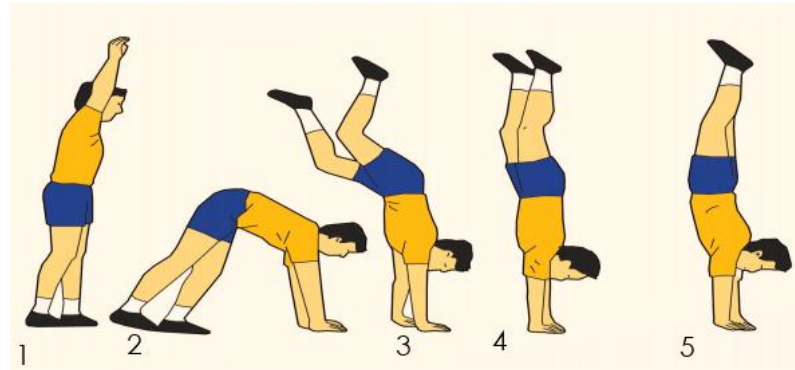
Tahapan latihan gerakan headstand adalah sebagai berikut.

- a. Buatlah segitiga sama sisi di matras, panjang sisi kurang lebih sepanjang lengan bawah (panjang dari siku sampai ujung jari).
- b. Tempatkan tangan dan dahi atau ubun-ubun pada titik (segitiga).
- c. Angkat salah satu kaki dengan lutut ditekuk ke dada, sedangkan kaki yang lain masih menyentuh matras.
- d. Tolak perlahan-lahan kaki yang masih menyentuh matras yang diikuti gerakan kaki sampai terangkat dari matras.

e. Latihan ini diulang-ulang hingga kedua kaki dirapatkan ke dada sekalipun dilakukan satu demi satu sehingga dapat diluruskan ke atas secara bersama-sama.

b. **Gerakan Handstand –**

Gerakan Handstand termasuk dalam salah satu gerakan yang dilakukan dalam senam lantai, yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh. Selain bermanfaat untuk meningkatkan keseimbangan dan kekuatan tubuh, handstand juga menuntut fleksibilitas tubuh, terutama di area tulang belakang. Kamu pun bisa terhindar dari beragam gangguan atau nyeri tulang belakang.



- Berdiri tegak dengan kaki yang rapat dan juga kedua tangan lurus ke atas.
- Langkahkan salah satu kaki ke arah depan, kemudian teruskan dengan membungkukan badan ke arah depan serta meletakkan kedua telapak tangan di atas matras.
- Ayunkan kaki ke atas yang diikuti dengan kaki satunya dan rapatkan sehingga membentuk garis vertikal antara lengan, badan, serta kedua kaki lurus ke atas.
- Pertahankan sikap tersebut selama beberapa saat dan tetap jaga keseimbangan.
- Turunkan kembali kedua kaki ke lantai dengan satu persatu dan kemudian kembali ke posisi awal.

Perlu untuk diketahui, bahwa sering kali dalam melakukan gerakan handstand terdapat beberapa kesalahan yang membuatnya menjadi tidak berhasil. Berikut ini adalah beberapa kesalahan dalam melakukan gerakan handstand.

- Pinggang yang terlalu melenting
- Kepala kurang menengadah
- Siku bengkok
- Penempatan tangan di lantai yang kurang atau terlalu lebar.
- Arah jari tangan tidak ke arah depan serta jari tangan yang terlalu rapat.
- Ayunan kaki ke atas yang kurang baik
- Pada saat mengayun kaki ke atas bahu mundur ke belakang.
- Otot leher bahu dan juga pinggang tegang sehingga menghambat gerakan.
- Kurang usaha dalam mempertahankan sikap handstand
- Ketika roboh melepaskan tumpuan tangan atau tidak melakukan guling depan.

## 2. Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Rangkaian Gerak *kayang*

Kayang adalah merupakan salah satu dari bentuk latihan yang menjadi bagian dalam senam lantai, yaitu dengan cara memposisikan tubuh untuk membusur atau melengkung dengan menghadap ke atas dengan tumpuan kedua telapak kanan dan juga kaki. Sikap kayang yang sempurna dapat dilakukan apabila anda mempunyai kelenturan tubuh yang bagus terutama pada kelenturan tulang belakang

Selain sebagai cara untuk melatih mental, kayang juga telah terbukti bermanfaat serta ampuh untuk melatih kekuatan otot bahu, paha, dan juga perut serta sedikit untuk melatih kelenturan tulang punggung meskipun latihan untuk kelenturan tulang punggung bukanlah kayang. Posisi kayang juga adalah salah satu posisi dari Yoga yang berfungsi untuk menstabilkan posisi cakra terutama pada bagian perut. Apabila hal ini di latih secara rutin, maka latihan kayang akan bermanfaat untuk membangun energi tubuh dan juga untuk menjaga keseimbangan cakra.

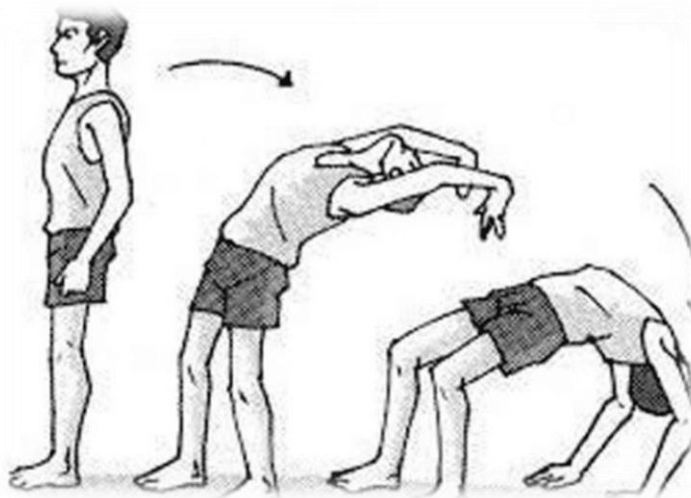
### a. Sikap Kayang

Sikap kayang sempurna adalah posisi tubuh yang melengkung terangkat serta menghadap ke atas dengan tumpuan kedua telapak tangan dan juga kaki. Posisi kepala berada di antara kedua tangan, dengan menatap lurus ke depan dan juga tentunya posisi kepala ini akan terbalik, posisi kayang yang sempurna juga tidak membuat jarak antara kaki dan tangan terlalu jauh atau terlalu dekat.

### b. Cara Melakukan Kayang

Posisi kayang dapat dilakukan dengan melalui dua jenis awalan, yaitu awalan berdiri dan awalan berbaring. Awalan berdiri lebih sulit serta menakutkan apabila dibandingkan dengan awalan berbaring. Meskipun demikian, kedua awalan ini dapat dilakukan oleh pemula dengan melalui latihan.

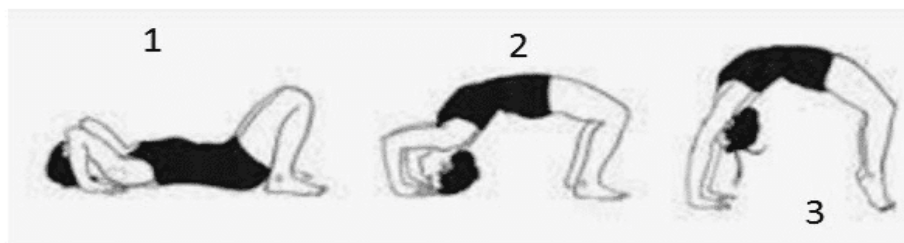
#### b.1. Kayang Awalan Berdiri



Berikut ini adalah langkah – langkah cara melakukan kayang untuk pemula :

Cara melakukan kayang awalan berdiri :

- Lakukan pemanasan serta peregangan yang cukup terutama pada daerah bagian otot leher, bahu, pinggul, selangkangan dan juga kaki. Hal tersebut penting karena latihan kayang dapat menyebabkan cedera apabila tanpa di sertai dengan pemanasan dan peregangan terlebih dahulu.
- Lakukan pemanasan khusus untuk kayang, yaitu dengan cara merentangkan tubuh ke arah belakang hingga maksimal dengan kedua tangan yang menumpu pada paha bagian belakang, kemudian dibalas dengan menundukkan tubuh ke arah depan dengan semaksimal mungkin, jika bisa kepala menyentuh lutut. Hal tersebut dilakukan beberapa kali supaya tulang punggung rileks dan juga aman dari cedera latihan kayang.
- Siapkan tubuh pada posisi berdiri, buka kaki hingga selebar bahu, serta bernafas rileks.
- Rentangkan perlahan kepala dan tubuh ke arah belakang, kemudian ikuti dengan gerakan tangan yang mendahului jatuhnya tubuh dan juga kepala, dengan demikian kedua telapak tangan akan mendarat di lantai dengan terlebih dahulu serta berperan sebagai penyangga selain kedua kaki.
- Apabila tidak yakin dengan hal ini, maka jangan lakukan sendirian, ajaklah orang lain untuk berjaga di sebelah kiri atau kanan anda , atau ikut membantu memegang punggung anda ketika kamu menurunkan badan ke arah belakang.
- Setelah anda berhasil kayang dalam sikap yang sempurna, maka selanjutnya yang tidak kalah penting adalah kembali ke posisi berdiri dari sikap kayang. Hal ini membutuhkan banyak energi karena tangan, otot perut dan juga otot punggung akan bekerja ekstra untuk mengangkat tubuh hingga posisi berdiri.
- Apabila anda mengalami kesulitan untuk kembali pada posisi berdiri, maka jangan dipaksakan terlebih dahulu, gunakan akhiran berbaring di lantai setelah selesai membuat sikap kayang yang sempurna.



### b.2. Cara melakukan kayang awalan berbaring :

- Lakukan pemanasan sebagaimana sudah dijelaskan di atas.
- Posisikan tubuh berada pada posisi berbaring dengan kedua kaki di tekuk serta telapak kaki menyentuh lantai, kedua tangan di tekuk dan juga permukaan tangan diposisikan di samping kepala.
- Angkatlah tubuh ke atas dengan kedua kaki dan juga kedua tangan sebagai penahan. Posisi kepala rileks, menghadap kedepan dengan posisi terbalik.
- Sebagai catatan, kayang pada posisi ini sebenarnya masih termasuk sebagai bagian dari pemanasan kayang untuk posisi berdiri karena dalam posisi ini, anda hanya akan mengenali bentuk jadi dari kayang, bukan proses yang sempurna yang hanya dapat di lakukan melalui awalan berdiri.
- Manfaat dari latihan kayang ini bukan semata – mata pada hasil akhirnya saja, yaitu posisi tubuh dalam sikap kayang, akan tetapi seluruh rangkaian proses dalam menurunkan tubuh ke belakang dari posisi berdiri untuk

selanjutnya mengangkat tubuh kembali hingga berada posisi berdiri seperti semula.

### c. Kesalahan Dalam Melakukan Latihan Kayang

Berikut ini adalah beberapa hal yang sebaiknya dihindari dalam latihan kayang :

- Memposisikan tangan yang terlalu dekat dengan kaki apabila anda Maka hal ini akan membuat kamu mengalami cedera.
- Terlalu gugup serta gang. Hal ini akan membuat kesadaran tidak bekerja dengan sepenuhnya.
- Bagian tulang belakang serta persendian yang masih kaku atau kurang lentur maka akan dapat menyebabkan latihan kayang sulit untuk dilakukan bahkan apabila dari posisi tidur. Maka Sebaiknya lakukan pemanasan serta peregangan terlebih dahulu sebelum melakukan kayang.

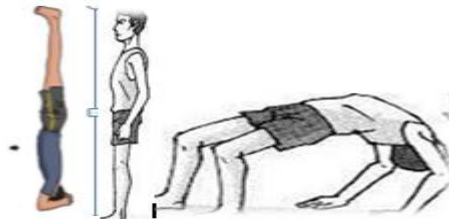
### d. Tips-Tips Latihan Kayang

- Lakukan di permukaan yang lunak seperti matras tipis, ataupun lapangan berumput atau juga pantai untuk latihan bagi pemula.
- Gunakan tembok sebagai latihan kayang untuk posisi berdiri.
- Ajaklah pendamping yang mendampingi dari posisi samping serta ikut memegangi punggung ketika anda menurunkan tubuh secara perlahan ke belakang.

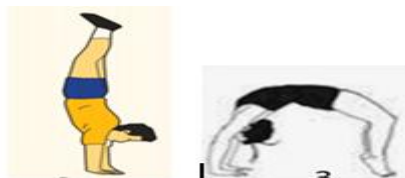
## 3. Merangkai pola gerakan *headstand*, *handstand* dan kayang

Setelah kalian menyempurnakan gerakan *headstand*, *handstand* dan kayang, selanjutnya kalian harus menggabungkan ketiga ketrampilan tersebut dalam pola rangkaian gerak. Pilihlah dari ketiga ketrampilan tersebut menjadi dua ketrampilan pola rangkaian gerak yang utuh.

### a. Headstand dan kayang



### b. Handstand dan kayang



## C. Rangkuman

*Headstand* atau berdiri dengan kepala adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan.



*Handstand* merupakan sikap berdiri dengan menggunakan kedua tangan. Jadi kedua belah telapak tangan yang bertindak sebagai tumpuannya pada saat berdiri.

Kayang adalah merupakan salah satu dari bentuk latihan yang menjadi bagian dalam senam lantai, yaitu dengan cara memposisikan tubuh untuk membusur atau melengkung dengan menghadap ke atas dengan tumpuan kedua telapak tangan dan juga kaki.

Pola rangkaian gerak membuat ketrampilan di atas menjadi lebih indah di lihat, apalagi dengan tehnik yang sulit lainnya, seperti yang di peragakan oleh atlit – atlit senam lantai.

## D. Penugasan Mandiri

### Lembar Penugasan Bentuk-Bentuk ketrampilan gerak senam lantai.

Mempraktikan rangkaian gerak senam lantai

Buatlah/rancanglah rangkaian gerak 3 macam bentuk senam lantai yakni *Headstand*, *Handstand* dan sikap kayang mulai dari sikap awal, saat gerakan, dan sikap akhir secara individual sesuai dengan keadaan dan kondisi tubuhmu masing-masing.

No	Jenis Gerakan	Sikap awal	Saat Gerakan	Sikap akhir
1	<i>Headstand</i>			
2	<i>Handstand</i>			
3	<i>Kayang</i>			
4	<i>rangkaian</i>			

Setelah rancangan rangkaian ketrampilan gerak sudah tersusun, lakukanlah rangkaian gerak tersebut pada matras/alas yang empuk yang telah dipersiapkan sebelumnya.

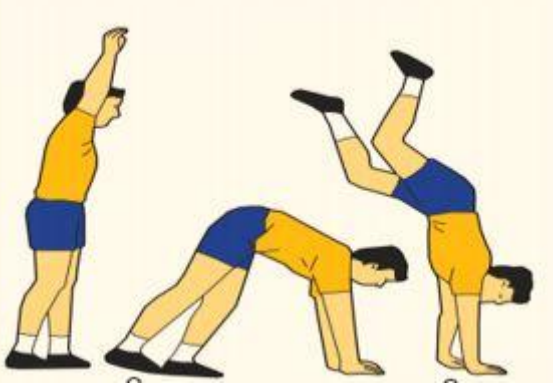
Perhatikanlah setiap rangkaian gerak yang kalian lakukan kebenaran gerakannya.

Mintalah temanmu untuk mengamati dan memberikan masukan terhadap gerakan yang kalian rancang dan lakukan tersebut.

## E. Latihan Soal

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

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Posisi kaki yang bertumpu pada empat titik dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat bagian perut dan panggul merupakan jenis senam lantai...	
2	Gambar dibawah ini adalah bentuk latihan untuk melakukan senam lantai ...	

		
<p>3</p>	<p>Baca dan pahami dengan baik wacana dibawah ini!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memposisikan tangan yang terlalu dekat dengan kaki apabila dilakukan maka hal ini akan membuat kamu mengalami cedera.</li> <li>• Terlalu gugup Hal ini akan membuat kesadaran tidak bekerja dengan sepenuhnya.</li> <li>• Bagian tulang belakang serta persendian yang masih kaku atau kurang lentur maka akan dapat menyebabkan latihan sulit untuk dilakukan bahkan apabila dari posisi tidur. Maka Sebaiknya lakukan pemanasan serta peregangan terlebih dahulu.</li> <li>• Wacana tersebut diatas merupakan kesalahan kesalahan dalam melakukan gerakan senam lantai...</li> </ul>	
<p>4</p>	<p>A. Tempatkan tangan dan dahi atau ubun-ubun pada titik (segitiga).          B. Angkat salah satu kaki dengan lutut ditekuk ke dada, sedangkan kaki yang lain masih menyentuh matras.          C. Tolak perlahan-lahan kaki yang masih menyentuh matras yang diikuti gerakan kaki sampai terangkat dari matras.</p> <p>Wacana diatas merupakan tahapan gerak dalam senam lantai yaitu...</p>	

## 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
1.	Saya dapat menjelaskan urutan gerak dalam guling depan		
2.	Saya dapat menjelaskan urutan gerak dalam guling belakang		
3.	Saya dapat menjelaskan kesalahan yang sering terjadi dalam guling belakang.		
4.	Saya dapat melakukan ketrampilan gerak senam lantai Headstand dan Handstand dengan baik dan benar.		
5.	Saya dapat melakukan ketrampilan gerak senam lantai sikap kayang dengan baik dan benar		

## 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. Sikap lilin yang benar yaitu posisi kedua tungkai harus..
  - A. Diregangkan
  - B. Dibengkokkan
  - C. Lurus ke atas
  - D. Lurus ke samping
  - E. Ditekuk sedikit
2. Jenis senam lantai yang menggunakan gerakan jungkir balik di udara tanpa menyentuh tanah dinamakan ...
  - A. Meroda
  - B. Salto
  - C. Sikap lilin
  - D. Kayang
  - E. Guling depan
3. Sikap atau posisi awal sikap lilin yaitu ....
  - A. Tidur terlungkup
  - B. Tidur terlentang
  - C. Berdiri tegak
  - D. Jongkok
  - E. Membungkuk
4. Bagian tubuh yang harus di perhatikan ketika berguling yaitu ...
  - A. Leher
  - B. Tangan
  - C. kepala
  - D. kaki
  - E. Punggung
5. Ketika melakukan roll depan, sikap badan yang benar yaitu posisi badan ...
  - A. Direbahkan
  - B. Dibulatkan
  - C. Diluruskan
  - D. Dimiringkan
  - E. Dientangkan
6. Posisi keseimbangan yang menggunakan kekuatan kedua lengan dan kepala (otot leher) sebagai titik tumpunya adalah jenis senam lantai...
  - A. *Handstand*
  - B. Guling ke belakang
  - C. Guling ke depan
  - D. *Headstand*
  - E. Kayang
7. Sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan ,kedua kaki rapat dan lurus ke atas merupakan jenis senam lantai...
  - A. *Handstand*
  - B. Guling ke belakang
  - C. Guling ke depan
  - D. *Headstand*
  - E. Kayang

8. Gerakan senam lantai yang mendukung gerakan meroda yaitu...
  - A. Sikap melenting
  - B. Sikap berbaring duduk
  - C. Sikap lilin
  - D. Sikap angkat tubuh
  - E. Sikap Kayang
9. Berikut ini yang merupakan urutan anggota badan yang mengenai matras dalam gerakan roll ke belakang yang benar yaitu...
  - A. Panggul, punggung, tangan, kaki
  - B. Tangan, panggul, pinggang, Kaki
  - C. Panggul, tangan, punggung, kaki
  - D. Tangan, punggung, panggul, kaki
  - E. Pinggang, tangan, punggung, kaki
10. Kesalahan yang sering dilakukan dalam guling belakang dimana menyebabkan terhambatnya tubuh pada saat proses berguling adalah...
  - A. Dagu rapat ke dada
  - B. Tumit Jinjit
  - C. telapakTangan ke atas disamping telinga
  - D. dagu diangkat dan punggung lurus
  - E. posisi badan membulat

Kunci Jawaban Latihan Soal :

No	Jawaban	score
1	Kayang	1
2	Handstand	1
3	Kayang	1
4	Headstand	1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimum}} \times 100\%$$

**Kunci Jawaban soal Evaluasi**

NO	KUNCI JAWABAN	PEMBAHASAN
1	C	
2	B	
3	B	
4	C	
5	B	
6	D	
7	A	
8	C	
9	A	
0	D	

## DAFTAR PUSTAKA

<https://penjaskes.co.id/senam-lantai-yang-sering-dilakukan>

<https://penjaskes.co.id/pengertian-dan-sejarah-senam-ketangkasan/>

<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/>

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





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  
**XII**





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

**PENYUSUN  
HILDA ILMAWATI, M.Pd  
SMA Negeri 1 Batujaya**

## DAFTAR ISI

PENYUSUN .....	2
DAFTAR ISI .....	3
GLOSARIUM .....	5
PETA KONSEP .....	7
PENDAHULUAN .....	8
A. Identitas Modul .....	8
B. Kompetensi Dasar .....	8
C. Deskripsi Singkat Materi .....	8
D. Petunjuk Penggunaan Modul .....	8
E. Materi Pembelajaran .....	9
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1 .....	10
A. Tujuan Pembelajaran .....	10
B. Uraian Materi .....	10
C. Rangkuman .....	13
D. Penugasan Mandiri (optional) .....	13
E. Latihan Soal .....	15
F. Penilaian Diri .....	15
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2 .....	18
A. Tujuan Pembelajaran .....	18
B. Uraian Materi .....	18
C. Rangkuman .....	21
D. Penugasan Mandiri .....	21
E. Latihan Soal .....	21
F. Penilaian Diri .....	22
EVALUASI .....	24
DAFTAR PUSTAKA .....	2

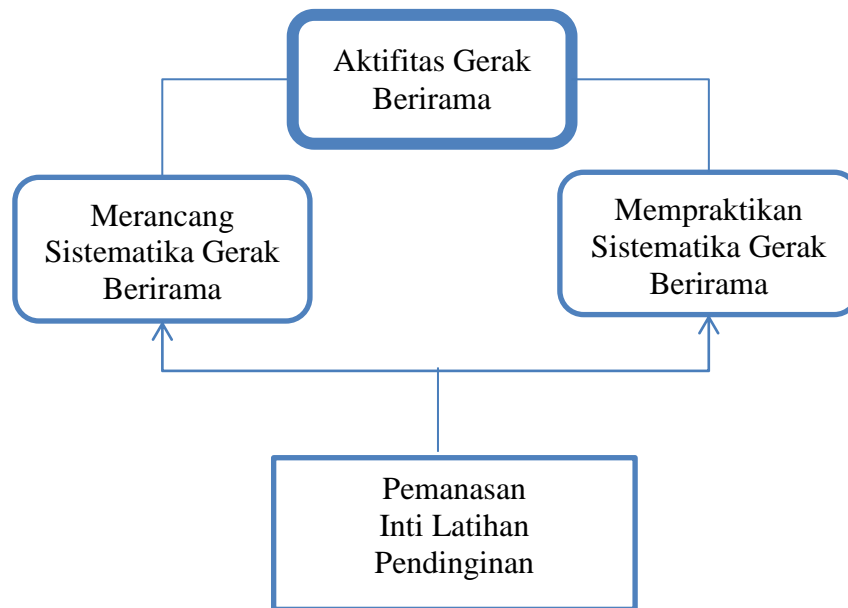


## GLOSARIUM

Aktivitas gerak berirama	:	aktivitas gerak yang dilakukan oleh perorangan maupun kelompok secara berirama
Pemanasan	:	merupakan sebuah tahapan penting pada awal latihan olahraga secara umum
Latihan inti	:	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 Dewasa	:	diasas umur 17 tahun): 60 – 100 bpm.
<i>bpm</i>	:	satuan detak jantung per menit atau <i>beats per minute (bpm)</i> .
Maksimal denyut jantung <i>March</i>	:	220-usia (kurangi konstanta 220 dengan usia) mengangkat kaki dengan tekukan sendi panggul dan lutut 30 sampai 40 derajat.
<i>Jog</i>	:	Gerakan mengangkat posisi normal paha maksimal 0 – 10 derajat, tekukan lutut 110 – 130 derajat dengan telapak kaki Terkunci.
<i>Skip</i>	:	Pergerakan: dari posisi normal sendi panggul ditekuk antara 30 – 45 derajat, lutut digerakkan dari tekuk hingga lurus sama sekali.
<i>lunge</i>	:	Tungkai/kaki mulai bergerak dari posisi rapat atau selebar bahu, tidak ada perputaran keluar pada sendi panggul. Satu tungkai diluruskan (tidak terkunci) ditarik ke belakang menuju arah sagital.
<i>Chest Press</i>	:	mendorong lengan ke depan dada, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada ( <i>pectoral</i> ).
<i>Single step</i>	:	Teknik gerak kaki melangkah satu langkah ke kanan atau ke kiri, dengan gerakan terakhir menyentuh bola, lutut tumpu agak ditekuk, kedua lutut merapat dan kedua lutut menghadap ke depan.
<i>Double steps</i>	:	gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan terakhir merapatkan kaki dengan menyentuh bola kaki, posisi lutut menghadap ke depan, lutut kaki tumpu agak ditekuk
<i>Bicep curls</i>	:	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> )
<i>Chest pull</i>	:	Gerakan yang bentuknya sama dengan chest pres, tetapi pada chest pull aksen gerakannya ke arah dada.
<i>Rowing/Up Right Row</i>	:	Gerakan mendayung yang dominan melatih otot samping badan ( <i>latissimus</i> ) Gerakan mengangkat tangan daridepan perut bawah ke arah dada.

<i>High impact</i>	: gerakan yang mengakibatkan benturan yang tinggi pada persendian tubuh
<i>Low impact</i>	: gerakan yang mengakibatkan benturan yang ringan pada persendian tubuh
<i>Range motion</i>	: Ruang gerak otot dan persendian
<i>dynamic stretching</i>	: Peregangan secara dinamis
<i>stationary stretching</i>	: Peregangan secara statis atau diam
<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>Shoulder press up</i>	: Gerakan mendorong lengan ke atas yang bertujuan untuk melatih otot bahu ( <i>deltoid</i> )
<i>Flexex</i>	: Gerakan menekuk dan meluruskan lengan, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot bahu ( <i>deltoid</i> )
<i>triceps kikback</i>	: Gerakan meluruskan lengan, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot lengan belakang ( <i>triceps</i> )
<i>lateral raises</i>	: Gerakan mengangkat lengan dalam keadaan tertekuk ke samping atas setinggi bahu
<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>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>aktifitas vigorous</i>	: Aktifitas dengan intensitas tinggi
<i>pushing exercise,</i>	: Latihan otot untuk mendorong suatu beban
<i>pulling exercise</i>	: Latihan otot untuk menarik suatu beban
<i>squatting exercise</i>	: Latihan otot dengan melakukan gerakan jongkok

## PETA KONSEP



## PENDAHULUAN

### A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas	: XII (Dua Belas)
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 X Pertemuan)
Judul Modul	: Aktifitas Gerak Berirama

### B. Kompetensi Dasar

- 3.7 Merancang sistematika latihan (gerakan pemanasan, inti latihan dan pendinginan) dalam aktifitas gerak berirama
- 4.7 Mempraktikan sistematika latihan (gerakan pemanasan, inti latihan dan pendinginan) dalam aktifitas gerak berirama

### C. Deskripsi Singkat Materi

Aktifitas gerak berirama merupakan aktifitas gerak yang dilakukan oleh perorangan maupun kelompok secara berirama, dengan menggunakan otot-otot besar, yang bertujuan untuk memelihara kebugaran tubuh, dan tujuan lain yang relevan, serta penggalan nilai-nilai lain yang terkandung didalamnya.

Merancang gerakan dalam aktifitas gerak berirama melibatkan hal-hal sebagai berikut :

1. Langkah dasar (*basic steps*) ; *march, jog, skip, lunge, jumping jack, knee lift dan kick* merupakan tujuh langkah dasar dalam aktifitas gerak berirama. Langkah dasar ini dapat dilakukan secara *high* atau *low impact*. Selain itu, dapat juga dikembangkan dengan teknik langkah lainnya yaitu langkah *chasse, charleston, mambo, pendulum dan pony*. Langkah dasar dapat dipadukan dengan gerakan ayunan lengan dan tangan sebagai variasi gerakan dalam gerakan pemanasan, inti dan pendinginan.
2. Gerak dan ayunan lengan
3. Interpretasi musik/irama ; pemilihan musik dapat berpengaruh terhadap irama dan tempo dalam bergerak.

### 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 : Sistematika latihan gerak pemanasan dan Inti latihan 1 dalam aktifitas gerak berirama
- Kedua : Sistematika latihan gerak Inti latihan 2 dan pendinginan dalam aktifitas gerak berirama



## KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

### A. Tujuan Pembelajaran


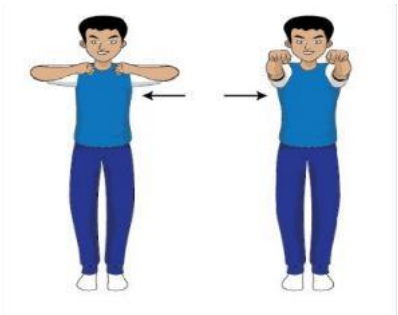
Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan kalian dapat:


1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Kalian memiliki disiplin, proaktif dan rasa ingin tahu yang tinggi dalam menjaga kebugaran tubuh melalui aktivitas gerak berirama.
3. Merancang sistematika latihan gerak pemanasan dan inti latihan 1 dalam aktivitas gerak berirama.
4. Mempraktikkan sistematika latihan gerak pemanasan dan inti latihan 1 dalam aktifitas gerak berirama.

### B. Uraian Materi

1. Kombinas gerak langkah kaki dan ayunan lengan.  
Merancang sebuah rangkaian gerak berirama tidak hanya mempertimbangkan faktor fisik saja, akan tetapi perlu memperhatikan formasi, perubahan level gerak, irama atau musik, kombinasi gerak, arah pandangan, arah gerak dan juga mampu berekspresi melalui gerakan. Selanjutnya, menentukan hitungan dan jumlah pengulangan untuk setiap gerakan atau langkah kaki sesuai dengan intensitas yang diinginkan.

Tabel 1. Contoh kombinasi gerakan langkah dan gerakan lengan

Gerak Langkah	Gerak Lengan
<p style="margin: 0;"><i>March</i></p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p style="margin: 0;">Gerakan dilakukan dengan mengangkat kaki dengan tekukan sendi panggul dan lutut 30 sampai 40 derajat.</p>	<p style="margin: 0;"><i>Chest Press</i></p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p style="margin: 0;">Gerakan dilakukan dengan mendorong lengan ke depan dada, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada (<i>pectoral</i>).</p>

<p>Melangkah 2 kali ke kanan dan ke kiri (<i>double step</i>).</p>  <p>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 ditebuk</p>	<p>Menekuk tangan (<i>biceps curl</i>)</p>  <p>Gerakan 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>Kombinasi gerak kaki dan lengan dapat dilakukan dengan arah pandangan menghadap ke depan. Arah gerakan dapat dilakukan di tempat, kanan-kiri dan depan-belakang.</p>	

2. Gerak berirama tahap pemanasan.

Pemanasan yang tepat akan meningkatkan suhu tubuh sehingga otot dan sistem tubuh akan berfungsi lebih baik selama melakukan aktifitas gerak berirama dan mencegah

cedera olahraga. Durasi pelaksanaan pemanasan dapat berkisar 5 sampai 10 menit. Perkiraan waktu ini dianggap mampu meningkatkan suhu tubuh, denyut nadi dan memperluas gerak sendi (*range motion*). Pemanasan dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu ; *dynamic stretching* dan *stationary stretching*. Peregangan dinamis atau sering disebut sebagai *stretching with movement* mampu meningkatkan tingkat penguasaan gerak dasar dan juga mengurangi kekakuan otot. Sedangkan, pemanasan *stationary* dapat meningkatkan kelenturan otot. Peregangan dinamis adalah peregangan yang tepat dilakukan dalam tahap pemanasan gerak berirama. Peregangan perlu dilakukan dengan benar dengan melibatkan bagian *upper body* (kepala, bahu, lengan) dan seterusnya menuju *lower body* (panggul, tungkai, dan kaki).



Gambar 1. Gerakan Peregangan Dinamis *Standing Kicks*, *Toe Touches* dan *High Knees*

(Sumber Gambar : <https://blogdotsocialpacedotcom1.wordpress.com/tag/dynamic-stretching/>)

Tabel 2. Contoh Rangkaian Gerakan Pemanasan

No	Gerak Langkah	Ayunan Lengan	Hitungan	Ulangan	Arah Langkah/Gerak	Intensitas
1	<i>Single step</i>	<i>Biceps curl</i>	1 x 8	4	Kanan-kiri	<i>Low</i>
2	<i>Double steps</i>	<i>Chest Press</i>	1 x 8	4	Kanan-kiri	<i>Low</i>
3	<i>Heel Touch</i>	<i>Chest Pull</i>	1 x 8	4	Depan-belakang	<i>Low</i>
4	<i>Toe Touch</i>	<i>Rowing/Up Right Row</i>	1 x 8	4	Depan-belakang	<i>Low</i>

### 3. Gerak beriraman tahap latihan inti 1

Tahap latihan inti dalam gerak berirama terdiri dari 3 bagian, yaitu; *pre aerobic*, *peak aerobic* dan *post aerobic*.

#### a. *Pre aerobic*.

Tahapan ini terdiri dari gerakan *low impact* dan *high impact*. Gerakan *low impact* adalah gerakan yang mengakibatkan benturan yang ringan pada persendian tubuh, sedangkan *high impact* merupakan gerakan yang mengakibatkan benturan yang tinggi pada persendian. Perlu diperhatikan bahwa dalam tahapan ini, gerakan irama yang dilakukan perlu dilakukan dalam intensitas yang ringan menuju intensitas yang sedang. Penambahan intensitas perlu dilaksanakan secara perlahan dan perlu menghindari perubahan intensitas secara mendadak dan tidak teratur.

**b. peak aerobic**

Gerakan dalam tahap ini perlu menggabungkan *low impact* dan *high impact*, yang perlu diperhatikan bahwa puncak dari target latihan perlu dilakukan dalam tahapan ini. Intensitas gerakan dalam tahapan ini perlu mencapai kategori aktifitas *vigorous* (intensitas tinggi), ditandai dengan denyut nadi perlu mencapai 70 hingga 80% denyut nadi maksimal.

**c. Post aerobic**

Pada tahapan ini, intensitas gerak perlu diturunkan secara perlahan sebagai persiapan untuk melakukan inti latihan yang kedua. Gerakan yang dilakukan tetap mengkombinasikan gerakan *low impact* dan *high impact*.

Tabel 3. Contoh Rangkaian Gerakan Latihan Inti 1 dalam Gerak Irama

No	Gerak Langkah	Ayunan Lengan	Hitungan	Ulangan	Arah Langkah/gerak	Intensitas
1	<i>Knee lift</i>	<i>Shoulder press up</i>	1 x 8	4	depan-belakang	<i>Low</i>
2	<i>Kick</i>	<i>Chest Pass</i>	1 x 8	4	depan-belakang	<i>Low</i>
3	<i>Knee lift + Jumping Jack</i>	<i>Butterfly</i>	1 x 4 dan 1 x 4	4	depan-belakang	<i>High</i>
4	<i>Kick + Jumping jack</i>	<i>Flexex</i>	1 x 4 dan 1 x 4	4	depan-belakang	<i>High</i>

**C. Rangkuman**

Merancang sistematika aktifitas gerak berirama dalam tahap pemanasan dan latihan inti 1 perlu melibatkan kombinasi gerakan langkah kaki, ayunan lengan, arah gerak dan juga hitungan atau pengulangan setiap gerakan. Selain itu, aspek lain yang perlu diperhatikan adalah intensitas gerak setiap tahapan memiliki perbedaan. Intensitas latihan perlu meningkat secara perlahan-lahan dan teratur dari mulai tahap pemanasan hingga tahap latihan inti 1.

Gerakan dalam tahap pemanasan perlu menggabungkan gerakan dengan *low impact* dan *high impact*. Intensitas latihan dimulai dari intensitas ringan hingga sedang. Selanjutnya, memasuki tahapan inti latihan 1, intensitas gerak perlu meningkat dari sedang menunjuk puncak (pada saat *peak aerobic*).

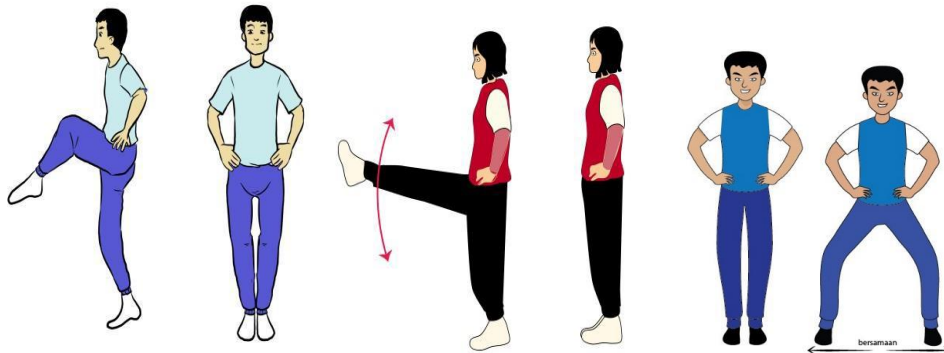
**D. Penugasan Mandiri (optional)**

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

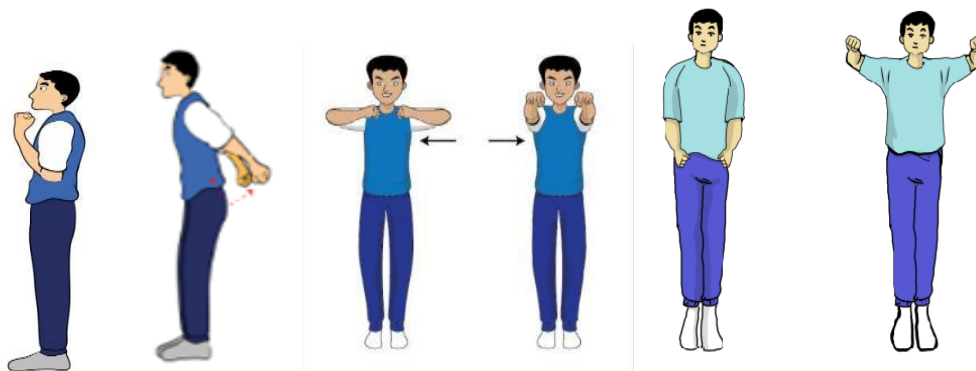
Perhatikan beberapa jenis gerakan langkah kaki dan ayunan tangan berikut. Silakan membuat rangkaian gerak untuk tahap pemanasan dan latihan inti 1 dengan memperhatikan hitungan, arah, intensitas dan pengulangan. Dalam melaksanakan latihan

ini, ananda boleh menambahkan irama atau musik. Selanjutnya, silakan di cek denyut nadi pada saat tahap pemanasan dan tahap latihan inti tahap 1.

Langkah kaki *toe touch*, *knee touch*, *tap side*, *knee lift*, *kick*, dan *jumping jack*. Gambar gerakan ditampilkan secara berurutan.



Ayunan lengan *biceps curl*, *triceps kickback*, *chest press* dan *lateral raises*



## E. Latihan Soal

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

1. Tahapan pemanasan dalam aktifitas gerak berirama, memiliki beberapa karakteristik. Silahkan uraikan secara singkat karakteristik tahap pemanasan dalam aktifitas gerak berirama!
2. Tahapan inti latihan 1 dalam aktifitas gerak berirama memiliki karakteristik dan ketentuan yang berbeda dengan pemanasan. Sebutkan karakteristik-karakteristik gerak irama dalam tahap latihan inti!
3. Perhatikan kombinasi gerak langkah kaki berikut :
  - (1) *Tap Side*
  - (2) *Kick*
  - (3) *Toe touch*

Urutkanlah gerakan tersebut dimulai dari gerakan yang paling mudah ke gerakan yang paling sulit !

4. Jelaskan karakteristik dari tahap latihan inti gerak irama tahap *pre aerobic* dan *post aerobic* !
5. Jelaskan karakteristik dari tahapan latihan inti gerak irama tahap *peak aerobic* !

## 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 merancang sistematika langkah kaki gerak berirama dalam tahap pemanasan untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
2.	Saya dapat merancang sistematika ayunan lengan gerak berirama dalam tahap pemanasan untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
3.	Saya dapat merancang sistematika langkah kaki gerak berirama dalam tahap latihan inti 1 untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
4.	Saya dapat merancang sistematika ayunan lengan gerak berirama dalam tahap latihan inti 1 untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
5.	Saya dapat merancang sistematika kombinasi langkah kaki gerak berirama dan ayunan lengan dalam tahap pemanasan untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		

6.	Saya dapat merancang sistematika kombinasi langkah kaki gerak berirama dan ayunan lengan dalam tahap latihan inti 1 untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
7.	Saya membaca modul ini secara keseluruhan untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
8.	Saya melakukan tugas mandiri sesuai dengan petunjuk dalam modul		
9.	Saya berusaha mengerjakan latihan soal secara mandiri		
10.	Saya berdiskusi dengan teman/orang lain dalam dalam mengerjakan tugas mandiri dan latihan soal, saat menemukan kesulitan		

Catatan:

- Jika dari penilaian diri di atas kalian memilih jawaban Ya sebanyak 7 pernyataan atau lebih, maka kalian dapat meneruskan ke kegiatan pembelajaran selanjutnya.
- Jika dari penilaian diri di atas kalian memilih jawaban Ya kurang dari 7 pernyataan, maka kalian jangan dulu meneruskan ke kegiatan pembelajaran selanjutnya. Kalian harus mempelajari kembali kegiatan pembelajaran ini!

### **Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 1**

NO	Pembahasan	Skor
1	Peregangan bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh	2
	Peregangan bertujuan untuk meningkatkan denyut nadi	2
	Peregangan bertujuan untuk memperluas gerak sendi ( <i>range motion</i> )	2
	Peregangan melibatkan bagian upper body (kepala, bahu dan lengan)	2
	Peregangan melibatkan bagian lower body (panggul, tungkai dan kaki)	2
2	Terdiri dari gerakan <i>low impact</i> dan <i>high impact</i>	2
	Penambahan intensitas perlu dilaksanakan secara perlahan dan perlu menghindari perubahan intensitas secara mendadak dan tidak teratur.	2
	Denyut nadi perlu mencapai 70 hingga 80% denyut nadi maksimal.	2
3	Urutkan nama-nama gerakan langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama dari yang paling mudah ke yang paling sulit/sukar! (1) <i>Toe touch</i> (2) <i>Tap Side</i> (3) <i>Kick</i>	6
4	<i>Pre aerobic</i> : intensitas gerak dimulai yang ringan menuju intensitas yang sedang dengan menggabungkan gerakan <i>low impact</i> dan <i>high impact</i> .	4

	<i>Post aerobic :</i> Intensitas gerak perlu diturunkan secara perlahan sebagai persiapan untuk melakukan inti latihan yang kedua.	
5	<i>Peak aerobic :</i> Aktifitas gerak tergolong <i>vigorous</i> (intensitas tinggi) Denyut nadi perlu mencapai 70 hingga 80% denyut nadi maksimal.	4
Skor Maksimal		30

Pedoman penskoran:

- Benar = 2
- Salah = 1

Pedoman penilaian:

- Jumlah skor maksimal = 30
- 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, proaktif dan rasa ingin tahu yang tinggi dalam menjaga kebugaran tubuh melalui aktifitas gerak berirama.
3. Merancang sistematika latihan gerak inti latihan 2 dan pendinginan dalam aktifitas gerak berirama.
4. Mempraktikkan sistematika latihan gerak inti latihan 2 dan pendinginan dalam aktifitas gerak berirama.

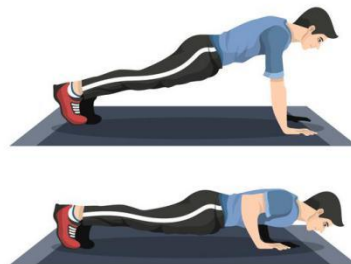
### B. Uraian Materi

1. Gerak irama dalam tahap latihan inti 2

Latihan calisthenics dapat digunakan sebagai komponen dalam latihan gerak irama pada bagian inti dua. Bentuk latihan ini merupakan gerakan kontraksi otot yang terjadi menggunakan beban dari berat tubuh atau menggunakan bantuan alat. Latihan calisthenics dapat bermanfaat bagi kekuatan otot, koordinasi dan fleksibilitas. Selain itu, latihan ini dapat meningkatkan daya tahan otot dan daya tahan kardiovaskular. Contoh gerakan ini yaitu *pushing exercise*, *pulling exercise* dan *squatting exercise* yang dapat memberikan efek kepada kelompok otot pada daerah lengan, kaki, dan punggung. Manfaat dari latihan calisthenics dalam gerak berirama adalah dapat berlatih kekuatan otot dengan cara yang berbeda dan lebih menyenangkan.

#### a. *Pushing exercise*

Latihan ini mampu menguatkan kemampuan otot untuk mendorong sesuatu. Gerakan mendorong dapat dilakukan secara horisontal berupa gerakan *push up*.



Gambar 1. *Push Up* menggunakan dua lengan

Sumber gambar : <https://www.vecteezy.com/vector-art/162096-man-doing-push-up-vector-illustration>

#### b. *Pulling exercise*

Latihan ini mampu menguatkan otot untuk menarik suatu beban mendekati ke arah tubuh. Salah satu jenis gerakan ini yaitu *Pull Up*.



Gambar 2. *Pull Up*

Sumber gambar : <https://www.coachmag.co.uk/exercises/2917/strength-weight-ratio>

c. *Squatting exercise*

Latihan ini membantu kekuatan otot di daerah kaki terutama paha bagian depan. Latihan ini dapat dilakukan dengan cara berjongkok dan merupakan gerakan yang mudah dilakukan dalam gerakan latihan calisthenics.



Gambar 3. Gerakan squat

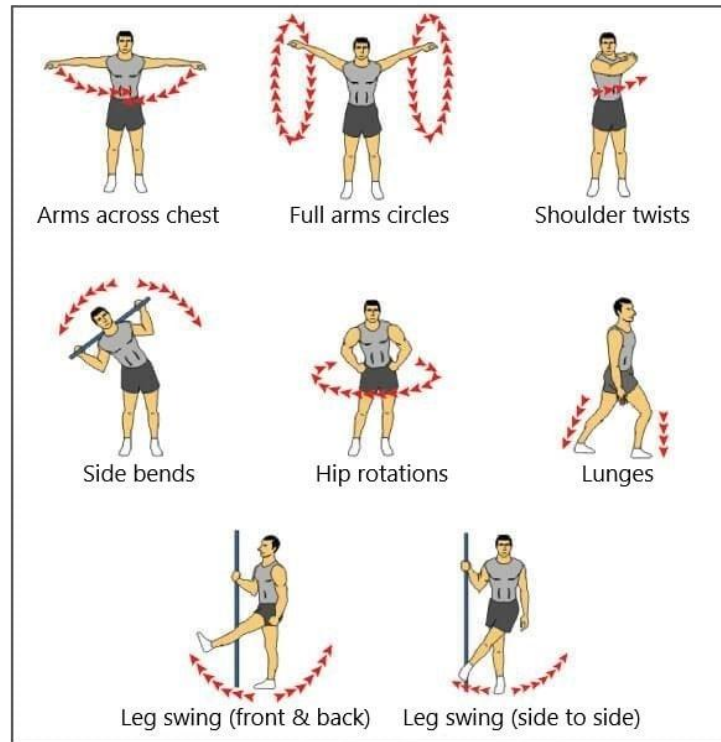
Sumber gambar : [https://en.wikipedia.org/wiki/Bodyweight\\_exercise](https://en.wikipedia.org/wiki/Bodyweight_exercise)

2. Latihan gerak tahap pendinginan

Tahapan pendinginan dalam aktifitas gerak berirama penting dilakukan setelah melakukan latihan inti. Gerakan pendinginan atau *cool-down* memiliki manfaat sebagai berikut :

- a. penguraian atau pembuangan laktat dalam darah dapat terjadi dengan cepat.
- b. mencegah terjadinya pengurangan sel imun setelah melakukan latihan.
- c. proses pemulihan kardiovaskular dan pernafasan setelah latihan dapat terjadi dengan cepat.

Gerakan pendinginan dalam aktifitas gerak irama dapat dilakukan dengan peregangan dinamis dan peregangan statis. Peregangan dinamis dilakukan dengan mengkombinasikan gerakan kaki dan ayunan lengan dengan memperhatikan pengulangan dan intensitas gerak. Peregangan dinamis perlu dilakukan sebelum melakukan peregangan statis. Kecepatan pengulangan harus secara teratur berubah dari kecepatan tinggi menuju kecepatan rendah secara perlahan sebelum latihan berakhir. Peregangan statis di akhir sesi ini dimaksudkan untuk mengurangi kelelahan otot dan tidak mudah terkena cedera. Selain itu, peregangan statis juga disarankan agar otot lebih rileks sekaligus meningkatkan ruang gerak otot dan persendian.



Gambar 4. Peregangan dinamis

Sumber gambar : <https://infinitefitnesspro.com/benefits-of-dynamic-stretching/>



Gambar 5. Peregangan statis

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

### C. Rangkuman

Tahapan inti dua pada gerak irama dilakukan dengan melakukan gerakan-gerakan calisthenic. Latihan ini dapat bermanfaat sebagai latihan untuk meningkatkan kekuatan otot, koordinasi dan fleksibilitas. Latihan calisthenics ini dapat dilakukan dengan cara latihan mendorong beban atau *pushing exercise*, latihan menarik beban atau *pulling exercise* dan latihan gerakan jongkok atau *squatting exercise*.

Tahapan pendinginan dalam aktifitas gerak berirama dapat dilakukan dengan peregangan dinamis dan peregangan statis. Peregangan dinamis dilakukan dengan mengkombinasikan gerakan langkah kaki dan ayunan lengan dengan memperhatikan pengulangan gerak dan intensitas gerak. Sedangkan peregangan statis dilakukan di bagian akhir tahap pendinginan dengan tujuan agar otot lebih rileks sekaligus meningkatkan ruang gerak otot dan persendian.

### D. Penugasan Mandiri

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

Latihan calisthenic yang merupakan gerakan dalam tahap latihan inti dua berisikan gerakan *pushing exercise*, *pulling exercise* dan *squatting exercise*. Cobalah untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut secara bergantian. Lakukan dalam durasi waktu yang ditentukan sendiri, sesuai kemampuan, dan cobalah untuk melakukan pengulangan dengan durasi waktu yang meningkat. Setelah itu, cobalah lanjutkan dengan melakukan latihan pendinginan dinamis dan statis selama 3-5 menit. Baca penjelasan materi terkait jika kalian menemui kesulitan!

### E. Latihan Soal

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

1. Jelaskan sesuai pemahaman kalian tentang latihan calisthenics dalam tahap inti aktifitas gerak berirama!
2. Jelaskan bagian otot yang dilatih dalam gerakan calisthenics push up !
3. Jelaskan bagian otot yang dilatih dalam gerakan calisthenic pull up !
4. Jelaskan bagian otot yang dilatih dalam gerakan calisthenic Squat !
5. Berikut adalah beberapa karakteristik gerakan pendinginan dalam aktifitas gerak irama :
  - a. terdapat variasi gerakan kaki
  - b. terdapat ayunan lengan
  - c. adanya kombinasi gerakan kaki dan ayunan lengan
  - d. kecepatan pengulangan gerakan harus teratur dari tinggi ke rendah
  - e. peregangan dilakukan disesi paling akhir di bagian pendinginan
  - f. bermanfaat untuk mengurangi kelelahan otot
  - g. gerakan dilakukan hanya pada bagian tertentu dan tanpa ada perubahan gerakan(terdiam)

Pilihlah karakteristik tersebut ke dalam dua kelompok yaitu karakteristik peregangan dinamis dan statis dalam tahap pendinginan!

## 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 merancang sistematika gerakan calisthenics berupa <i>pushing exercise</i> dalam tahap inti bagian dua untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
2.	Saya dapat merancang sistematika gerakan calisthenics berupa <i>pulling exercise</i> dalam tahap inti bagian dua untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
3.	Saya dapat merancang sistematika gerakan calisthenics berupa <i>squatting exercise</i> dalam tahap inti bagian dua untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
4.	Saya dapat merancang sistematika gerakan calisthenic lainnya dalam tahap inti bagian dua untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
5.	Saya dapat merancang sistematika gerakan peregangan dinamis dalam tahap pendinginan untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
6.	Saya dapat merancang sistematika gerakan peregangan statis dalam tahap pendinginan untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
7.	Saya membaca modul ini secara keseluruhan untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
8.	Saya melakukan tugas mandiri sesuai dengan petunjuk dalam modul		
9.	Saya berusaha mengerjakan latihan soal secara mandiri		
10.	Saya berdiskusi dengan teman/orang lain dalam dalam mengerjakan tugas mandiri dan latihan soal, saat menemukan kesulitan		

Catatan:

- Jika dari penilaian diri di atas kalian memilih jawaban Ya sebanyak 7 pernyataan atau lebih, maka kalian dapat meneruskan ke kegiatan pembelajaran selanjutnya.
- Jika dari penilaian diri di atas kalian memilih jawaban Ya kurang dari 7 pernyataan, maka kalian jangan dulu meneruskan ke kegiatan pembelajaran selanjutnya. Kalian harus mempelajari kembali kegiatan pembelajaran ini!

**Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 2**

NO	Pembahasan	Skor
1	gerakan kontraksi otot yang terjadi menggunakan beban dari berat tubuh atau menggunakan bantuan alat.	2
	bermanfaat bagi kekuatan otot, koordinasi dan fleksibilitas. Selain itu, latihan ini dapat meningkatkan daya tahan otot dan daya tahan kardiovaskula	2
	Contoh gerakan ini yaitu <i>pushing exercise</i> , <i>pulling exercise</i> dan <i>squatting exercise</i> yang dapat memberikan efek kepada kelompok otot pada daerah lengan, kaki, dan punggung	2
2	Otot pectoral (dada)	2
	tricep	2
	anterior deltoids	2
3	otot punggung	2
	Trapezius (pundak)	2
	Otot bahu	2
	Otot biceps	2
4	quadriceps femoris (otot pada sendi lutut)	2
	adductor magnus (otot pada bagian paha)	2
	gluteus maximus.(otot dibagian bokong)	2
5	Peregangan dinamis : a) terdapat variasi gerakan kaki b) terdapat ayunan lengan c) adanya kombinasi gerakan kaki dan ayunan lengan d) kecepatan pengulangan gerakan harus teratur dari tinggi ke rendah.	8
	Peregangan statis : a) peregangan dilakukan disesi paling akhir di bagian pendinginan b) bermanfaat untuk mengurangi kelelahan otot c) gerakan dilakukan hanya pada bagian tertentu dan tanpa ada perubahan gerakan(terdiam)	8
Skor Maksimal		40

Pedoman penskoran:

- Benar = 2
- Salah = 1

Pedoman penilaian:

- Jumlah skor maksimal = 40
- Nilai Akhir = Jumlah skor perolehan dibagi jumlah skor maksimal

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

- Nilai ketuntasan  $\geq 70$

## EVALUASI

1. Perhatikan nama-nama gerakan di bawah ini!

- (1) *Bicep Curls*
- (2) *Chest Press*
- (3) *Marching*
- (4) *Single step*
- (5) *Jumping Jack*
- (6) *Rowing/Up Right Row*
- (7) *Knee Lift*

Dari nama-nama gerakan dalam aktivitas gerak berirama, manakah yang sesuai merupakan gerakan ayunan lengan :

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

2. Dari tabel berikut, manakah yang merupakan rangkaian gerakan yang tepat dilakukan dalam tahap inti latihan :

No	Gerak Langkah	Ayunan Lengan	Hitungan	Ulangan	Arah Langkah/Gerak	Intensitas
1	<i>Heel Touch</i>	<i>Biceps curl</i>	1 x 8	4	Kanan-kiri	<i>Low</i>
2	<i>Toe Touch</i>	<i>Rowing/Up Right Row</i>	1 x 8	4	Kanan-kiri	<i>Low</i>
3	<i>Double steps</i>	<i>Chest Press</i>	1 x 8	4	Kanan-kiri	<i>Low</i>
4	<i>Kick + Jumping jack</i>	<i>Flexex</i>	1 x 4 dan 1 x 4	4	depan-belakang	<i>High</i>
5	<i>Kick</i>	<i>Chest Pass</i>	1 x 8	4	depan-belakang	<i>Low</i>

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

3. Manakah faktor-faktor yang tepat dalam menentukan rangkaian gerak irama :

- A. Formasi, arah pandangan, berat badan, dan tinggi badan.
- B. Arah gerak, arah pandangan, irama dan berat badan
- C. Arah pandangan, arah gerakan, irama dan intensitas
- D. Irama/musik gerakan , arah gerakan dan tinggi badan
- E. Arah pandangan, intensitas dan berat badan.

4. Manakah yang bukan merupakan manfaat peregangan dinamis :

- A. Meningkatkan suhu tubuh
- B. Meningkatkan denyut nadi
- C. Menghindari resiko cedera
- D. Meningkatkan penguasaan gerak dasar
- E. Meningkatkan kecepatan gerak

5. Salah satu bagian tubuh yang tergolong *upper body* yaitu :

- A. Panggul

- B. Bahu
  - C. Tungkai
  - D. Kaki
  - E. Lutut
6. Berapa persentase denyut nadi yang perlu dicapai dalam tahap inti latihan gerak irama ?
- A. **70% - 80% denyut nadi maksimal**
  - B. 40% - 45% denyut nadi maksimal
  - C. 47% - 53% denyut nadi maksimal
  - D. 20% - 35% denyut nadi maksimal
  - E. 45% - 65% denyut nadi maksimal
7. Dari gambar berikut, manakah yang merupakan jenis latihan calisthenics dengan menggunakan beban berat tubuh :
- A. *Bench Press*
  - B. *Push Up*
  - C. *Push Press*
  - D. *Overhead Press*
  - E. *Jumping Jack*
8. Yang bukan merupakan manfaat dari tahapan pendinginan/*Colling-down*:
- A. penguraian atau pembuangan laktat dalam darah dapat terjadi dengan cepat.
  - B. mencegah terjadinya pengurangan sel imun setelah melakukan latihan.
  - C. proses pemulihan kardiovaskular dan pernafasan setelah latihan
  - D. Membuat otot lebih rileks dan memperluas ruang gerak otot dan persendian
  - E. Meningkatkan denyut nadi maksimal dan meningkatkan suhu tubuh.
9. Peregangan dinamis dalam tahap pendinginan dapat dilakukan dengan cara ...
- A. mengkombinasikan gerakan kaki dan ayunan lengan dengan memperhatikan pengulangan dan intensitas gerak
  - B. Melakukan gerakan dengan menggunakan beban berat badan dan beban alat olahraga
  - C. Dilakukan dalam kondisi diam dan hanya berfokus pada otot-otot tertentu saja
  - D. Latihan bertujuan meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot lokal
  - E. Dilakukan untuk menaikkan denyut nadi hingga 70 % denyut nadi maksimal.
10. Lagu "Tanah Airku" cocok digunakan saat aktivitas gerak berirama pada tahap ...
- A. Latihan inti bagian satu
  - B. Peregangan
  - C. *Cooling down*
  - D. Latihan Inti bagian dua
  - E. *Stretching*

### **Kunci Jawaban Evaluasi**



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

Pedoman penskoran:

- Benar = 1
- Salah = 0

Pedoman penilaian:

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

## DAFTAR PUSTAKA

Aerobic Gymnastics. An Information Guide.(2015). Ontario.

Akan Bayrakdar, Bilal Demirhan and Erdal Zorba. (2019). The Effect of Calisthenics Exercises of Perfomed on Stable and Unstable Ground on Body Fat Percentage an Performance in Swimmer.MANAS Sosyal arastimalar Dergisi. DOI: 10.33206/mjss.541847.

Bas Van Hooren and Jonathan M Peake. (2018). do we need a Cool-Down After Exercise? A narrative Review of the Psychological Effects and the Effects on Performance. Injuries and the Long-Term Adaptive Response.Sports Med (2018) 48:1575–1595https://doi.org/10.1007/s40279-018-0916-2.

Carbinatto, Michele and Furtado, Lorena. (2019). Choreographic process in gymnastics for all. Science of Gymnastics Journal. Vol. 11 Issue 3:343-353.

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.

Thomas tsourlou, vasilis gerodimos, Eleftherios Kellis, Nikos Stavropoulos and Spiros Kellis.(2003). The Effects of a Calisthenics and a Light Strength Training Program on Lwer Limb Muscle Strength and Body Composition in Mature Women.Journal of Strength andConditioning Research, 2003, 17(3), 590–598q2003 National Strength &Conditioning Association.

<http://baystategymnasticsacademy.com/the-importance-of-an-active-warm-up-and-stretch-for-gymnastics-class/>. (Diunduh tanggal 26 Oktober 2020)

<https://www.americansportandfitness.com/blogs/fitness-blog/high-impact-vs-low-impact-exercises>. (Diunduh tanggal 26 Oktober 2020)

<https://gymnasticsproject.weebly.com/warm-upcool-down.html>. (Diunduh tanggal 26 Oktober 2020)

<https://blogdotsocialpacedotcom1.wordpress.com/tag/dynamic-stretching/>. (Diunduh tanggal 26 Oktober 2020)

<https://www.americansportandfitness.com/blogs/fitness-blog/high-impact-vs-low-impact-exercises>. (Diunduh tanggal 26 Oktober 2020)

<https://www.vecteezy.com/vector-art/162096-man-doing-push-up-vector-illustration> (diunduh tanggal 26 Oktober 2020)

<https://www.coachmag.co.uk/exercises/2917/strength-weight-ratio> (diunduh tanggal 26 Oktober 2020)

[https://en.wikipedia.org/wiki/Bodyweight\\_exercise](https://en.wikipedia.org/wiki/Bodyweight_exercise) (diunduh tanggal 26 Oktober 2020)

<https://infinitefitnesspro.com/benefits-of-dynamic-stretching/>

(diunduh tanggal 26 Oktober 2020)

<https://www.risephysicaltherapy.com/blog/static-vs-dynamic-stretching>  
(diunduh tanggal 26 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  
XII



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

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

## DAFTAR ISI

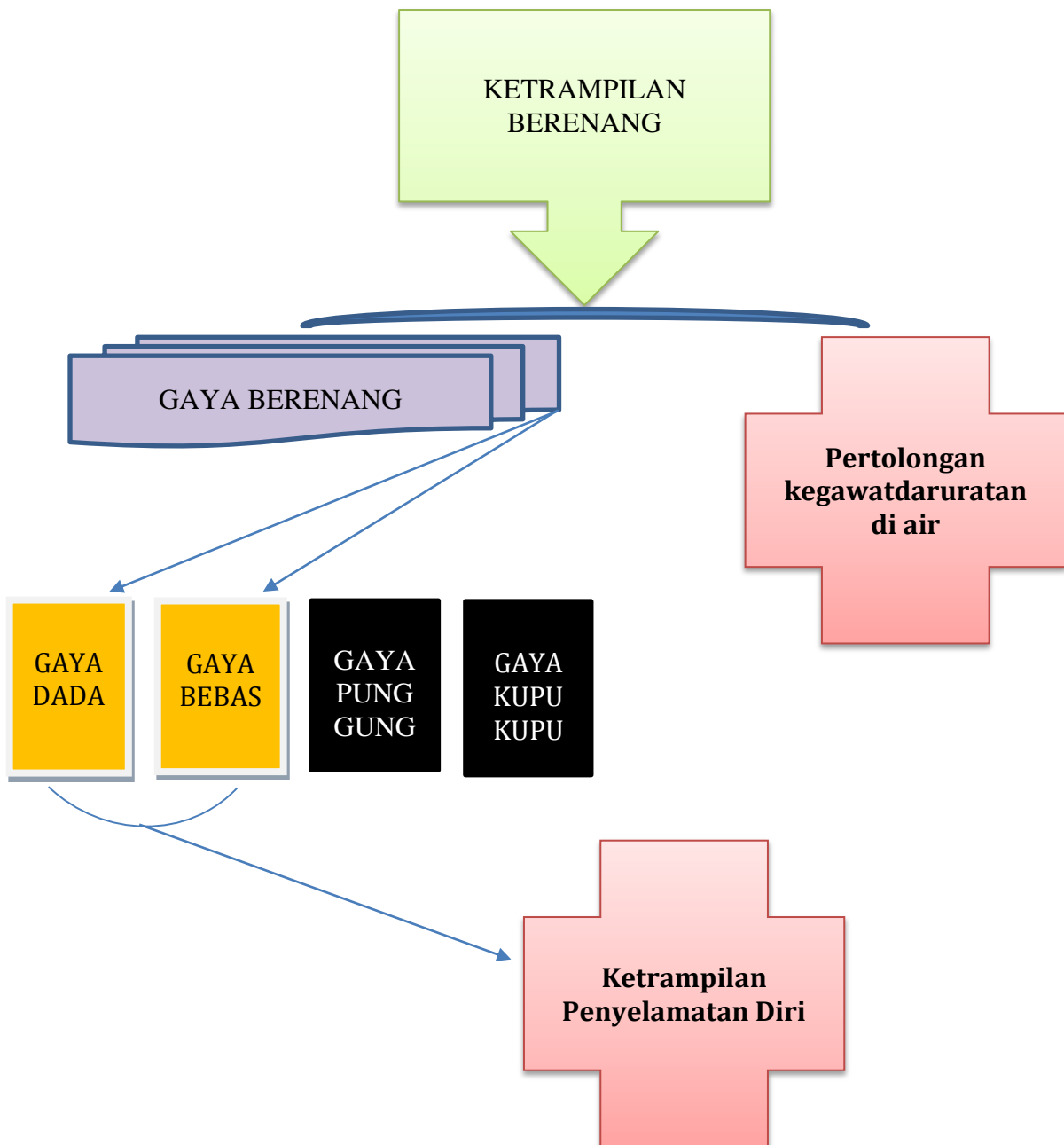
PENYUSUN .....	2
DAFTAR ISI.....	3
GLOSARIUM .....	4
PETA KONSEP .....	5
PENDAHULUAN.....	6
A. Identitas Modul .....	6
B. Kompetensi Dasar .....	6
C. Deskripsi Singkat Materi .....	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul .....	6
E. Materi Pembelajaran .....	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN I.....	8
A. Tujuan Pembelajaran .....	8
B. Uraian Materi.....	8
C. Rangkuman .....	14
D. Penugasan Mandiri.....	14
E. Latihan Soal .....	15
F. Penilaian Diri .....	17
KEGIATAN PEMBELAJARAN II.....	19
A. Tujuan Pembelajaran .....	19
B. Uraian Materi.....	19
C. Rangkuman .....	28
D. Penugasan Mandiri.....	28
E. Latihan Soal .....	29
F. Penilaian Diri .....	30
EVALUASI.....	31
DAFTAR PUSTAKA .....	34

## GLOSARIUM

- Back stroke saving action*** : Suatu aksi penyelamatan korban tenggelam dengan cara berenang terlentang menggunakan kaki gaya dada.
- Boost*** : Istilah yang digunakan untuk suatu gerakan yang dilakukan oleh perenang saat mereka muncul ke permukaan air dengan gerakan yang sangat cepat.
- Breast Stroke*** : Tangan digerakkan melingkar dari depan ke belakang, kemudian kaki ditekuk dan dihentakkan lurus.
- Cardiopulmonary resuscitation/CPR*** : Merupakan teknik penyelamatan hidup dalam keadaan darurat, saat korban tidak bernafas atau detak jantungnya terhenti
- Crawl Stroke*** : Gerakan kaki ke atas / bawah dalam posisi lurus. Sedangkan tangan bergerak dari depan ke belakang, kemudian diangkat di permukaan air secara bergantian.
- Daya tahan** : Kemampuan bertahan terhadap segala pengaruh dari luar yang dapat merugikan
- Gaya Samping Kekuatan** : Berasal dari perkembangan gaya dada.  
: Kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan.
- Kicking Board*** : Papan latihan yang digunakan dalam pengenalan air dalam renang
- Kram** : Kejang otot yang bersifat mendadak dan terasa sangat sakit.
- Resusitasi Jantung Paru RJP*** : Tindakan pijat jantung dan pemberian nafas buatan.  
: *Resusitasi Jantung Paru*



## PETA KONSEP





## PENDAHULUAN

### A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas	: XII
Alokasi Waktu	: 3 x 45 Menit
Judul Modul	: Renang

### B. Kompetensi Dasar

- 3.8. Menganalisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawat daruratan di air dengan menggunakan alat bantu\*\*\*
- 4.8. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu\*\*\*

### C. Deskripsi Singkat Materi

Modul ini membahas tentang analisis ketrampilan 2 gaya renang untuk penyelamatan di air yaitu gaya dada dan gaya bebas, dimana kedua gaya ini lebih umum digunakan dalam upaya penyelamatan diri. Selain itu modul ini juga akan menjabarkan tentang tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu, identifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air, gerakan kaki, ayunan lengan, cara pengambilan napas renang gaya dada maupun gaya bebas., termasuk manfaat renang terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam renang gaya dada maupun gaya bebas serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran

### 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.

Anak-anakku yang hebat, bertemu kembali dalam kesempatan pembelajaran hari ini, dengan tema modul ini Menganalisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawat daruratan di air dengan menggunakan alat bantu, tentunya hal ini sangat penting sekali sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan keterampilan jasmani dan juga keselamatan diri sendiri dan orang lain. Selalu semangat jaga kesehatan dan perkuat imunitas supaya terhindar dari virus covid -19.

Baiklah Modul ini dibagi menjadi 2 kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, penugasan mandiri, soal latihan dan soal evaluasi.

- Pertama : Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri.
- Kedua : Tindakan pertolongan kegawat daruratan di air dengan menggunakan alat bantu.

## KEGIATAN PEMBELAJARAN I

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, siswa 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.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan ketrampilan dua gaya renang.
4. Menganalisis dan mempraktikkan dua keterampilan gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri.

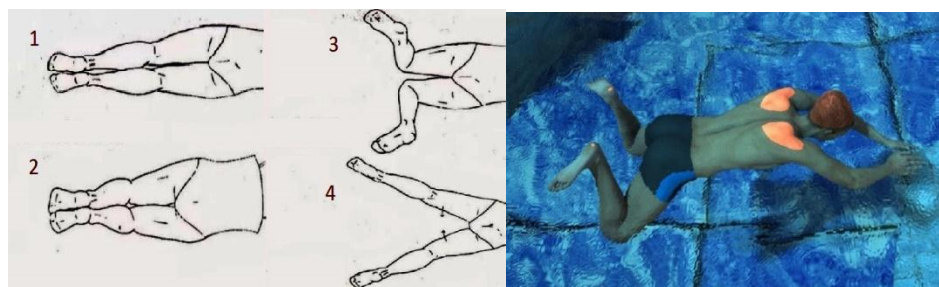
### B. Uraian Materi

#### 1. Menganalisis Keterampilan Renang Gaya Dada untuk penyelamatan di air

Gaya dada merupakan gaya berenang paling populer untuk renang kesehatan dan rekreasi, karena renang gaya ini lebih mudah dan lebih enak untuk dilakukan. Selain itu gaya dada juga sering digunakan dalam penyelamatan kecelakaan di air. Gaya dada atau gaya katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan dengan dibarengi kepala keluar permukaan air sehingga dapat mengambil nafas. Gerakan tubuh meniru gerakan katak yang sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Analisa gerakan renang gaya dada sebagai berikut:

##### 1.1 Gerakan kaki

Gerak kaki pada gaya dada saat ini adalah kedua tungkai kaki bagian bawah ditarik serentak mendekati pinggul dan kemudian setelah fase itu dikerjakan pergelangan kedua kaki diputar mengarah keluar hingga membentuk sudut lebih kurang lima puluh derajat, kemudian dari posisi ini kedua kaki melakukan gerak menginjak dan diakhiri dengan menendang sehingga kedua kaki bertemu lurus kebelakang.

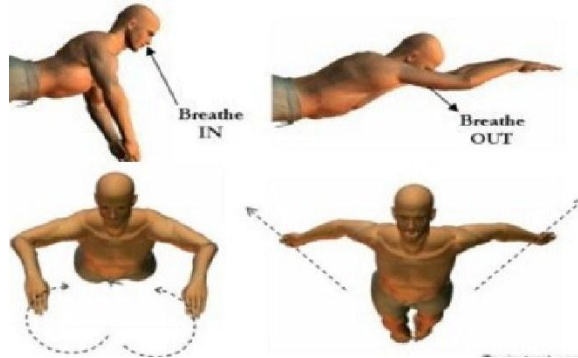


Gambar 1.1. Fase bentuk latihan kaki renang gaya dada

Sumber : <https://perpustakaan.id>

### 1.2 Gerakan tangan

Gerakan tangan dalam renang gaya dada adalah dengan menarik tangan kesamping sampai selebar bahu, kemudian tarik kebelakang sampai di depan dada, untuk selanjutnya diputar kembali diluruskan ke depan. Berikut untuk lebih jelasnya gambar bentuk tangan gaya dada:



Gambar 1.2. Gambar gerakan tangan

Sumber : <https://www.materi.carageo.com/renang-gaya-dada/>



Gambar 1.3. Bentuk gerakan tangan gaya dada

Sumber : <https://materiku86.blogspot.com>

### 1.3 Pernafasan

Dalam renang gaya dada, teknik pengambilan napas dilakukan ketika sedang melakukan tarikan tangan, dengan mengangkat kepala keatas sampai keluar dari permukaan air. Pengambilan nafas dilakukan dari mulut.



Gambar 1.4. Bentuk gerakan pengambilan napas gaya dada

Sumber : <https://Falenmarlissmpn1gresik.wordpress.com>

### 1.4 Koordinasi kaki-nafas

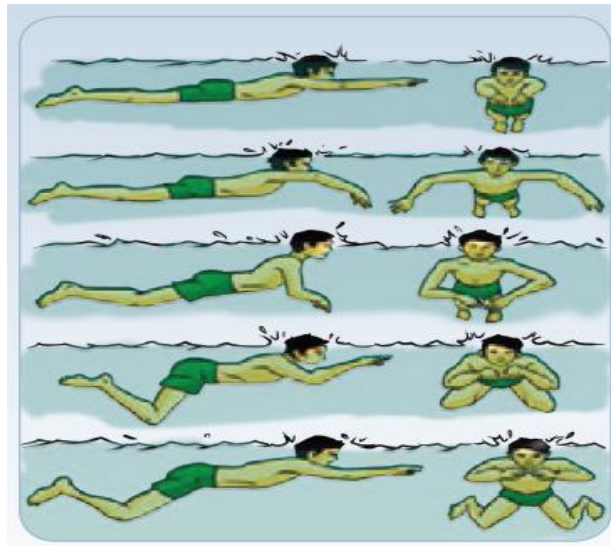
Koordinasi gerak antara kaki dengan nafas dikerjakan dengan dua pendapat, ada yang mengerjakan kepala sebagai kendali, dimana kepala diangkat kedua kaki mengikuti dengan menarik ke arah pinggul dan kepala kembali masuk permukaan air, kedua kaki melalui sikap kedua pergelangan kaki mengarah keluar mengerjakan injakan dan tendangan hingga berakhir lurus ke belakang. Pendapat lain dan juga banyak dikerjakan yaitu, saat kedua kaki mengerjakan proses menginjak dan menendang hingga lurus ke belakang, kepala diangkat dan selanjutnya kepala masuk ke permukaan air justru kedua kaki ditarik mendekati pinggul (saat melakukan fase istirahat).

### 1.5 Koordinasi nafas - tangan

Pada saat ambil nafas dilakukan pada saat tangan melakukan akhir fase menarik, atau pengambilan nafas dilakukan pada saat melakukan fase mendorong.

### 1.6 Gerak kordinasi kaki - nafas - tangan.

Latihan kordinasi kaki nafas dan tangan dilakukan dengan melakukan gerakan keseluruhan tanpa menggunakan pelampung.



Gambar 1.5. Bentuk renang gaya dada

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

## 2. Menganalisis Keterampilan Renang Gaya Bebas

### 2.1 Posisi start

- Pandangan lurus ke depan atau pada air.
- Posisi badan membungkuk.
- Lutut sedikit ditekuk ke depan.
- Posisi kaki menginjak balok *start* dan posisi jari kaki berada diluar balok *start* atau tidak diinjakkan pada balok *start*.
- Jarak kaki kanan dan kiri selebar genggam telapak tangan.
- Posisi tangan lurus ke bawah dan punggung tangan menghadap ke depan dan posisi tangan berada di samping luar kaki kanan dan menyentuh balok *start*



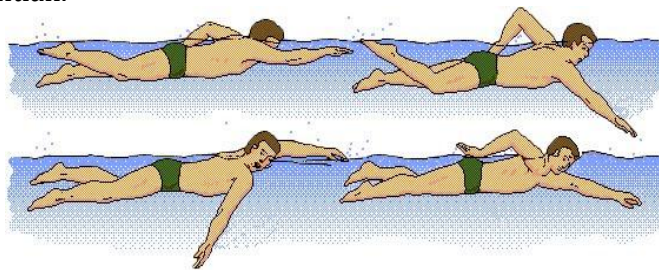


Gambar 1.6. Gerakan start renang  
Sumber : <http://archiverio.nbcolympics.com/>

## 2.2 Posisi badan saat berenang

### a. Tangan

Pada saat tangan kanan melakukan gerakan masuk ke air hingga lurus ke depan atau melakukan gapaian ke depan maka tangan kiri melakukan tarikan atau dorongan ke belakang. Setelah tangan melakukan dorongan ke belakang, tangan diangkat ke atas permukaan air dengan posisi siku tangan kiri agak ditekuk didekat telinga. Kemudian dimasukkan ke dalam air hingga posisi tangan lurus ke depan. Begitu seterusnya. Tangan kiri dan kanan bergerak secara bergantian.



Gambar 1.7. Bentuk gerakan tangan renang gaya bebas  
Sumber : <http://perpustakaan.id>

### b. Kepala

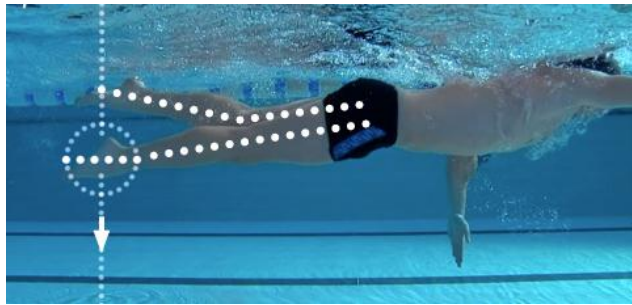
Posisi kepala dalam renang gaya bebas adalah menghadap ke air, dengan Sebagian kepala berada diatas permukaan air dari batas telinga atas. Posisi saat mengambil nafas, jika mengambil nafas ke arah kanan maka posisi tangan kiri lurus ke depan dan tangan kanan melakukan dorongan atau tarikan, pada saat itu kepala ditolehkan ke arah kanan, dan sebaliknya. Pada saat mengambil nafas kepala tidak boleh diangkat ke depan.



Gambar 1.8. Posisi kepala saat pengambilan nafas  
Sumber : <https://tutorialolahraga.com>

**c. Kaki**

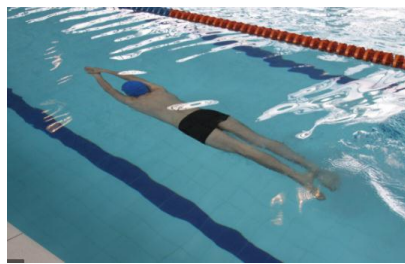
Dalam renang gaya bebas, kaki digerakkan secara bergantian antara kaki kanan dan kiri memukul bergantian permukaan air. Kaki digerakkan berporos pada pangkal paha dan lutut tidak ditekuk.



Gambar 1.9. Gerakan kaki gaya bebas  
Sumber : <https://underwateraudio.com/>

**d. Badan**

Posisi badan tengkurap ke dalam air dengan posisi mengapung, dan badan sejajar dengan permukaan air



Gambar 1.10. Posisi badan saat berenang gaya bebas  
Sumber : <https://jualbajurenang.com/>

**3. Teknik renang gaya bebas**

Teknik renang gaya bebas terbagi ke dalam beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut :

**3.1. Teknik dasar mengapung.**

Posisi mengapung tidak dapat dilakukan dalam satu sikap saja, tetapi banyak posisi yang bisa dilakukan supaya tubuh dapat terapung di atas permukaan air. Lakukanlah dengan rileks dan melayang tanpa mengeluarkan tenaga. Berikut teknik mengapung dalam renang.

- a. Berdiri di depan dinding kolam sejauh satu meter, air kolam dengan ketinggian air setinggi perut.
- b. Tarik napas dalam-dalam, kemudian masukkan kepala ke dalam air dengan sedikit merebahkan tubuh ke depan dalam posisi telungkup, mata tetap terbuka, dan buanglah napas perlahan-lahan.
- c. Tubuh tetap rileks pertahankan sikap tersebut di dalam air hingga napas tidak kuat lagi.
- d. Lakukanlah latihan ini berulang-ulang.

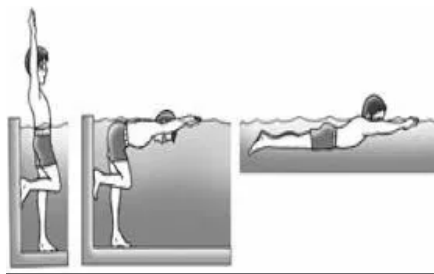


Gambar 1.11. Posisi mengapung dengan posisi wajah menghadap ke atas  
Sumber : <https://freedomsiana.id>

### 3.2 Teknik dasar meluncur

Setelah menguasai teknik mengapung, lanjutkan dengan latihan meluncur. Latihan ini bertujuan untuk melatih keseimbangan tubuh di air. Jika tidak mampu menguasai keseimbangan tubuh maka tubuh akan tenggelam dan tidak mampu berdiri di kolam renang, meskipun kolam tersebut dangkal. Cara melakukan latihan meluncur sebagai berikut:

- Berdirilah di tepi kolam dengan sikap membelakangi dinding kolam, salah satu kaki menempel pada dinding untuk melakukan tolakan.
- Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga dengan ibu jari saling berkaitan.
- Ambil napas dalam-dalam, condongkan tubuh ke depan, berusaha ujung jari tangan lebih dahulu yang masuk ke dalam air.
- Tolakkan kaki yang menempel pada dinding kolam sampai tubuh terdorong ke depan.
- Saat tubuh sedang meluncur, biarkan sampai tubuh berhenti melaju, dengan membuang napas sampai napas benar benar habis.



Gambar 1. 12. Tahapan meluncur  
Sumber : <https://narmadi.com/>

### 3.3 Teknik pernapasan

Latihan pernapasan sebaiknya dilakukan di darat terlebih dahulu. Caranya yaitu dengan melatih gerakan seperti yang dikerjakan di air. Pengambilan napas dilakukan pada saat mulut berada di atas permukaan air yaitu dengan cara memiringkan kepala (memutar) ke sisi kanan atau kiri. Latihan pernapasan juga dapat dilakukan di dalam kolam dangkal.

### 3.4 Koordinasi saat berenang

Koordinasi gerakan dalam renang gaya bebas adalah dengan cara menggabungkan seluruh fase-fase yang telah dikemukakan dalam suatu rangkaian gerakan secara bersamaan sehingga dapatlah diperoleh gerakan gaya bebas sebenarnya.



## 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. Gaya dada merupakan gaya berenang yang cukup santai sehingga populer untuk berenang dengan tujuan bersenang-senang. Gerakan yang halus membuat tubuh tidak terlalu capek saat berenang.

Gaya dada dilakukan dalam posisi terlungkup dalam air (dada nempel ke air), posisi tubuh stabil, lalu bergerak maju dengan gerakan tangan dan kaki secara simultan. Kedua kaki digerakkan dengan cara menendang-nendang ke luar air dan Kedua tangan lurus ke arah depan. Kedua tangan lalu dibuka ke posisi samping, ini bertujuan supaya badan lebih mudah dan cepat untuk melaju ke arah depan.

Menggunakan gaya dada saat berenang memungkinkan perenang dapat mengambil nafas saat mulut sedang berada di atas air setelah 2 – 4 kali gerakan tangan dan kaki. Namun gaya dada memiliki kecepatan paling lambat dibandingkan dengan teknik renang lainnya.

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

Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas adalah gaya berenang yang bisa membuat orang berenang lebih cepat.

## D. Penugasan Mandiri

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

### a. Renang Gaya Dada

NO.	Fase Gerakan	Tahapan Gerak	Analisa Kesalahan	Foto Praktik
1.	Gerakan Tangan			
2.	Gerakan Kaki			
3.	Pernafasan			
4.	Kombinas/kordinasi			

**b. Renang Gaya Bebas**

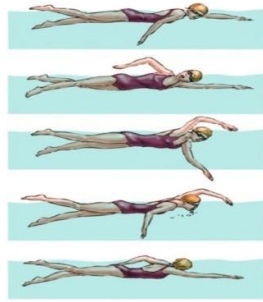
NO	FASE	Tahapan Gerak	Analisa Kesalahan	Foto Paktik
1	Gerakan Tangan			
2	Gerakan Kaki			
3	Pernafasan			
4	Kombinasi/Kordinasi			

**E. Latihan Soal**

erjakan 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!

- Posisi kaki renang gaya dada adalah ...
  - Berdiri tegak
  - kedua kaki dibuka lebar
  - kedua kaki dirapatkan
  - kedua lutut sedikit ditekuk
  - kedua kaki lurus rapat
- Nomor renang gaya dada yang diperlombakan untuk pria adalah ...
  - 50m dan 100m
  - 100m dan 200m
  - 300m dan 400m
  - 400m dan 800m
  - 500 m dan 800m
- Nomor renang gaya dada yang diperlombakan untuk wanita adalah ...
  - 100m dan 200m
  - 200m dan 400m
  - 300m dan 400m
  - 400m dan 800m
  - 500m dan 800m
- Pengambilan nafas pada renang gaya dada muka menghadap ke ...
  - Kanan
  - Bawah
  - Kiri
  - Depan
  - Atas
- Nama lain renang gaya dada adalah ...
  - gaya lumba lumba
  - gaya katak
  - gaya bebas
  - gaya punggung
  - gaya *crawl*

6. Gambar ini merupakan teknik dasar renang gaya...



- A. Dada  
B. Bebas  
C. Punggung  
D. *Dholfin*  
E. Kupu kupu
7. Posisi kepala saat melakukan renang gaya bebas yang benar adalah ...  
A. Diatas permukaan air dan menghadap keatas  
B. Didalam air dan menghadap kebawah  
C. Dibawah permukaan air dan menghadap kekiri  
D. Dibawah Permukaan air dan menghadap kekanan  
E. Diatas permukaan air dan menghadap kedepan
8. Teknik gerakan yang lebih dominan digunakan dalam renang gaya bebas yaitu gerakan...  
A. Lengan  
B. Kepala  
C. Perut  
D. Pinggang  
E. Kaki
9. Siswa yang melakukan renang akan merasa senang, percaya diri dan berani, hal ini merupakan pengaruh renang dilihat dari....  
A. Fisiologis  
B. Biologis  
C. Psikologis  
D. Anatomi  
E. Ilmu Faal
10. Gerakan gaya bebas pertama-tama dilakukan oleh Crawl Australia, yaitu dilakukan dengan dua kali gerakan lengan dan diteruskan dengan ....  
A. Satu kali gerakan kaki  
B. Dua kali gerakan kaki  
C. Tiga kali gerakan kaki  
D. Empat kali gerakan kaki  
E. Kaki tetap diam lurus

**F. Penilaian Diri**

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

No	Pertanyaan	jawaban	
		ya	tidak
01	Apakah kamu memahami tahapan tahapan gerak yang harus dilakukan dalam berenang?		
02	Apakah Anda dapat membedakan renang gaya bebas dan gaya dada ?		
03	Apakah Anda telah menguasai dan dapat melakukan renang gaya dada?		
04	Apakah Anda telah menguasai dan dapat melakukan renang gaya bebas?		

**KUNCI JAWABAN LATIHAN SOAL**

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

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

## KEGIATAN PEMBELAJARAN II

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, siswa 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 .
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan ketrampilan Pertolongan Kegawatdaruratan di Air.
4. Menganalisis dan mempraktikkan ketrampilan tindakan pertolongan kegawat daruratan di air dengan menggunakan alat bantu

### B. Uraian Materi

#### 1. Menganalisis Keterampilan Penyelamatan Kegawatdaruratan di Air

Keterampilan pertolongan di air merupakan bagian dari keselamatan di air. Artinya jika siswa ingin mempelajari pertolongan di air, siswa wajib memahami terlebih dahulu keselamatan di air. Seorang penolong harus dibekali dengan beberapa keahlian dasar keselamatan di air. Meliputi kemampuan mengenal potensi bahaya dan bagaimana mengatasinya, memahami teknik pertolongan. Mulai dari yang paling aman sampai yang beresiko tinggi. Berikut beberapa hal terkait kegawatdaruratan di air:

##### 1.1 Kegawatdaruratan Korban Tenggelam

###### a. Pengertian tenggelam

Tenggelam adalah suatu istilah dari suatu keadaan yang disebabkan karena seseorang menghirup air atau cairan ke paru-paru sehingga menghambat/mencegah udara yang mengandung oksigen untuk sampai dan berhubungan dengan bagian depan permukaan *alveolus* di paru-paru, dimana bagian ini merupakan bagian penting yang berfungsi untuk pertukaran gas di paru-paru dan proses oksigenisasi darah.

###### b. Penyebab

Tenggelam terjadi disebabkan:

- 1) Terganggunya kemampuan fisik akibat pengaruh obat-obatan
- 2) Ketidakmampuan akibat hipotermia, syok, cedera, atau kelelahan
- 3) Ketidakmampuan akibat penyakit akut ketika berenang

###### c. Klasifikasi Tenggelam

- 1) Berdasarkan Kondisi Paru-Paru korban

###### a) *Typical Drowning*

Yaitu keadaan dimana cairan masuk ke dalam saluran pernapasan korban saat korban tenggelam

b) *Atypical Drowning*(1). *Dry Drowning*

Yaitu keadaan dimana hanya sedikit bahkan tidak ada cairan yang masuk ke dalam saluran pernapasan.

(2). *Immersion Syndrom*

Terjadi terutama pada anak-anak yang tiba-tiba terjun ke dalam air dingin (suhu < 20°C).

(3). *Submersion of the Unconscious*

Sering terjadi pada korban yang menderita epilepsy atau penyakit jantung khususnya *coronary atheroma*, hipertensi atau peminum yang mengalami trauma kepala saat masuk ke air.

(4). *Delayed Dead*

Yaitu keadaan dimana seorang korban masih hidup setelah lebih dari 24 jam setelah diselamatkan dari suatu episode tenggelam.

## d. Berdasarkan kondisi kejadian

## 1) Tenggelam

Yaitu suatu keadaan dimana penderita akan meneguk air dalam jumlah yang banyak sehingga air masuk ke dalam saluran pernapasan dan saluran nafas atas tepatnya bagian *epiglottis* akan mengalami *spasme* yang mengakibatkan saluran nafas menjadi tertutup serta hanya dapat dilalui oleh udara yang sangat sedikit.

## 2) Hampir Tenggelam

Yaitu suatu keadaan dimana penderita masih bernafas dan membatukkan air keluar.

**1.2 Penatalaksanaan Korban Tenggelam**

Penanganan pada korban tenggelam dibagi dalam 3 tahap, yaitu:

## a. Bantuan hidup dasar

Sebelumnya dalam pedoman pertolongan pertama, kita mengenal ABCD: *Airway, Breathing, Circulation (Chest Compression)* yaitu buka jalan nafas, bantuan pernafasan, dan kompresi dada. Jika ketiga langkah sudah dilakukan, periksa apakah korban mengalami defisit pada tubuhnya semisal memeriksa kesadaran korban. Langkah ini disebut memeriksa/*Disability*. Dalam pedoman yang baru, prioritas utama adalah *Circulation* baru setelah itu tatalaksana difokuskan pada *Airway* dan selanjutnya *Breathing*. Satu-satunya pengecualian adalah hanya untuk bayi baru lahir, karena penyebab tersering pada bayi baru lahir yang tidak sadarkan diri dan tidak bernafas adalah karena masalah jalan nafas.

## b. membawa korban ke rumah sakit terdekat untuk mendapatkan penanganan dokter.

Pada tahap ini yang dilakukan yaitu sebelumnya dengan tahapan seperti ini (**Look**; yaitu melihat adanya pergerakan dada, **Listen**; yaitu mendengarkan suara napas, **Feel**; yaitu merasakan ada tidaknya hembusan napas), namun seiring dengan perkembangan sekarang tidak lagi. Alasannya: kunci utama menyelamatkan seseorang dengan henti jantung adalah **bertindak** bukan **menilai**. Telepon ambulan

segera saat kita melihat korban tidak sadar dan tidak bernafas dengan baik. Percayalah pada nyali Anda. Jika Anda mencoba menilai korban bernapas atau tidak dengan mendekatkan pipi anda pada mulut korban, itu boleh-boleh saja. Tapi tetap saja sang korban tidak bernafas dan tindakan *look, listen* dan *feel* ini hanya akan menghabiskan waktu. Namun, pemberian kompresi intrinsik untuk mengeluarkan cairan tidak disarankan, karena tidak terbukti dapat mengeluarkan cairan dan dapat berisiko muntah dan aspirasi.

c. Bantuan hidup lanjut

Bantuan hidup lanjut pada korban tenggelam yaitu pemberian oksigen dengan tekanan lebih tinggi, yang dapat dilakukan dengan BVM (*Bag Valve Mask*) atau tabung oksigen.

### 1.3 Teknik menolong di air

Dalam melakukan pertolongan, kecepatan bukanlah segalanya. Ketepatan yang didasari oleh keselamatan adalah unsur yang harus diutamakan. Satu hal yang perlu diingat, menolong korban di air tidak perlu menjadi basah. Prinsip utamanya adalah menolong dengan teknik seaman mungkin bagi penolong maupun korban.

a. Apa yang harus kita lakukan bila melihat kecelakaan di air ?

- 1) Pastikan keselamatan anda terlebih dahulu. Abaikan orang lain jika anda sendiri sedang dalam posisi yang membahayakan diri anda.
- 2) Pastikan keselamatan orang-orang di sekitar anda.
- 3) Perhatikan potensi bahaya susulan yang mungkin bisa menimpa anda atau orang-orang di sekitar anda.
- 4) Kenali karakteristik korban yang akan anda tolong.
- 5) Lakukan pertolongan menggunakan teknik pertolongan yang paling aman dan efektif .
- 6) Jika terdapat banyak korban, tolonglah yang terdekat dan termudah terlebih dahulu.
- 7) Setelah korban di tepi, lakukan pertolongan sesuai dengan cedera yang terjadi.
- 8) Selimuti korban untuk mencegah kedinginan/*hypothermia*.
- 9) Segera bawa korban ke pelayanan medis terdekat. Penanganan lebih lanjut mungkin saja diperlukan.

b. Berikut di bawah ini beberapa teknik menolong orang di air dari mulai yang paling aman:

**1) Raih**

Ini adalah teknik yang paling aman sehingga dapat dilakukan oleh yang tidak bisa renang sekalipun. Dengan cara menggunakan tongkat sehingga dapat mencapai korban dan menariknya ke tepi.

**Kelemahan** : Hanya dapat menggapai korban yang berada di dekat tepi air.

**Perhatian** : Jika tarikan korban/ arus air terlalu kuat sehingga anda merasa tertarik ke arah air, maka lepaskanlah tongkat tadi. INGAT keselamatan diri anda yang paling utama.





Gambar 2.1. Pertolongan dengan memberikan tongkat untuk diraih

Sumber : <http://id.wikihow.com>

## 2) Lempar

Jika tidak dapat menemukan tongkat yang cukup panjang untuk mencapai korban, maka carilah bahan yang bisa mengapung (*ringbuoy*/ban pelampung, jerigen dll), bisa juga menggunakan tali. Lemparkan bahan tadi ke arah korban. Jika anda berada di kolam renang umum, maka gunakanlah *ringbuoy* (ban pelampung) yang ada di tepi kolam.



Gambar 2.2. Pertolongan dengan melemparkan ban ke arah korban

Sumber : <http://id.wikihow.com>

**Teknik** : Panggil korban terlebih dahulu sebelum melempar. Hal ini berfungsi supaya korban melihat benda dan arah lemparan kita. Mengkombinasikan pelampung dengan tali sangat berfungsi saat lemparan kita tidak tepat.

**Kelemahan** : Kadang lemparan kita tidak pas pada korban, sehingga sering kali pelampung yang kita lempar menjadi sia-sia.

**Perhatian** : Kadang lemparan terlalu dekat sehingga kita terpancing untuk mengambil pelampung itu kembali. tindakan ini sangat membahayakan kita terutama bagi yang tidak bisa renang. Lebih baik cari pelampung yang lain untuk dilempar. Tali lempar, tidak boleh diikatkan di tubuh penolong, karena akan membahayakan bila arus sangat deras atau tarikan korban terlalu kuat.

### 3) Dayung

Jika anda sedang di perahu (terutama jenis kano/kayak) berhati-hatilah saat mendekati korban. Kekuatan korban saat panik sangat berbahaya dan dapat membalikkan perahu yang anda tumpangi.

**Teknik** : Dekati korban dari ujung yang berlawanan dengan tempat kita duduk. Hal ini dimaksudkan apabila perahu terbalik, posisi kita agak jauh dari korban sehingga mengurangi resiko tertangkap korban.

**Perhatian** : Jika anda menggunakan perahu kecil, anda tidak bisa berenang dan tidak menggunakan jaket pelampung, maka lebih baik tidak berusaha untuk mendekati korban.

### 4) Renang

Berenang mendekati korban adalah pilihan terakhir jika cara lain tidak memungkinkan untuk dilakukan.

**Teknik** : tentunya bagi yang sudah mahir berenang dan menguasai teknik menolong.

**Kelemahan** : sangat berbahaya bagi penolong

**Perhatian** : Pastikan kemampuan renang anda baik, jangan renang jika kondisi air berarus (sungai arus deras, banjir bandang).



Gambar 2.3 Teknik penyelamatan dengan berenang ke arah korban

Sumber : [www.pelajaran.co.id](http://www.pelajaran.co.id)

## 1.4 Penanganan Kram

Salah satu cedera otot yang sangat sering terjadi ketika berenang adalah kram. Kram memang bukan sebuah masalah besar jika kita berada di darat, tapi bila kita sedang di air yang dalam maka kram akan mengancam jiwa kita. Penyebab utama tenggelamnya seorang perenang akibat kram adalah kegagalan dalam mencegah terjadinya panik. Sering kita lihat ketika perenang mengalami kram, dia akan langsung berusaha ke tepi, sehingga akan terlihat gerakan yang tidak teratur dan laju renangnya pun lambat. Gerakan yang tidak teratur ini disebabkan oleh rasa sakit dan kepanikan perenang. Jika di kolam renang, langsung berusaha ke tepi sesaat terjadi kram mungkin menjadi solusi yang bagus, namun bila sedang berenang di *open water* (danau, sungai, laut) jelas ini bukan solusi yang baik.

**a. Penyebab kram**

Kram adalah kejang otot yang bersifat mendadak dan terasa sangat sakit. Kram dapat disebabkan oleh banyak hal, antara lain :

- 1) Otot yang kelelahan
- 2) Penggunaan otot yang berlebihan
- 3) Kurangnya elektrolit tubuh (Ca dan K) karena keluar melalui keringat
- 4) Penumpukan asam laktat (hasil metabolisme di otot)
- 5) Terganggunya oksigenisasi jaringan otot
- 6) Terganggunya sirkulasi darah ke jaringan otot

**b. Pada perenang kram sering terjadi di :**

- 1) Otot tungkai bawah bagian belakang (otot betis)
- 2) Otot punggung kaki : biasanya terjadi karena gerakan yang tidak sempurna saat renang menggunakan *fin* (sepatu katak)
- 3) Otot tungkai atas (paha) bagian depan maupun belakang.

**c. Penanganan kram.**

Dalam olah raga renang, sering kita mengalami kejang otot atau yang sering kita sebut kram (*cramp*). Oleh sebab itu pengetahuan tentang prinsip penanganan kram adalah wajib bagi seorang perenang, karena masih sering kita jumpai kesalahan dalam penanganannya. Prinsip dasar penanganan kram adalah meregangkan otot berlawanan dengan arah kejang. Ditambah dengan pijatan pada otot yang kram untuk membantu pelepasan otot sehingga sirkulasi oksigen, elektrolit dan zat metabolik menjadi lancar. Peregangan otot yang kram dilakukan secara perlahan, jika sakit jangan di kendurkan tapi pertahankan posisi. Jika nyeri hilang tambah lagi peregangannya. Lakukan sampai nyeri hilang.

Contoh posisi penanganan :

- 1) Otot betis : luruskan lutut, tekan telapak kaki ke arah punggung kaki. Lakukan pemijatan pada otot betis



Gambar 2.4. Penanganan kram pada otot betis

Sumber : [www.id.wikihow.com](http://www.id.wikihow.com)

**d. Pencegahan kram**

- 1) Lakukan pemanasan dan peregangan sebelum memulai olahraga
- 2) Tidur cukup
- 3) Cukup minum sebelum, saat dan setelah olahraga, jika perlu yang mengandung elektrolit (misal. oralit)

**2. Menganalisis Keterampilan Tindakan Penyelamatan Lanjutan di Darat**

Kecelakaan bisa terjadi dimana saja, termasuk di kolam renang. Kecelakaan juga bisa terjadi sewaktu-waktu sehingga siswa perlu siaga dan siap melakukan tindakan pertolongan atau penyelamatan terhadap korban. Itulah sebabnya pengetahuan tentang penyelamatan di air harus dipahami dengan baik.

### 2.1. Penyebab Kecelakaan

Kecelakaan dapat terjadi karena beberapa faktor. Siswa harus dapat memahami beberapa hal yang dapat menyebabkan kecelakaan, sehingga siswa dapat bertindak lebih hati-hati. Beberapa kecelakaan dapat terjadi karena kurangnya keterampilan, pengetahuan, pengawasan, kehati-hatian, dan juga karena keadaan fisik yang kurang baik. Beberapa penyebab kecelakaan di air antara lain sebagai berikut.

- a. Tidak melakukan pemanasan (*warming up*) sebelum latihan berenang.
- b. Tidak mematuhi peraturan dan tata tertib di kolam renang.
- c. Tidak menguasai teknik berenang yang baik.
- d. Terlalu lelah atau terlalu lama berenang.
- e. Sarana dan prasarana kolam yang kurang memadai.

### 2.2. Cara-Cara Menghindari Kecelakaan

Berikut ini beberapa hal yang harus diperhatikan agar terhindar dari kecelakaan saat berada di kolam renang:

- a. Mematuhi peraturan dan tata tertib di kolam renang.
- b. Menggunakan peralatan berenang yang baik.
- c. Lakukan pemanasan yang cukup sebelum berenang.
- d. Menguasai salah satu teknik berenang atau minimal teknik mengapung di air.
- e. Melakukan sarapan atau makan minimal 2 jam sebelum latihan berenang.
- f. Lebih berhati-hati dalam berenang.
- g. Menghindari latihan renang yang berlebihan atau terlalu lelah.

### 2.3 Pertolongan resusitasi jantung paru dilakukan dengan tindakan penanganan sebagai berikut:

- a. Memastikan ketidaksadaran  
Periksa keadaan korban. Dengan menepuk atau menggoyangkan korban dengan pelan dan berteriaklah, "Apa kau baik-baik saja?" Setelah korban dipastikan tidak sadar, lakukan tindakan membuka jalan napas dan memeriksa pernapasan dan sirkulasi.
- b. Membuka jalan napas
- c. Sebagian besar masalah jalan napas disebabkan oleh lidah. Ketika kepala tertekuk ke depan, terutama ketika korban berbaring terlentang, lidah dapat menutupi jalan napas.
- d. Menentukan hilangnya pernapasan  
Tentukan hilangnya pernapasan dengan metode melihat-mendengarkan-merasakan. Tempatkan telinga Anda di samping hidung dan mulut korban dengan wajah menghadap dadanya. Lihat kenaikan dan penurunan dada. Dengarkan dan rasakan udara yang keluar dari mulut atau hidung. Lakukan pemeriksaan ini maksimal dalam waktu 10 detik. Korban yang bernapas dengan baik tidak memerlukan resusitasi.
- e. Bantuan pernapasan dikurangi.

- f. Alasan: *Rescue breath* adalah tindakan pemberian napas buatan sebanyak dua kali setelah kita mengetahui bahwa korban henti napas (setelah *Look, Listen, and Feel*). Hal ini dikurangi karena terbukti menyita waktu yang cukup banyak sehingga terjadi penundaan pemberian kompresi dada.
- g. Pemeriksaan denyut nadi  
Setelah memberikan pernapasan bantuan, langkah selanjutnya adalah menentukan hilangnya denyut nadi. Taruh ujung jari telunjuk dan jari tengah siswa bersamaan ke sisi leher korban. Jika korban mempunyai denyut nadi namun tidak bernapas, lakukan bantuan pernapasan. Pada korban dewasa, dilakukan sebanyak 10 – 12 kali per menit (atau tiap 5 – 6 detik), bayi atau anak-anak sebanyak 12 – 20 kali per menit (tiap 3 – 5 detik) dan periksa nadi setiap 2 menit.
- h. Tindakan pijat jantung dan pemberian napas buatan.  
Jika korban tidak memiliki denyut nadi, mulai lakukan RJP yaitu dengan meletakkan tumit tangan di atas permukaan dinding dada. Tekanan berasal dari tubuh, dengan meluruskan tangan. Tekanan dilakukan ke arah jantung. Frekuensi yang dilakukan adalah 60 – 70 kali per menit. Kompresi harus disertai dengan napas buatan. Jika penolong dua orang, maka pijat dan pemberian napas buatan dilakukan dengan frekuensi 15 : 2. Pemijatan jantung luar ini harus juga diselingi pemeriksaan denyut nadi setiap dua menit. Pertolongan harus dihentikan jika kondisi penolong kelelahan atau ada petugas gawat darurat yang datang.



Gambar2.5. Resusitasi jantung paru (RJP)

Sumber : <https://askep-net.blogspot.com/>

### 1) Kompresi dada lebih dalam lagi

- Pada RJP sebelumnya, ke dalaman kompresi dada adalah 1 ½ – 2 inchi (4 – 5 cm), namun sekarang kompresi dada dengan ke dalaman minimal 2 inchi (5 cm).
- Kompresi dada lebih cepat lagi.
- Sebelumnya tekan dada sekitar 100 kompresi/menit. Sekarang kompresi dada minimal 100 kompresi/menit. Pada kecepatan ini, 30 kompresi membutuhkan waktu 18 detik.
  - Kompresi dengan tangan
  - Berikan hanya RJP dengan tangan (*Hands Only CPR*), karena berbuat sesuatu lebih baik daripada tidak berbuat sama sekali.
  - Pengaktifasian Emergency Response System (ERS)  
Pengaktifasian ERS seperti meminta pertolongan orang di

sekitar, menelepon ambulans, ataupun menyuruh orang untuk memanggil bantuan tetap menjadi prioritas, akan tetapi sebelumnya terlebih dahulu lakukan pemeriksaan kesadaran dan ada tidaknya nafas (terlihat tidak ada nafas) secara simultan dan cepat.

- Jangan berhenti melakukan kompresi sampai korban batuk
- Setiap penghentian kompresi dada berarti menghentikan aliran darah ke otak yang mengakibatkan kematian jaringan otak jika aliran darah berhenti terlalu lama. Membutuhkan beberapa kompresi dada untuk menyalurkan darah kembali. Kita harus melakukan kompresi selama kita bisa atau sampai alat defibrilator otomatis datang dan siap untuk menilai keadaan jantung korban. Jika sudah tiba waktunya untuk pernapasan dari mulut ke mulut, lakukan segera dan segera kembali melakukan kompresi dada. Prinsip *Push Hard, Push Fast, Allow complete chest recoil, and Minimize Interruption* masih ditekankan disini.
- Bawa ke rumah sakit, tindakan medis lebih lanjut

## 2) Berikut tipsnya RJP:

- a) Telapak tangan ada dalam posisi datar di tengah dada korban. Selanjutnya dada dipompa dengan kedua tangan dalam posisi datar. Dada dipompa ke arah rongga sedalam 2 inchi, atau setara 100 detik per menit.
- b) Selanjutnya bantu korban bernafas melalui hembusan udara langsung ke mulut korban, hal ini bisa dilakukan sambil tetap menekan dada korban.
- c) Jangan melakukan CPR terus menerus karena otot akan kelelahan. Kekuatan memompa yang naik-turun akan menyebabkan CPR kurang efektif.
- d) Bila memungkinkan, CPR bisa dilakukan bergantian setelah 2 menit sampai bantuan datang. *Cardiopulmonary resuscitation/CPR* merupakan teknik penyelamatan hidup dalam keadaan darurat, saat korban tidak bernafas atau detak jantungnya terhenti. Kondisi ini biasa dialami korban tenggelam atau serangan jantung. CPR bisa kembali melancarkan aliran darah beroksigen, ke organ vital misalnya otak dan jantung. Aliran darah kaya oksigen diharapkan kembali mengaktifkan organ vital, sehingga fungsi tubuh bisa normal dan merespons pengobatan yang diberikan.

### C. Rangkuman

Kecelakaan bisa terjadi dimana saja, termasuk di kolam renang. Kecelakaan juga bisa terjadi sewaktu-waktu sehingga siswa perlu siaga dan siap melakukan tindakan pertolongan atau penyelamatan terhadap korban. Itulah sebabnya pengetahuan tentang penyelamatan di air harus dipahami dengan baik.

Keterampilan pertolongan di air merupakan bagian dari keselamatan di air. Artinya jika siswa ingin mempelajari pertolongan di air, siswa wajib memahami terlebih dahulu keselamatan di air.

Kegawatdaruratan di air meliputi hal hal sebagai berikut:

1. Tenggelam
  - a. Pengertian tenggelam
  - b. Penyebab tenggelam
  - c. Klasifikasi tenggelam
  - d. Berdasarkan kondisi kejadian tenggelam
2. Cara menolong di air
3. Penanganan kram

### D. Penugasan Mandiri

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

NO.	Fase Gerakan	Tahapan Gerak	Analisa kesalahan	Foto Praktik
1.	RAIH			
2.	LEMPAR			
3.	DAYUNG			
4.	RENANG			



## E. Latihan Soal

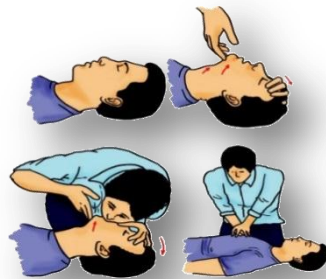
Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf di depan jawaban yang paling benar dari opsi jawaban yang tersedia!

1. Perhatikan gambar berikut !



Gambar di samping ini merupakan penanganan pada cedera otot...

- A. *lutut*
  - B. *telapak*
  - C. *betis*
  - D. *paha*
  - E. *kram jari*
2. Berikut ini merupakan penyebab terjadinya kecelakaan dalam aktivitas berenang, *kecuali* ...
- A. Tidak mematuhi peraturan dan tata tertib di kolam renang.
  - B. Tidak menguasai teknik berenang yang baik.
  - C. Terlalu lelah atau terlalu lama berenang.
  - D. Sarana dan prasarana kolam yang kurang memadai.
  - E. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas renang
3. Perhatikan gambar di bawah ini! Gambar di bawah merupakan penanganan cedera dengan teknik...



- A. *CPR*
- B. *RJP*
- C. *PJR*
- D. *ERS*
- E. *RES*

4. Berikut ini adalah macam-macam cara menolong orang tenggelam , *kecuali* yaitu...
- 1. Lempar
  - 2. Raih
  - 3. Dayung
  - 4. Renang
  - 5. Tarik
5. Kram adalah kejang otot yang bersifat mendadak dan terasa sangat sakit. Kram dapat disebabkan oleh banyak hal seperti pada pernyataan dibawah ini, *kecuali*...
- A. Otot yang kelelahan
  - B. Penggunaan otot yang berlebihan
  - C. Kurangnya elektrolit tubuh (Ca dan K)
  - D. Penumpukan asam laktat
  - E. Kurang Vitamin



## F. Penilaian Diri

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

No	Pertanyaan	jawaban	
		Ya	tidak
01	Apakah kamu memahami hal hal tentang kegawatdaruratan di air?		
02	Apakah kamu dapat menjelaskan cara-cara menolong orang tenggelam ?		
03	Apakah kamu telah memahami dan dapat melakukan pertolongan menggunakan tehnik RJP?		
04	Apakah kamu memahami secara teori dan mampu memberikan pertolongan kepada seseorang yang mengalami kram?		

## EVALUASI

### Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Untuk mencapai tingkat kecepatan maksimal dari renang gaya dada yaitu...
  - A. Kedua kaki menutup lurus kebelakang
  - B. Kedua kaki terbuka selebar bahu
  - C. Kedua kaki mengerjakan tendangan
  - D. Kedua kaki mengerjakan tendangan dan menutup lurus kebelakang
  - E. Kedua kaki diluruskan
2. Cara pembalikan gaya dada harus dilakukan dengan ...
  - A. Kedua tangan menyentuh kaki
  - B. Kedua kaki menyentuh tangan
  - C. Kedua tangan melambai-lambai
  - D. Kedua tangan menyentuh dinding
  - E. Salah satu tangan menyentuh dinding
3. Dalam renang gaya dada, pada saat tubuh hampir sejajar dengan permukaan air, kedua paha harus ...
  - A. ditutup
  - B. dirapatkan
  - C. diturunkan
  - D. dinaikkan
  - E. dibuka
4. Sikap meluncur pada saat pembalikan gaya dada adalah....
  - A. Dengan sikap lurus ke bawah
  - B. Dengan sikap lurus ke atas
  - C. Dengan sikap miring ke samping kanan
  - D. Dengan sikap miring ke samping kiri
  - E. Dengan sikap terlentang
5. Beberapa bentuk kesalahan yang sering terjadi pada gaya dada, kecuali...
  - A. Posisi lutut turun
  - B. Pengambilan nafas terlalu dini
  - C. Kaki tidak mampu secara maksimal
  - D. Melayang di air
  - E. Kepala tidak masuk ke dalam air
6. Melakukan renang gaya dada saat tarikan terlalu dalam maka berakibat...
  - A. Berhentinya nafas
  - B. Berhentinya gerakan
  - C. Berhentinya renang
  - D. Berhentinya meluncur
  - E. Berhentinya koordinasi
7. Menggunakan papan atau bantuan saat berenang gaya dada termasuk dalam bentuk...
  - A. Latihan
  - B. Pemanasan
  - C. Pendinginan
  - D. Rileksasi
  - E. Pertandingan

8. Yang menyebabkan gaya dada berbeda dengan gaya bebas walaupun posisi dada sama-sama menghadap air adalah...
  - A. Posisi tubuh yang tetap
  - B. Posisi tubuh yang berubah-ubah
  - C. Posisi tubuh yang tidak stabil
  - D. Mengeluarkan kepala saat mengambil nafas
  - E. Pengaturan nafas
  
9. Berikut ini adalah 3 fase gerakan kaki dalam renang gaya dada, *kecuali*...
  - A. Kedua kaki lurus
  - B. Lutut ditarik ke samping
  - C. Kedua tumit tetap rapat
  - D. Kedua kaki diam
  
10. Nama lain renang gaya dada adalah ...
  - A. renang kodok
  - B. gaya katak
  - C. renang bebas
  - D. gaya punggung
  - E. Gaya dolphin

### KUNCI JAWABAN LATIHAN SOAL

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

Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan kalian terhadap materi belajar ini.

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan: 90 – 100% = baik sekali

80 – 89% = baik

70 – 79% = cukup

< 70% = kurang

### KUNCI JAWABAN EVALUASI

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

## 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://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.youtube.com/watch?v=Oamc71rEEUw>

<https://istilahpenting.blogspot.com/2015/03/istilah-istilah-dalam-olahraga-renang.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  
**XII**



**PENYAKIT MENULAR SEKSUAL**  
**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**KELAS XII**

**PENYUSUN**  
**WIDYANTORO, S.Pd.**  
**SMA Negeri 9 Bogor**

## DAFTAR ISI

PENYUSUN .....	2
DAFTAR ISI .....	3
GLOSARIUM .....	4
PETA KONSEP .....	5
PENDAHULUAN .....	6
A. Identitas Modul .....	6
B. Kompetensi Dasar .....	6
C. Deskripsi Singkat Materi .....	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul .....	6
E. Materi Pembelajaran .....	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1 .....	8
A. Tujuan Pembelajaran .....	8
B. Uraian Materi .....	8
C. Rangkuman .....	16
D. Penugasan Mandiri .....	17
E. Latihan Soal .....	17
F. Penilaian Diri .....	19
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2 .....	20
A. Tujuan Pembelajaran .....	20
B. Uraian Materi .....	20
C. Rangkuman .....	29
D. Penugasan Mandiri .....	30
E. Latihan Soal .....	30
F. Penilaian Diri .....	31
EVALUASI .....	32
DAFTAR PUSTAKA .....	35



## GLOSARIUM

Ruam	: Munculnya lesi kulit berwarna merah, menonjol, bersisik, atau gatal yang bersifat sementara dan mungkin disertai lepuhan atau bilur.
Infeksi	: Penyakit yang disebabkan oleh mikroorganisme yang menyerang jaringan..
Transfusi darah	: Proses menyalurkan darah atau produk berbasis darah dari satu orang ke sistem peredaran orang lainnya.
Bakteri	: Kelompok organisme yang tidak memiliki membran inti sel.
Virus	: Sel-sel pada tubuh manusia, terkait perkembangan dan fungsinya, dapat terganggu oleh adanya infeksi karena mikroorganisme.
Cendawan	: Tumbuhan yang tidak mempunyai klorofil sehingga bersifat heterotrof
Patogen	: Agen biologis yang menyebabkan penyakit pada inangnya.
Parasit	: Organisme yang hidup pada atau di dalam makhluk hidup lain dengan menyerap nutrisi, tanpa memberi bantuan atau manfaat lain padanya.
Kuman	: Binatang yang amat kecil yang menyebabkan penyakit kudis
Asintomatik	: Terdeteksinya sejumlah bakteri pada spesimen urine yang diperoleh dengan benar dari individu yang tidak menunjukkan gejala infeksi saluran kemih
Masa inkubasi	: Selang waktu yang berlangsung antara pajanan terhadap patogen hingga gejala-gejala pertama kali muncul.
Antibiotik	: Segolongan molekul, baik alami maupun sintetik, yang mempunyai efek menekan atau menghentikan suatu proses biokimia pada organisme, khususnya dalam proses infeksi oleh bakteri.
Histerektomi	: Prosedur medis untuk mengangkat rahim wanita
Diagnosis	: Identifikasi mengenai sesuatu
Pneumonia	: Infeksi yang menimbulkan peradangan pada kantung udara di salah satu atau kedua paru-paru yang dapat berisi cairan
Anyang-anyangan	: Masalah buang air kecil yang sering tidak tuntas dan dibarengi rasa nyeri atau terbakar saat berkemih

## PETA KONSEP



## PENDAHULUAN

### A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas	: XII
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 X Pertemuan)
Judul Modul	: Penyakit Menular Seksual

### B. Kompetensi Dasar

- 3.9 Menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)
- 4.9 Mempresentasikan hasil analisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)

### C. Deskripsi Singkat Materi

Penyakit menular adalah penyakit yang dapat menular dari seseorang ke orang lain. Penyakit dapat ditularkan baik melalui kontak langsung dengan penderita, melalui serangga atau binatang perantara, udara, makanan dan minuman atau benda-benda yang sudah tercemar oleh bakteri, virus, cendawan, atau jamur.

Penyakit menular seksual atau biasa dikenal dengan infeksi menular seksual merupakan infeksi yang umumnya ditularkan melalui hubungan seks yang tidak aman. Penyebarannya pun bisa melalui darah, sperma, atau cairan tubuh lainnya. Selain itu, penyebarannya bisa melalui pemakaian jarum suntik secara berulang atau bergantian di antara beberapa orang.

Penyakit ini dapat ditandai dengan ruam atau lepuhan dan rasa nyeri di area kelamin. Ada banyak jenis penyakit menular seksual, di antaranya *chlamydia*, gonore, sifilis, trikomoniasis, dan HIV. Sesuai namanya, penyakit menular seksual menyebar melalui hubungan intim/kelamin. Tidak hanya hubungan intim, penularan juga dapat terjadi melalui transfusi darah dan berbagi jarum suntik dengan penderita. Infeksi juga dapat ditularkan dari ibu hamil ke janin, baik selama kehamilan atau saat persalinan. Pada pembahasan modul kali ini kalian akan belajar tentang penyakit menular seksual (PMS). Untuk itu pelajari dan cermati tentang materi ini sebagai bekal kalian menjalani kehidupan sehari-hari di keluarga, sekolah dan masyarakat.

### 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

Hallo para pencari ilmu, jumpa kembali dalam kesempatan ini kalian akan belajar tentang modul penyakit menular seksual. Tentunya kalian selalu sehat dan tetap semangat dalam belajar. Pembelajaran pada modul ini terbagi menjadi 2 kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

Pertama : Langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari faktor resiko, ciri-ciri, macam-macam penyakit menular seksual, dan penyakit menular seksual yang disebabkan oleh peradangan

Kedua : langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular yang disebabkan oleh erosi, penyebab lain PMS, pencegahan, pengobatan dan penanggulangan penyakit menular seksual

Untuk lebih jelasnya apa itu penyakit menular seksual, apa penyebabnya, bagaimana penularannya dan sebagainya, maka pelajari dan cermati modul ini hingga kalian mampu memahami materi tersebut.

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan kalian dapat :

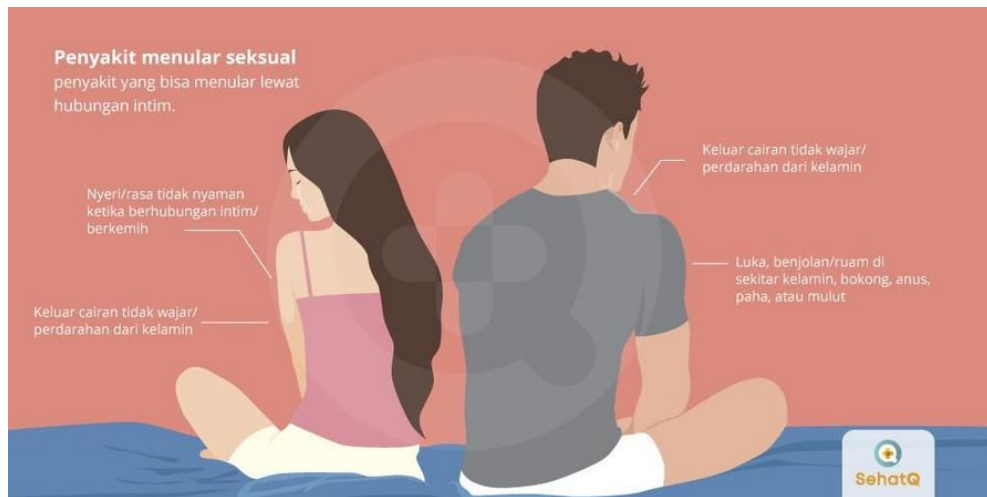
1. Menjelaskan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari faktor resiko, ciri-ciri, macam-macam penyakit menular seksual, dan penyakit menular seksual yang disebabkan oleh peradangan.
2. Menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari faktor resiko, ciri-ciri, macam-macam penyakit menular seksual, dan penyakit menular seksual yang disebabkan oleh peradangan.
3. Mempresentasikan hasil analisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari faktor resiko, ciri-ciri, macam-macam penyakit menular seksual, dan penyakit menular seksual yang disebabkan oleh peradangan.

### B. Uraian Materi

Aktivitas seksual yang tidak aman sangat berisiko menyebabkan *Sexually Transmitted Disease (STD)* atau yang lebih dikenal dengan Penyakit Menular Seksual. Infeksi yang menyerang organ seksual ini bisa timbul jika seseorang melakukan kontak langsung (berhubungan seks) dengan penderita. Gejala PMS cukup beragam tergantung jenisnya, dari yang ringan sampai parah. Sebagai langkah pencegahan, berikut jenis-jenis penyakit menular seksual yang perlu Anda ketahui.

Penyakit menular seksual (PMS) adalah penyakit infeksi yang ditularkan melalui hubungan seksual. Penyakit yang juga sering disebut dengan istilah penyakit kelamin ini menular lewat darah, sperma, cairan kewanitaan, atau cairan tubuh lainnya. Penularan penyakit ini juga bisa terjadi melalui hubungan ibu pada janin dalam kandungan atau setelah bayi dilahirkan. Selain itu, penggunaan jarum suntik secara bergantian atau berulang pun akan meningkatkan risiko penularan.

Penyakit menular seksual harus sangat diwaspadai dan segera diobati karena beberapa di antaranya dapat menyebabkan kematian. Ada beberapa penyakit seksual yang sering terjadi di masyarakat Indonesia. Terdapat lebih dari 30 jenis patogen yang dapat ditularkan melalui hubungan seksual. Meski demikian, tanda-tanda PMS tak selalu muncul di alat kelamin, namun juga bisa terdapat pada mulut, saluran pencernaan, dan bagian tubuh lainnya. Perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 1 : Penyakit menular seksual

### 1. Faktor Resiko Penyakit Menular Seksual

Penyebab terjadinya penyakit ini memang bermacam-macam. Namun, resiko penularan akan lebih tinggi jika seseorang melakukan hal-hal berikut ini seperti:

- a. **Berhubungan seks secara tidak aman** : Penetrasi alat kelamin oleh pasangan yang terinfeksi yang tidak menggunakan pengaman secara signifikan dapat meningkatkan risiko terkena penyakit ini.
- b. **Melakukan hubungan seks dengan banyak pasangan** : Seringnya seseorang melakukan hubungan seks dengan banyak pasangan maka makin besar pula seseorang tertular penyakit ini. Tak hanya berlaku bagi diri sendiri saja, tetapi ini juga berlaku bagi pasangannya.
- c. **Memiliki riwayat penyakit seksual** : Faktor resiko lainnya yang dapat memperbesar resiko terkena penyakit ini adalah memiliki riwayat penyakit seksual sebelumnya. Memiliki satu penyakit seksual akan membuatnya lebih mudah bagi penyakit seksual lainnya untuk masuk dan bertahan.
- d. **Siapa pun yang dipaksa melakukan aktivitas seksual** : Misalnya saja korban pemerkosaan atau penyerangan. Penting untuk mengunjungi dokter sesegera mungkin untuk mendapatkan skrining, perawatan, serta dukungan emosional.
- e. **Penyalahgunaan alkohol dan narkoba** : Penyalahgunaan zat-zat yang terkandung dalam alkohol dan narkoba dapat membuat seseorang lebih bersedia melakukan perilaku berisiko.
- f. **Obat suntik** : Berbagi jarum suntik dapat menyebarkan infeksi serius, termasuk HIV, hepatitis B dan C.
- g. **Anak muda** : Setengah dari penyakit menular seksual terjadi pada orang yang berusia antara 15 dan 24 tahun.
- h. **Pria yang meminta obat untuk mengobati impoten** : Pria yang meminta resep obat dari dokter mereka seperti sildenafil (Viagra, Revatio), tadalafil (Cialis, Adcirca) dan vardenafil (Levitra) memiliki tingkat penularan penyakit ini lebih tinggi.

### 2. Ciri-ciri Penyakit Menular Seksual

Penyakit menular seksual tidak selalu menimbulkan gejala atau bisa hanya menyebabkan gejala ringan. Oleh karena itu, tidak heran beberapa orang baru mengetahui dirinya menderita penyakit menular seksual setelah muncul komplikasi atau ketika pasangannya terdiagnosis menderita penyakit menular seksual.

Gejala yang dapat muncul akibat penyakit menular seksual akan berbeda-beda tergantung jenis penyakitnya, namun umumnya berupa:

- a. Muncul benjolan, luka, atau lepuhan di sekitar alat kelamin, anus, atau mulut.
- b. Alat kelamin terasa gatal dan terbakar.
- c. Nyeri ketika buang air kecil atau berhubungan seksual.
- d. Keluar cairan dari alat kelamin laki-laki (kencing nanah) atau perempuan (keputihan).
- e. Nyeri perut bagian bawah.
- f. Demam dan menggigil.
- g. Muncul pembengkakan kelenjar getah bening atau benjolan di selangkangan.
- h. Muncul ruam kulit di badan, tangan, atau kaki.
- i. Kulit alat kelamin kering, ruam, dan kemerahan.

Selain beberapa gejala di atas, wanita juga bisa merasakan gejala lain, yaitu perdarahan di luar masa menstruasi dan muncul bau tidak sedap dari alat kelamin. Ini juga merupakan salah satu tanda gejala penyakit kelamin wanita. Sementara pada pria, gejala lain penyakit menular seksual yang dapat dialami adalah nyeri, sperma berdarah, atau pembengkakan pada testis.

### **3. Macam-Macam Penyakit Menular Seksual**

Penyakit menular seksual dapat disebabkan oleh infeksi bakteri, virus, jamur, dan parasit. Berikut ini adalah macam-macam penyakit menular seksual (PMS) biasa dikelompokkan dalam 3 kelompok besar, yaitu :

- a. Penyakit menular seksual yang disebabkan oleh peradangan.
- b. Penyakit menular seksual yang disebabkan oleh erosi.
- c. Penyakit menular seksual lain.

### **4. Penyakit Menular Seksual Yang Disebabkan Oleh Peradangan**

Adapun penyebab peradangan pada penyakit menular seksual yang paling sering dijumpai, adalah:

- a. Bakteri : Penyakit menular seksual yang disebabkan oleh bakteri adalah Gonorea, Klamidia.
- b. Jamur : Penyakit menular seksual yang disebabkan oleh jamur adalah Kandidiasis.
- c. Parasit : Penyakit menular seksual yang disebabkan oleh parasit adalah Trikomoniasis.

Untuk lebih jelasnya di bawah ini akan diterangkan penyakit menular seksual yang disebabkan oleh 3 macam kuman di atas.

#### **Jenis penyakit menular seksual yang disebabkan oleh bakteri:**

##### **a. Gonorea (GO)**

Sebagian orang Indonesia menyebut penyakit menular seksual yang satu ini dengan tepukan atau tetesan. Gonorea adalah jenis infeksi yang menyerang selaput lendir, seperti alat kelamin, mulut, rektum, maupun mata. Oleh karena itu, penularan gonorea bisa terjadi melalui berbagai kontak seksual (tidak melalui lewat penetrasi). Gejala gonorea pada pria dan wanita berbeda. Pria biasanya akan mengalami keluhan seperti sensasi terbakar saat buang air kecil, pembengkakan disertai nyeri pada testis, serta keluarnya cairan berwarna dari alat kelamin. Adapun pada wanita gejalanya berupa perdarahan usai berhubungan seks, pembengkakan vulva, mata merah, nyeri panggul, serta rasa terbakar saat buang air kecil.

Apa pun jenisnya, pada dasarnya penyakit menular seksual (PMS) disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat dan kebiasaan berganti-ganti partner seks. Yuk,



lakukan pencegahan mulai dari sekarang demi hidup yang lebih sehat dan berkualitas!

Gonorea atau yang sering disebut kencing nanah adalah salah satu jenis penyakit menular seksual (PMS) yang umum dan disebabkan oleh bakteri bernama *Neisseria gonorrhoeae* atau gonococcus. Gonorea dapat menyerang siapapun baik perempuan maupun laki-laki bisa terjangkit infeksi ini. Bakteri gonococcus biasanya ditemukan di cairan kelamin dari orang yang terinfeksi. Gejala pada saluran kemih seperti nyeri saat berkemih, keluar cairan atau nanah dari tubuh, dan anyang-anyangan. Pada wanita juga dapat menyebabkan keluhan berupa keluarnya cairan tubuh pada serviks. Gonorea biasa dikenal dengan kencing nanah karena menyebabkan keluarnya cairan saat buang air kecil yang menyebabkan rasa nyeri pada alat kelamin.

Gejala Infeksi gonorea pada laki-laki :

- 1) Gejala timbul dalam waktu satu minggu.
- 2) Rasa sakit pada waktu buang air kecil dan kemaluan dalam keadaan tegang.
- 3) Keluar nanah dari saluran kencing terutama pada pagi hari.
- 4) Sering tidak ada gejala pada stadium dini.

Gejala infeksi gonorea pada perempuan:

- 1) Sering tanpa gejala apapun atau gejalanya sulit dilihat.
- 2) Nyeri di daerah perut bagian bawah, kadang-kadang disertai keputihan dengan bau yang tidak sedap.
- 3) Alat kelamin terasa gatal atau sakit.
- 4) Rasa sakit atau panas kalau kencing dan pendarahan setelah hubungan seksual.
- 5) Walaupun demikian gonorea sering terjadi tanpa keluhan atau gejala apapun sehingga tidak disadari oleh perempuan.

Pada laki-laki dan perempuan yang menderita gonorea :

- 1) Untuk orang yang melakukan seks tidak wajar dapat terjadi diare kronis atau diare berdarah serta tenggorokan dapat terasa sakit dan berwarna merah
- 2) Masa inkubasinya 1 – 14 hari dengan rata- rata 2 – 5 hari.

Akibat bila gonorea terlambat diobati:

- 1) Dapat menimbulkan nyeri perut bagian bawah. Ini berarti infeksi sudah menjalar ke saluran telur, sehingga dapat terjadi kehamilan di luar kandungan, bahkan sampai terjadi kemandulan.
- 2) Bila gonorea masih ada saat melahirkan bayi, infeksi dapat menular pada mata bayi dan bila terlambat ditangani dapat timbul kebutaan.





Gambar 2 : Akibat penyakit gonorea atau kencing nanah

Sumber : <https://www.slideshare.net/KowshikSankar/neisseria-gonorrhoea>

#### b. Klamidia

Infeksi Klamidia adalah penyakit menular seksual yang disebabkan oleh bakteri *Chlamydia trachomatis* yang terutama menyerang leher rahim. Klamidia merupakan penyakit menular seksual yang paling umum dapat disembuhkan. Infeksi ini menyerang serviks pada wanita dan uretra alat kelamin pada pria. Banyak orang yang menderita penyakit ini tidak mengalami gejala yang nyata, tetapi jika gejala tersebut muncul biasanya meliputi:

- 1) Rasa sakit atau ketidaknyamanan saat berhubungan seks atau buang air kecil
- 2) Keluar cairan hijau atau kuning dari alat kelamin
- 3) Sakit perut di bagian bawah

Sangat penting untuk mengobati penyakit ini dengan segera, karena jika penyakit ini tidak segera diobati akan menyebabkan infeksi pada saluran kencing, kelenjar prostat, atau penyakit radang panggul. Jika penyakit ini tidak diobati akan merusak tubuh dalam jangka panjang. Penggunaan pelindung kelamin efektif dalam membantu mencegah penyakit ini.

Gejala Infeksi Klamidia pada perempuan:

- 1) Infeksi ini menimbulkan gejala atau keluhan keputihan, dapat disertai nyeri saat kencing dan pendarahan setelah hubungan seksual. Gejalanya mirip gonorea, tapi biasanya lebih ringan.
- 2) Penularan tanpa disadari, karena kebanyakan perempuan yang terinfeksi tidak merasakan gejalanya (asimtomatik).
- 3) Pada infeksi kronik dapat terjadi penyebaran ke saluran telur yang menimbulkan nyeri pada perut bagian bawah dan mengakibatkan kemandulan atau kehamilan di luar kandungan.
- 4) Bayi yang baru lahir yang terinfeksi klamidia dari ibunya dapat mengalami kebutaan atau radang paru (pneumonia).
- 5) Masa inkubasinya 7 - 21 hari.

Kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 3 : Akibat penyakit klamidia

Sumber : <http://kreditsmiling.blogspot.com/2012/05/penyakit-klamidia.html>

### c. Vaginosis Bakterial

Vaginosis bakterialis adalah infeksi alat kelamin wanita yang disebabkan oleh terganggunya keseimbangan flora normal di dalam alat kelamin. Umumnya, tubuh memiliki bakteri baik yang berfungsi melindungi tubuh dari bakteri jahat yang dapat menyebabkan infeksi. Namun pada penderita vaginosis bakterialis, jumlah bakteri baik di dalam alat kelamin berkurang sehingga tidak mampu melawan infeksi.

Vaginosis bakterialis dapat dialami oleh wanita pada segala usia. Namun, sebagian besar vaginosis bakterialis terjadi ketika wanita dalam masa reproduksi, yaitu usia 15 – 44 tahun. Vaginosis bakterialis termasuk infeksi ringan, namun jika dibiarkan tanpa pengobatan dapat menyebabkan infeksi menular seksual. Bila infeksi bakteri alat kelamin terjadi saat hamil, risiko mengalami komplikasi kehamilan menjadi lebih tinggi.

Penyebab vaginosis bakterialis adalah adanya pertumbuhan berlebih dari bakteri tertentu, sehingga mengganggu keseimbangan alami bakteri di dalam alat kelamin. Ada dua jenis bakteri di dalam alat kelamin wanita, yaitu bakteri baik dan bakteri jahat. Bakteri baik adalah bakteri *Lactobacillus* yang berfungsi membatasi pertumbuhan bakteri jahat dengan menjaga pH normal atau tingkat keasaman. Bakteri ini mendominasi jumlah bakteri di dalam alat kelamin, yaitu sekitar 95%.

Selain itu, juga terdapat bakteri jahat, yaitu bakteri anaerob. Ketika jumlah bakteri baik menurun, pertumbuhan bakteri anaerob akan berlebih sehingga menyebabkan vaginosis bakterialis. Penyebab pasti terganggunya keseimbangan pertumbuhan bakteri di dalam alat kelamin belum diketahui secara pasti. Namun, sejumlah faktor diduga dapat meningkatkan risiko wanita mengalami vaginosis bakterialis, antara lain:

- 1) Merokok.
- 2) Sering berganti pasangan seksual dan tidak menggunakan pelindung kelamin.
- 3) Penurunan bakteri *Lactobacillus* secara alami.

Gejala infeksi vaginosis bakterialis :

Vaginosis bakterialis seringkali tidak menimbulkan gejala. Namun pada sebagian wanita, gejala utama vaginosis bakterialis adalah keputihan. Keputihan tersebut memiliki tekstur encer dan berwarna kelabu atau putih.

Keputihan juga mengeluarkan bau amis, terutama ketika menstruasi atau melakukan hubungan seksual dengan pasangan.

Selain itu, ada gejala lain yang mungkin muncul, seperti alat kelamin terasa gatal dan nyeri, serta perih ketika buang air kecil dan berhubungan seksual. Segera konsultasikan dengan dokter ketika mengalami gejala-gejala tersebut. Vaginosis bakterialis biasanya diobati oleh antibiotik, baik dalam bentuk tablet minum atau tablet yang dimasukkan ke dalam alat kelamin (ovula). Antibiotik dapat membunuh bakteri yang menyebabkan gejala penyakit ini. Untuk beberapa kasus, vaginosis bakterialis dapat hilang tanpa pengobatan. Namun, jika gejala terus berlangsung, maka akan berbahaya karena dapat menyebabkan organ reproduksi rentan terhadap infeksi atau peradangan. Dokter akan memberikan antibiotik, jika:

- 1) Gejala terus berlangsung.
- 2) Gejala muncul saat kehamilan.
- 3) Akan menjalani prosedur operasi daerah panggul, seperti histerektomi atau pengangkatan rahim. Pengobatan antibiotik akan menurunkan risiko infeksi serius yang mungkin terjadi pasca operasi.

### **Jenis penyakit menular seksual yang disebabkan oleh Jamur :**

#### **a. Kandidiasis Vaginitis**

Pada kondisi normal, hormon estrogen membantu bakteri baik untuk tumbuh dan melawan organisme yang berpotensi menyebabkan penyakit, namun ketika terdapat penurunan daya tahan tubuh atau gangguan lainnya maka akan menyebabkan infeksi jamur. Spora jamur ini memang terdapat di kulit maupun di dalam lubang kemaluan perempuan. Tetapi pada keadaan tertentu (penyakit kencing manis, kehamilan, pengobatan steroid, antibiotik), jamur ini dapat meluas sedemikian rupa sehingga menimbulkan keputihan. Penyakit ini tergolong penyakit menular seksual, tetapi pasangan seksual dan perempuan yang terinfeksi jamur ini dapat mengeluh gatal dengan gejala bintik-bintik kemerahan di kulit kelamin.

Kandidiasis vaginitis merupakan suatu infeksi jamur *Candida* yang menyebabkan iritasi, rasa gatal yang sangat hebat, serta keluarnya cairan abnormal dari kemaluan dan vulva. Risiko penularan kandidiasis vaginitis meningkat melalui hubungan seksual karena penyebarannya dapat melalui kontak mulut dan alat kelamin. Jika mengalami kondisi selama empat kali atau lebih dalam setahun, segera lakukan perawatan.

Penyebab kandidiasis vaginitis adalah infeksi jamur *Candida*. Secara alami, jamur tersebut beserta dengan bakteri *Lactobacillus* memang ada di kemaluan dalam kondisi yang berimbang. Keseimbangan tersebut terganggu dan menjadi penyakit jika salah satunya menjadi lebih banyak, seperti dalam kasus kandidiasis, di mana keberadaan jamur *Candida* lebih dominan dibandingkan *Lactobacillus*. Infeksi ini dapat disebarkan melalui kontak seksual yang tidak wajar atau kontak seksual. Tumbuhnya jamur yang berlebih dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti:

- 1) Diabetes yang tidak terkontrol
- 2) Kehamilan
- 3) Gangguan sistem kekebalan tubuh, seperti pada penderita HIV/AIDS
- 4) Penggunaan antibiotik yang dapat menurunkan jumlah bakteri *Lactobacillus* di alat kelamin dan mengubah pH alat kelamin
- 5) Kontrasepsi atau terapi hormon yang meningkatkan kadar estrogen

- 6) Penggunaan pembersih alat kelamin. Penggunaannya dapat menyebabkan ketidakseimbangan pH dan bakteri pada alat kelamin.

Gejala infeksi kandidiasis vaginitis

Terdapat beberapa gejala yang ditimbulkan oleh kandidiasis vaginitis, seperti:

- 1) Rasa nyeri atau tidak nyaman pada saat buang air kecil
- 2) Rasa nyeri pada saat berhubungan seksual
- 3) Keputihan yang tidak normal
- 4) Rasa gatal atau nyeri pada alat kelamin
- 5) Kemerahan, terasa panas, pembengkakan, dan luka di dinding kemaluan pada infeksi yang berat
- 6) Lendir atau cairan alat kelamin yang kental dan berwarna keputihan seperti keju

Kalau perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 4 : Akibat penyakit kandidiasis vaginitis

Sumber : <https://challyniz.wordpress.com/2015/10/21/medical-science-kandidiasis/>

### **Jenis penyakit menular seksual yang disebabkan oleh parasite :**

#### **a. Trikomoniasis**

Trikomoniasis salah satu jenis penyakit menular seksual yang disebabkan oleh parasit bernama *Trichomonas vaginalis*. Penyakit ini bisa menular melalui hubungan seksual dan hubungan seksual yang tidak wajar. Meskipun begitu, aktivitas ciuman dan penggunaan barang bersama dengan pengidap (seperti alat makan, dudukan toilet, atau handuk) tidak bisa menjadi media penularan.

Siapa pun yang aktif secara seksual beresiko tertular trikomoniasis. Sayangnya, wanita lebih rentan dan beresiko tinggi mengalaminya dibandingkan dengan pria. Tanpa adanya perawatan, trikomoniasis berisiko memicu masalah penyakit menular seksual lainnya, termasuk HIV/AIDS.

#### **Gejala penyakit trikomoniasis**

*National Health Service* mengungkapkan, gejala trikomoniasis biasanya akan berkembang dalam waktu bulan setelah terjadinya penularan atau infeksi. Namun, masalah reproduksi ini sering tidak menimbulkan gejala. Jika tanda muncul, ini bisa mirip dengan gejala penyakit menular lainnya, sehingga sering terjadi kesalahan diagnosis. Kalian perlu tahu, ternyata trikomoniasis yang terjadi pada wanita dan pria memiliki perbedaan. Apa perbedaannya?

### Gejala Trikomoniasis pada Wanita

Trikomoniasis pada wanita berdampak pada alat kelamin wanita dan saluran pembuangan urine atau uretra. Gejalanya berupa :

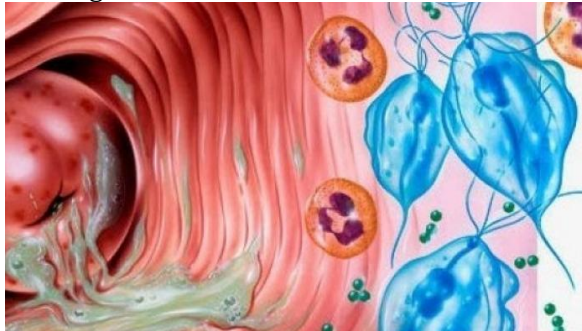
- 1) Nyeri pada perut bagian bawah.
- 2) Nyeri saat buang air kecil atau berhubungan intim.
- 3) Keputihan abnormal, yakni cairan menjadi kental, encer, berbusa, bau amis, dan berwarna kekuningan atau kehijauan.
- 4) Nyeri, bengkak dan gatal di area kemaluan dan paha bagian dalam.

### Gejala Trikomoniasis Pria

Sementara itu, trikomoniasis pada pria menyerang uretra, alat kelamin pria, dan kelenjar prostat. Gejalanya berupa :

- 1) Frekuensi buang air kecil meningkat
- 2) Nyeri saat buang air kecil dan kelamin dalam keadaan tegang.
- 3) Muncul cairan putih dari alat kelamin.
- 4) Nyeri, bengkak dan kemerahan pada ujung alat kelamin.

Kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 5 : Akibat penyakit trikomoniasis

Sumber : <https://makassar.tribunnews.com/2015/09/23/jangan-berani-berhubungan-tanpa-pengaman-penyakit-ini-akan-menyerangmu>

## C. Rangkuman

Penyakit menular seksual (PMS) atau infeksi menular seksual (IMS) adalah infeksi yang terutama ditularkan lewat hubungan seksual, meski tidak ada gejala yang timbul di alat kelamin. Penyakit menular seksual akan lebih beresiko apabila melakukan hubungan seksual dengan berganti-ganti pasangan, baik melalui alat kelamin, atau hubungan seksual yang tidak wajar. Penyakit menular seksual perlu mendapat perhatian karena dapat menyebabkan infeksi alat reproduksi yang serius.

Terdapat lebih dari 20 jenis penyakit menular seksual. Beberapa jenisnya yang umum terjadi dan pada pembelajaran ini pembahasannya meliputi gonorea, klamidia, vaginosis bakterial, kandidiasis vagina, dan trikomoniasis. Bila dialami oleh ibu hamil, penyakit menular seksual bahkan dapat menyebabkan kondisi medis serius pada bayinya, terutama saat persalinan.

Aktivitas seksual berperan dalam menyebarkan berbagai jenis infeksi lainnya, walaupun mungkin saja terinfeksi tanpa kontak seksual. Tak hanya itu saja, penyakit ini juga dapat disebabkan melalui hubungan seks yang tidak wajar dan aktivitas ejakulasi lainnya. Penyebab lainnya seseorang terkena penyakit ini adalah berbagi jarum suntik yang terkontaminasi, seperti yang digunakan untuk menyuntikkan narkoba. Jarum suntik untuk menggunakan alat tindik atau tato juga dapat

menularkan beberapa infeksi, seperti HIV, hepatitis B dan C. Penyebaran non-seksual lainnya adalah melalui transfusi darah.

Apabila tidak diobati secara tepat, infeksi dapat menjalar dan menyebabkan penderitaan, sakit berkepanjangan, kemandulan, dan bahkan kematian. Penyakit menular seksual dapat disebabkan oleh infeksi bakteri, virus, parasite, maupun jamur.

#### D. Penugasan Mandiri

Setelah kalian mempelajari modul pada pembelajaran I ini, cobalah kerjakan tugas berikut ini :

1. Mengapa orang yang memiliki riwayat penyakit seksual faktor resiko penularan penyakit menular seksual lebih tinggi ?
2. Apakah penyakit HIV/AIDS termasuk dalam kategori penyakit menular seksual ? berilah alasannya !
3. Apa yang membedakan gejala infeksi gonorea pada laki-laki dengan perempuan ?
4. infeksi kronik pada penyakit klamidia dapat terjadi penyebaran ke saluran telur yang menimbulkan nyeri pada perut bagian bawah dan mengakibatkan apa ?
5. Gejala apa yang diserang pada penyakit kelamin trikomoniasis pada pria ?

#### E. Latihan Soal

Nah untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi penyakit menular seksual (PMS), ayo kerjakan latihan berikut dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar !

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Penyebab peradangan pada penyakit menular seksual yang paling sering dijumpai, adalah ...	
2	Apa gejala yang ditimbulkan dari penyakit gonore pada laki-laki ? ...	
3	Klamidia merupakan penyakit menular seksual yang paling umum dapat disembuhkan. Infeksi ini menyerang ...	
4	Penggunaan antibiotik pada penyakit kandidiasis dapat menurunkan ...	
5	Apa dampak yang ditimbulkan akibat penyakit Trikomoniasis pada wanita ? ...	



**Kunci Jawaban :**

1. Penyebab peradangan pada penyakit menular seksual yang paling sering dijumpai, adalah :
  - a. Bakteri : Penyakit menular seksual yang disebabkan oleh bakteri adalah Gonorea, Klamidia.
  - b. Jamur : Penyakit menular seksual yang disebabkan oleh jamur adalah Kandidiasis.
  - c. Parasit : Penyakit menular seksual yang disebabkan oleh parasit adalah Trikomoniasis.

Pembahasan :

2. Gejala Infeksi gonorea pada laki-laki :
  - a. Gejala timbul dalam waktu satu minggu.
  - b. Rasa sakit pada waktu buang air kecil dan kemaluan dalam keadaan tegang.
  - c. Keluar nanah dari saluran kencing terutama pada pagi hari.
  - d. Sering tidak ada gejala pada stadium dini.

Pembahasan :

3. Infeksi ini menyerang serviks pada wanita dan uretra alat kelamin pada pria.  
Pembahasan : Infeksi Klamidia adalah penyakit menular seksual yang disebabkan oleh bakteri *Chlamydia trachomatis* yang terutama menyerang leher rahim. Klamidia merupakan penyakit menular seksual yang paling umum dapat disembuhkan. Infeksi ini menyerang serviks pada wanita dan uretra alat kelamin pada pria
4. Jumlah bakteri *Lactobacillus* di alat kelamin dan mengubah pH alat kelamin.  
Pembahasan : Penyebab kandidiasis vaginitis adalah infeksi jamur *Candida*. Secara alami, jamur tersebut beserta dengan bakteri *Lactobacillus* memang ada di kemaluan dalam kondisi yang berimbang. Penggunaan antibiotik yang dapat menurunkan jumlah bakteri *Lactobacillus* di alat kelamin dan mengubah pH alat kelamin
5. Dampak trikomoniasis pada wanita adalah pada alat kelamin wanita dan saluran pembuangan urine atau uretra.  
Pembahasan : Trikomoniasis salah satu jenis penyakit menular seksual yang disebabkan oleh parasit bernama *Trichomonas vaginalis*. Penyakit ini bisa menular melalui hubungan seksual dan hubungan seksual yang tidak wajar. Trikomoniasis pada wanita berdampak pada alat kelamin wanita dan saluran pembuangan urine atau uretra

## F. Penilaian Diri

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

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya dapat menjelaskan tentang faktor risiko akibat penyakit menular seksual.			
2.	Saya dapat menjelaskan gejala yang ditimbulkan akibat penyakit gonorea.			
3.	Saya dapat menganalisis penyebab penyakit vaginosis bakterial.			
4.	Saya mampu mempresentasikan tentang penyakit klamidia.			
5.	Saya mampu mempresentasikan tentang penyakit trikomoniasis.			



## KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini diharapkan kalian dapat :

1. Menjelaskan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular yang disebabkan oleh erosi, penyebab lain PMS, pencegahan, pengobatan dan penanggulangan penyakit menular seksual.
2. Menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular yang disebabkan oleh erosi, penyebab lain PMS, pencegahan, pengobatan dan penanggulangan penyakit menular seksual.
3. Mempresentasikan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular yang disebabkan oleh erosi, penyebab lain PMS, pencegahan, pengobatan dan penanggulangan penyakit menular seksual.

### B. Uraian Materi

Pada modul pembelajaran yang sebelumnya kalian sudah mempelajari tentang materi langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari dari faktor resiko, ciri-ciri, macam-macam penyakit menular seksual, dan penyakit menular seksual yang disebabkan oleh peradangan. Untuk pembelajaran kali ini, kalian akan menganalisis dan mempresentasikan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit menular seksual yang disebabkan erosi (iritasi, lecet), penyebab lain PMS, pencegahan, pengobatan dan penanggulangan penyakit menular seksual.

Penyakit menular seksual merupakan gangguan kesehatan yang menyerang organ genital seseorang, baik pria maupun wanita. Mengetahui jenis-jenis penyakit kelamin adalah hal penting, agar kamu bisa mendeteksi penyakit sejak dini. Sebagian besar penyakit kelamin ditularkan lewat aktivitas seksual. Meski, ada beberapa yang bisa disebarkan melalui cara lain, seperti penggunaan bersama jarum suntik dan transfusi darah. Yuk, cari tahu apa saja penyakit menular seksual yang umum terjadi di Indonesia selanjutnya.

#### 1. Penyakit Menular Seksual Yang Disebabkan Erosi (Iritasi, Lecet)

##### a. Sipilis (Raja Singa)

Sipilis adalah penyakit kelamin yang disebabkan oleh bakteri *Treponema pallidum*. Penyakit ini sering tidak disadari, karena gejalanya muncul cukup lama setelah infeksi pertama. Pemeriksaan medis adalah satu-satunya cara untuk memastikan apakah terdapat infeksi tersebut atau tidak. Penyakit sipilis atau disebut juga sipilis alias raja singa merupakan infeksi bakteri yang menular melalui hubungan seksual. Pada tahap awal penyakit sipilis ini dapat disembuhkan, namun jika dibiarkan bertambah parah bukan tidak mungkin sang penderita menjadi cacat, mendapatkan gangguan otak dan berujung pada kematian.

Kasus penyakit sipilis dikatakan cukup sering terjadi. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) mengatakan jika pada 2015 setidaknya 60 persen kasus hubungan seksual sesama jenis oleh para lelaki bisa dipastikan

akan mendapatkan penyakit ini. Tentu saja penyakit ini juga bisa menular ke para wanita dan bagi wanita hamil, penyakit ini bisa diturunkan kepada janin.

Gejala sipilis yang bisa diperhatikan berbeda-beda dari proses inkubasi bakterinya. Setidaknya ada empat proses yang dilewati: sipilis primer, sipilis sekunder, sipilis laten, dan sipilis tersier. Berikut ini adalah gejala-gejala awal penularan bakteri. Gejala sipilis akan muncul dalam lima tahap, apabila tidak diobati :

1) Tahap I (Sipilis Primer)

Gejala muncul antara 10 hingga 90 hari setelah terpapar bakteri penyebab sipilis. Awalnya, gejala yang muncul berupa luka kecil pada kulit (*chancre*) yang tidak terasa sakit. Luka ini timbul pada lokasi bakteri masuk ke dalam tubuh, biasanya di area sekitar kelamin. Selain di area kelamin, luka juga dapat muncul di area mulut atau dubur. Tidak hanya muncul di bagian luar, luka akibat sipilis atau sifilis ini, juga bisa muncul di bagian dalam kemaluan wanita, dubur, atau mulut sehingga tidak terlihat. Karena luka tersebut bisa tidak menimbulkan rasa sakit, penderita bisa tidak menyadari terkena sipilis.

Luka ini dapat menghilang dalam waktu 3 hingga 6 minggu, namun hal tersebut bukan berarti penderita telah pulih. Bila tidak diobati, kondisi ini justru menandakan infeksi telah berkembang dari primer menjadi sekunder.

Pada tahap ini, di area selangkangan juga dapat muncul benjolan yang menandakan pembengkakan kelenjar getah bening, sebagai reaksi dari pertahanan tubuh.

2) Tahap II (Sipilis Sekunder)

Beberapa minggu setelah luka menghilang, gejala sipilis sekunder berbentuk ruam bisa muncul di bagian tubuh mana pun, terutama di telapak tangan dan kaki. Ruam tersebut dapat disertai kutil pada area kelamin atau mulut, namun tidak menimbulkan rasa gatal. Biasanya ruam yang muncul berwarna merah atau merah kecoklatan dan terasa kasar, tapi ruam tersebut sering terlihat samar sehingga penderita tidak menyadarinya.

Selain timbul ruam, gejala sipilis (sifilis) tahap sekunder juga dapat disertai gejala lain, seperti demam, lemas, nyeri otot, sakit tenggorokan, pusing, pembengkakan kelenjar getah bening, rambut rontok, serta penurunan berat badan. Ruam pada tahap ini juga akan menghilang meski penderita tidak menjalani pengobatan. Namun gejala dapat muncul berulang kali setelahnya. Tanpa pengobatan yang tepat, infeksi dapat berlanjut ke tahap laten atau tahap tersier.

3) Tahap III (Sipilis Laten)

Pada sipilis tahap ini, bakteri tetap ada, tapi sipilis tidak menimbulkan gejala apa pun selama bertahun-tahun. Selama 12 bulan pertama tahap sipilis laten, infeksi masih bisa ditularkan. Setelah dua tahun, infeksi masih ada di dalam tubuh, tapi tidak bisa ditularkan kepada orang lain lagi. Jika tidak diobati, infeksi ini dapat berkembang menjadi tahap tersier yang merupakan tahap sipilis paling berbahaya.

## 4) Tahap IV (Sipilis Tersier)

Infeksi pada tahap ini dapat muncul antara 10 hingga 30 tahun setelah terjadinya infeksi pertama. Sipilis pada tahap tersier ditunjukkan dengan kerusakan organ permanen, sehingga bisa berakibat fatal bagi penderitanya.

Pada tahap ini, sipilis bisa sangat berbahaya dan bahkan menyebabkan kematian. Sipilis tersier bisa berdampak pada mata, otak, jantung, pembuluh darah, hati, tulang, dan sendi-sendi. Akibatnya, penderita bisa mengalami kebutaan, stroke, atau penyakit jantung.

## 5) Tahap V (Sipilis Kongenital)

Bila ibu hamil terkena sipilis atau raja singa, infeksi ini juga dapat menyebar kepada anaknya, baik sejak dalam kandungan atau saat persalinan. Sipilis jenis ini disebut sipilis bawaan atau sipilis kongenital. Kondisi ini sering menimbulkan komplikasi serius saat kehamilan, seperti keguguran, kematian janin dalam kandungan, atau kematian bayi beberapa saat setelah dilahirkan.

Bila berhasil hidup, bayi yang lahir dengan sipilis atau sifilis kongenital biasanya tidak menunjukkan gejala tertentu pada awalnya. Namun, beberapa bayi dapat mengalami ruam di bagian telapak tangan atau telapak kaki, serta pembengkakan kelenjar getah bening dan organ limpa. Kondisi sipilis kongenital dapat menimbulkan komplikasi serius, seperti :

- Batang hidung yang rata.
- Kelainan bentuk gigi.
- Anemia berat.
- Pertumbuhan tulang yang abnormal.
- Meningitis.
- Gangguan saraf, seperti buta atau tuli.

Kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 6 : Akibat penyakit sipilis

Sumber : <https://palembang.tribunnews.com/2015/08/26/begini-cara-mendiagnosis-penyakit-sifilis-pengobatan-dan-pencegahannya>

### b. Herpes

Penyakit herpes genital yakni penyakit kelamin yang disebabkan oleh virus herpes simplex (HSV). Penyakit ini biasanya ditandai dengan bentol-bentol berair pada alat kelamin, dubur, atau mulut. Herpes genital bisa tersebar lewat sentuhan, meskipun lebih acap kali menyebar lewat hubungan seksual. Ada 2 ragam virus herpes simplex, adalah herpes ragam 1 dan 2. Herpes ragam 1, disebut juga HSV 1 atau herpes oral, menyebabkan bentol berair (lenting) di sekitar mulut dan bibir. Walaupun HSV 1 bisa menyebar dan menyebabkan herpes genital, herpes genital biasanya disebabkan oleh virus herpes yang lain, adalah herpes simplex ragam 2 (atau HSV 2).

Penyakit herpes genital merupakan suatu kondisi yang kerap kali terjadi pada wanita dan laki-laki. Tetapi, wanita lebih beresiko terkena virus ini dibandingi laki-laki. Lazimnya terjadi pada orang yang aktif berhubungan seksual. Seorang ibu yang mempunyai herpes genital yang tak terduga sebelumnya juga dapat menularkan penyakit herpes pada bayinya ketika melahirkan melalui persalinan.

### **Penyebab Penyakit Herpes Genital**

Virus herpes simpleks (HSV) yakni penyebab dari penyakit herpes genital atau herpes kelamin. Penyebaran HSV paling kerap terjadi melewati hubungan seksual dengan orang yang terinfeksi virus ini. Selain itu, herpes genital dari ibu hamil juga bisa ditularkan terhadap bayi yang dikandungnya. Sekali terinfeksi, virus tinggal di dalam tubuh dalam keadaan dorman (berhenti tumbuh sementara waktu) dan dapat aktif kembali sebagian kali dalam setahun. Ada 2 jenis virus herpes.

- 1) Virus herpes simpleks jenis 1 (HSV 1) menyebabkan sariawan dan lepuhan tapi dapat menyebar ke alat kelamin lewat seks yang tidak wajar.
- 2) Virus herpes simpleks jenis 2 (HSV 2) biasanya menyebabkan penyakit herpes genital. Virus ini benar-benar menular dan dapat menular lewat hubungan seksual serta kontak kulit dengan kulit.

Virus biasanya akan otomatis mati di luar tubuh. Penularannya tak mungkin terjadi oleh karena dudukan di kamar mandi atau menggunakan handuk bekas penderita yang kemungkinan sangat kecil.

Beberapa elemen yang dapat meningkatkan resiko seseorang terkena penyakit herpes genital merupakan:

- 1) Jenis kelamin. Berdasarkan kasus yang telah terjadi, tampak bahwa wanita lebih gampang terinfeksi herpes dibanding laki-laki.
- 2) Memiliki pasangan seksual lebih dari satu. Resiko seseorang kian meningkat dengan bertambahnya jumlah pasangannya. Penting untuk melakukan hubungan seksual yang aman dan pemeriksaan secara teratur.
- 3) Sistem imun lemah. Hal ini lah yang memicu seseorang lebih rentan terhadap infeksi virus.

### **Gejala Penyakit Herpes Genital Baik Pada Wanita Dan Pria**

Penyakit herpes genital kerap kali tidak menimbulkan gejala. Tetapi kalau muncul, gejala yang menonjol berupa luka lepuh di zona kelamin. Luka yang demikian biasanya terasa sakit dan gatal. Gejala ini bisa kambuh sesekali dalam setahun. Tapi seiring terbentuknya metode kekebalan tubuh terhadap virus herpes, frekuensi kekambuhannya akan berkurang. Tetapi, ada beberapa gejala khas dari herpes genital antara lain :

- 1) Nyeri atau gatal di zona alat kelamin atau pantat.
- 2) Benjolan merah kecil atau lenting putih kecil.
- 3) Luka yang terbentuk setelah lenting pecah.
- 4) Koreng yang terbentuk setelah luka sembuh.
- 5) Nyeri saat buang air kecil.
- 6) Gejala seperti flu seperti pembengkakan kelenjar getah bening di lipatan paha, sakit kepala, nyeri otot, dan demam.

### **Bahaya Penyakit Herpes Genital**

Siapa saja yang dapat menderita Penyakit Herpes Genital ? Diketahui, baik remaja dan dewasa di Amerika memiliki herpes genital, hal ini terjadi pada 4 – 5 orang, membuat herpes genital menjadi penyakit menular seksual yang paling acap kali terjadi. Semenjak akhir 1970-an, jumlah penderita infeksi herpes genital di Amerika meningkat sebanyak 30 persen pada remaja dan orang dewasa muda.

### **Cara Penularan Herpes Kelamin :**

Infeksi menular melalui kontak seksual kelamin, anus dan mulut, karena terjadi kontak langsung dengan bintil atau lecet/luka. Penularannya dapat pula melalui alat-alat tercemar. Penyakit herpes dapat ditularkan wanita hamil pada bayinya saat masih dalam kandungan maupun sewaktu melewati jalan lahir ketika persalinan. Keadaan-keadaan di bawah ini merupakan faktor pencetus serangan kambuhan herpes :

- 1) Stres emosional
- 2) Kelelahan fisik berlebihan
- 3) Kurang tidur
- 4) Infeksi lain
- 5) Menstruasi (menjelang/ setelah)
- 6) Minum alkohol berlebihan
- 7) Gesekan kulit, misalnya waktu hubungan seksual, masturbasi atau pemakaian baju/celana ketat.

Kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 7 : Akibat penyakit herpes

Sumber : <http://obatherpesgatal.mystrikingly.com/blog/obat-herpes-di-mata>

## **2. Penyebab Lain Penyakit Menular Seksual**

### **a. Kutil kelamin**

Kutil kelamin adalah benjolan kecil yang tumbuh di sekitar area kelamin dan dubur. Penyakit ini bisa dialami siapa saja yang aktif secara seksual. Kutil kelamin berbeda dengan kutil yang tumbuh di bagian tubuh lain, karena kondisi ini termasuk infeksi menular seksual. Kutil kelamin berukuran kecil dan tidak mudah terlihat dengan kasat mata. Akan tetapi kutil kelamin menyebabkan rasa gatal, sensasi seperti terbakar, serta nyeri dan perdarahan saat berhubungan intim.

Kutil kelamin atau Kandiloma Akuminata merupakan salah satu bentuk penyakit menular seksual yang disebabkan oleh Human papilloma virus (HPV) yaitu berupa kutil di sekitar alat kelamin, bahkan sampai kebagian dalam liang kemaluan dan leher rahim. Tanda- tanda dan gejala kutil kelamin:

- 1) Kelainan berupa tonjolan kulit berbentuk jengger ayam yang berwarna seperti kulit, ukurannya bervariasi dari sangat kecil sampai besar sekali.
- 2) Pada pertemuan dapat mengenai kulit di daerah kelamin sampai dubur, selaput lendir bagian dalam, liang kemaluan sampai leher rahim.
- 3) Pada laki-laki mengenai alat kelamin dan saluran kencing bagian dalam.
- 4) Pada perempuan hamil, kutil dapat tumbuh sampai besar sekali.
- 5) Kadang-kadang kutil tidak terlihat sehingga sering tidak disadari.
- 6) Ada kalanya seorang perempuan baru mengetahui bahwa dirinya terinfeksi pada saat pemeriksaan papsmear (pap-test)
- 7) Biasanya laki-laki baru menyadari bahwa dirinya telah terinfeksi setelah menularkannya.

#### **Penyebab Kutil Kelamin :**

Kutil kelamin disebabkan oleh *human papillomavirus* (HPV). Penyebaran kutil kelamin terjadi melalui hubungan seksual, baik melalui alat kelamin wanita, maupun hubungan seksual yang tidak wajar. Di samping itu, virus juga bisa menular ketika tangan penderita kutil kelamin menyentuh kelamin sendiri, lalu menyentuh kelamin pasangannya.

Penyebaran kutil kelamin juga dapat terjadi, akibat berbagi penggunaan alat bantu seks (*sex toys*). Pada kasus yang jarang terjadi, kutil kelamin dapat menular ke bayi, dari ibu yang terinfeksi virus. Perlu diketahui, kutil kelamin tidak menular melalui ciuman, atau media tertentu seperti alat makan, handuk, dan toilet duduk.

Cara penularan kutil kelamin melalui :

- 1) Hubungan seksual dengan seseorang yang terserang HPV.
- 2) Dari ibu hamil dengan kutil kelamin kepada bayinya pada saat persalinan.
- 3) Cara penularan melalui tangan atau jari yang mengandung kutil ke daerah alat kelamin, meskipun sangat jarang.

Bahaya kutil kelamin :

Kutil kelamin kadang-kadang dapat berakibat lanjut menjadi kanker leher rahim ataupun kanker kulit sekitar kelamin. Pada laki-laki dapat menimbulkan kanker alat kelamin. Bila tidak diobati, dapat menularkan kepada pasangan seksualnya.

Kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 8 : kutil kelamin

Sumber : <https://medium.com/@kciriciri/gambar-penyakit-kutil-kelamin-wanita-225825037253>



## b. Kutu kemaluan

Kutu kemaluan (*Pthirus pubis*) adalah serangga parasit kecil yang dapat menempati area berambut di tubuh manusia, umumnya di rambut kemaluan. Parasit ini hidup dengan cara menghisap darah melalui kulit, dan dapat menimbulkan rasa gatal pada area yang dijangkitinya.

Selain pada rambut kemaluan, kutu kemaluan juga bisa mendiami bulu ketiak dan bulu kaki, janggut dan kumis, bulu mata dan alis, serta bulu dada dan punggung. Dengan ukuran tubuh yang lebih kecil dari kutu kulit kepala, kutu kemaluan lebih dapat bertahan pada rambut yang bertekstur kasar dan tebal dibanding pada rambut kulit kepala yang cenderung lebih halus dan lembut.

### 1) Gejala Kutu Kemaluan

Gejala akibat kutu kemaluan biasanya mulai muncul setelah 1-3 minggu kutu menempati area tubuh. Gejala akibat keberadaan kutu kemaluan adalah:

- Gejala awal ditandai dengan rasa gatal pada kulit akibat reaksi , dan memburuk saat malam hari. Hal ini karena saat malam hari kutu kemaluan aktif menghisap darah manusia.
- Bintik kecil berwarna merah kebiruan pada kulit bekas gigitan.
- Terdapat bintik cokelat pada pakaian dalam, yang merupakan kotoran kutu kemaluan.
- Terlihat telur kutu atau kutu pada rambut-rambut tersebut.
- Demam.
- Peradangan dan iritasi akibat digaruk.
- Peradangan pada mata, jika infeksi kutu kemaluan terdapat pada bulu mata atau alis.

Terkadang gejala-gejala tersebut tidak muncul pada sebagian penderita, sehingga dapat menyebarkan kutu kemaluan pada orang lain tanpa disadarinya.

### 2) Penularan Kutu Kemaluan

Kutu kemaluan memiliki 3 bentuk perkembangan, yaitu telur, nimfa, serta kutu dewasa. Telur kutu biasanya melekat erat pada batang rambut. Telur akan menetas dalam waktu 6 - 1 hari, dan menjadi nimfa. Bentuk nimfa serupa dengan kutu dewasa, namun berukuran lebih kecil. Perkembangan nimfa hingga menjadi kutu dewasa berkisar 2 - 3 minggu.

Kutu dewasa berwarna sedikit abu-abu, memiliki 6 kaki, dan berukuran sekitar 2 mm. Ukuran kutu betina biasanya lebih besar dibanding kutu jantan dapat mengeluarkan hingga 300 telur sepanjang hidupnya yang berkisar antara 1 - 3 bulan. Jika kutu kemaluan terlepas atau jatuh dari rambut, maka kutu akan mati dalam waktu satu hingga dua hari.

Kutu kemaluan dapat menular dari orang yang terinfeksi ke orang yang sehat melalui kontak tubuh. Kutu dapat merayap dari rambut ke rambut, meski tidak dapat melompat atau terbang. Untuk bertahan hidup, kutu kemaluan akan mengisap darah dari kulit manusia. Penyebaran yang paling banyak terjadi adalah melalui kontak seksual (termasuk seks yang tidak wajar), baik dengan menggunakan alat kontrasepsi atau tidak. Pada kasus yang jarang terjadi, kutu kemaluan dapat menyebar akibat menggunakan pakaian, seprai, atau handuk secara bersama.

Pada anak-anak, penularan kutu kemaluan dapat terjadi ketika anak tidur di atas kasur yang sudah terpapar parasit ini dari orang dewasa yang terinfeksi. Di sisi lain, infeksi kutu kemaluan pada anak-anak juga dapat menandakan adanya kemungkinan pelecehan seksual, sehingga perlu diselidiki lebih lanjut. Umumnya, kutu kemaluan pada anak-anak terdapat pada bulu mata dan alis.

Kalian perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 9 : Kutu kemaluan

Sumber : <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-1797990/kutu-kelamin-paling-doyan-hinggap-di-kemaluan-remaja->

### 3. Pencegahan Penyakit Menular Seksual

Langkah utama pencegahan penyakit menular seksual adalah menerapkan perilaku seks yang aman, yaitu menggunakan pengaman dan tidak bergonta-ganti pasangan seksual. Selain itu, ada beberapa tindakan pencegahan lain yang dapat dilakukan, yaitu:

- a. Kenali pasangan seksual masing-masing.
- b. Lakukan vaksinasi, terutama vaksin HPV dan hepatitis B.
- c. Tidak menggunakan NAPZA, terutama dengan berbagi penggunaan jarum suntik.
- d. Lakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, khususnya yang berkaitan dengan organ reproduksi.
- e. Penderita penyakit menular seksual sebaiknya tidak melakukan hubungan seks hingga penyakit dinyatakan sembuh oleh dokter. Hal ini dilakukan untuk mencegah penularan penyakit kepada pasangan.

### 4. Pengobatan Penyakit Menular Seksual

Pengobatan terhadap penyakit menular seksual disesuaikan dengan penyebab infeksi, melalui pemberian obat-obatan berikut ini :

#### a. Antibiotik

Antibiotik digunakan untuk mengobati berbagai penyakit menular seksual yang disebabkan oleh infeksi bakteri, seperti gonore, *chlamydia*, dan sifilis. Antibiotik harus tetap dikonsumsi, walaupun gejala yang dirasakan telah membaik. Hal ini dilakukan untuk mencegah infeksi kembali terjadi.

Dokter juga akan menganjurkan pasien untuk tidak berhubungan seksual hingga masa pengobatan berakhir dan gejala menghilang. Jenis antibiotik yang diberikan antara lain penisilin, doxycycline, amoxicillin, dan erythromycin. Selain membunuh bakteri, antibiotik seperti metronidazole dapat membunuh parasit pada penyakit trikomoniasis. Obat ini tersedia dalam bentuk tablet yang diminum maupun sediaan yang dimasukkan ke dalam alat kelamin wanita.

#### b. Anti virus

Pengobatan dengan obat antivirus hanya bertujuan untuk meredakan gejala dan mengurangi resiko penyebaran. Jenis obat antivirus yang digunakan untuk menangani herpes genital adalah acyclovir, famciclovir,



dan *valacyclovir*. Sementara untuk hepatitis, obat yang diberikan meliputi *entecavir*, interferon, dan *lamivudine*.

**c. Antijamur**

Untuk penyakit menular seksual yang disebabkan oleh jamur, seperti *candidiasis*, dokter akan memberikan krim anti jamur yang dioleskan ke alat kelamin wanita, seperti *nystatin* dan *clotrimazole*. Obat anti jamur dalam bentuk tablet juga dapat diresepkan oleh dokter, seperti *fluconazole* dan *miconazole*.

Deteksi dan penanganan terhadap penyakit menular seksual perlu dilakukan sejak dini. Jika dibiarkan, penyakit menular seksual dapat menyebabkan beberapa komplikasi berikut:

- a. Peradangan pada mata
- b. Radang sendi
- c. Nyeri panggul
- d. Radang panggul
- e. Infertilitas
- f. Penyakit jantung
- g. Kanker serviks
- h. Kanker anus
- i. Abses anus

Penyakit menular seksual juga dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilan. Beberapa penyakit menular seksual, seperti gonorea, *chlamydia*, HIV/AIDS, dan sifilis dapat menular dari ibu hamil ke janinnya selama kehamilan atau saat persalinan. Kondisi ini dapat memicu keguguran dan gangguan kesehatan atau cacat lahir pada bayi. Segeralah berkonsultasi dengan dokter bila seseorang mengalami keluhan pada organ kelamin atau gejala-gejala di atas. Juga perlu memeriksakan diri ke dokter jika pasangan diketahui menderita penyakit menular seksual.

## 5. Penanggulangan Penyakit Menular Seksual

### a. Penanggulangan Penyakit Menular Seksual Terhadap Diri Sendiri

Beberapa cara yang bisa dilakukan dalam rangka pencegahan penyakit menular seksual sebagai berikut :

- 1) Bersikap setia dengan pasangan (setelah menikah)
- 2) Memastikan jarum suntik yang dipakai steril (ketika dibutuhkan untuk disuntik, menerima donor darah)
- 3) Menjaga kesehatan organ reproduksi manusia
- 4) Perkuat sistem kekebalan tubuh dengan gaya hidup sehat, seperti konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan tinggi Vitamin C/D/E, rutin berolahraga, dan pola hidup yang teratur.
- 5) Lakukan pemeriksaan kesehatan rutin bila termasuk aktif secara seksual dan terindikasi melakukan hubungan seks tidak aman.

### b. Penanggulangan Penyakit Menular Seksual Terhadap Keluarga

Keluarga menjadi salah satu kelompok tempat yang paling efektif dalam penanggulangan penyakit menular seksual. Memberikan pemahaman akan dampak yang diakibatkan oleh penyakit menular seksual di dalam keluarga memberikan pengertian pengaruh yang sangat besar. Keluarga harus menganggap masalah penyakit menular seksual menjadi hal yang penting sehingga keharmonisan rumah tangga dapat terjaga dan terhindar dari penyakit menular seksual. Beberapa hal yang dapat dilakukan di keluarga sebagai berikut :

- 1) Pencegahan non seksual dapat dilakukan dengan mengadakan pemeriksaan donor darah sehingga darah akan terbebas dari HIV/AIDS.
- 2) Penyuluhan atau edukasi yang intensif tentang bahaya penyakit HIV/AIDS, PMS sangat penting. Hindari seks bebas dan narkoba yang akan merusak generasi muda bangsa.

**c. Penanggulangan Penyakit Menular Seksual Terhadap Masyarakat**

- 1) Penyuluhan yang intensif tentang bahaya penyakit penyakit menular seksual sangat penting. Hindari seks bebas dan narkoba yang akan merusak generasi muda bangsa.
- 2) Memberikan penyuluhan akan bahayanya penyakit menular seksual untuk itu mereka harus mengerti akan arti pentingnya pencegahan penyakit menular seksual.
- 3) Memberitahu bagaimana cara-cara dalam pencegahan penyakit menular seksual.
- 4) Memberitahukan akan arti pentingnya pencegahan penyakit menular seksual.
- 5) Memberikan kesadaran akan arti pentingnya sikap setia.
- 6) Memberikan kesadaran akibat bila berganti-ganti pasangan.
- 7) Memberikan kesadaran apa akibat bila tidak bisa menjaga kebersihan organ intim.

Penanggulangan inilah yang perlu kalian lakukan baik pada diri sendiri, keluarga dan masyarakat. Karena kalian kelak menjadi dewasa, dan kalian kelak akan menikah. Lakukanlah yang terbaik sesuai dengan norma agama, norma hukum dan norma sosial. Karena itu mulailah dari diri sendiri untuk berbuat dan berlaku jujur jika kelak kalian memiliki pasangan hidup. Tidak berganti-ganti pasangan dan tidak melakukan hubungan seksual di luar nikah dan sembarangan. Terus semangat dan lakukanlah yang terbaik untuk masa depan yang lebih cerah.

## C. Rangkuman

Bakteri dan virus penyebab penyakit menular seksual bisa bersarang pada cairan tubuh yang keluar saat berhubungan seks dan kemudian berpindah melalui permukaan kulit yang terbuka (luka). Lalu, apa saja penyakit kelamin yang paling umum terjadi? Baik pria atau wanita, keduanya wajib menjaga kebersihan organ kelamin agar terhindar dari penyakit kelamin. Penyakit ini umumnya terjadi karena tidak terjaganya kebersihan organ intim dengan baik atau melakukan hubungan seksual secara sembarangan. Ketika hal tersebut terjadi, bakteri, jamur, dan parasit akan bersarang pada organ intim dan menimbulkan sejumlah penyakit kelamin berbahaya.

Gejala penyakit kelamin tidak selalu tampak jelas. Namun, gejalanya bisa muncul lebih parah pada wanita daripada pria. Jika wanita terkena penyakit kelamin dan lalu hamil, dampaknya dapat menyebabkan masalah kesehatan serius bagi bayi.

Untuk mengatasi penyebaran dan penularan penyakit menular seksual, maka perlu adanya pencegahan, pengobatan dan pengulangan penyakit tersebut. Tentunya diawali dari diri sendiri, keluarga dan masyarakat agar selalu bertindak dan berbuat sesuai dengan aturan dan norma susila yang ada. Jangan lupa selalu taat dan menjalankan ibadah sesuai dengan agamanya masing-masing agar terhindar dari perbuatan yang tercela dan dapat menimbulkan terjadinya penyakit menular seksual tersebut.

## D. Penugasan Mandiri

Coba kalian kerjakan tugas ini secara mandiri untuk dipresentasikan dengan mencari literasi lain tentang penyakit menular seksual, tuliskan jenis penyakitnya, apa penyebabnya, bagaimana gejala-gejala yang ditimbulkan, dan bagaimana cara penularan penyakit tersebut. Tulisan tersebut dapat diketik atau ditulis tangan untuk dipresentasi kepada teman kalian.

## E. Latihan Soal

Nah untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi penyakit menular seksual pada pembelajaran II, ayo kerjakan latihan berikut dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar !

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Sipilis adalah penyakit kelamin yang disebabkan oleh bakteri <i>Treponema pallidum</i> . Penyakit ini sering tidak disadari, karena ...	
2	Bila ibu hamil terkena sipilis atau raja singa, infeksi ini juga dapat menyebar kepada anaknya, baik sejak dalam kandungan atau saat persalinan. Sipilis jenis ini disebut ...	
3	Herpes genital bisa tersebar lewat sentuhan, meskipun lebih acap kali menyebar lewat hubungan seksual. Ada 2 ragam virus herpes simplex, adalah herpes ragam 1 dan 2. Herpes ragam 1, disebut juga HSV 1 atau herpes oral, menyebabkan ...	
4	Kutil kelamin berbeda dengan kutil yang tumbuh di bagian tubuh lain, karena kondisi ini termasuk infeksi menular seksual. Kutil kelamin berukuran kecil dan tidak mudah terlihat dengan kasat mata. Akan tetapi kutil kelamin ...	
5	Kutu kemaluan memiliki 3 bentuk perkembangan, yaitu telur, nimfa, serta kutu dewasa. Telur kutu biasanya melekat erat pada ...	

**Kunci Jawaban dan Pembahasan :**

1. Karena gejalanya muncul cukup lama setelah infeksi pertama  
Pembahasan : Sifilis adalah penyakit kelamin yang disebabkan oleh bakteri *Treponema pallidum*. Penyakit ini sering tidak disadari, karena gejalanya muncul cukup lama setelah infeksi pertama. Pemeriksaan medis adalah satu-satunya cara untuk memastikan apakah terdapat infeksi tersebut atau tidak
2. Sifilis Kongenital  
Pembahasan : Bila ibu hamil terkena sifilis atau raja singa, infeksi ini juga dapat menyebar kepada anaknya, baik sejak dalam kandungan atau saat persalinan. Sifilis jenis ini disebut sifilis bawaan atau sifilis kongenital. Kondisi ini sering menimbulkan komplikasi serius saat kehamilan, seperti keguguran, kematian janin dalam kandungan, atau kematian bayi beberapa saat setelah dilahirkan
3. Sariawan dan lepuhan tapi dapat menyebar ke alat kelamin lewat seks yang tidak wajar.  
Pembahasan : Virus herpes simpleks jenis 1 (HSV 1) menyebabkan sariawan dan lepuhan tapi dapat menyebar ke alat kelamin lewat seks yang tidak wajar
4. Kutil kelamin menyebabkan rasa gatal, sensasi seperti terbakar, serta nyeri dan perdarahan saat berhubungan intim  
Pembahasan : Kutil kelamin adalah benjolan kecil yang tumbuh di sekitar area kelamin dan dubur. Kutil kelamin berukuran kecil dan tidak mudah terlihat dengan kasat mata. Akan tetapi kutil kelamin menyebabkan rasa gatal, sensasi seperti terbakar, serta nyeri dan perdarahan saat berhubungan intim.
5. Pada batang rambut  
Pembahasan : Kutu kemaluan memiliki 3 bentuk perkembangan, yaitu telur, nimfa, serta kutu dewasa. Telur kutu biasanya melekat erat pada batang rambut. Telur akan menetas dalam waktu 6 - 1 hari, dan menjadi nimfa. Bentuk nimfa serupa dengan kutu dewasa, namun berukuran lebih kecil. Perkembangan nimfa hingga menjadi kutu dewasa berkisar 2 - 3 minggu

**F. Penilaian Diri**

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

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya dapat menjelaskan tentang gejala penyakit sifilis			
2.	Saya dapat menjelaskan tentang penyebab penyakit herpes			
3.	Saya dapat menganalisis tentang pengobatan penyakit menular seksual			
4.	Saya mempresentasikan tentang penyakit sifilis			
5.	Saya mampu mempresentasikan cara penanggulangan penyakit menular seksual			

## EVALUASI

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

1. Penyakit menular seksual merupakan jenis penyakit menular yang berkembang pada lapisan masyarakat miskin maupun kaya. Hampir di setiap negara jumlah penderita penyakit kelamin meningkat. Kebanyakan penyakit menular seksual membahayakan ...
  - a. jantung
  - b. organ-organ tubuh
  - c. organ-organ reproduksi
  - d. organ-organ pernapasan
  - e. organ-organ pencernaan
2. Berikut adalah usaha yang dilakukan orang tua untuk menghindari anak-anaknya dari pergaulan yang berdampak tidak baik sehingga dapat menimbulkan penyakit menular seksual, antara lain ...
  - a. membiarkan anak pulang tepat waktu
  - b. memberikan peluang anak berpacaran di usia muda
  - c. membiarkan anak pulang setiap malam
  - d. membiarkan anak mengikuti kegiatan pesta-pesta
  - e. memberikan perhatian pada anak dan menanamkan etika dalam menjaga diri
3. Penyakit menular seksual di bawah ini yang merupakan resiko dari hubungan seksual yang tidak wajar atau berganti-ganti pasangan dilihat dari aspek medis adalah ...
  - a. penyakit ginjal
  - b. penyakit hernia
  - c. kanker payudara
  - d. penyakit kencing nanah
  - e. penyakit kencing manis
4. Penyakit menular seksual yang dapat diturunkan dari seorang ibu kepada bayi yang dikandungnya melalui placenta adalah ...
  - a. aids
  - b. syphilis
  - c. gonorrhoea
  - d. ulcus molle
  - e. kanker Rahim
5. Orang yang melakukan hubungan seksual dengan berganti-ganti pasangan akan merasa bersalah, hal ini dikarenakan dengan berganti-ganti pasangan berisiko ...
  - a. penyebaran penyakit
  - b. mengakibatkan kehamilan
  - c. menggugurkan kandungan
  - d. menciptakan kenangan buruk
  - e. dapat menimbulkan rasa ketagihan
6. Perkembangan penyakit sipilis tahap 4 atau yang disebut dengan tahap tersier terjadi infeksi yang dapat muncul antara 10 hingga 30 tahun setelah terjadinya infeksi pertama. Sipilis pada tahap tersier ditunjukkan dengan ...
  - a. adanya benjolan di kemaluan
  - b. keluarnya nanah yang menetes
  - c. penyebaran kuman
  - d. tidak berfungsinya organ kelamin
  - e. kerusakan organ permanen

7. Bintil-bintil berair (berkelompok seperti anggur) yang sangat nyeri pada kemaluan dan bintil pada kemaluan pecah meninggalkan luka yang kering mengerak lalu hilang sendiri merupakan gejala dari penyakit ...
  - a. klamida
  - b. ulcus molle
  - c. herpes genitalis
  - d. granuloma inguinale
  - e. kandidoma akuminata genital warts
8. Antibiotik digunakan untuk mengobati berbagai penyakit menular seksual yang disebabkan oleh infeksi bakteri, seperti gonorea, *chlamydia*, dan sipilis. Antibiotik harus tetap dikonsumsi, walaupun gejala yang dirasakan telah membaik. Hal ini dilakukan untuk ...
  - a. menyembuhkan penderita PMS
  - b. mengurangi penularan PMS
  - c. memberikan rasa tenang kepada penderitanya
  - d. mengobati PMS sampai tuntas
  - e. mencegah infeksi kembali terjadi
9. Faktor religius yang dapat menekan meluasnya penularan penyakit menular seksual yang dapat dilakukan adalah dengan cara ...
  - a. pendidikan kesehatan pada masyarakat
  - b. peningkatan kesejahteraan ekonomi masyarakat
  - c. menetapkan batasan pergaulan antara muda-mudi
  - d. penyuluhan kepada masyarakat tentang PMS dan bahayanya
  - e. ketaatan menjalankan perintah dan menjauhi larangan agama
10. Upaya yang dapat dilakukan untuk menanggulangi penularan penyakit menular seksual adalah ...
  - a. dibiarkan sampai sembuh sendiri
  - b. mengkarantina di tempat tertentu
  - c. diisolasikan dari pergaulan masyarakat
  - d. harus dijauhi sebab penyakit kelamin sangat berbahaya
  - e. pengobatan dan penyembuhan untuk menghilangkan sumber penularan

**Kunci Jawaban :**

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

## DAFTAR PUSTAKA

Soemaryoto dan Soni Nopembri, Pendidikan Jasmani, olahraga dan Kesehatan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 2018.

Sadatoen Soerjohardjo, Ilmu Kesehatan Untuk SMA dan Sekolah sekolah Sederajat, Lubuk Agung, Bandung, 1986.

Muhadin dan Kawan-kawan, Panduan Belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Galaxy Puspa Mega, Jakarta, 1994.

<https://sulses.idntimes.com/health/sex/abraham-herdyanto/gejala-sipilis-regional-sulses/10>

<https://www.alodokter.com/vaginosis-bakterialis>

<https://www.sehatq.com/penyakit/kandidiasis-vagina>

<https://www.halodoc.com/artikel/gejala-penyakit-trikomoniiasis-yang-harus-diketahui>

<https://klinikpandawa.id/info-penyakit-herpes-genital-gejala-bahaya-komplikasi-dan-pengobatan/?gclid=EAIaIQobChMirOLHkqSa6wIV1DUrCh3jXwT3EAAYASAAEgILI D BwE>

<https://www.alodokter.com/kutil-kelamin>

<https://www.alodokter.com/kutu-kemaluan>