



# **MODUL GURU PEMBELAJAR**

**Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga Dan Kesehatan  
Sekolah Menengah Pertama (SMP)**

**Kelompok Kompetensi A**

**Profesional  
Pengembangan Materi Bola Besar/Kecil, Bela Diri dan PKJ 1**

**Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Tahun 2016**

**Penulis:**

1. Dr. Sugito Adiwarnito, 085217181081, e-Mail: sugito72@yahoo.com
2. Dendy Sonjaya, S.Pd, 081298225488, e-Mail: dendy\_sonjaya@yahoo.com
3. Rusdi, S.Pd., MM, 085100217188, e-Mail: rusdis26@yahoo.com

**Penelaah:**

1. Prof. Dr. Hari Anivullah Rachman, M.Ed, 031332297979, e-Mail: hariachman@yahoo.com
2. Drs. Suroto, MA, Ph.D 031331573321, e-Mail: suroto@unesa.ac.id

**Ilustrator:**

Gagan Ganjar Nugraha, S.Pd.

**Hak cipta dilindungi undang-undang**

Dilarang mengcopy sebagian atau keseluruhan isi buku ini untuk kepentingan komersial tanpa izin tertulis dari Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling, Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

## KATA SAMBUTAN

Peran guru professional dalam pembelajaran sangat penting sebagai kunci keberhasilan belajar siswa. Guru professional adalah guru yang kompeten membangun proses pembelajaran yang baik sehingga dapat menghasilkan pendidikan yang berkualitas. Hal tersebut menjadikan guru sebagai komponen yang menjadi fokus perhatian pemerintah pusat maupun pemerintah daerah dalam meningkatkan mutu pendidikan terutama menyangkut kompetensi guru.

Pengembangan profesionalitas guru melalui program Guru Pembelajar (GP) merupakan upaya peningkatan kompetensi untuk semua guru. Sejalan dengan hal tersebut, pemetaan kompetensi guru telah dilakukan melalui uji kompetensi guru (UKG) untuk kompetensi pedagogik dan professional pada akhir tahun 2015. Hasil UKG menunjukkan peta kekuatan dan kelemahan kompetensi guru dalam penguasaan pengetahuan. Peta kompetensi guru tersebut dikelompokkan menjadi 10 (sepuluh) kelompok kompetensi. Tindak lanjut pelaksanaan UKG diwujudkan dalam bentuk pelatihan guru paska UKG melalui program Guru Pembelajar. Tujuannya untuk meningkatkan kompetensi guru sebagai agen perubahan dan sumber belajar utama bagi peserta didik. Program Guru Pembelajar dilaksanakan melalui pola tatap muka, daring (*online*) dan campuran (*blended*) tatap muka dengan online.

Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK), Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Kelautan Perikanan Teknologi Informasi dan Komunikasi (LP3TK KPTK), dan Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Kepala Sekolah (LP2KS) merupakan Unit Pelaksana Teknis dilingkungan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan yang bertanggung jawab dalam mengembangkan perangkat dan melaksanakan peningkatan kompetensi guru sesuai bidangnya. Adapun perangkat pembelajaran yang dikembangkan tersebut adalah modul untuk program Guru Pembelajar (GP) tatap muka dan GP *online* untuk semua mata pelajaran dan kelompok kompetensi. Dengan modul ini diharapkan program GP memberikan sumbangan yang sangat besar dalam peningkatan kualitas kompetensi guru.

Mari kita sukseskan program GP ini untuk mewujudkan Guru Mulia Karena Karya.

Jakarta, Februari 2016  
Direktur Jenderal,  
  
Sumarna Surapranata  
NIP. 195908011985031002



## KATA PENGANTAR

Dalam rangka mendukung pencapaian visi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) tahun 2015-2019 “*Terbentuknya insan serta ekosistem pendidikan dan kebudayaan yang berkarakter dengan berlandaskan gotong royong*” serta untuk merealisasikan misi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mewujudkan pelaku pendidikan dan kebudayaan yang kuat dan pembelajaran yang bermutu, PPPPTK Penjas dan BK tahun 2016 telah merancang program peningkatan kompetensi guru dan tenaga kependidikan lainnya.

Salah satu upaya PPPPTK Penjas dan BK dalam merealisasikan program peningkatan kompetensi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) adalah melaksanakan Program Guru Pembelajar yang bahan ajar nya dikembangkan dalam bentuk modul berdasarkan standar kompetensi guru.

Sesuai fungsinya bahan pembelajaran yang didesain dalam bentuk modul agar dapat dipelajari secara mandiri oleh para peserta diklat. Beberapa karakteristik yang khas dari bahan pembelajaran tersebut adalah: (1) lengkap (*self-contained*), artinya seluruh materi yang diperlukan peserta program guru pembelajar untuk mencapai kompetensi tertentu tersedia secara memadai; (2) menjelaskan diri sendiri (*self-explanatory*), maksudnya penjelasan dalam paket bahan pembelajaran memungkinkan peserta program guru pembelajar dapat mempelajari dan menguasai kompetensi secara mandiri; serta (3) mampu membelajarkan peserta program guru pembelajar (*self-instructional*), yakni sajian dalam paket bahan pembelajaran ditata sedemikian rupa sehingga dapat memicu peserta untuk secara aktif melakukan interaksi belajar, bahkan menilai sendiri kemampuan belajar yang dicapainya.

Modul ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran utama dalam pelaksanaan program guru pembelajar guru PJOK dan guru BK sebagai tindak lanjut dari Uji Kompetensi Guru (UKG).

Kami mengucapkan terima kasih dan memberikan apresiasi serta penghargaan setinggi-tingginya kepada tim penyusun, baik penulis, tim pengembang teknologi pembelajaran, pengetik, tim editor, maupun tim pakar yang telah mencurahkan pemikiran, meluangkan waktu untuk bekerja keras secara kolaboratif dalam mewujudkan modul ini.

Semoga apa yang telah kita hasilkan memiliki makna strategis dan mampu memberikan kontribusi dalam rangka meningkatkan profesionalisme guru dan tenaga kependidikan terutama dalam bidang PJOK dan BK yang akan bermuara pada peningkatan mutu pendidikan nasional.

Kepala PPPPTK Penjas dan BK,



**Dr. Mansur Fauzi, SE, M.Si.**  
NIP. 195812031979031001

# DAFTAR ISI

	<b>Hal</b>
<b>KATA SAMBUTAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan .....	2
C. Peta Kompetensi .....	3
D. Ruang Lingkup .....	3
E. Cara Penggunaan Modul .....	4
<b>KP 1 PEMBELAJARAN AKTIVITAS PERMAINAN DAN OLAHRAGA</b>	
<b>BOLA BESAR DI SMP</b> .....	5
A. Tujuan .....	5
B. Uraian Materi .....	6
C. Aktivitas Pembelajaran .....	23
D. Latihan / Kasus / Tugas .....	24
E. Rangkuman .....	31
F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	32
G. Kunci Jawaban .....	33
<b>KP 2 PEMBELAJARAN AKTIVITAS PERMAINAN DAN OLAHRAGA</b>	
<b>BOLA KECIL DI SMP</b> .....	34
A. Tujuan .....	34
B. Uraian Materi .....	35
C. Aktivitas Pembelajaran .....	51
D. Latihan / Kasus / Tugas .....	52
E. Rangkuman .....	60
F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	61
G. Kunci Jawaban .....	62
<b>KP 3 PEMBELAJARAN AKTIVITAS ATLETIK DI SMP</b> .....	63
A. Tujuan .....	63
B. Uraian Materi .....	63
C. Aktivitas Pembelajaran .....	82

	D. Latihan / Kasus / Tugas .....	83
	E. Rangkuman .....	87
	F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	89
	G. Kunci Jawaban .....	89
<b>KP 4</b>	<b>PEMBELAJARAN AKTIVITAS BELADIRI DI SMP .....</b>	<b>90</b>
	A. Tujuan .....	90
	B. Uraian Materi .....	91
	C. Aktivitas Pembelajaran .....	108
	D. Latihan / Kasus / Tugas .....	109
	E. Rangkuman .....	113
	F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	113
	G. Kunci Jawaban .....	114
<b>KP 5</b>	<b>PEMBELAJARAN AKTIVITAS PENGEMBANGAN KEBUGARAN</b>	
	<b>JASMANI DI SMP .....</b>	<b>115</b>
	A. Tujuan .....	116
	B. Uraian Materi .....	118
	C. Aktivitas Pembelajaran .....	134
	D. Latihan / Kasus / Tugas .....	135
	E. Rangkuman .....	137
	F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	138
	G. Kunci Jawaban .....	138
	<b>EVALUASI .....</b>	<b>139</b>
	<b>KUNCI EVALUASI.....</b>	<b>149</b>
	<b>PENUTUP .....</b>	<b>150</b>
	<b>GLOSARIUM .....</b>	<b>151</b>
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>153</b>

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Hal</b>
Gambar 1	Peta Konsep ..... <b>3</b>
Gambar 2	Bermain sepak bola yang dimodifikasi..... <b>7</b>
Gambar 3	Mengumpan bola dengan kaki bagian dalam ..... <b>8</b>
Gambar 4.	Menendang bola dengan kaki bagian luar..... <b>9</b>
Gambar 5.	Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam..... <b>10</b>
Gambar 6.	Menghentikan bola dengan telapak kaki..... <b>10</b>
Gambar 7.	Menggiring bola dengan kaki bagian dalam..... <b>12</b>
Gambar 8.	Menggiring bola dengan kaki bagian luar..... <b>12</b>
Gambar 9.	Gerak dasar passing atas..... <b>14</b>
Gambar 10.	Gerak dasar servis bawah dalam bolavoli..... <b>15</b>
Gambar 11	Lapangan, ukuran ring dan papan pantul permainan bola basket..... <b>17</b>
Gambar 12	Melempar bola setinggi dada..... <b>18</b>
Gambar 13	Melempar bola pantul..... <b>19</b>
Gambar 20	Melempar dari atas kepala..... <b>20</b>
Gambar 21	Gerak dasar menangkap bola..... <b>21</b>
Gambar 22	Latihan melempar dan menangkap bola berpasangan..... <b>22</b>
Gambar 23	Latihan melempar dan menangkap boal formasi segi tiga..... <b>22</b>
Gambar 24	Latihan melempar dan menangkap bola formasi berbanjar..... <b>23</b>
Gambar 25	Latihan permainan lempar-tangkap..... <b>23</b>
Gambar 26	Aktivitas pembelajaran 1 memukul shuttlecock permainan bulutangkis ..... <b>36</b>
Gambar 27	Aktivitas pembelajaran 2 memukul shuttlecock permainan bulutangkis..... <b>37</b>
Gambar 28	Aktivitas pembelajaran 3 memukul shuttlecock permainan bulutangkis..... <b>37</b>
Gambar 29	Aktivitas pembelajaran 4 memukul shuttlecock permainan bulutangkis..... <b>38</b>
Gambar 30	Aktivitas pembelajaran bermain 3 lawan 3 permainan bulutangkis..... <b>38</b>
Gambar 31	Aktivitas pembelajaran 1 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja..... <b>39</b>
Gambar 32	Aktivitas pembelajaran 2 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja..... <b>40</b>
Gambar 33	Aktivitas pembelajaran 3 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja..... <b>40</b>

Gambar 34	Aktivitas pembelajaran 1 permainan tenis meja.....	<b>41</b>
Gambar 35	Aktivitas pembelajaran 2 permainan tenis meja.....	<b>41</b>
Gambar 36	Aktivitas pembelajaran bermain dengan bola dilambungkan ....	<b>43</b>
Gambar 37	Aktivitas pembelajaran bermain dengan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan.....	<b>44</b>
Gambar 38	Aktivitas pembelajaran memukul bola dan berlari .....	<b>44</b>
Gambar 39	Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola melambung.....	<b>45</b>
Gambar 40	Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola mendatar.....	<b>46</b>
Gambar 41	Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola menyusur tanah.....	<b>46</b>
Gambar 42	Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola untuk pelambung (pitcher).....	<b>47</b>
Gambar 43	Aktivitas pembelajaran teknik gerakan menangkap bola melambung.....	<b>48</b>
Gambar 44	Aktivitas pembelajaran teknik gerakan menangkap bola datar.....	<b>48</b>
Gambar 45	Aktivitas pembelajaran teknik gerakan menangkap bola menyusur tanah .....	<b>49</b>
Gambar 46	Aktivitas pembelajaran teknik gerakan memukul bola .....	<b>50</b>
Gambar 47	Aktivitas bermain rounders menggunakan peraturan dimodifikasi.....	<b>50</b>
Gambar 48	Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase gerakan tumpuan dua kaki .....	<b>66</b>
Gambar 49	Bentuk permainan Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase gerakan tarikan kaki.....	<b>66</b>
Gambar 50	Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase gerakan relaksasi .....	<b>67</b>
Gambar 51	Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase gerakan dorongan .....	<b>67</b>
Gambar 52	Aktivitas pembelajaran 1 lari jarak pendek .....	<b>69</b>
Gambar 53	Aktivitas pembelajaran 2 lari jarak pendek .....	<b>70</b>
Gambar 54	Aktivitas pembelajaran 3 lari jarak pendek .....	<b>70</b>
Gambar 55	Aktivitas pembelajaran 4 lari jarak pendek .....	<b>71</b>
Gambar 56	Aktivitas pembelajaran 5 lari jarak pendek .....	<b>72</b>
Gambar 57	Aktivitas pembelajaran 6 lari jarak pendek .....	<b>72</b>
Gambar 58	Aktivitas pembelajaran 7 lari jarak pendek .....	<b>73</b>
Gambar 59	Aktivitas pembelajaran 8 lari jarak pendek .....	<b>74</b>



Gambar 60	Aktivitas pembelajaran 9 lari jarak pendek .....	<b>75</b>
Gambar 56	Sikap kuda-kuda depan .....	<b>72</b>
Gambar 57	Sikap kuda-kuda belakang.....	<b>72</b>
Gambar 58	Sikap kuda-kuda tengah.....	<b>73</b>
Gambar 59	Sikap kuda-kuda samping.....	<b>74</b>
Gambar 60	Sikap kuda-kuda silang depan.....	<b>75</b>
Gambar 61	Aktivitas pembelajaran 1 Lompat Jauh .....	<b>76</b>
Gambar 62	Aktivitas pembelajaran 2 Lompat Jauh .....	<b>77</b>
Gambar 63	Aktivitas pembelajaran 3 Lompat Jauh .....	<b>77</b>
Gambar 64	Aktivitas pembelajaran 4 Lompat Jauh .....	<b>78</b>
Gambar 68	Aktivitas pembelajaran tahap 1 tolak peluru .....	<b>79</b>
Gambar 69	Aktivitas pembelajaran tahap 2 tolak peluru .....	<b>79</b>
Gambar 70	Aktivitas pembelajaran tahap 3 tolak peluru .....	<b>80</b>
Gambar 71	Aktivitas pembelajaran tahap 4 tolak peluru .....	<b>81</b>
Gambar 72	Aktivitas pembelajaran gerakan tolak peluru gaya ortodok secara keseluruhan .....	<b>81</b>
Gambar 73	Aktivitas pembelajaran gerakan tolak peluru gaya O`Brian secara keseluruhan .....	<b>82</b>
Gambar 74	Sikap kuda-kuda depan.....	<b>99</b>
Gambar 75	Sikap kuda-kuda belakang .....	<b>100</b>
Gambar 76	Sikap kuda-kuda tengah .....	<b>100</b>
Gambar 77	Sikap kuda-kuda samping .....	<b>100</b>
Gambar 78	Sikap kuda-kuda silang depan .....	<b>101</b>
Gambar 79	Sikap kuda-kuda silang belakang.....	<b>102</b>
Gambar 80	Pukulan lurus.....	<b>102</b>
Gambar 81	Bandul.....	<b>103</b>
Gambar 82	Tegak.....	<b>103</b>
Gambar 83	Melingkar.....	<b>104</b>
Gambar 84	Tendangan lurus kedepan.....	<b>104</b>
Gambar 85	Tendangan melingkar.....	<b>105</b>
Gambar 86	Tendangan berbentuk huruf T.....	<b>105</b>
Gambar 87	Tendangan samping.....	<b>106</b>
Gambar 88	Tangkisan dalam.....	<b>106</b>
Gambar 89	Tangkisan luar.....	<b>107</b>

Gambar 90	Tangkisan atas.....	107
Gambar 91	Tangkisan bawah.....	108
Gambar 92	Latihan keseimbangan berdiri.....	125
Gambar 93	Latihan keseimbangan sikap kapal.....	126
Gambar 94	Latihan kelentukan pergelangan.....	126
Gambar 95	Latihan kelentukan.....	127
Gambar 96	Latihan kelentukan bahu.....	127
Gambar 97	Latihan kelentukan.....	128
Gambar 98	Latihan kelentukan batang tubuh.....	128
Gambar 99	Latihan kelentukan tungkai dan punggung.....	129
Gambar 100	Latihan kelentukan tungkai dan punggung.....	129
Gambar 101	Latihan Kelentukan Punggung.....	130

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan. Guru dan tenaga kependidikan wajib melaksanakan kegiatan pengembangan keprofesian secara berkelanjutan agar dapat melaksanakan tugas profesionalnya. Program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) adalah pengembangan kompetensi Guru dan Tenaga Kependidikan yang dilaksanakan sesuai kebutuhan, bertahap, dan berkelanjutan untuk meningkatkan profesionalitasnya.

Pengembangan keprofesian berkelanjutan sebagai salah satu strategi pembinaan guru dan tenaga kependidikan diharapkan dapat menjamin guru dan tenaga kependidikan mampu secara terus menerus memelihara, meningkatkan, dan mengembangkan kompetensi sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Pelaksanaan kegiatan PKB akan mengurangi kesenjangan antara kompetensi yang dimiliki guru dan tenaga kependidikan dengan tuntutan profesional yang dipersyaratkan.

Guru dan tenaga kependidikan wajib melaksanakan PKB baik secara mandiri maupun kelompok. Khusus untuk PKB dalam bentuk diklat dilakukan oleh lembaga pelatihan sesuai dengan jenis kegiatan dan kebutuhan guru. Penyelenggaraan diklat PKB dilaksanakan oleh PPPPTK dan LPPPTK KPTK atau penyedia layanan diklat lainnya. Pelaksanaan diklat tersebut memerlukan modul sebagai salah satu sumber belajar bagi peserta diklat. Modul merupakan bahan ajar yang dirancang untuk dapat dipelajari secara mandiri oleh peserta diklat berisi materi, metode, batasan-batasan, dan cara mengevaluasi yang disajikan secara sistematis dan menarik untuk mencapai tingkatan kompetensi yang diharapkan sesuai dengan tingkat kompleksitasnya.

Pedoman penyusunan modul diklat PKB bagi guru dan tenaga kependidikan ini merupakan acuan bagi penyelenggara pendidikan dan pelatihan dalam

mengembangkan modul pelatihan yang diperlukan guru dalam melaksanakan kegiatan PKB.

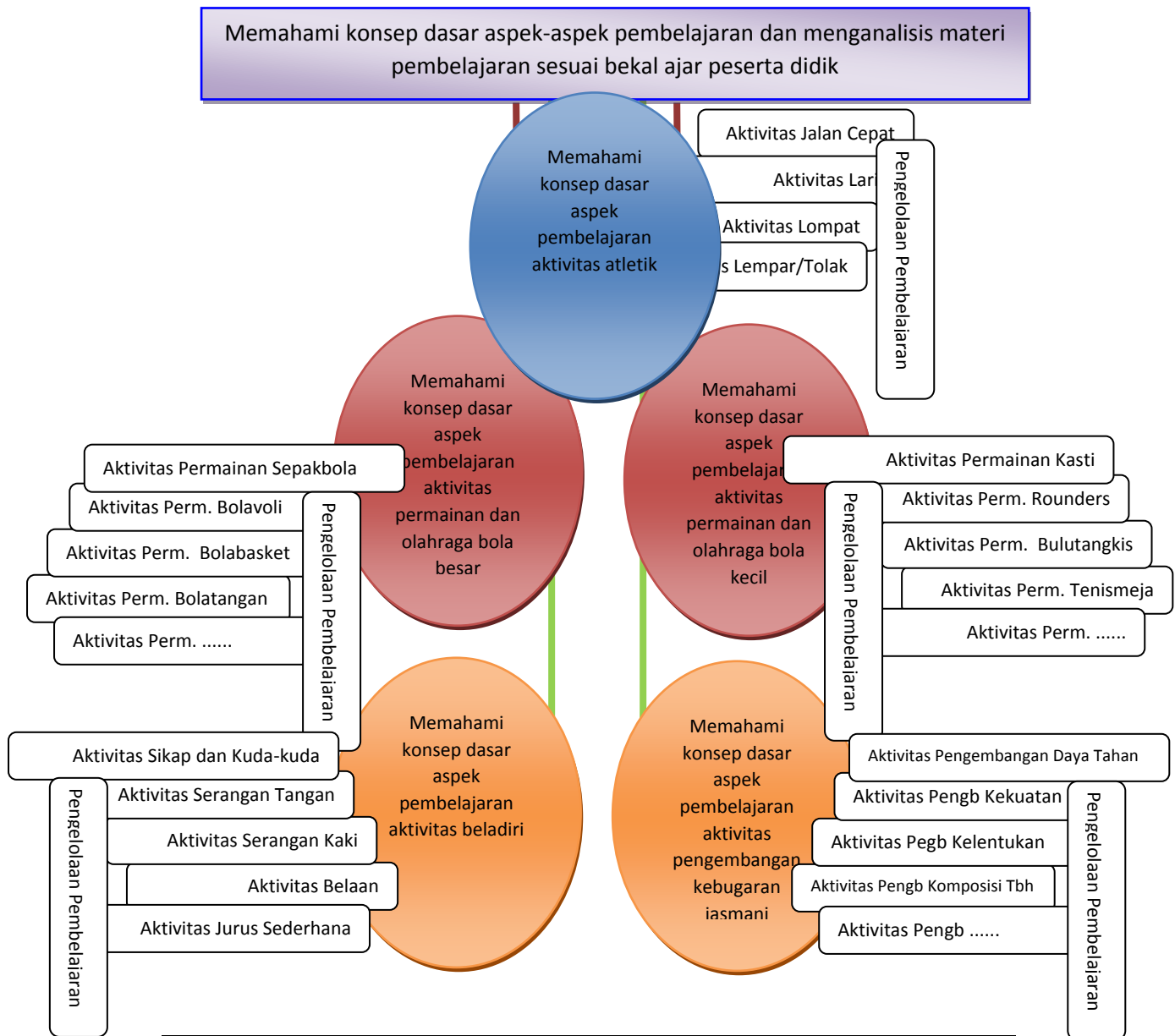
Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (*Continuing Professional Development*) adalah salah satu faktor penentu utama dari peningkatan kinerja guru dan tenaga kependidikan serta peningkatan prestasi peserta didik. Pengalaman negara-negara lain menunjukkan bahwa partisipasi guru dan tenaga kependidikan dalam program pengembangan kompetensi yang searah dengan kondisi pembelajaran dapat meningkatkan kualitas kinerja guru dan tenaga kependidikan secara signifikan. Oleh karena itu, kegiatan pengembangan keprofesian guru dan tenaga kependidikan diharapkan dapat dilaksanakan di sekolah/madrasah dan/atau kelompok/musyawarah kerja guru dan tenaga kependidikan secara berkelanjutan.

Kegiatan PKB dilaksanakan oleh guru dan tenaga kependidikan didasarkan profil kinerja guru dan tenaga kependidikan sebagai hasil dari pelaksanaan uji kompetensi guru dan tenaga kependidikan. Hasil uji kompetensi ini menentukan kegiatan PKB guru yang harus dilaksanakan dan didukung dengan modul-modul sesuai dengan kebutuhan pelatihan guru.

## **B. Tujuan**

Modul ini disajikan agar Anda memiliki kompetensi dalam memahami aspek-aspek pembelajaran yang meliputi aktivitas permainan dan olahraga bola besar, aktivitas permainan dan olahraga bola kecil, aktivitas atletik, aktivitas beladiri, dan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani serta mampu mengelola setiap aspek pembelajaran mulai dari melakukan perencanaan, melaksanakan, dan melakukan penilaian sesuai dengan standar yang berlaku.

### C. Peta Kompetensi



Gambar 1: Peta Konsep

### D. Ruang Lingkup

Modul ini berisi tentang aktivitas permainan dan olahraga bola besar, aktivitas permainan dan olahraga bola kecil, aktivitas atletik, aktivitas beladiri, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, serta pengelolaan pembelajaran setiap aspek tersebut.

## **E. Cara Penggunaan Modul**

Untuk memahami dan mampu melaksanakan seluruh isi dalam modul ini Anda diharapkan membaca secara seksama, menelaah informasi tambahan yang diberikan oleh fasilitator, serta menggali lebih dalam informasi yang diberikan melalui eksplorasi sumber-sumber lain, melakukan diskusi, serta upaya lain yang relevan. Pada tahap penguasaan keterampilan diharapkan Anda mencoba berbagai keterampilan yang disajikan secara bertahap sesuai dengan langkah dan prosedur yang dituliskan dalam modul ini. Cobalah berkali-kali dan kemudian Anda bandingkan keterampilan yang Anda kuasai dengan kriteria yang ada dalam setiap pembahasan.

Selain itu Anda juga diminta untuk mengerjakan berbagai tugas/ latihan/ kasus yang disajikan. Pengerjaan tugas/ latihan/ kasus didasarkan pada informasi yang ada pada modul ini sebelumnya, dan kemudian diperkaya dengan berbagai informasi yang Anda dapat dari sumber-sumber lain.

Evaluasi merupakan tugas lain yang perlu Anda kerjakan sehingga secara mandiri Anda akan dapat mengetahui tingkat penguasaan materi yang disajikan. Pada setiap akhir kegiatan pembelajaran disajikan kunci jawaban dari evaluasi tersebut, namun demikian Anda tidak diperkenankan membuka dan membacanya sebelum soal evaluasi Anda selesaikan.

# **KEGIATAN PEMBELAJARAN 1**

## **PEMBELAJARAN AKTIVITAS PERMAINAN DAN OLAHRAGA BOLA BESAR DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)**

### **A. Tujuan**

#### **1. Kompetensi Dasar**

- a. Mengidentifikasi Kompetensi Dasar dan Indikator Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar di SMP
- b. Mengidentifikasi Materi Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar I (Permainan Sepakbola)
- c. Mengidentifikasi Materi Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar II (Permainan Bolavoli Mini)
- d. Mengidentifikasi Materi Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar III (Permainan Bolabasket Mini)
- e. Mengidentifikasi Materi Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar IV (Permainan Bolatangan Mini)
- f. Mengidentifikasi Materi Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar V (Permainan Tradisional Lain)
- g. Perencanaan, Pelaksanaan, dan Penilaian Pembelajaran Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar di SMP Memiliki kecakapan dalam memahami konsep dasar aspek-aspek pembelajaran PJOK.
- h. terampil dalam melakukan, dan membelajarkan, serta memiliki tanggung jawab personal dan sosial sebagai tauladan bagi peserta didik dan masyarakat sesuai dengan kebijakan yang berlaku.

#### **2. Indikator Pencapaian Kompetensi**

- a. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, anda dapat mengidentifikasi Kompetensi Dasar dan Indikator Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar di SMP

- b. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, anda dapat mengidentifikasi Materi Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar I (Permainan Sepakbola)
- c. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, anda dapat mengidentifikasi Materi Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar II (Permainan Bolavoli Mini)
- d. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, anda dapat mengidentifikasi Materi Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar III (Permainan Bolabasket Mini)

## **B. Uraian Materi**

### **1. Materi Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar I (Permainan Sepakbola)**

#### **a. Pembelajaran Gerak Dasar Permainan Sepakbola**

Sebelum peserta didik mempelajari teknik dasar permainan sepakbola, peserta didik diperintahkan untuk bermain sepakbola yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

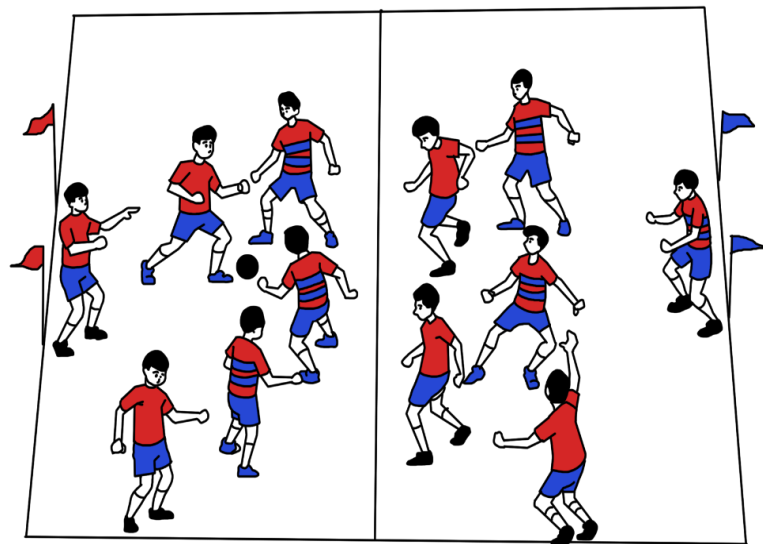
Dalam bermain, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportifitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin. Sambil bermain peserta didik diminta untuk mengamati dan rasakan menendang bola dengan kaki yang mana mudah dilakukan.

Cara bermain sepakbola yang dimodifikasi adalah sebagai berikut.

- 1) jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim) masing-masing 6 pemain untuk satu tim.
- 2) pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
- 3) lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan basket atau bolavoli yang memiliki garis tengah.
- 4) tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan 2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
- 5) setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.



- 6) pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yang ditempatinya.
- 7) bila pemain bertahan dapat merebut bola segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.
- 8) tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
- 9) waktu permainan untuk setiap tim 5 – 10 menit.



Gambar 2 : Bermain sepak bola yang dimodifikasi

Setelah peserta didik bermain sepakbola yang sederhana, selanjutnya peserta didik mempelajari gerak dasar menendang dan menahan bola permainan sepakbola yang benar. Pembelajaran menendang dan menahan bola permainan sepakbola tersebut akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

Teknik dasar sepakbola terdiri dari bermacam-macam gerakan. Keahlian seseorang dalam memainkan bola sangatlah berguna untuk suatu pertandingan yang berkualitas. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan terampil, seorang pemain

sepakbola dituntut untuk menguasai teknik dasar sepakbola. Tanpa penguasaan teknik yang baik, pemain sepakbola tidak mungkin dapat menguasai atau mengontrol bola dengan baik pula. Tanpa kemampuan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin dapat menciptakan kerja sama dengan pemain lain. Kerja sama dalam permainan sepakbola merupakan inti dari permainan sepakbola.

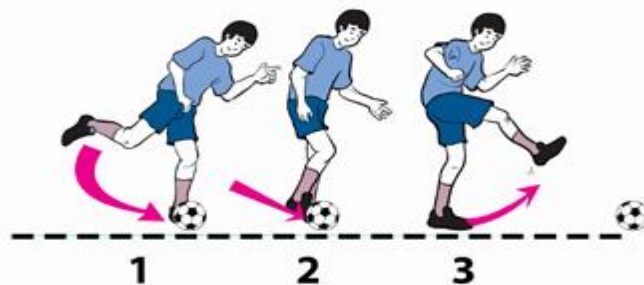
Teknik sepakbola dengan bola antara lain: (1) Teknik menendang bola, (2) Teknik menahan bola (*trapping*), (3) Teknik menggiring bola (*dribble*), (4) Teknik gerak tipu, (5) Teknik menyundul bola (*heading*), (6) Teknik merebut bola (*tackling*), (7) Teknik lemparan kedalam (*throw-in*) dan (8) Teknik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

Pembelajaran gerak dasar permainan sepakbola akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

## **b. Pembelajaran Gerak Dasar Menendang Bola**

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

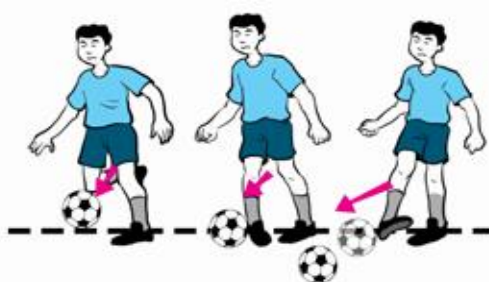
### **1) Pembelajaran mengumpan dengan menggunakan kaki bagian dalam**



Gambar 3 : Mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

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

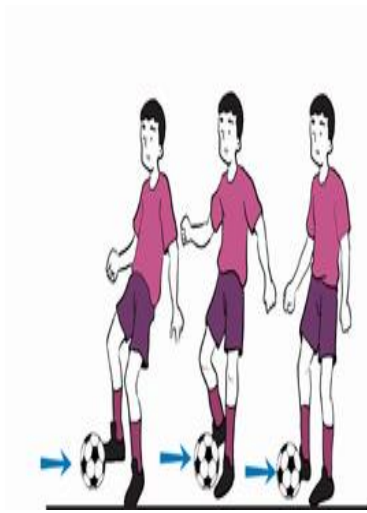
## 2) Pembelajaran mengumpan dengan kaki bagian luar



Gambar 4 : Menendang bola dengan kaki bagian luar

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

### 3) Pembelajaran menghentikan bola dengan kaki bagian dalam



Gambar 5 : Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

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

### 4) Pembelajaran menghentikan bola dengan telapak kaki

Diawali dengan sikap menghadap dan memusatkan pandangan ke arah datangnya bola



Gambar 6 : Menghentikan bola dengan telapak kaki

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

## **5) Menendang dan Menghentikan Bola dengan Berbagai Bentuk Latihan**

Tujuan Pembelajaran menendang dan menahan bola adalah untuk mengkombinasikan teknik gerakan-gerakan menendang dan menahan bola yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan menendang dan menahan bola, peserta didik diminta untuk merasakan teknik-teknik gerakan menendang dan menahan bola yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan menendang dan menahan bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan menendang dan menahan bola, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

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

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

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

Menggiring bola pada dasarnya adalah melakukan gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar.

Pada saat menggiring bola, setiap langkah menyentuh bola secara perlahan dan teratur, serta usahakan bola tidak jauh dari kaki sehingga

bola yang bergulir ke depan tetap dalam penguasaan. Posisi kaki (lutut) ditekuk sedikit untuk mempermudah gerakan dan penguasaan bola. Pandangan ke arah bola dan jangan lupa melihat situasi sekeliling, baik posisi teman maupun lawan. Lengan biasanya digunakan untuk menjaga keseimbangan dan berada di samping badan.

Teknik-teknik dasar menggiring bola tersebut akan diuraikan satu-persatu sebagai berikut.

### 1) Pembelajaran menggiring bola dengan kaki bagian dalam



Gambar 7 : Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Cara melakukan :

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

### 2) Pembelajaran menggiring bola dengan kaki bagian luar



Gambar 8 : Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Cara melakukan :

- ✓ Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan
- ✓ Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang
- ✓ Pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci

- ✓ Dorong bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah
- ✓ Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola
- ✓ Bola dijaga agar selalu dekat dengan kaki yang digunakan untuk menggiring

### **3) Gerak Dasar Menggiring Bola dengan Berbagai**

#### **Bentuk Latihan**

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

## **2. Materi Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar II (Permainan Bolavoli)**

### **a. Konsep Dasar Permainan Bola Besar (Bolavoli)**

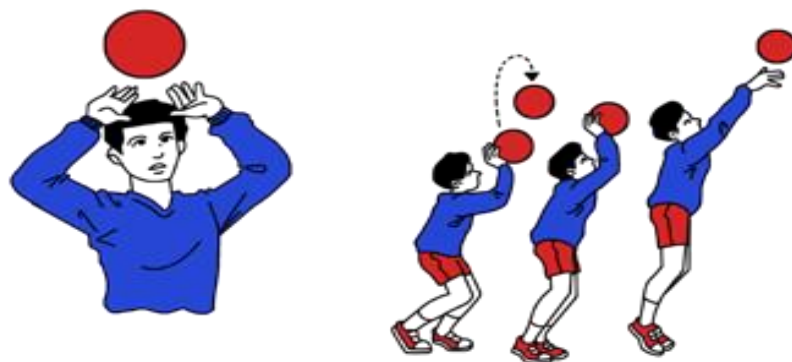
Permainan bolavoli pada awal ide dasarnya adalah permainan memantul-mantulkan bola (*to volley*) oleh tangan atau lengan oleh dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Untuk masing-masing regu, lapangan dibagi dua sama besar oleh net atau tali yang dibentangkan di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

anggota badan. Bola harus diseberangkan ke lapangan lawan melalui atas net.

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

## 1) Pembelajaran Gerak Dasar dalam Permainan Bolavoli

### a) Gerak Dasar Mengumpan (*Passing*)



Gambar 9 : Gerak dasar passing atas

Arah bola dari hasil passing atas membentuk parabola

#### (1) Tahap persiapan

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



## (2) Gerakan

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

## (3) Akhir gerakan

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

## **Gerak Dasar *Passing* Atas dengan Berbagai Bentuk Latihan**

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

## b) Gerak Dasar Servis Bawah



Gambar 10: Gerak dasar servis bawah dalam bolavoli

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

(1) Tahap persiapan

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

(2) Tahap gerakan

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

(3) Tahap akhir

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

**Gerak Dasar Servis Bawah dengan Berbagai Bentuk Latihan**

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

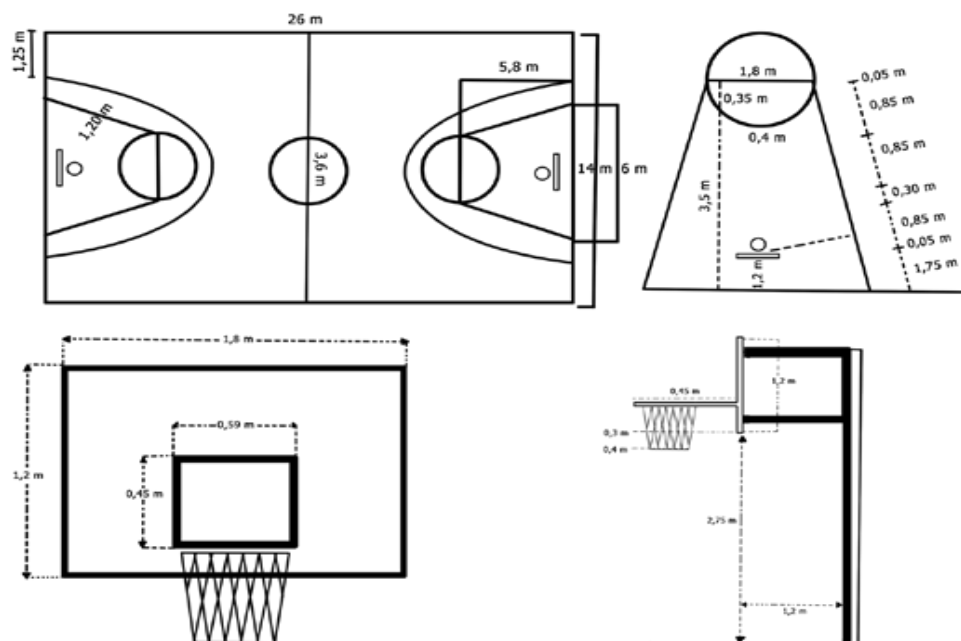
**3. Materi Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar III  
(Permainan Bolabasket)**

**a. Konsep Dasar Aktivitas Permainan Bola Besar (Bola Basket)**

## 1) Lapangan Permainan

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

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

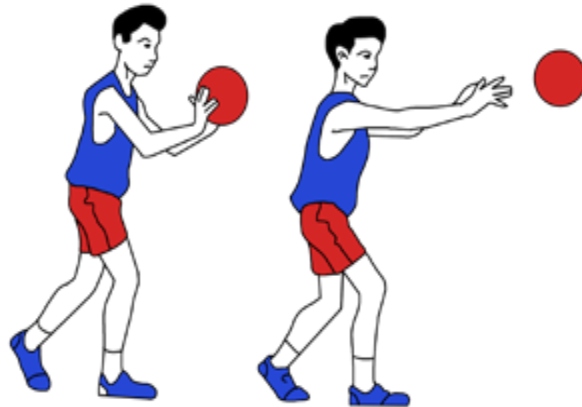


Gambar 11 : Lapangan, ukuran ring dan papan pantul permainan bola basket

## 2) Gerak Dasar dalam Permainan Bolabasket

### a) Gerak Dasar Melempar (*Passing*) Bola

(1) Melempar bola lurus di depan dada



Gambar 12 : Melempar bola setinggi dada

(a) Tahap persiapan

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

(b) Tahap gerakan

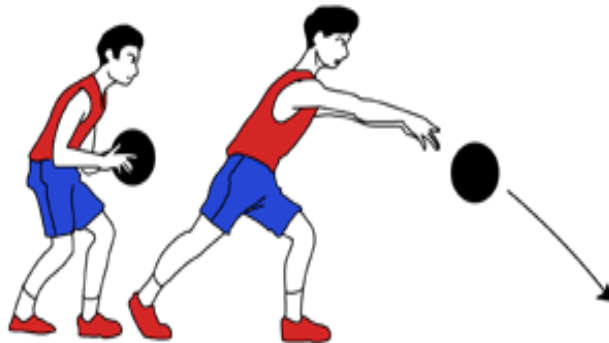
- ✓ Dorongkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
- ✓ Lepaskan bola dari kedua pegangan tangan setelah kedua
- ✓ lengan lurus.
- ✓ Arah bola lurus sejajar dada.

(c) Akhir gerakan

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

- ✓ Kedua lengan lurus ke depan rileks
- ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola

(2) Melempar bola pantul dari depan dada



Gambar 13 : Melempar bola pantul

(a) Tahap persiapan

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

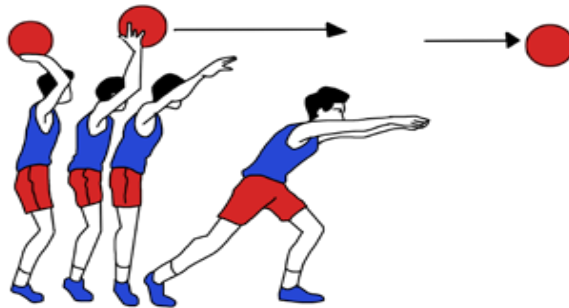
(b) Tahap gerakan

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

(c) Akhir gerakan

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

(3) Melempar bola dari atas kepala



Gambar 20 : Melempar dari atas kepala

(a) Tahap persiapan

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

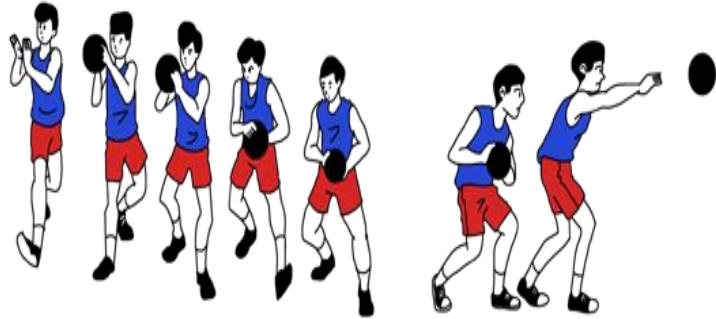
(b) Tahap gerakan

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

(c) Akhir gerakan

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

## b) Gerak dasar menangkap bola



Gambar 21 : Gerak dasar menangkap bola

### (a) Tahap persiapan

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

### (b) Tahap gerakan

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

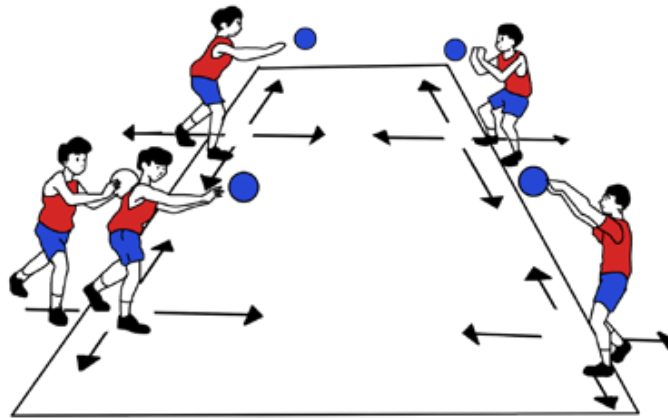
### (c) Akhir gerakan

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

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

### (1) Bentuk Latihan I: Berpasangan

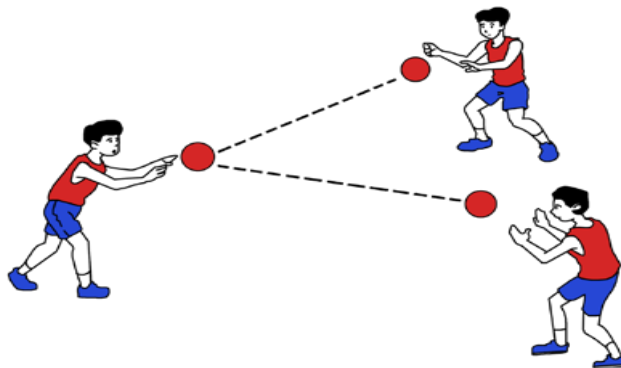
Melempar dan menangkap bola berpasangan di tempat, dilanjutkan sambil bergerak maju, mundur, dan menyamping (melempar dari dada dan dari atas kepala).



Gambar 22 : Latihan melempar dan menangkap bola berpasangan

(2) Bentuk Latihan II: Bentuk Segitiga

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

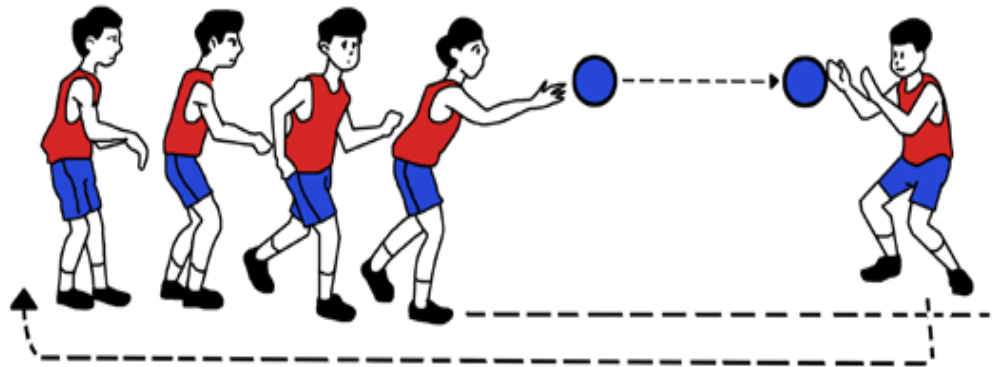


Gambar 23 : Latihan melempar dan menangkap bola formasi segi tiga

(3) Bentuk Latihan III: Berbanjar

Melempar dan menangkap bola dengan formasi berbanjar.

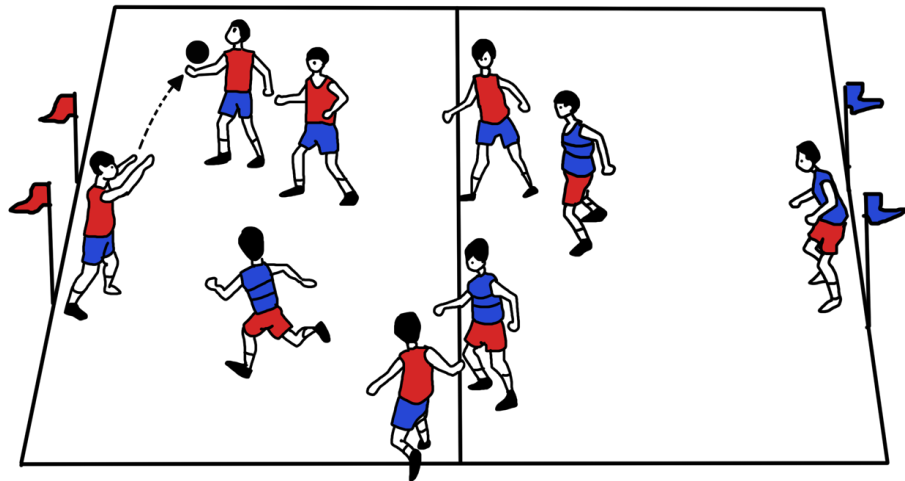




Gambar 24 : Latihan melempar dan menangkap bola formasi berbanjar

(4) Bentuk Latihan IV: Bermain dengan Gawang

Bermain lempar tangkap bola dengan menggunakan gawang bendera kecil.



Gambar 25 : Latihan permainan lempar-tangkap

**C. Aktivitas Pembelajaran**

1. Memahami dan mencermati materi Pembelajaran Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar di SMP;

2. Mendiskusikan materi Pembelajaran Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar di SMP;
3. Mengerjakan latihan/tugas, menyelesaikan masalah/kasus pada setiap kegiatan belajar;
4. Melaksanakan simulasi tentang Pembelajaran Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar di SMP;
5. Melakukan refleksi dari pembelajaran.

#### **D. Latihan/ Kasus/ Tugas Permainan Sepak Bola**

##### **1. Uraian Singkat**

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

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

##### **2. Pilihan Berganda**

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

1. Awalan, kaki lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari kaki menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk. Gerakan ini merupakan gerak menendang bola dengan menggunakan . . . .
  - A. kaki bagian dalam
  - B. kaki bagian luar
  - C. punggung kaki bagian dalam
  - D. punggung kaki bagian luar
2. Kaki sepak diayunkan dari belakang di depan dengan membentuk suatu lingkaran. Bagian punggung kaki sebelah dalam yang kontak dengan bola. Gerakan ini merupakan gerak menendang bola dengan menggunakan . . . .
  - A. kaki bagian dalam
  - B. kaki bagian luar
  - C. punggung kaki bagian dalam
  - D. punggung kaki bagian luar
3. Pergelangan kaki sepak ditekuk ke bawah dan diputar ke dalam. Selanjutnya, bola ditendang dengan punggung kaki bagian luar. Gerakan ini merupakan gerak menendang bola dengan menggunakan....
  - A. kaki bagian dalam
  - B. kaki bagian luar
  - C. punggung kaki bagian dalam
  - D. punggung kaki bagian luar
4. Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diputar ke luar, sehingga kaki bagian dalam menghadap ke arah datangnya bola. Gerakan ini merupakan gerak menghentikan bola dengan menggunakan . . . .
  - A. kaki bagian dalam
  - B. kaki bagian luar
  - C. kura-kura kaki
  - D. paha

5. Ketika bola akan kontak dengan kaki, maka kaki diturunkan dan pemain berusaha menghentikan bola pada kura-kura kaki. Gerakan ini merupakan gerak menghentikan bola dengan menggunakan . . . .
- A. kaki bagian dalam
  - B. kaki bagian luar
  - C. kura-kura kaki
  - D. paha

### 3. Studi Kasus

- a. Dalam suatu pertandingan bolabasket, dimana terjadi pelanggaran terhadap cara memasukkan bola ke keranjang/basket. Apabila salah satu regu tidak sengaja membuat goal dari lapangan kejarungnya sendiri dan satu regu dengan sengaja membuat goal dijarungnya sendiri, apa tindakan wasit terhadap kejadian tersebut? Apakah goal tersebut syah atau dibatalkan? Beri penjelasan, sesuai dengan peraturan permainan bola basket yang berlaku.
- b. Dalam suatu pertandingan bolabasket, seorang pemain melakukan tembakan yang diperkirakan bola tersebut masuk ke ring lawan. Kemudian dengan tiba-tiba ada burung masuk (terbang) dan menyentuh bola tersebut. Apabila saudara seorang wasit, apa tindakan Anda? Apakah bola tersebut masuk atau terjadi bola loncat? Beri penjelasan, sesuai dengan peraturan yang berlaku.

## Permainan Bola Voli

### 1. Uraian Singkat

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

- 1) Jelaskan cara melakukan gerak dasar servis bawah.
- 2) Jelaskan cara melakukan gerak dasar servis atas.
- 3) Jelaskan cara melakukan gerak dasar servis bawah.
- 4) Jelaskan cara melakukan gerak dasar servis atas.
- 5) Jelaskan cara melakukan gerak dasar smash.
- 6) Jelaskan cara bermain bola voli dengan memainkan bola dengan melewati tali.

- 7) Jelaskan cara bermain bola voli dengan memainkan bola di ditangkap.
- 8) Jelaskan cara bermain bola voli dengan memainkan bola dengan sentuhan ganda.
- 9) Jelaskan cara bermain bola voli dengan memainkan bola dengan beranting.
- 10) Jelaskan cara bermain bola voli dengan servis dan menerima servis.

## 2. Pilihan Berganda

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

1. Cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dinamakan . . . .
  - A. gaya permainan
  - B. gerak dasar permainan
  - C. metode permainan
  - D. taktik/strategi permainan
2. Mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan dinamakan . . . .
  - A. *passing*
  - B. *passing* bawah
  - C. *passing* atas
  - D. servis bawah
3. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan. Gerakan ini merupakan . . . .
  - A. servis bawah
  - B. servis atas
  - C. *passing* bawah
  - D. *passing* atas

4. Pada saat yang bersamaan lengan kanan ke belakang, lalu pukul bola dengan tangan kanan setelah bola turun kira-kira setinggi pinggang di depan badan . . . .
  - A. servis bawah
  - B. servis atas
  - C. *passing* bawah
  - D. *passing* atas
  
5. Jenis servis dimana jalannya bola tidak mengandung putaran (bola bergerak mengapung atau mengambang) . . . .
  - A. servis bawah
  - B. servis atas
  - C. *passing* bawah
  - D. *passing* atas

### 3. Studi Kasus

- a. Dalam pertandingan bola voli dimana pertandingan tersebut sedang berlangsung, tiba-tiba bola pecah atau kempes (bola dalam posisi melayang di udara). Apa tindakan wasit terhadap kejadian tersebut? Apakah wasit menghentikan permainan dimana terjadi *jump ball* atau permainan diteruskan, sampai bola tersebut mati? Beri penjelasan saudara, sesuai dengan peraturan yang berlaku.
  
- b. Dalam pertandingan bola voli salah satu pemain lawan melakukan serangan ke daerah belakang. Pada saat bola tersebut masih melambung di udara, tiba-tiba seorang penonton masuk ke lapangan permainan dan menyentuh bola tersebut tepat di garis belakang lapangan. Apa tindakan wasit terhadap kejadian tersebut? Apakah wasit menyatakan bola masuk atau servis diulangi ke permainan semula? Beri penjelasan Anda, sesuai dengan peraturan yang berlaku.

### Permainan Bola Basket

#### 4. Uraian Singkat

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Jelaskan cara memegang bola basket.

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

## 5. Pilihan Berganda

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

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

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

## 6. Studi Kasus

- c. Dalam suatu pertandingan bolabasket, dimana terjadi pelanggaran terhadap cara memasukkan bola ke keranjang/basket. Apabila salah satu regu tidak sengaja membuat goal dari lapangan kejarungnya sendiri dan satu regu dengan sengaja membuat goal dijarungnya sendiri, apa tindakan wasit terhadap kejadian tersebut? Apakah goal tersebut syah atau dibatalkan? Beri penjelasan, sesuai dengan peraturan permainan bola basket yang berlaku.
- d. Dalam suatu pertandingan bolabasket, seorang pemain melakukan tembakan yang diperkirakan bola tersebut masuk ke ring lawan. Kemudian dengan tiba-tiba ada burung masuk (terbang) dan menyentuh bola tersebut. Apabila saudara seorang wasit, apa tindakan Anda? Apakah bola tersebut masuk atau terjadi bola loncat? Beri penjelasan, sesuai dengan peraturan yang berlaku.



## E. Rangkuman

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Prinsip dasar aktivitas pembelajaran permainan sepak bola antara lain: (1) Prinsip dasar menendang bola, (2) Prinsip dasar menahan bola (*trapping*), (3) Prinsip dasar menggiring bola (*dribbling*), (4) Prinsip gerak tipu, (5) Prinsip dasar menyundul bola (*heading*), (6) Prinsip dasar merebut bola (*tackling*), (7) Prinsip dasar lemparan ke dalam (*throw-in*).

Permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga berbentuk mem-volley bola di udara hilir mudik di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Mem-volley dan memantulkan bola ke udara harus mempergunakan bagian tubuh mana saja (asalkan sentuhan/pantulannya harus sempurna).

Prinsip dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Prinsip dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Prinsip dasar permainan bola voli yang harus ditingkatkan keterampilannya antara lain: *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *spike*, servis, dan bendungan.

Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu putra maupun putri yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Permainan bertujuan mencari nilai/angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Dalam memainkan bola pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan

telapak tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan.

Tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukkan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat pembelajaran yang teratur mendapatkan efektivitas yang baik pula.

Prinsip dasar permainan bola basket antara lain : (1) Prinsip melempar dan menangkap bola, (2) Prinsip menggiring bola, (3) Prinsip menembak, (4) Prinsip gerakan berporos, (5) Prinsip *Lay-Up shoot*, dan (6) Prinsip merayah/*rebound*.

#### **F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut**

Penjelasan secara rinci mengenai pembelajaran aktivitas permainan bola besar yang mengulas tentang permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket memperkuat latar belakang pemilihan materi ini dalam usaha mencapai kompetensi yang ada pada lingkup aktivitas permainan bola besar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes). Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka seorang guru dituntut untuk menguasai kompetensi secara konsep mengenai aktivitas permainan bola besar sebagai materi pembelajaran, konsep perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran, serta bagaimana konsep tersebut diejawantahkan dalam bentuk keterampilan (penguasaan gerak dasar) dan dalam praktik pembelajaran.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan guru agar membawa pengetahuan, keterampilan, dan sikap ini dalam kehidupan nyata pada perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

Akhir dari pangkal upaya ini adalah manfaat bagi diri guru sendiri dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi peserta didik.

### **G. Kunci Jawaban**

Permainan Sepak Bola

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

Permainan Bola Voli

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

Permainan Bola Basket

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

# **KEGIATAN PEMBELAJARAN 2**

## **PEMBELAJARAN AKTIVITAS PERMAINAN BOLA KECIL DI SMP**

### **A. Tujuan**

#### **1. Kompetensi Dasar**

Memiliki kecakapan dalam memahami konsep dasar dan mempraktikkan aktivitas permainan dan olahraga bola kecil, dan mengelola pembelajarannya di SMP, serta memiliki tanggung jawab personal dan sosial sebagai tauladan bagi peserta didik dan masyarakat sesuai dengan kebijakan yang berlaku.

#### **2. Indikator Pencapaian Kompetensi**

- a. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi aktivitas permainan bola kecil di SMP secara terperinci.
- b. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat memilih materi pembelajaran sesuai dengan aktivitas permainan bola kecil di SMP.
- c. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat memilih materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran aktivitas permainan bola kecil di SMP yang akan digunakan.
- d. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat merencanakan, melaksanakan, dan menilai hasil pembelajaran aktivitas permainan bola kecil di SMP yang akan digunakan.

## B. Uraian Materi

### 1. Aktivitas Permainan Bulutangkis Mini

Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan bulutangkis dibagi menjadi dua sama besar dan dipisahkan oleh net yang tergantung di tiang net yang ditanam di pinggir lapangan. Alat yang dipergunakan adalah sebuah raket sebagai alat pemukul serta "*shuttlecock*" sebagai bola yang dipukul.

Permainan dimulai dengan cara menyajikan bola atau *service*, yang memukul bola dari petak *service* kanan ke petak *service* kanan lawan, sehingga jalan bola menyilang. Permainan bulutangkis ini biasanya dimainkan oleh: (1) Seorang pria melawan seorang pria (tunggal putra), (2) Seorang wanita melawan seorang wanita (tunggal putri), (3) Sepasang pria melawan sepasang pria (ganda putera), (4) Sepasang wanita melawan sepasang wanita (ganda puteri), dan (5) Sepasang pria/ wanita melawan sepasang pria/wanita (ganda campuran).

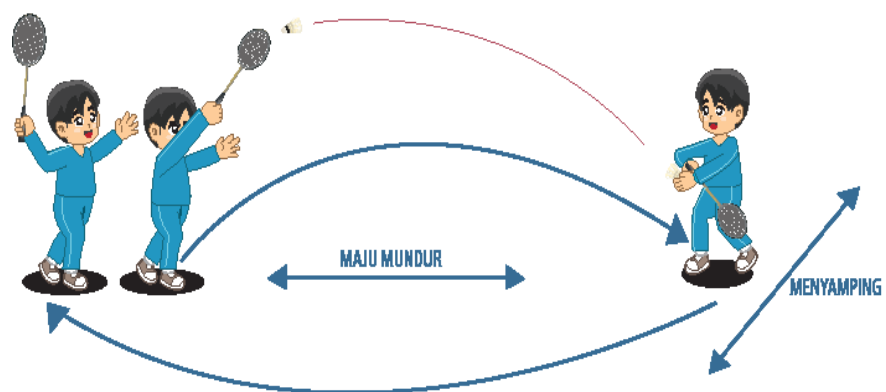
Untuk dapat berprestasi dengan baik dalam permainan bulutangkis unsur utama yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis adalah komponen dasar. Dalam permainan bulutangkis kemampuan *service* mutlak dikuasai oleh pemain. Salah melakukan *service* berarti fatal, sedangkan unggul dalam *service* berarti membuka kemungkinan mendapatkan angka.

Tujuan pembelajaran memukul *shuttlecock* adalah untuk mengombinasikan gerakan-gerakan memukul *shuttlecock* yang telah dipelajari. Gerakan memukul *shuttlecock* dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok.

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

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

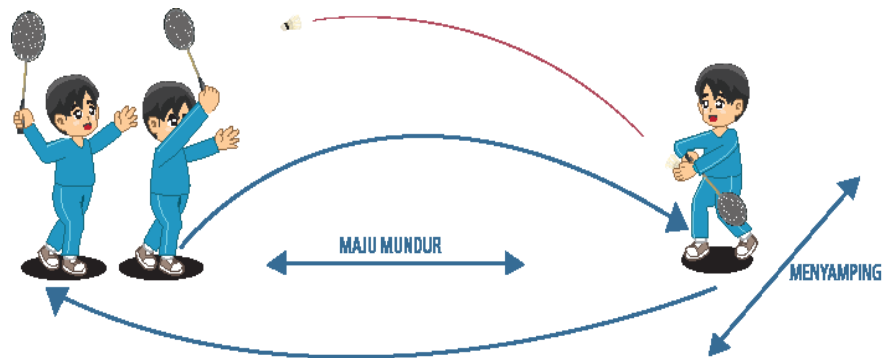
Cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran 1 permainan bulutangkis sebagai berikut.



Gambar 26 : Aktivitas pembelajaran 1 memukul *shuttlecock* permainan bulutangkis

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

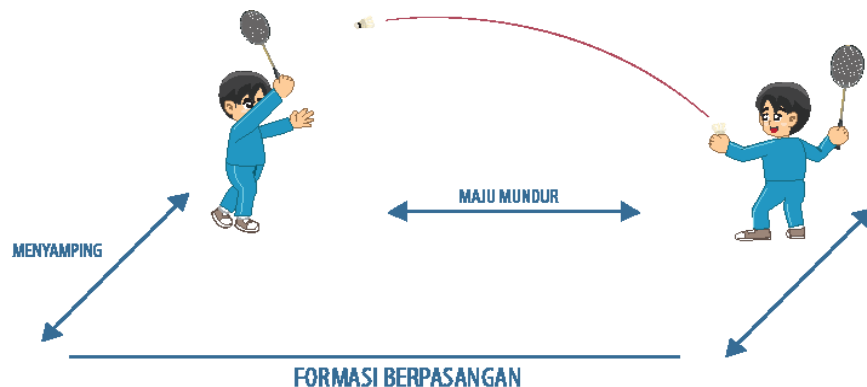
Cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran 2 permainan bulutangkis sebagai berikut.



Gambar 27 : Aktivitas pembelajaran 2 memukul *shuttlecock* permainan bulutangkis

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

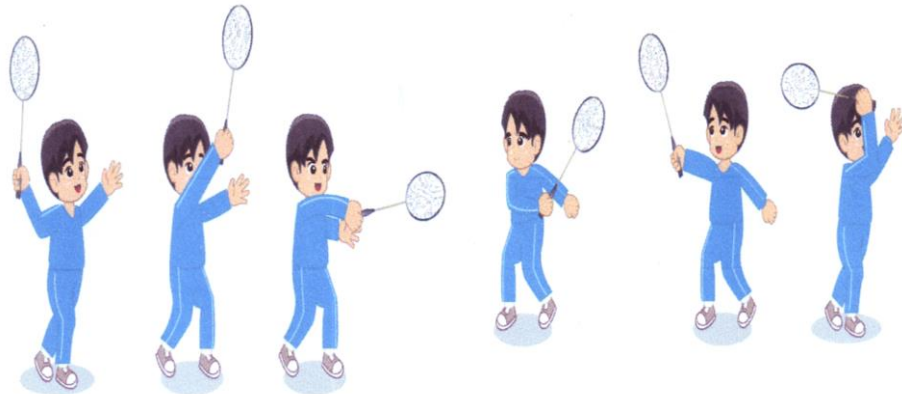
Cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran 3 permainan bulutangkis sebagai berikut.



Gambar 28 : Aktivitas pembelajaran 3 memukul *shuttlecock* permainan bulutangkis

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

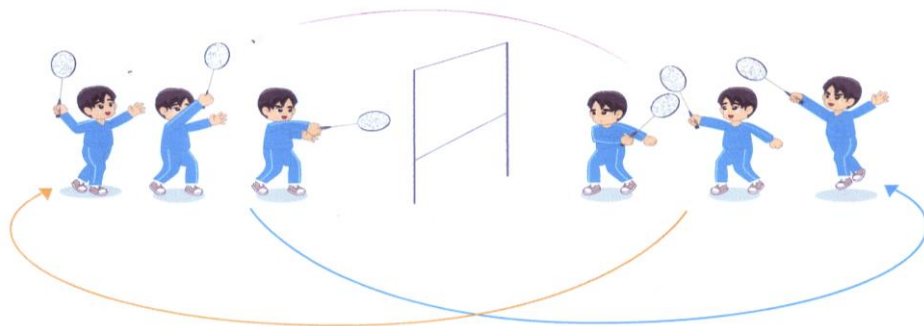
Cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran 4 permainan bulutangkis sebagai berikut.



Gambar 29 : Aktivitas pembelajaran 4 memukul *shuttlecock* permainan bulutangkis

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

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



Gambar 30 : Aktivitas pembelajaran bermain 3 lawan 3 permainan bulutangkis

## 2. Aktivitas Permainan Tenis Meja

Tenis meja merupakan cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung (*indoor game*) oleh dua pemain atau empat pemain. Cara memainkannya dengan menggunakan raket yang dilapisi karet untuk memukul bola



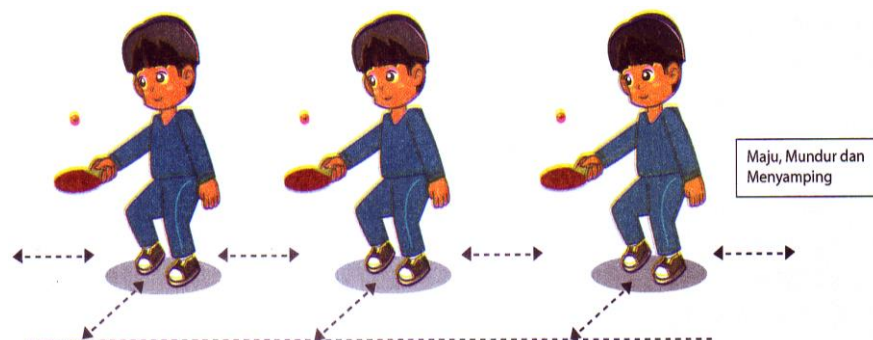
*celluloid* melewati jaring yang tergantung di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jaring. Permainan tenis meja atau lebih dikenal dengan istilah lain, yaitu “*Ping Pong*” adalah merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif.

Pada dasarnya permainan tenis meja dapat dibagi menjadi empat, yaitu: (1) Prinsip memegang bet (*grip*), (2) Prinsip siap sedia (*stance*), (3) Prinsip gerakan kaki (*footwork*), dan (4) Prinsip pukulan (*stroke*). Tanpa penguasaan teknik dasar bermain tenis meja dengan baik, tidak mungkin dapat bermain tenis meja dengan baik pula. Permainan tenis meja akan berhasil dengan baik apabila terampil melakukan teknik bermain tenis meja.

Tujuan pembelajaran memukul bola adalah untuk mengombinasikan gerakan-gerakan memukul bola yang telah dipelajari. Gerakan memukul bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Bentuk-bentuk pembelajaran memukul bola antara lain sebagai berikut.

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

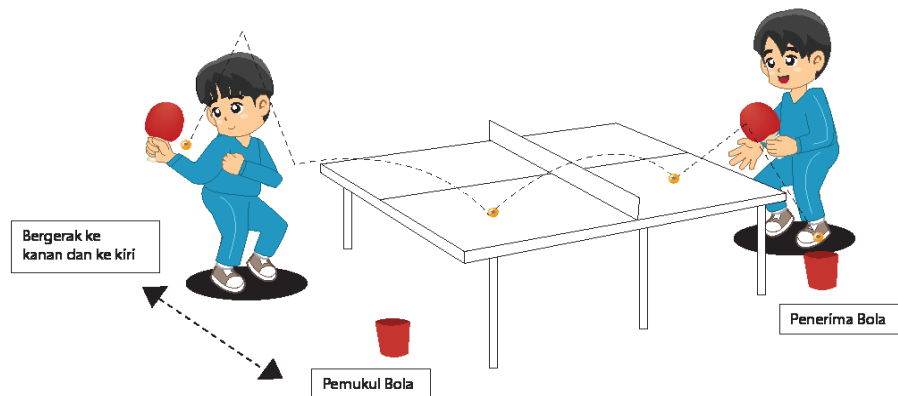
Cara melakukan gerakan melambung-lambungkan bola dengan pukulan *forehand* di tempat, dilanjutkan sambil berjalan, maju-mundur dan bergerak menyamping, secara perorangan, berpasangan atau kelompok permainan tenis meja sebagai berikut.



Gambar 31 : Aktivitas pembelajaran 1 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja

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

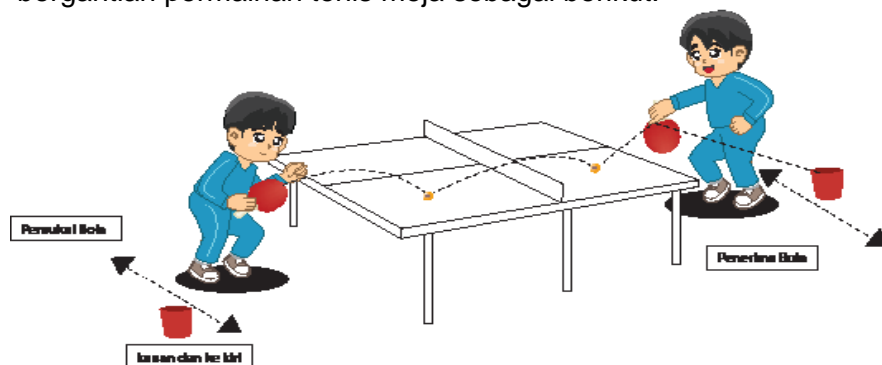
Cara melakukan gerakan melambung bola dan memukulnya ke arah meja menggunakan teknik pukulan *forehand*, di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian permainan tenis meja sebagai berikut.



Gambar 32 : Aktivitas pembelajaran 2 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja

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

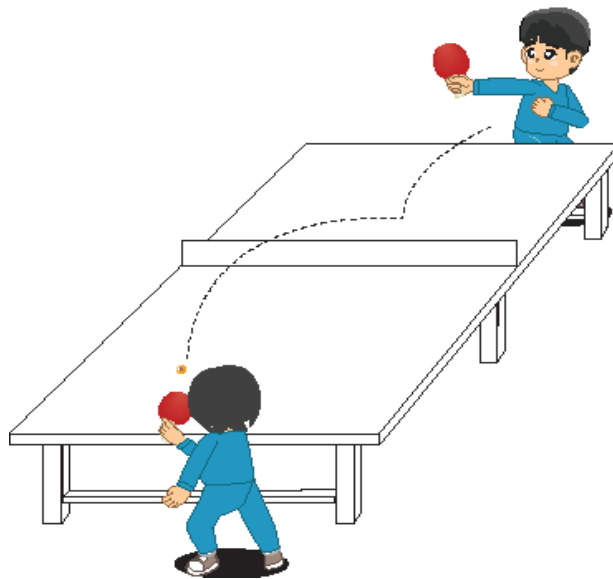
Cara melakukan gerakan memukul bola yang dilambungkan teman dari depan dengan pukulan *forehand* dalam posisi di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian permainan tenis meja sebagai berikut.



Gambar 33 : Aktivitas pembelajaran 3 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja

- d. **Aktivitas Pembelajaran 1** : Bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan *backhand*. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah. Lakukan pembelajaran ini  $\pm 4 - 5$  menit secara bergantian.

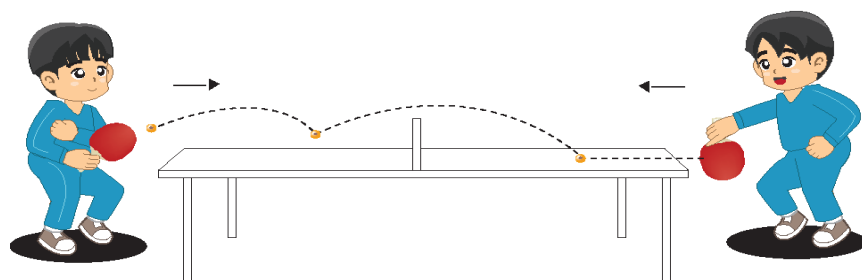
Cara melakukan aktivitas bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan *backhand* sebagai berikut.



Gambar 34 : Aktivitas pembelajaran 1 permainan tenis meja

- e. **Aktivitas Pembelajaran 2** : Bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan *backhand*. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah. Lakukan pembelajaran ini  $\pm 4 - 5$  menit secara bergantian.

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



Gambar 35 : Aktivitas pembelajaran 2 permainan tenis meja

### **3. Aktivitas Permainan Kasti**

Permainan kasti merupakan olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari 12 orang pemain. Permainan ini dimainkan di lapangan berbentuk empat persegi panjang yang dibatasi oleh garis batas dengan lebar 5 cm atau menggunakan tali tambang. Sebagai alat permainan menggunakan bola kasti dan kayu pemukul.

Unsur gerak dasar permainan, yaitu melambungkan bola, menangkap bola, melempar bola, berlari, taktik dan strategi, dan peraturan permainan.

Tujuan pembelajaran melempar, memukul dan menangkap bola adalah untuk mengkombinasikan gerakan-gerakan melempar, memukul dan menangkap bola yang telah dipelajari. Setelah melakukan gerakan melempar, memukul dan menangkap bola, coba rasakan gerakan melempar, memukul dan menangkap bola yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

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

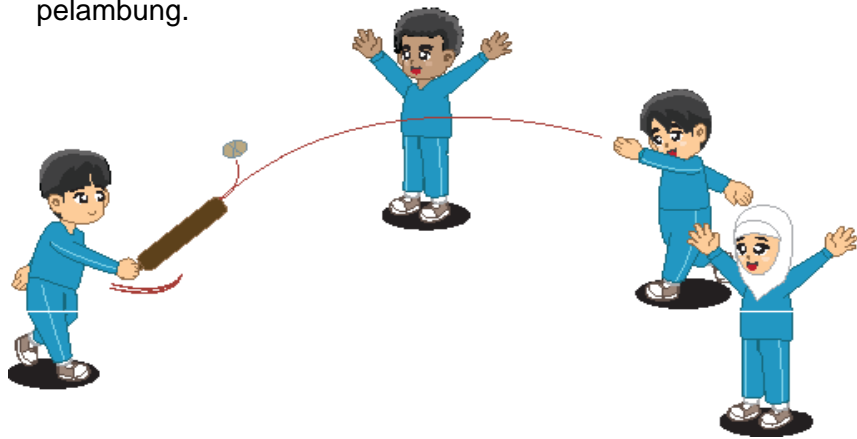
Bentuk-bentuk pembelajaran melempar, memukul dan menangkap bola tersebut adalah sebagai berikut.

#### **a. Aktivitas Pembelajaran Bermain dengan Gerakan Bola Lambung**

Cara bermain kasti dengan teknik gerakan bola lambung sebagai berikut.

- 1) Permainan dilakukan 2 regu masing-masing regu 7-10 orang (a-b).

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

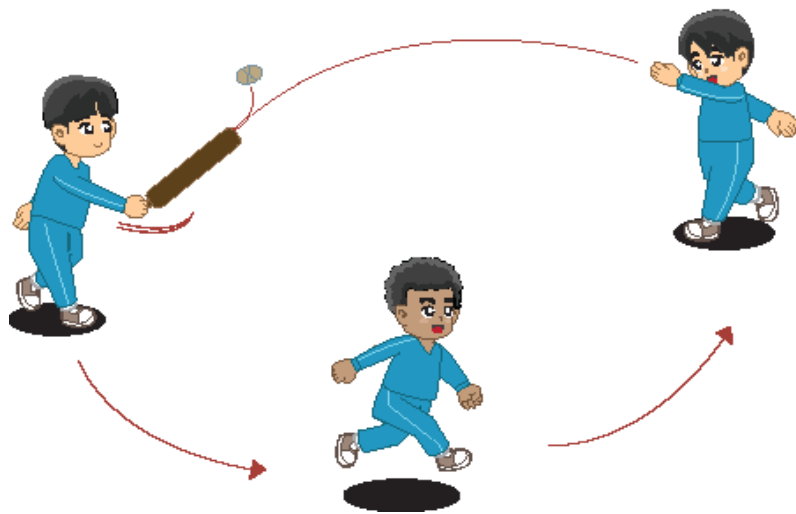


Gambar 36: Aktivitas pembelajaran bermain dengan bola dilambungkan

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

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

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

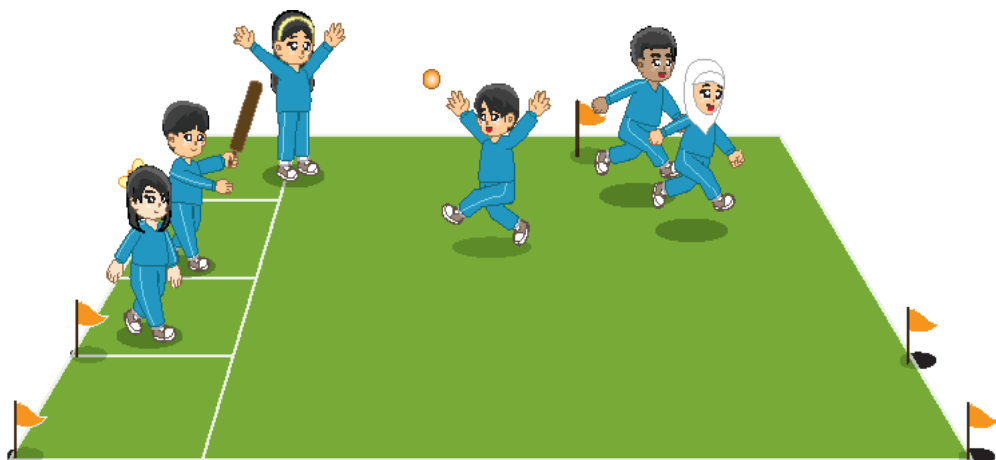


Gambar 37 : Aktivitas pembelajaran bermain dengan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan

### c. Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola dan Lari

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

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



Gambar 38 : Aktivitas pembelajaran memukul bola dan berlari

#### 4. Aktivitas Permainan Rounders

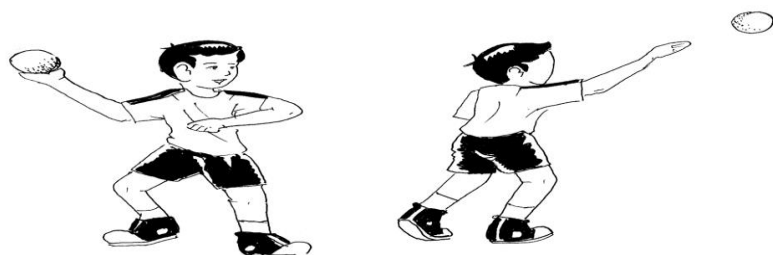
Rounders adalah cabang olahraga yang hampir sama dengan base ball dan softball. Disini pemain setelah memukul bola berlari mengelilingi lapangan dengan ditandai dengan tiang sebagai "Rounders". Regu yang dapat mengelilingi lapangan lebih banyak keluar sebagai pemenang. Olahraga ini berasal dari Inggris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

##### a. Aktivitas Pembelajaran Teknik Gerakan Melempar Bola

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

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

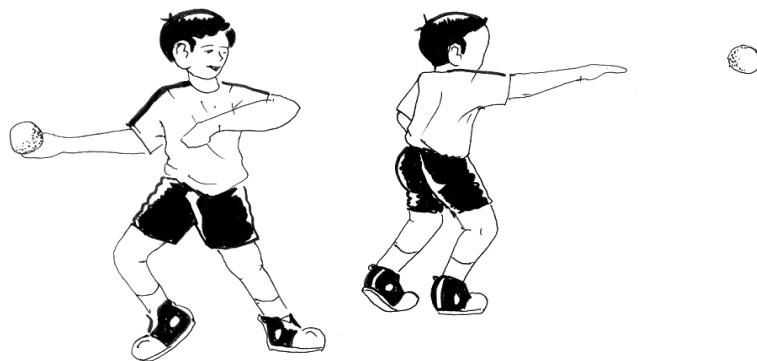
- (a) Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan, di antara jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis.
- (b) Ketiganya saling memegang, sedangkan jari kelingking dan ibu jari mengontrol bola agar tidak terjatuh.
- (c) Ketika melempar, biasanya menggunakan tangan kanan dengan kaki kiri berada di depan.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



Gambar 39 : Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola melambung

**2) Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola mendatar**

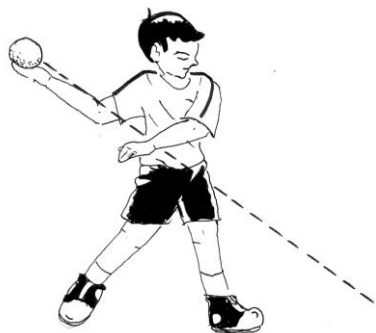
- (a) Lemparan umumnya dilaku-kan dengan tangan kanan.
- (b) Posisi badan tidak terlalu condong ke belakang.
- (c) Pada saat melempar mendatar gerakan lengan diayun dari belakang ke depan dan tidak melebihi kepala.
- (d) Lintasan bola ke arah dada sasaran yang dituju, sehingga bola muda ditangkap.



Gambar 40 : Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola mendatar

**3) Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola menyusur tanah**

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



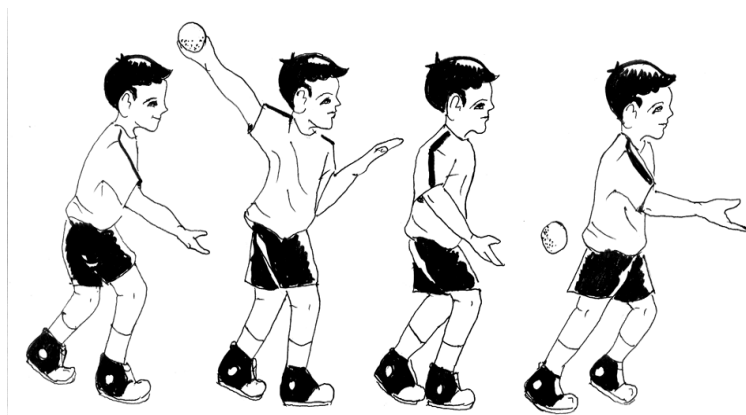
Gambar 41 : Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola menyusur tanah



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

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

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



Gambar 42 : Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola untuk pelambung (*pitcher*)

#### b. **Aktivitas Pembelajaran Teknik Gerakan Menangkap Bola**

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

## 1) **Aktivitas pembelajaran teknik gerakan menangkap bola melambung**

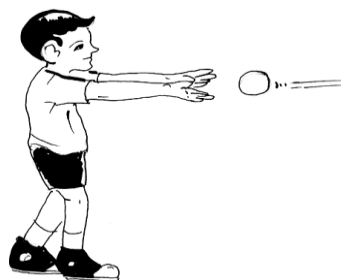
- (1) sikap badan dan posisi tangan tergantung dengan datangnya bola.
- (2) menangkap bola dapat dilakukan dengan cara membentuk kantong.
- (3) pada saat bola masuk ke dalam kantong, jari-jari segera dikatubkan dan cepat ditarik ke arah badan.



Gambar 43 : Aktivitas pembelajaran teknik gerakan menangkap bola melambung

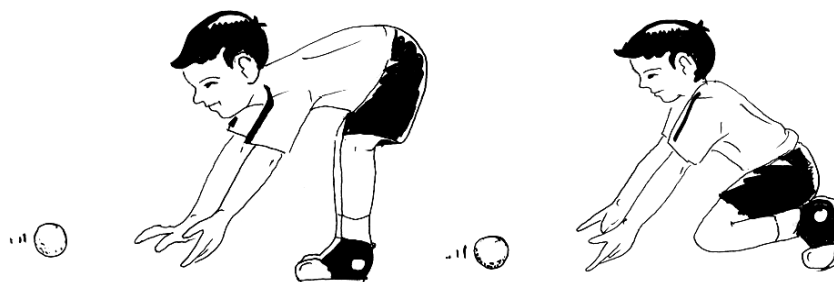
## 2) **Aktivitas pembelajaran teknik gerakan menangkap bola mendatar**

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



Gambar 44 : Aktivitas pembelajaran teknik gerakan menangkap bola datar

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



Gambar 45 : Aktivitas pembelajaran teknik gerakan menangkap bola menyusur tanah

### c. Aktivitas Pembelajaran Teknik Gerakan Memukul Bola

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

Pembelajaran teknik gerak dasar memukul bola rounders adalah sebagai berikut:

- 1) Pegang alat pemukul di bagian yang lebih kecil dengan kedua tangan.
- 2) Tangan kanan berada di atas tangan kiri.
- 3) Kemudian berdiri menyamping, sehingga pitcher/ pelambung berada di samping kiri pemukul.
- 4) Kedua kaki dibuka selebar badan.
- 5) Letakkan alat pemukul di atas bahu sebelah kanan dengan menekuk kedua siku tangan.
- 6) Pandangan diarahkan ke arah pitcher/ pelambung.

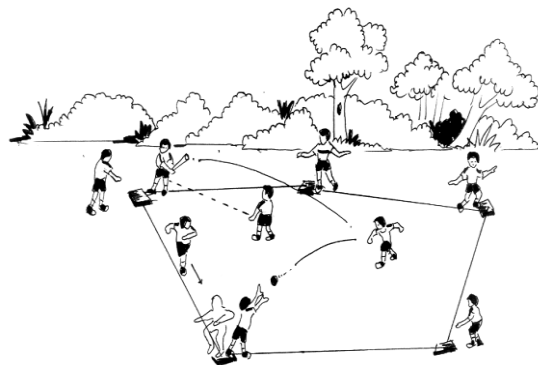
- 7) Ayunkan pemukul mendatar dengan meluruskan kedua siku tangan disertai lecutan pergelangan kedua tangan saat bola dalam jangkauan pukulan.
- 8) Pada saat memukul diusahakan sambil melangkahkan kaki kiri ke arah kiri agar pukulan lebih keras.



Gambar 46 : Aktivitas pembelajaran teknik gerakan memukul bola

#### **d. Aktivitas Bermain Rounders dengan Menggunakan Peraturan dimodifikasi**

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



Gambar 47: Aktivitas bermain rounders menggunakan peraturan dimodifikasi

## **C. Aktivitas Pembelajaran**

Modul ini terdiri dari enam bagian, yaitu: bagian pertama aktivitas permainan bola kecil bulutangkis, bagian kedua aktivitas permainan bola kecil tenis meja, bagian ketiga aktivitas permainan bola kecil kasti, bagian keempat aktivitas permainan bola kecil rounders, bagian kelima aktivitas permainan bola kecil softball, dan bagian keenam perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian aktivitas permainan bola kecil.

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

### **1. Aktivitas Individual meliputi:**

- a. Memahami dan mencermati materi pelatihan.
- b. Mengerjakan latihan-latihan/ tugas/ kasus, menyelesaikan masalah/kasus.
- c. Menyimpulkan mengenai fakta, konsep, prosedur aktivitas permainan bola kecil bulutangkis, tenis meja, kasti, rounders, softball, serta perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian.
- d. Melakukan refleksi.

### **2. Aktivitas kelompok meliputi:**

- a. Mendiskusikan materi pelatihan
- b. Bertukar pengalaman (*sharing*) dalam melakukan latihan menyelesaikan latihan-latihan/masalah/kasus.
- c. Membuat rangkuman tentang materi aktivitas permainan bola kecil bulutangkis, tenis meja, kasti, rounders, softball, serta perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian.

## **D. Latihan/ Kasus/ Tugas**

### **Permainan Bulutangkis**

#### **1. Uraian Singkat**

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Jelaskan cara memegang raket permainan bulutangkis.
2. Jelaskan cara melakukan latihan gerakan pergelangan tangan.

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

## 2. Pilihan Berganda

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

1. Cara-cara melakukan pada permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan disebut . . . .
  - A. strategi permainan
  - B. teknik penempatan bola
  - C. teknik pukulan
  - D. akurasi pukulan
2. Pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan dan merupakan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulutangkis disebut . . . .
  - A. pukulan *drive*
  - B. pukulan servis
  - C. pukulan *smash*
  - D. pukulan *net*
3. Pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan adalah . . . .
  - A. pukulan *drive*

- B. pukulan servis
  - C. pukulan *smash*
  - D. pukulan *lob*
4. Pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan shuttlecock ke daerah lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net disebut . . . .
- A. pukulan *drive*
  - B. pukulan servis
  - C. pukulan *dropshot*
  - D. pukulan *lob*
5. Suatu gerakan ayunan tangan yang cepat, mendadak dan menghasilkan pukulan yang keras serta menerjurkan *shuttlecock* secara curam merupakan gerakan pukulan . . . .
- A. pukulan *drive*
  - B. pukulan *smash*
  - C. pukulan *dropshot*
  - D. pukulan *lob*

### 3. Studi Kasus

- a. Dalam permainan bulutangkis sedang berlangsung, kedudukan angka 8 – 6 pada set ketiga. Tiba-tiba salah seorang pemain melakukan protes atas keputusan wasit yang kontroversial (bola masuk dinyatakan keluar oleh hakim garis). Apabila wasit tidak mau merubah keputusannya, pemain tersebut tidak mau melanjutkan pertandingan. Atas peristiwa tersebut, apa tindakan wasit. Berilah penjelasan, sesuai dengan peraturan yang berlaku pada permainan bulutangkis.
- b. Dalam permainan bulutangkis sedang berlangsung, salah seorang pemain tidak menerima keputusan hakim garis (bola masuk diputuskan keluar). Pemain tersebut memohon kepada wasit agar hakim garis diganti, akan tetapi wasit tidak mau mengganti hakim garis tersebut. Akibatnya dari keputusan tersebut, pemain itu tidak mau lagi melanjutkan pertandingan. Atas peristiwa tersebut, apa tindakan wasit. Berilah penjelasan, sesuai dengan peraturan yang berlaku pada permainan bulutangkis.

## Permainan Tenis Meja

### 1. Uraian Singkat

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

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

### 2. Pilihan Berganda

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

1. Teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak dinamakan . . . .
  - A. pukulan *block*
  - B. pukulan *chop*
  - C. pukulan *drive*
  - D. pukulan *push*
2. Teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka dinamakan . . . .
  - A. pukulan *chop*
  - B. pukulan *service*
  - C. pukulan *drive*
  - D. pukulan *push*
3. Teknik memukul bola dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup dinamakan . . . .



- A. pukulan *chop*
  - B. pukulan *service*
  - C. pukulan *drive*
  - D. pukulan *push*
4. Jenis pukulan dimana bola ditunggu sampai jatuh ke bawah lalu dipukul merupakan teknik . . . .
- A. *fast forehand lob*
  - B. *fast backhand lob*
  - C. *slow forehand lob*
  - D. *slow backhand lob*
5. Jenis pukulan dimana lengan berada pada posisi di atas ketinggian kepala merupakan teknik . . . .
- A. *fast forehand lob*
  - B. *fast backhand lob*
  - C. *slow forehand lob*
  - D. *slow backhand lob*

### 3. Studi Kasus

- a. Dalam suatu pertandingan tenis meja, menurut pendapat wasit salah seorang pemain melakukan servis salah (bola tidak dilambungkan), akan tetapi pemain tersebut tidak menerima keputusan wasit tersebut. Kemudian pemain tersebut tidak mau melanjutkan pertandingan. Apa tindakan wasit atas kejadian tersebut! Berilah penjelasan sesuai dengan peraturan yang berlaku.
- b. Dalam pertandingan tenis meja, apabila seorang pemain melakukan tindakan yang tidak/kurang sopan, baik dengan wasit maupun dengan lawan akan dikenakan peringatan berupa kartu kuning dan kartu merah. Apabila seorang pemain sudah diberi peringatan sebanyak 3 kali dan yang bersangkutan melakukan pelanggaran lagi, apa tindakan wasit terhadap kejadian tersebut? Apakah pemain tersebut didiskualifikasi atau dibiarkan saja? Beri penjelasan anda, sesuai dengan peraturan permainan tenis meja.

## **Permainan Kasti**

### **1. Uraian Singkat**

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

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

### **2. Pilihan Berganda**

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

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

3. Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh, merupakan cara melempar bola . . . .
  - A. lurus mendatar
  - B. melambung
  - C. rendah
  - D. menggelundung
4. Tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut, merupakan cara melempar bola . . . .
  - A. lurus mendatar
  - B. melambung
  - C. rendah
  - D. menggelundung
5. Tangkap bola dengan kedua tangan lalu genggam dengan jari dan setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku, merupakan cara menangkap bola . . . .
  - A. samping
  - B. melambung
  - C. mendatar
  - D. menggelundung

### 3. Studi Kasus

- a. Dalam permainan kasti, pada saat berlari menuju tiang hinggap salah seorang pemain penyerang menabrak salah satu pemain bertahan, sehingga kedua pemain tersebut terjatuh. Apa tindakan wasit/*umpire* terhadap kejadian tersebut? Beri penjelasan anda, sesuai dengan peraturan permainan kasti yang berlaku.
- b. Dalam suatu pertandingan kasti, salah seorang batter melakukan pukulan dengan mempergunakan bat (pemukul) yang tidak memenuhi persyaratan. Kesalahan tersebut baru diketahui setelah pertandingan berakhir. Merasa ada kesalahan tersebut, regu yang kalah dalam pertandingan melakukan protes. Apa keputusan wasit atas kejadian tersebut. Berilah penjelasan sesuai dengan peraturan yang berlaku.

## **Permainan Rounders**

### **1. Uraian Singkat**

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

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

### **2. Pilihan Berganda**

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

1. Tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut, merupakan cara melempar bola . . . .
  - A. lurus mendatar
  - B. melambung
  - C. rendah
  - D. menggelundung
2. Tangkap bola dengan kedua tangan lalu genggam dengan jari dan setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku, merupakan cara menangkap bola . . . .
  - A. samping
  - B. melambung
  - C. mendatar
  - D. menggelundung
3. Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas dan pandangan ke arah bola datang, merupakan cara menangkap bola . . .

- A. samping
  - B. melambung
  - C. mendatar
  - D. menggelundung
4. Di bawah ini adalah gerakan memukul bola dalam permainan *rounders*, kecuali . . . .
- A. pukulan samping
  - B. pukulan melambung jauh
  - C. pukulan mendatar
  - D. pukulan rendah
5. Sikap setelah memukul bola, kayu pemukul tetap mengayun ke depan dengan tangan pukul merentang jauh ke depan, merupakan cara memukul bola . . . .
- A. lurus mendatar
  - B. melambung tinggi
  - C. setinggi dada
  - D. bergulir di tanah

### 3. Studi Kasus

- a. Dalam permainan *rounders*, pada saat berlari menuju tiang hinggap salah seorang pemain penyerang menabrak salah satu pemain bertahan, sehingga kedua pemain tersebut terjatuh. Apa tindakan wasit/*umpire* terhadap kejadian tersebut? Beri penjelasan anda, sesuai dengan peraturan permainan *rounders* yang berlaku.
- b. Dalam suatu pertandingan *rounders*, salah seorang batter melakukan pukulan dengan mempergunakan bat (pemukul) yang tidak memenuhi persyaratan. Kesalahan tersebut baru diketahui setelah pertandingan berakhir. Merasa ada kesalahan tersebut, regu yang kalah dalam pertandingan melakukan protes. Apa keputusan wasit atas kejadian tersebut. Berilah penjelasan sesuai dengan peraturan yang berlaku.

## E. Rangkuman

Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan bulutangkis dibagi menjadi dua sama besar dan dipisahkan oleh net yang tergantung di tiang net yang ditanam di pinggir lapangan. Alat yang dipergunakan adalah sebuah raket sebagai alat pemukul serta "*shuttlecock*" sebagai bola yang dipukul. Permainan dimulai dengan cara menyajikan bola atau *service*, yang memukul bola dari petak *service* kanan ke petak *service* kanan lawan, sehingga jalan bola menyilang.

Gerakan dasar melakukan pukulan bulutangkis, mempunyai sikap badan yang sama dalam penampilan hanya gerakan dari tangan yang menghasilkan pukulan yang bermacam-macam, misalnya melakukan pukulan *overhead*, *lob*, *smash*, dan *drop shot overhead* atau *chop* dalam sikap pengambilan yang sama posisinya.

Permainan tenis meja adalah suatu jenis permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola. Bola yang dipukul tersebut harus melewati net yang dipasang pada bagian tengah lapangan. Permainan ini dapat dimainkan baik untuk putera maupun puteri, dengan bentuk tunggal (*single*), ganda (*double*) dan ganda campuran (*mixed double*). Permainan tenis meja yang lebih dikenal dengan istilah lain "Ping Pong" merupakan cabang olahraga unik dan bersifat rekreatif.

Mengingat keunikan permainan tersebut, maka untuk penguasaannya memerlukan pengamatan, kelincahan dan refleks yang baik pula dari setiap pemain. Hal ini mutlak diperlukan apabila seseorang ingin berprestasi dalam cabang olahraga tenis meja.

Pada dasarnya teknik permainan tenis meja dapat dibagi menjadi empat, yaitu : (1) Teknik memegang bet (*grip*), (2) Teknik siap sedia (*stance*), (3) Teknik gerakan kaki (*footwork*), dan (4) Teknik pukulan (*stroke*).

Permainan kasti merupakan olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari 12 orang pemain. Permainan

ini dimainkan di lapangan berbentuk empat persegi panjang yang dibatasi oleh garis batas dengan lebar 5 cm atau menggunakan tali tambang. Sebagai alat permainan menggunakan bola kasti dan kayu pemukul.

Unsur gerak dasar permainan, yaitu melambungkan bola, menangkap bola, melempar bola, berlari, taktik dan strategi, dan peraturan permainan.

Permainan kasti sangat membutuhkan ketangkasan dan kecerdikan, karena hal ini sangat berpengaruh kepada pemain. Permainan ini dilakukan secara beregu. Permainan sangat membutuhkan kerja sama tim dalam setiap pertandingan. Di samping kerja sama, setiap individu dan tim harus menguasai teknik dasar permainan tersebut.

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

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

## **F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut**

Penjelasan secara rinci mengenai aktivitas pembelajaran permainan bola kecil yang mengulas tentang aktivitas permainan bulutangkis, tenis meja, kasti, *rounders*, dan *softball* memperkuat latar belakang pemilihan materi ini dalam usaha mencapai kompetensi yang ada pada lingkup aktivitas permainan bola kecil pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes). Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka seorang guru dituntut untuk menguasai kompetensi secara konsep mengenai aktivitas permainan bola kecil sebagai materi pembelajaran,

konsep perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran, serta bagaimana konsep tersebut diejawantahkan dalam bentuk keterampilan (penguasaan teknik dasar) dan dalam praktik pembelajaran.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan guru agar membawa pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

Akhir dari pangkal upaya ini adalah manfaat bagi diri guru sendiri dan bagi kepentingan penigkatan kompetensi peserta didik.

#### **G. Kunci Jawaban**

Permainan Bulutangkis

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

Permainan Tenis Meja

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

Permainan Kasti

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

Permainan Rounders

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



# **KEGIATAN PEMBELAJARAN 3**

## **PEMBELAJARAN AKTIVITAS ATLETIK**

### **DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

#### **A. Tujuan**

##### **1. Kompetensi Dasar**

Memiliki kecakapan dalam memahami konsep dasar dan mempraktikkan aktivitas atletik, dan mengelola pembelajarannya di sekolah menengah pertama, serta memiliki tanggung jawab personal dan sosial sebagai tauladan bagi peserta didik dan masyarakat sesuai dengan kebijakan yang berlaku.

##### **2. Indikator Pencapaian Kompetensi**

- a. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi aktivitas pembelajaran atletik di Sekolah Menengah Pertama secara terperinci.
- b. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat memilih lingkup materi pembelajaran sesuai dengan aktivitas pembelajaran atletik di Sekolah Menengah Pertama.
- c. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran aktivitas pembelajaran atletik di Sekolah Menengah Pertama yang akan digunakan.
- d. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat merencanakan, melaksanakan, dan menilai hasil pembelajaran aktivitas pembelajaran atletik di Sekolah Menengah Pertama yang akan digunakan.

#### **B. Uraian Materi**

##### **1. Aktivitas Pembelajaran Jalan Cepat**

Jalan cepat adalah gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara

dan tidak terputus. Selama saat setiap langkah, kaki yang bergerak maju pejalan kaki harus berhubungan/menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Kaki penyangga harus diluruskan (tidak bengkok di lutut) untuk sekurang-kurangnya sesaat dalam posisi tegak/vertikal.

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

Akan tetapi mengingat dalam pelaksanaan perlombaan jalan cepat itu diawali dengan adanya pemberangkatan (*start*) dan diakhiri dengan melewati garis *finish*, maka untuk gerakan jalan cepat ini dapat dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu: gerakan *start*, jalan cepat, dan melewati garis *finish*.

Tanpa penguasaan prinsip dasar tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal dalam perlombaan jalan cepat. Pembelajaran jalan cepat akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

**a. Aktivitas Pembelajaran Start**

*Start* perlombaan jalan cepat dilakukan dengan *start* berdiri. Karena *start* pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada gerakan khusus yang harus dipelajari atau dilatih. Sikap *start* pada umumnya adalah sebagai berikut. Pada aba “bersedia”, pejalan menepatkan kaki kiri di belakang garis *start*, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendur. Pada “bunyi pistol” atau aba “Ya”, segera langkahkan kaki kanan ke muka, dan terus jalan.

**b. Aktivitas Pembelajaran Jalan Cepat**

**1) Aktivitas Pembelajaran Langkah**

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

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

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

**c. Aktivitas Pembelajaran Finish**

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

**d. Aktivitas Pembelajaran Fase-fase Jalan Cepat**

**1) Fase Tumpuan Dua Kaki**

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

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



**Gambar 48: Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase gerakan tumpuan dua kaki**

## 2) Aktivitas Pembelajaran Fase Tarikan Kaki

Cara melakukan gerakan fase tarikan kaki jalan cepat sebagai berikut.

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



**Gambar 49: Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase gerakan tarikan kaki**

## 3) Aktivitas Pembelajaran Fase Relaksasi

Cara melakukan gerakan fase relaksasi jalan cepat sebagai berikut.

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

- d) Lakukan gerakan fase relaksasi berulang-ulang.



**Gambar 50: Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase gerakan relaksasi**

#### 4) Aktivitas Pembelajaran Fase Dorongan Kaki

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

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



**Gambar 51: Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase gerakan dorongan**

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

**1) Hal-Hal yang perlu Dihindari dalam Jalan Cepat**

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

**2) Hal-Hal yang perlu Diutamakan dalam Jalan Cepat**

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

## **2. Aktivitas Pembelajaran Lari Cepat**

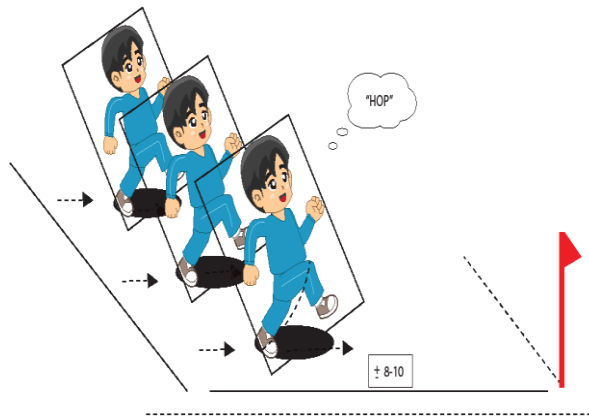
Gerakan lari jarak pendek dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan lari jarak pendek. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran lari jarak pendek antara lain sebagai berikut.

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

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

- 1) Dilakukan secara perorangan atau kelompok.

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

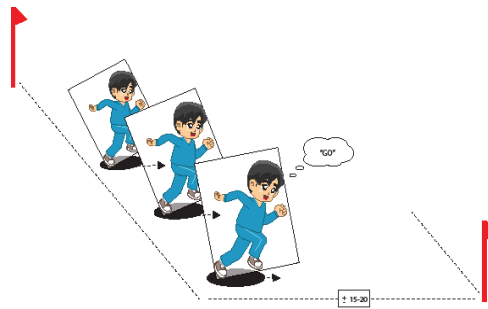


Gambar 52: Aktivitas pembelajaran 1 lari jarak pendek

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

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

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



Gambar 53: Aktivitas pembelajaran 2 lari jarak pendek

### c. Aktivitas Pembelajaran 3 : Koordinasi Start Jongkok

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

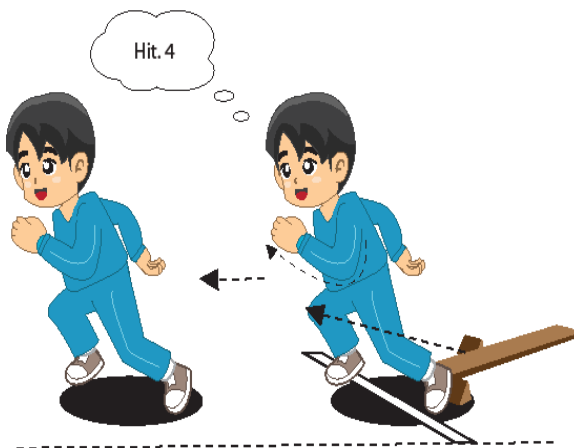
- 1) Menggunakan aba-aba, “*peserta didik siap.....* “. Persiapan untuk melakukan *start* dapat menggunakan hitungan satu (1). Berdiri tegak menghadap *start block* atau menghadap arah gerakan.
- 2) Menggunakan aba-aba , “ *bersedia ...*” , sikap jongkok dapat menggunakan hitungan dua ( 2 ), kaki kiri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



Gambar 54: Aktivitas pembelajaran 3 lari jarak pendek



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

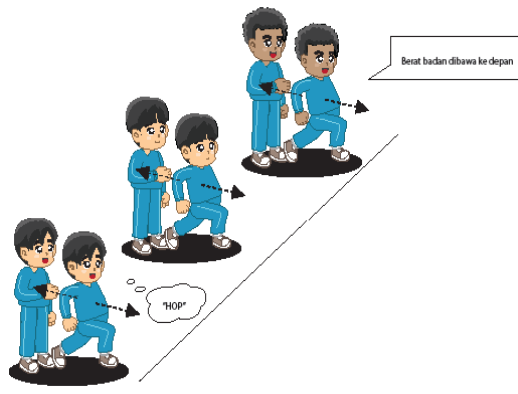


Gambar 55: Aktivitas pembelajaran 4 lari jarak pendek

**d. Aktivitas Pembelajaran 4 : Merebahkan Badan dari Sikap Berdiri**

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

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

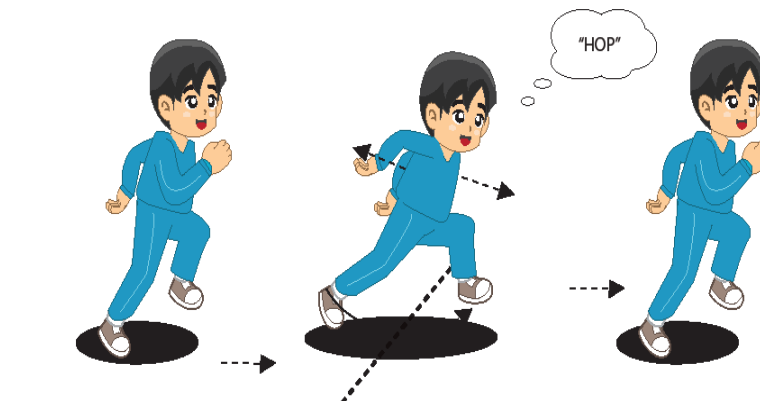


Gambar 56: Aktivitas pembelajaran 5 lari jarak pendek

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

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

- 1) Dilakukan perorangan atau kelompok.
- 2) Lakukan gerak berjalan/jogging.
- 3) Saat aba-aba "*hop*" rebahkan badan ke depan bersamaan kedua lengan diayun ke depan dan salah satu kaki dilangkahkan ke depan.
- 4) Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

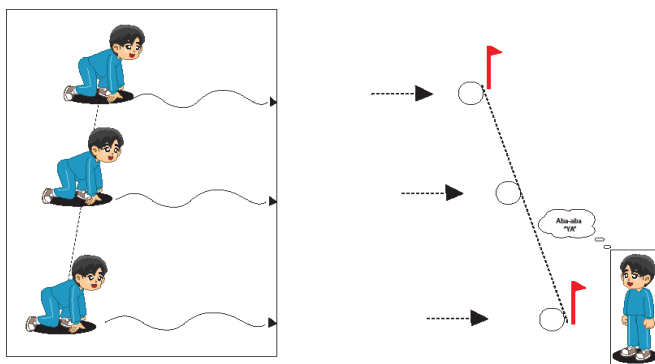


Gambar 57: Aktivitas pembelajaran 6 lari jarak pendek

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

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

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



Gambar 58: Aktivitas pembelajaran 7 lari jarak pendek

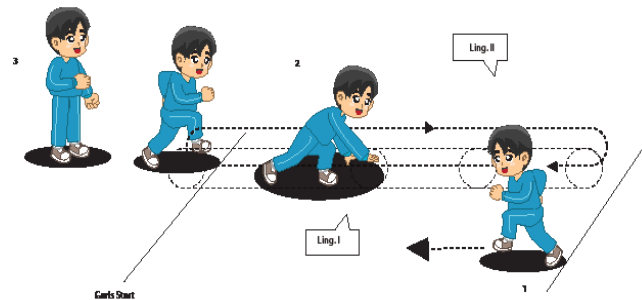
**g. Aktivitas Pembelajaran 7 : Lomba Lari Cepat Beregu dengan "Shuttle Run"**

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

- 1) Pelari pertama berusaha meletakkan benda pada 2 buah lingkaran yang dipasang di garis lurus.
- 2) Setelah selesai kembali pada garis *start*.
- 3) Pelari kedua berusaha mengambil benda pada 2 buah lingkaran dan kembali pada garis *start* dengan membawa

benda tersebut dan diberikan pada temannya.

- 4) Lakukan gerakan berikutnya seperti pelari pertama dan kedua.

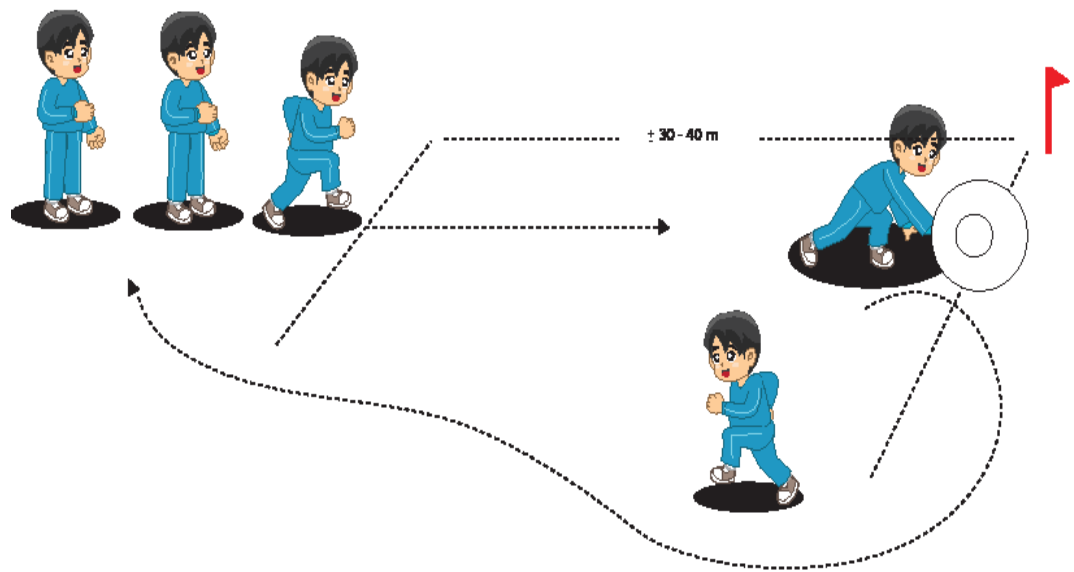


Gambar 59: Aktivitas pembelajaran 8 lari jarak pendek

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

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

- 1) Pelari pertama berusaha meletakkan bola pada lingkaran yang dipasang di garis lurus.
- 2) Setelah selesai kembali pada garis *start*.
- 3) Pelari kedua berusaha mengambil bola di lingkaran dan kembali pada garis *start* dengan membawa bola tersebut dan diberikan pada temannya.
- 4) Lakukan gerakan berikutnya seperti pelari pertama dan kedua.
- 5) Regu dinyatakan menang, apabila dapat menyelesaikan tugas dengan cepat (meletakkan dan mengambil bola).
- 6) Lakukan dengan penuh rasa tanggung jawab, disiplin, dan kerjasama team yang baik.



Gambar 60: Aktivitas pembelajaran 9 lari jarak pendek

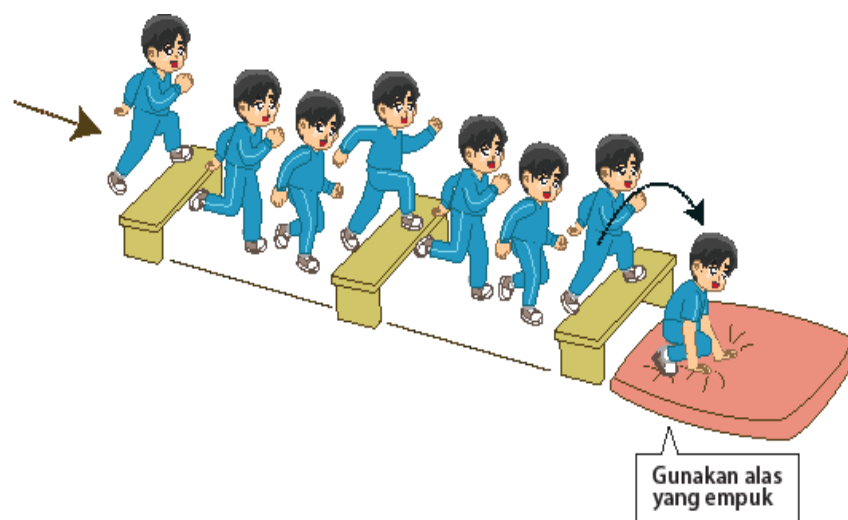
### 3. Aktivitas Pembelajaran Lompat

Aktivitas pembelajaran lompat jauh adalah sebagai berikut.

#### a. Aktivitas Pembelajaran Tahap Pertama

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

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

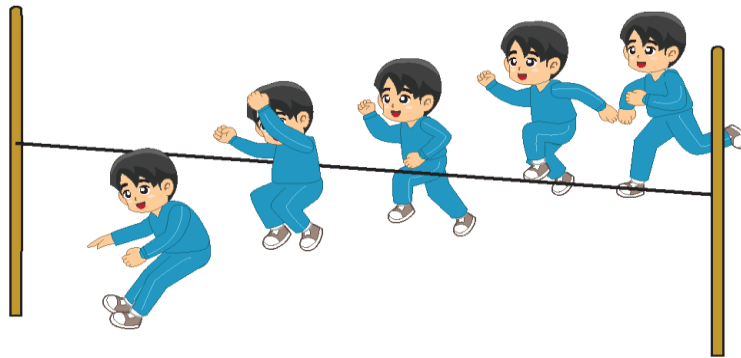


Gambar 61: Aktivitas pembelajaran 1 lompat jauh

#### **b. Aktivitas Pembelajaran Tahap Kedua**

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

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

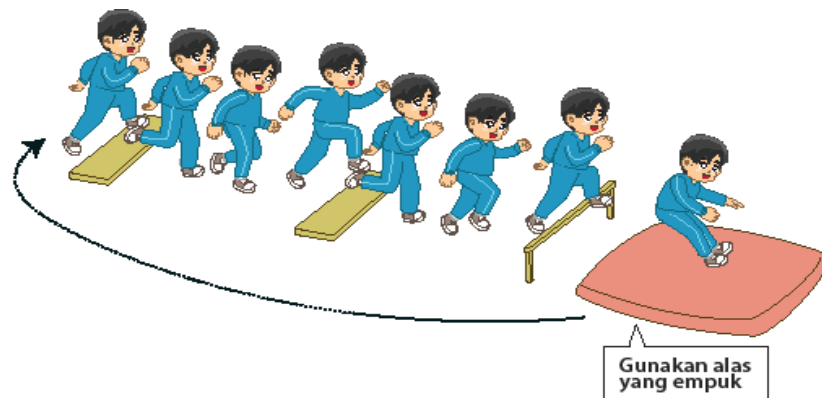


Gambar 62: Aktivitas pembelajaran 2 lompat jauh

### c. Aktivitas Pembelajaran Tahap Ketiga

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

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

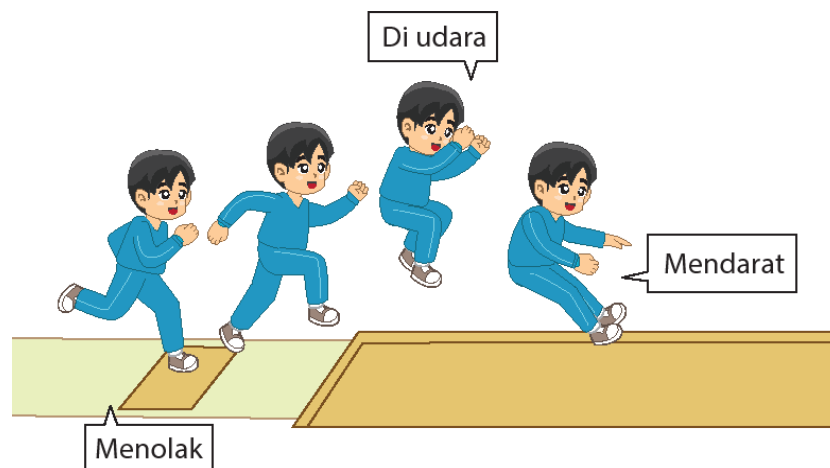


Gambar 63: Aktivitas pembelajaran 3 lompat jauh

#### d. **Aktivitas Pembelajaran Tahap Keempat**

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

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



Gambar 64: Aktivitas pembelajaran 4 lompat jauh

#### 4. **Aktivitas Pembelajaran Lempar (Tolak Peluru)**

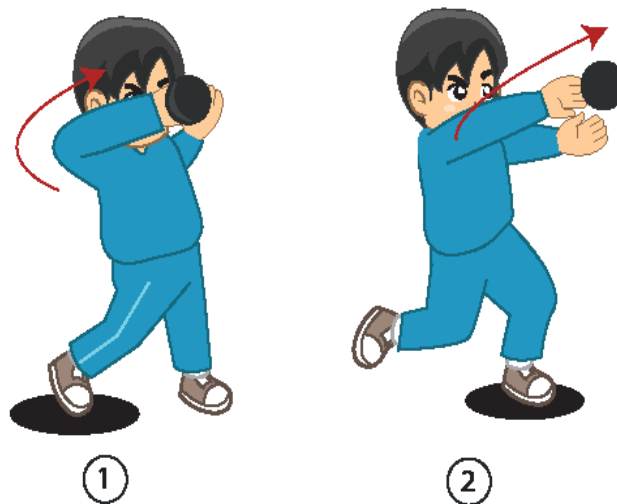
##### a. **Aktivitas Pembelajaran Pertama**

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

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



dengan tujuan melatih gerak kaki dan lengan dalam gerakan melempar.

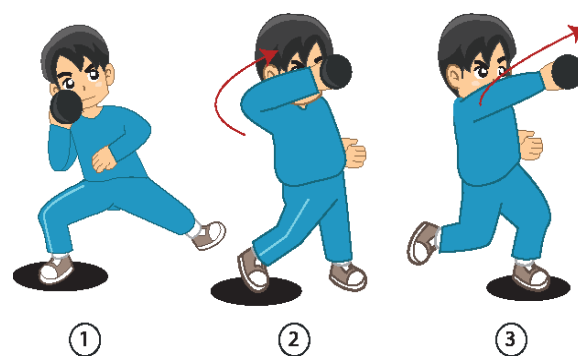


Gambar 68: Aktivitas pembelajaran tahap 1 tolak peluru

#### b. Aktivitas Pembelajaran Kedua

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

- 1) Berdiri dengan kaki terbuka, berat badan di atas kaki kanan yang mengarah ke belakang dan dibengkokkan.
- 2) Badan berputar ke belakang dan merendah sedikit dan lengan kiri dilipat bebas di depan dada.
- 3) Putar kaki kanan ke depan, putar dan luruskan badan.
- 4) Luruskan kedua kaki dan tolakkan peluru tersebut.



Gambar 69: Aktivitas pembelajaran tahap 2 tolak peluru

### c. **Aktivitas Pembelajaran Ketiga**

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

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

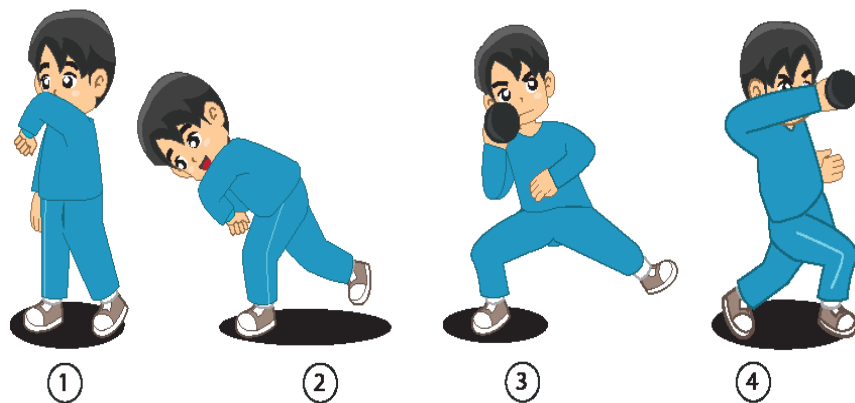


Gambar 70: Aktivitas pembelajaran tahap 3 tolak peluru

### d. **Aktivitas Pembelajaran Keempat**

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

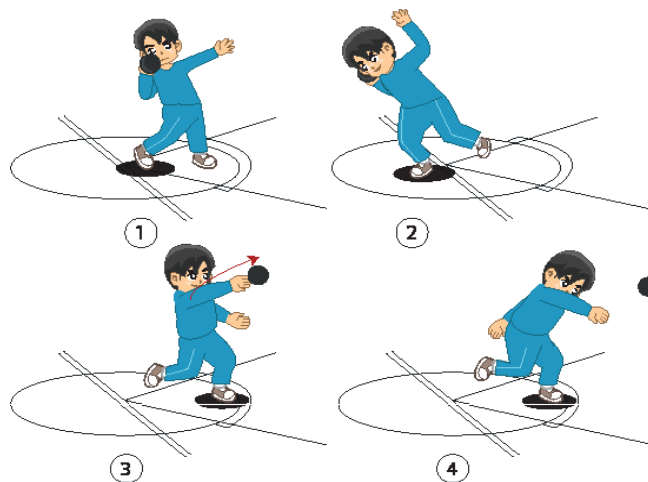
- 1) Berdiri membelakangi arah tolakan dengan kaki kiri diluruskan ke arah tolakan, tariklah kaki kiri ke dalam terhadap kaki belakang dan segera kembalikan ke posisi semula, dengan tetap memelihara badan menghadap ke belakang.
- 2) Tolakan dapat dibuat dari posisi ini dengan tujuan mempelajari luncuran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



Gambar 71: Aktivitas pembelajaran tahap 4 tolak peluru

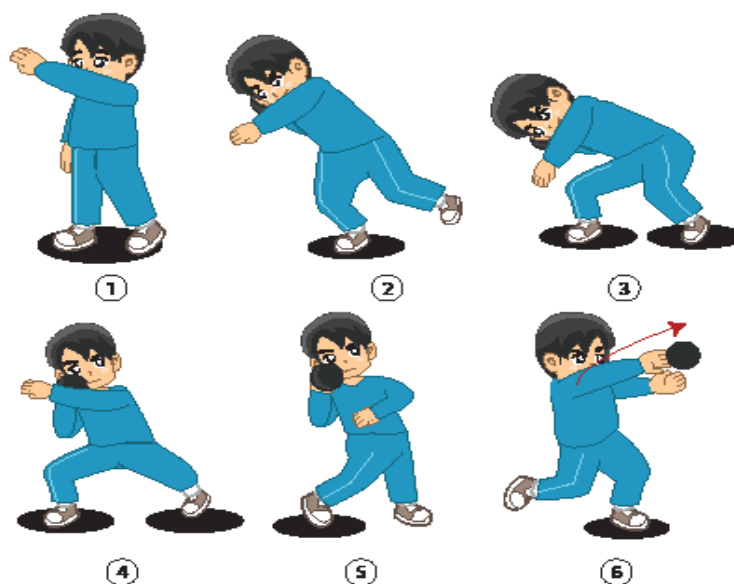
**e. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Keseluruhan**

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



Gambar 72: Aktivitas pembelajaran gerakan tolak peluru gaya ortodok secara keseluruhan

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



Gambar 73: Aktivitas pembelajaran gerakan tolak peluru gaya O`Brian secara keseluruhan

### C. Aktivitas Pembelajaran

Modul ini terdiri dari lima bagian, yaitu: bagian pertama aktivitas pembelajaran atletik jalan cepat, bagian kedua aktivitas pembelajaran atletik lari jarak pendek, bagian ketiga aktivitas pembelajaran atletik lompat jauh, bagian keempat aktivitas pembelajaran atletik tolak peluru, dan bagian kelima perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian.

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

1. Aktivitas Individual meliputi:
  - a. Memahami dan mencermati materi pelatihan.
  - b. Mengerjakan latihan-latihan/ tugas/ kasus, menyelesaikan masalah/ kasus.
  - c. Menyimpulkan mengenai fakta, konsep, prosedur aktivitas atletik jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru, serta perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian.
  - d. Melakukan refleksi.
2. Aktivitas kelompok meliputi:
  - a. Mendiskusikan materi pelatihan
  - b. Bertukar pengalaman (*sharing*) dalam melakukan latihan menyelesaikan latihan-latihan/masalah/kasus.

- c. Membuat rangkuman tentang materi aktivitas atletik jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru, serta perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian.

#### **D. Latihan/ Kasus/ Tugas**

##### **Latihan soal :**

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

- B. Gerakan langkah kaki ke segala arah yang dilakukan sedemikian rupa dengan tetap menjaga kaki kontak dengan tanah
  - C. Jarak menengah (*middle distance*), gerakan langkah kaki secepat mungkin sehingga dapat lebih cepat mencapai tujuan
  - D. Gerakan melayang diudara dengan frekuensi langkah kaki yang cepat secara bertahap dan menimbulkan akselerasi yang tepat
5. Dalam perlombaan atletik nomor lari 5000 meter termasuk pada katagori nomor lari:
- A. jarak pendek (*sprint*)
  - B. jarak menengah (*middle distance*)
  - C. jarak jauh (*long distance*)
  - D. halang rintang (*stapple chase*)
6. Pelari dengan jarak 100 meter sering disebut dengan istilah ....
- A. Atlet
  - B. *Starter*
  - C. *Sprinter*
  - D. *Sprint*
7. Perbedaan bentuk sikap start jongkok dengan yang lainnya, akan terlihat pada aba-aba ....
- A. Bersedia
  - B. Siap
  - C. Ya!
  - D. Bunyi peluit
  - E. Letusan pistol
8. Lari cepat atau lari jarak pendek biasanya menempuh jarak ....
- A. 100 m
  - B. 200 m
  - C. 300 m
  - D. 400 m
  - E. 100 m, 200 m, dan 400 m
9. Letak ujung kaki belakang segaris dengan tumit kaki depan merupakan sikap start ....
- A. *Crouching start*
  - B. *Standing start*

- C. *Bunch start*
  - D. *Medium start*
  - E. *Long start*
10. Letakkan tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Hal ini merupakan start jongkok aba-aba ....
- A. Persiapan awal
  - B. Bersedia
  - C. Siap
  - D. Ya
  - E. Gerakan lari
11. Berikut ini yang termasuk lari jarak menengah adalah .....
- A. 100, 200, 400 meter
  - B. 200, 400, 800 meter
  - C. 400, 800, 1500 meter
  - D. 800, 1500, 3000 meter
  - E. 1500, 3000, 5000 meter
12. Start yang digunakan untuk lari jarak menengah adalah ....
- A. Jongkok
  - B. Melayang
  - C. Berdiri
  - D. Duduk
  - E. *Crouching start*
13. Cara pemindahan tongkat estafet yang si penerima tongkat tanpa menoleh ke belakang dinamakan cara ....
- A. Non-visual
  - B. Visual
  - C. *Blink*
  - D. *Sight pass*
  - E. *Short blink*
14. Pada saat menerima tongkat estafet, maka penerima harus menjulurkan tangannya ke ....
- A. Depan
  - B. Samping
  - C. Belakang

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



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

## E. Rangkuman

Atletik itu merupakan terjemahan dari kata *track* and *field*, *track* adalah lintasan dan *field* adalah lapangan rumput. Atletik juga sering disebut 'mother of sport' atau induk dari segala cabang olahraga, artinya karena cabang olahraga atletik di dalamnya terdiri dari nomor jalan, lari, lompat dan lempar, yang kesemuanya itu merupakan dasar yang diperlukan dalam cabang olahraga yang lain.

Jalan adalah suatu gerakan langkah kedua kaki ke segala arah yang dilakukan sedemikian rupa sehingga hubungan salah satu kaki atau bagian kaki tetap terjaga kontak dengan tanah.

Lari adalah suatu gerakan langkah kedua kaki ke segala arah yang dilakukan sedemikian rupa dengan ciri kedua kaki atau tubuh ada saat melayang di udara. Perbedaan lompat dengan loncat yaitu lompat melakukan tolakan dengan tumpuan satu kaki, sedangkan loncat menggunakan dua kaki.

Sedangkan lempar adalah suatu gerakan melepaskan benda dari genggam tangan menjauh dari tubuh dengan proses ayunan lengan.

Nomor-nomor atletik yang diperlombakan :

1. Nomor Jalan (*Race Walking*)
  - Jalan cepat 10.000 meter
  - Jalan cepat 20.000 meter
2. Nomor Lari Jarak Pendek/cepat (*Sprint*)
  - Lari jarak 100 meter
  - Lari jarak 200 meter

- Lari jarak 400 meter
  - Lari 4 X 100 meter (estafet)
  - Lari 4 X 400 meter (estafet)
  - Lari gawang 100 meter putri
  - Lari gawang 110 meter putra
  - Lari gawang 400 meter putra/putri
3. Nomor Lari Jarak Menengah (*Middle distance*)
- Lari 800 meter
  - Lari 1500 meter
  - Lari 3000 meter halang rintang (*Stapple chase*)
4. Nomor Lari Jarak Jauh (*Long distance*)
- Lari 5000 meter
  - Lari 10.000 meter
  - Lari Marathon 42,195 Km
5. Nomor Lompat
- Lompat jauh
  - Lompat tinggi
  - Lompat jangkit
  - Lompat tinggi galah
6. Nomor Lempar
- Lempar lembing
  - Lempar cakram
  - Lontar martil
  - Tolak peluru

Macam-macam bentuk permainan yang menjurus ke atletik ( kids athletic ):

- ✓ Lari sprint/gawang / : "*Kanga's Escape*"
- ✓ Sprint, Gawang dan Jalur Belak-Belok/Slalom / : "Formula Satu"
- ✓ Lari Enduro / Daya tahan / "Debur jantung"
- ✓ Lari Tangga (*Ladder Running*) / "Kaki panas"
- ✓ Lompat jongkok ke depan / Lompat Katak
- ✓ Berjingkat/Lompat Menyilang (*Cross hopping*) / "Jingkat/lompat Silang"
- ✓ Lempar lembing anak-anak / "Lemparan Turbo"
- ✓ Melempar dengan berlutut / "Lemparan masuk sepak-bola"

## **F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut**

Penjelasan secara rinci mengenai aktivitas pembelajaran atletik yang mengulas tentang aktivitas pembelajaran jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru memperkuat latar belakang pemilihan materi ini dalam usaha mencapai kompetensi yang ada pada lingkup aktivitas pembelajaran atletik pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes). Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka seorang guru dituntut untuk menguasai kompetensi secara konsep mengenai aktivitas pembelajaran atletik sebagai materi pembelajaran, konsep perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran, serta bagaimana konsep tersebut diejawantahkan dalam bentuk keterampilan (penguasaan teknik dasar) dan dalam praktik pembelajaran.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan guru agar membawa pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

Akhir dari pangkal upaya ini adalah manfaat bagi diri guru sendiri dan bagi kepentingan penigkatan kompetensi peserta didik.

## **G. Kunci Jawaban**

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

# **KEGIATAN PEMBELAJARAN 4**

## **PEMBELAJARAN AKTIVITAS BELA DIRI**

### **DI SMP**

#### **A. Tujuan**

##### **1. Kompetensi dasar**

- a. Mengidentifikasi bekal ajar pengetahuan peserta didik di SMP secara terperinci.
- b. Mengidentifikasi bekal ajar keterampilan peserta didik di SMP secara terperinci.
- c. Mengidentifikasi bekal ajar sikap peserta didik di SMP secara terperinci.
- d. Mengidentifikasi lingkup pembelajaran PJOK di SMP secara terperinci.
- e. Mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik di SMP.
- f. Mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang dipilih.
- g. Memilih materi pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik di SMP.
- h. Memilih materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang akan digunakan.

##### **2. Indikator Pencapaian Kompetensi**

- a. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi bekal ajar pengetahuan peserta didik di SMP secara terperinci.
- b. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi bekal ajar keterampilan peserta didik di SMP secara terperinci.
- c. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi bekal ajar sikap peserta didik di SMP secara terperinci.

- d. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi lingkup pembelajaran PJOK di SMP secara terperinci.
- e. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik di SMP.
- f. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang dipilih.
- g. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat memilih materi pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik di SMP.
- h. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat memilih materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang akan digunakan.

## **B. Uraian Materi**

### **1. Konsep Aktivitas Bela Diri di SMP**

Seni bela diri merupakan satu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang mempertahankan / membela diri. Seni bela diri telah lama ada dan berkembang dari masa ke masa.

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

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

## **2. Jenis - jenis Beladiri**

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

## **3. Sejarah Pencak Silat**

Pencak silat adalah salah satu jenis bela diri asli Indonesia, dapat dimainkan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Untuk menguasai beladiri pencak silat sangat diperlukan penguasaan teknik dasar pencak silat. Pencak silat adalah suatu cara beladiri yang menggunakan akal sepenuhnya. Akal yang dimiliki manusia lebih sempurna bila dibandingkan dengan makhluk-makhluk yang lainnya. Oleh karena itu, tidak mustahil jika manusia dapat menguasai segala macam ilmu di dunia ini.

Di Indonesia istilah pencak silat baru mulai digunakan setelah berdirinya top organisasi pencak silat (IPSI). Sebelumnya di daerah Sumatera lebih dikenal dengan istilah Silat, sedangkan di tanah Jawa kebanyakan dikenal dengan istilah Pencak Silat.

Pada periode kepemimpinan Eddie M. Nalapraya, Indonesia memiliki hasrat untuk mengembangkan pencak silat ke mancanegara dengan mengambil prakarsa pembentukan dan pendirian Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa (PERSILAT) pada tanggal 11 Maret 1980 bersama

Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam. Keempat negara tersebut akhirnya dinyatakan sebagai negara-negara pendiri organisasi pencak silat internasional. Upaya pengembangan pencak silat yang dipelopori Indonesia dan anggota PERSILAT lainnya sampai saat ini berhasil menambah anggota PERSILAT.

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

#### **4. Pola Gerak Pencak Silat**

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

##### **a. Sikap Kuda-kuda**

Kuda-kuda adalah posisi menapak kaki untuk memperkokoh posisi tubuh. Kuda-kuda yang kuat dan kokoh penting untuk mempertahankan posisi tubuh agar tidak mudah dijatuhkan. Kuda-kuda juga penting untuk menahan dorongan atau menjadi dasar titik tolak serangan (tendangan atau pukulan). Sikap kuda-kuda pasang merupakan sikap untuk memulai serangan atau pembelaan yang berpola yang dilakukan pada awal atau akhir gerakan. Sikap pasang ada tiga bentuk, yaitu : (1) Sikap kuda-kuda depan pasang atas, (2)

Sikap kuda-kuda belakang pasang tengah, dan (3) Sikap kuda-kuda tengah pasang bawah.

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

## **b. Sikap Pasang**

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



- 1) Pasang satu, yaitu sikap posisi badan tegak dengan kedua tangan disamping dalam keadaan siap silat dan kedua kaki di buka selebar bahu
- 2) Pasang dua, yaitu sikap badan tetap pada posisi tegak, kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan mengepal dan sejajar dengan pinggang.
- 3) Pasang tiga, yaitu, sikap badan pada posisi tegak lurus, kaki di buka selebar bahu, tangan diangkat sejajar mata, dan posisis silang dengan kepalan tangan terbuka.
- 4) Pasang empat, yaitu kaki di buka selebar bahu, tangan diangkat sejajar mata, dan posisis silang dengan kepalan tangan terbuka dibuk lagi dan tangan sudah terkepal.

### **c. Arah**

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

### **d. Langkah**

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

- 1) Pola langkah lurus. Merupakan gerak langkah yang membentuk garis lurus ,baik langkah maju maupun langkah mundur, yang mana pelaksanaannya dimulai dari salah satu kuda-kuda (kuda-kuda tengah).
- 2) Pola langkah zig-zag. Merupakan gerak langkah yang membentuk mata gergaji atau pola zig-zag, yang mana

pelaksanaanya dimulai dari sikap pasang dengan pola langkah serong

- 3) Pola langkah ladam atau huruf U. Pelaksanaanya dimulai dari sikap awal tegak, gerakkan kaki kesamping kanan,di ikuti kaki kiri menutup (merapat), kemudian kaki kiri maju, kaki di tarik kembali dan merapat kemudian di gerakan samping kiri.kaki kanan ditarik dirapatkan kemudian dilangkahhkan kedepan, dan kaki kanan ditarik kembali merapat seperti sikap awal.
- 4) Pola langkah segi tiga. Pelaksanaanya berdiri di titik 0, geser kaki kanan ke titik 1, ikuti kaki kiri ke titik 2, lanjutkan ke titik 4, lanjutkan juga ke titik 4 dan 5 (berat badan di titik 5) tarik kaki kanan ke titik 6, kaki kanan ketitik 7 dengan kuda-kuda depan , tarik kaki kanan keposisi awal.
- 5) Pola langkah huruf S. Berdiri dengan posisi titik menghadap sesuai dengan arah yang di tunjukan, geser kaki kanan ke arah berat badan ke di kaki kanan, ikuti kaki kiri, kaki kiri ke titik 3 berat badan di kaki kiri selanjutnya cabut kaki kanan lewat kaki kiri sampai di titik 4, kaki kanan yang di titik 4 di titik 5 putar di tempat, sementara kaki kiri yang ada di titik 3 injit, gugus kaki kiri lewat tanda panah dengan jalur titik 6 sampai di titik.
- 6) Pola langkah segi 4. Pelaksanakannya bisa memakai kombinasi kuda-kuda tengah, samping, dan belakang.

## **5. Pukulan Dalam Pencak Silat**

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

- a. Lurus. Pukulan dengan salah satu tangan memukul kearah depan, sasaran yaitu dada si lawan. Dan tangan satunya lagi menutup arah point, yaitu sasaran perut keatas.
- b. Bandul. Mengayunkan tangan salah satunya berbentuk kepalan kearah sasaran ulu hati, dan tangan yang satu lagi tetap menutup arah sasaran lawan ke dia.

- c. Tegak. Sasarannya adalah bahu atau sendi bahu bagian kanan (lawan yang dengan kita yang saling berhadapan, jadi sama saja dengan bahu sebelah kiri yang menjadi sasaran
- d. Melingkar Sasarannya adalah pinggang lawan

## **6. Tendangan Dalam Pencak Silat**

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

- a. Tendangan lurus kedepan yaitu dengan hentakan telapak kaki sejajar dengan bahu
- b. Tendangan melingkar yaitu dengan hentakan punggung kaki
- c. Tendangan berbentuk huruf T yaitu dengan tendangan samping menggunakan hentakan telapak kaki
- d. Tendangan samping yaitu menendang dengan punggung kaki.

## **7. Tangkisan Dalam Pencak Silat**

- a. Tangkisan dalam. Tangkisan dari luar ke dalam sejajar dengan bahu
- b. Tangkisan luar. Tangkisan dari dalam ke luar sejajar dengan bahu. Cara dilakukan untuk menangkis serangan lawan dan dibuang kekanan atau kekiri dengan posisi tangan di depan agak siku.
- c. Tangkisan atas. Tangkisan dari bawah ke atas, untuk melindungi kepala dari serangan. gerakan ini dilakukan untuk menangkis serangan lawan yang datangnya dari depan posisi tangan agak siku melindungi muka.
- d. Tangkisan bawah. Tangkisan bawah dilakukan untuk menangkis serangan lawan dan melindungi kemaluan dengan posisi tangan seperti huruf X dengan jari-jari terbuka tapi rapat.

## **8. Guntingan**

Teknik ini dilakukan dengan cara seperti menggunting dengan tujuan untuk menjatuhkan lawan. Sapuan dan Guntingan adalah salah satu jenis buah (teknik) menjatuhkan musuh dengan menyerang kuda-kuda musuh, yakni menendang dengan menyapu atau menjepit (menggunting) kaki

musuh, sehingga musuh kehilangan keseimbangan dan jatuh. Guntingan terdiri dari guntingan luar dan guntingan dalam.

## **9. Hindaran atau elakan**

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

## **10. Kunci**

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

## **11. Kembangan**

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

Setiap gerakan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

### **a. Sikap dan Kuda-kuda**

#### **1) Sikap dan Gerak**

Pencak silat ialah sistem yang terdiri atas *sikap* (posisi) dan *gerak-gerak* (pergerakan). Ketika seorang pesilat bergerak ketika bertarung, sikap dan gerakannya berubah mengikuti perubahan posisi lawan secara berkelanjutan. Segera setelah menemukan

kelemahan pertahanan lawan, maka pesilat akan mencoba mengalahkan lawan dengan suatu serangan yang cepat.

## **2) Kuda-kuda dalam Pencak Silat**

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

### **(1) Kuda- Kuda Depan**

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



Gambar 74: Sikap kuda-kuda depan

## (2) Kuda-kuda Belakang

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



Gambar 75: Sikap kuda-kuda belakang

## (3) Kuda-Kuda Tengah

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



Gambar 76: Sikap kuda-kuda tengah

#### (4) Kuda- kuda samping

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



Gambar 77 : Sikap kuda-kuda samping

#### (5) Kuda-kuda Silang Depan

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



Gambar 78: Sikap kuda-kuda silang depan

### (6) **Kuda-kuda Silang Belakang**

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



Gambar 79: Sikap kuda-kuda silang belakang

### 3) **Serangan dengan Tangan**

#### (1) **Pukulan lurus**

Pukulan dengan salah satu tangan memukul ke arah depan, sasaran yaitu dada si lawan. Dan tangan satunya lagi menutup arah point, yaitu sasaran perut keatas.



Gambar 80: Pukulan Lurus



## (2) **Pukulan Bandul**

Mengayunkan tangan salah satunya berbentuk kepalan kearah sasaran ulu hati, dan tangan yang satu lagi tetap menutup arah sasaran lawan ke dia.



Gambar 81: Bandul

## (3) **Pukulan tegak**

Sasarannya adalah bahu atau sendi bahu bagian kanan (lawan yang dengan kita yang saling berhadapan, jadi sama saja dengan bahu sebelah kiri yang menjadi sasaran



Gambar 82: Tegak

#### (4) Pukulan melingkar

Sasarannya adalah pinggang lawan



Gambar 83: Melingkar

#### 4) Serangan dengan Kaki

- (1) Tendangan lurus kedepan yaitu dengan hentakan telapak kaki sejajar dengan bahu



Gambar 84 : Tendangan Lurus Kedepan

(2) Tendangan melingkar yaitu dengan hentakan punggung kaki



Gambar 85 : Tendangan Melingkar

(3) Tendangan berbentuk huruf T yaitu dengan tendangan samping menggunakan hentakan telapak kaki



Gambar 86: Tendangan Berbentuk Huruf T

- (4) Tendangan samping yaitu menendang dengan punggung kaki.



Gambar 87: Tendangan Samping

## 5) Belaian : Elakan dan Tangkisan

- (1) Tangkisan dalam

Tangkisan dari luar ke dalam sejajar dengan bahu



Gambar 88: Tangkisan Dalam

(2) Tangkisan luar

Tangkisan dari dalam ke luar sejajar dengan bahu



Gambar 89: Tangkisan Luar

(3) Tangkisan atas

Tangkisan dari bawah ke atas, untuk melindungi kepala dari serangan



Gambar 90: Tangkisan Atas

#### (4) Tangkisan bawah

Tangkisan dari atas kebawah



Gambar 91: Tangkisan Bawah

### C. Aktivitas Pembelajaran

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

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

#### 1. Aktivitas Individual meliputi:

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

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

#### **D. Latihan/ Kasus/ Tugas**

Latihan soal

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

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

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

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

3. Sasara tinggi ditunjukkan kearah berikut kecuali .....

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

4. Pertandingan pencak siat di tentukan dengan .....

  - A. Game
  - B. Set
  - C. Babak

- D. Regu
  - E. Ketentuan sendiri
5. Berikut yang bukan teknik gerak dasar pencak silat adalah.....
- A. Langkah
  - B. Tangkisan
  - C. Tendangan
  - D. Pukulan
  - E. Jatuhan
6. Dalam pencak silat teknik tendangan yang masuk sasaran mendapat nilai .....
- A. 2
  - B. 3
  - C. 4
  - D. 5
  - E. 6
7. Tujuan gerak menangkis adalah .....
- A. Menghindari pukulan lawan
  - B. Menghindari tendangan lawan
  - C. Menghindari tebasan lawan
  - D. Menghindari serangan lawan
  - E. Membendung setiap pukulan dan tendangan
8. Berikut ini yang tidak termasuk teknik elakan adalah .....
- A. Elakan bawah
  - B. Elakan belakang
  - C. Elakan mundur
  - D. Elakan samping
  - E. Elakan atas
9. Berikut yang bukan pukulan tangan terbuka adalah .....
- A. Pukulan dengan ujung jari
  - B. Pukulan dengan mengepal
  - C. Pukulan dengan samping telapak tangan
  - D. Pukulan dengan belakang telapak tangan
  - E. Pukulan dengan telapak tangan



10. Berikut yang tidak termasuk tangkisan satu lengan adalah .....
- A. Tangkisan samping
  - B. Tangkisan dalam
  - C. Tangkisan bawah
  - D. Tangkisan atas
  - E. Tangkisan luar
11. Pelindung badan yang di gunakan oleh pesilat pada waktu pertandingan disebut .....
- A. *Body proyektor*
  - B. *Body countack*
  - C. *Body language*
  - D. *Body building*
  - E. *Body protector*
12. Aliran pencak silat yang berasal dari bali adalah .....
- A. Setia hati teratai
  - B. Cikalong
  - C. Bhakti Negara
  - D. Merati putih
  - E. Cimande
13. Sikap dengan posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bola serang disebut teknik .....
- A. Member salam
  - B. Sikap kuda-kuda
  - C. Sikap pasang
  - D. Sapuan
  - E. Sikap berdiri
14. Ukuran panjang dan lebar gelanggang pencak silat adalah .....
- A. 7 m x 7 m
  - B. 3 m x 4 m
  - C. 5 m x 6 m
  - D. 13 m x 13 m
  - E. 11 m x 11 m

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

D. Tangkapan

E. Ungkitan

### **E. Rangkuman**

Pencak silat merupakan salah satu jenis beladiri yang terdapat di Indonesia. Olahraga beladiri pencak silat adalah warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Karena pencak silat lahir dari kebudayaan bangsa Indonesia, maka perkembangannya dipengaruhi oleh watak, selera dan bakat masyarakat yang ada didaerahnya masing-masing. Selain keadaan masyarakat dan sifatnya, faktor alam juga dapat mempengaruhi perkembangan pencak silat itu sendiri, misalnya keadaan tempat, iklim, keadaan sosial dan lain sebagainya.

Pencak silat adalah suatu cara beladiri yang menggunakan akal sepenuhnya. Akal yang dimiliki manusia lebih sempurna bila dibandingkan dengan mahluk-mahluk yang lainnya.

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

### **F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut**

Penjelasan secara rinci mengenai aktivitas pembelajaran bela diri yang mengulas tentang aktivitas pembelajaran sikap dan kuda-kuda, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, belaan dan elakan memperkuat latar belakang pemilihan materi ini dalam usaha mencapai kompetensi yang ada pada lingkup aktivitas pembelajaran atletik pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes). Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka seorang guru dituntut untuk menguasai kompetensi secara konsep mengenai aktivitas pembelajaran pencak silat sebagai materi pembelajaran, konsep perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi

pembelajaran, serta bagaimana konsep tersebut diejawantahkan dalam bentuk keterampilan (penguasaan teknik dasar) dan dalam praktik pembelajaran.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan guru agar membawa pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

Akhir dari pangkal upaya ini adalah manfaat bagi diri guru sendiri dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi peserta didik.

#### **G. Kunci Jawaban**

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

# **KEGIATAN PEMBELAJARAN 5**

## **PEMBELAJARAN AKTIVITAS PENGEMBANGAN**

### **KEBUGARAN JASMANI DI SMP**

#### **A. Tujuan**

##### **1. Kompetensi dasar**

- a. Mengidentifikasi bekal ajar pengetahuan peserta didik di SMP secara terperinci.
- b. Mengidentifikasi bekal ajar keterampilan peserta didik di SMP secara terperinci.
- c. Mengidentifikasi bekal ajar sikap peserta didik di SMP secara terperinci.
- d. Mengidentifikasi lingkup pembelajaran PJOK di SMP secara terperinci.
- e. Mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik di SMP.
- f. Mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang dipilih.
- g. Memilih materi pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik di SMP.
- h. Memilih materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang akan digunakan.

##### **2. Indikator Pencapaian Kompetensi**

- a. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta didik dapat mengidentifikasi bekal ajar pengetahuan peserta didik di SMP secara terperinci.
- b. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta didik dapat mengidentifikasi bekal ajar keterampilan peserta didik di SMP secara terperinci.

- c. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi bekal ajar sikap peserta didik di SMP secara terperinci.
- d. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi lingkup pembelajaran PJOK di SMP secara terperinci.
- e. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik di SMP.
- f. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang dipilih.
- g. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat memilih materi pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik di SMP.
- h. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat memilih materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang akan digunakan.

## **B. Uraian Materi**

### **1. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani.**

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah kata benda abstrak yang rasa keberadaannya di dalam tubuh kita nyata, tetapi wujudnya hanya bisa dibayangkan. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

Pengelompokan jenis komponen kebugaran jasmani banyak sekali ragam dan perbedaannya, akan sangat tergantung dari sudut pandang mana jenis dan pengelompokan tersebut disusun, tinjauan ilmiah yang digunakan, serta atas maksud dan kegunaan apa pengelompokan jenis tersebut akan digunakan. Cara pembeda inilah yang disebut cara

pembeda ilmiah yang mendasarkan tinjauan dari sisi ontology, epistemologi, dan aksiologi sebuah ilmu.

Pengelompokan komponen kebugaran jasmani seperti yang tersebut dalam Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan Jasmani yang disusun oleh Wahjoedi (1994), adalah: (1) Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*physical fitness related health*) dan (2) Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*physical fitness related skill*). Pada pembagian ini bagian yang pertama yang pertama terdiri dari daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*), kekuatan (*strength*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan komposisi tubuh (*body composition*).

Pada bagian yang kedua (*physical fitness related skill*) terdiri dari; kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*explosive power*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Selain dari bagaian ini disebut juga kemampuan memanipulasi suatu obyek yaitu ketepatan (*accuracy*).

Komponen-komponen tersebut dapat dijelaskan pengertiannya sebagai berikut:

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

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

- 1) Daya tahan aerobik/*aerobic endurance*; sistem pengerahan energi (menghirup, menyalurkan, dan menggunakan untuk kontraksi otot) dengan menggunakan oksigen. Kebugaran aerobik dibutuhkan oleh siapapun yang melakukan aktivitas dalam waktu yang lama dan terus menerus, lebih khusus lagi bagi peserta didik yang diarahkan untuk mengambil spesialisasi cabang olahraga atletik nomor lari jarak menengah hingga

marathon. Tingkat kebugaran aerobik dipengaruhi oleh faktor-faktor keturunan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, tingkat aktivitas.

- 2) Daya tahan anaerobik/*anaerobic endurance*; adalah merupakan istilah untuk menyebut cara kerja otot dalam waktu yang relatif singkat tanpa menggunakan oksigen. Kerja otot/kontraksi otot timbul dari pemecahan ATP (*adenosine triphosphate*) di dalam otot yang bersumber dari gula darah dan gula otot. Pemecahan ATP ini menimbulkan energi dan ADP (*adenosine diphosphate*), ADP yang ditambah PC (*phosphocreatine*) di dalam otot akan menjadi ATP yang baru. Pembakaran dalam sistem energi yang tidak sempurna akan menyisakan asam laktat, jika asam laktat ini menumpuk terlalu banyak di dalam otot, mengakibatkan kelelahan yang amat sangat dan rasa pegal, bahkan bisa menyebabkan kram otot. Asam laktat tidak selalu merugikan, sebab jika menyatu dengan oksigen, asam laktat akan kembali menjadi sumber energi hingga terurai secara tuntas dan keluar menjadi *carbon dioksida* melalui proses pengeluaran nafas, dan ion-ion hidrogen melalui pengeluaran keringat. Untuk mempercepat proses pelepasan asam laktat ini diperlukan pengguncangan (*shaking*), dan bisa dilakukan dengan lari-lari kecil (*joging*) dalam waktu 15 – 20 menit sesuai dengan tingkat penumpukan.

#### **b. Kekuatan (*strength*).**

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

- 1) Kekuatan maksimum (*maximum strength*); kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang hanya mampu mengangkat sekali saja beban yang diberikan dan tidak mampu mengangkat lagi tanpa beristirahat terlebih dahulu, atau dalam istilah kebugaran biasa disebut sebagai 1 RM (*1 repetition*)



*maximum*). Pengetahuan mengenai 1 RM ini akan sangat membantu untuk dapat mengembangkan tipe kekuatan yang lainnya (kekuatan yang cepat (*elastic/speed strength*) dan daya tahan kekuatan (*strength endurance*)

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

#### **c. Komposisi tubuh.**

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

#### **d. Kelentukan (*flexibility*).**

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

#### **e. Kecepatan (*speed*).**

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

- 1) **Kecepatan siklis**, jika pergerakan merupakan pengulangan satu bentuk keterampilan yang sama, biasanya digunakan

untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang kecil, contoh dari keterampilan tersebut adalah berlari, berenang, dan bersepeda

**2) Kecepatan asiklis**, jika pergerakan merupakan bentuk keterampilan yang berbeda-beda dan berubah-ubah sesuai dengan tujuan dari keterampilan tersebut, biasanya digunakan dalam permainan dan penggunaan berbagai peralatan. Keterampilan dilakukan dalam waktu yang kecil

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

**f. Kelincahan.**

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

**g. Keseimbangan.**

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

**h. Koordinasi (*coordination*).**

Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh secara bersamaan dengan padu padan. Kemampuan koordinasi sangat mendukung penguasaan keterampilan dasar gerak. Koordinasi meliputi mata – tangan,

mata - kaki, tangan – kaki, mata – tangan - kaki, telinga – mata – kaki, dan seterusnya.

Selain pengelompokan jenis kebugaran tadi, juga ada pengelompokan lainnya yang dikemukakan oleh Johnson dan kawan-kawan dalam yaitu; 1. *Medical fitness*, 2. *Functional fitness* dan 3. *Motor fitness*.

## **2. Bentuk-bentuk Latihan Kebugaran Jasmani**

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

Masih menurut Ateng (1992) dunia SD adalah dunia bermain sehingga penyajian dalam pembelajaran pendidikan jasmaninya haruslah dalam bentuk permainan. Permainan berperan sebagai kendaraan pertama untuk memperlajari diri sendiri dan dunia sekitarnya. Melalui permainan, individual atau kelompok, aktif atau diam, anak-anak mengembangkan pemahaman dasar dari dunia tempat mereka hidup.

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

Berikut beberapa contoh bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani:

## **a. Latihan Kekuatan**

### **1) Latihan Kekuatan otot lengan**

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

#### **(1) Nama Permainan: Siapa Cepat Berdiri**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

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

#### **(2) Aturan Permainan**

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

#### **(3) Cara Bermain**

- (a) Semua peserta didik bersiap-siap di pinggir lapangan dengan posisi siap merangkak.
- (b) Setelah ada aba-aba dari guru semua peserta didik merangkak dari sisi yang satu menuju sisi yang lainnya.
- (c) Di tengah-tengah perjalanan bila mendengar tanda yang dibunyikan oleh guru, maka peserta didik harus segera berdiri.
- (d) Peserta didik yang berdiri lebih dulu dinyatakan sebagai pemenang dalam permainan ini.
- (e) Permainan terus diulang-ulang sesuai kebutuhan.

- (f) Peserta didik yang kalah menerima hukuman sesuai kesepakatan.

## **2) Latihan Kekuatan Otot Kaki**

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

### **(1) Nama Permainan: Perlombaan Naik Kuda**

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

### **(2) Aturan Permainan**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

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

## **3) Latihan Kekuatan otot lengan, perut, dan kaki**

Secara sederhana dapat dilakukan melalui permainan berikut.

### **(1) Perlombaan Gerobak Dorong**

Cara melakukannya sebagai berikut:

- (a) Jumlah pemain : tidak terbatas
- (b) Alat yang di gunakan : tanpa alat

- (c) Tujuan permainan : untuk melatih kekuatan otot tangan, perut, dan kaki, kerjasama
- (d) Tempat : di bangsal senam, atau di halaman, atau di lapangan
- (e) Susunan kelas: lihat gambar.

## **(2) Aturan Permainan**

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

## **(3) Cara Bermain**

- (a) Guru menyiapkan 4 lintasan permainan dengan jarak lintasannya  $\pm 10$  meter.
- (b) Masing-masing pasangan bersiap-siap dibelakang garis start, pada tiap-tiap lintasan.
- (c) Pada aba-aba yang pertama peserta didik yang bertindak sebagai pemilik gerobak memegang pergelangan kedua kaki peserta didik yang berperan sebagai gerobak.
- (d) Aba-aba kedua gerobak segera bergerak dengan cara merangkak/berjalan menggunakan kedua tangan sementara kedua kaki dipegang sama pemilik gerobak.
- (e) Selanjutnya gerobak bergerak menuju garis finish yang sudah ditentukan, setelah sampai digaris finish maka

segera tukar posisi, yang semula bertindak sebagai gerobak sekarang menjadi pemilik gerobak dan sebaliknya. Kemudian tanpa menunggu aba-aba lagi segera berlari menuju garis start pertama yang sekarang akan dijadikan garis finish.

- (f) Permainan terus dilanjutkan pada pasangan berikutnya.
- (g) Setelah itu dilombakan lagi pasangan yang menang dengan pasangan yang menang sampai menemukan pasangan yang tidak pernah kalah, dan pasangan itulah pemenangnya.
- (h) Pemenang dalam permainan ini akan mendapatkan hadiah

## **b. Latihan Keseimbangan**

### **1) Bentuk-bentuk latihan keseimbangan**

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

#### **(1) Latihan keseimbangan berdiri bangau**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Sikap permulaan berdiri tegak rileks.
- (b) Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang).
- (c) Tangan kanan diluruskan ke samping.
- (d) Lakukan latihan ini 8 kali hitungan dan kembali ke sikap awal.

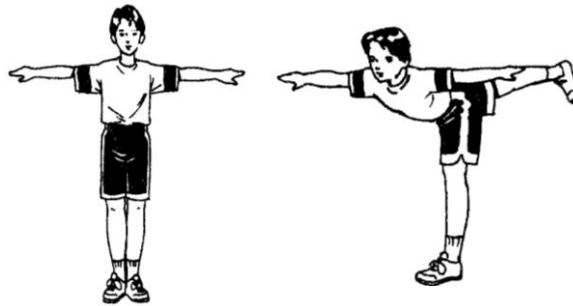


Gambar 92: Latihan keseimbangan berdiri

## (2) Latihan keseimbangan dalam sikap kapal terbang

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

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



Gambar 93 : Latihan keseimbangan sikap kapal

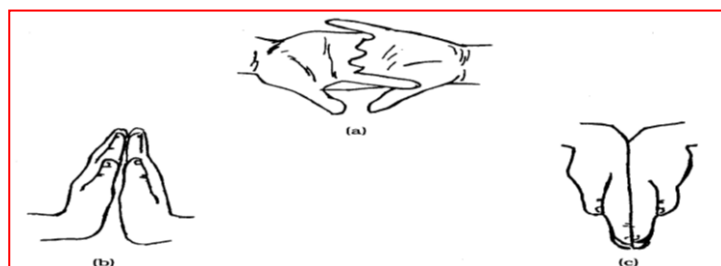
### c. Latihan Kelenturan

#### 1) Bentuk-bentuk latihan kelenturan

##### (1) Latihan kelenturan pergelangan tangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Pautkan jari-jari tangan satu sama lain putar telapak tangan menjauhi tubuh, luruskan lengan-lengan dan regangkan selama 3 detik.
- (b) Tekan telapak tangan bersamaan dan regangkan pergelangan tangan, pertahankan selama 3 detik.
- (c) Tekan punggung tangan bersamaan dan regangkan pergelangan tangan, pertahankan selama 3 detik.



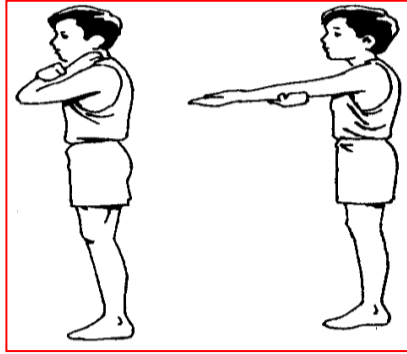
Gambar 94: Latihan kelenturan pergelangan



**(2) Latihan kelentukan siku**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

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

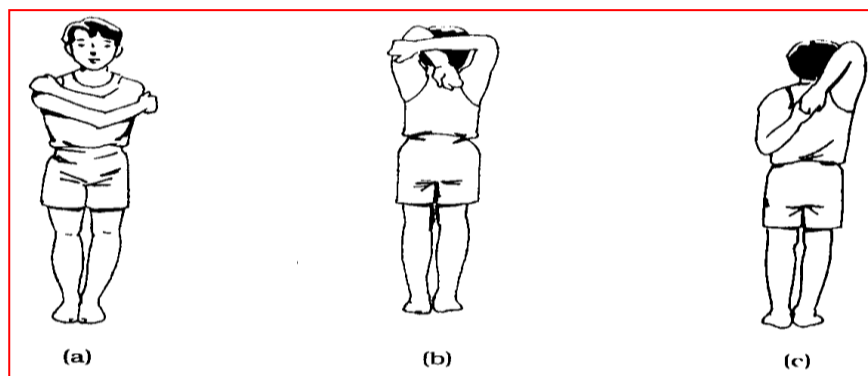


Gambar 95: Latihan kelenturan

**(3) Latihan kelenturan bahu**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

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

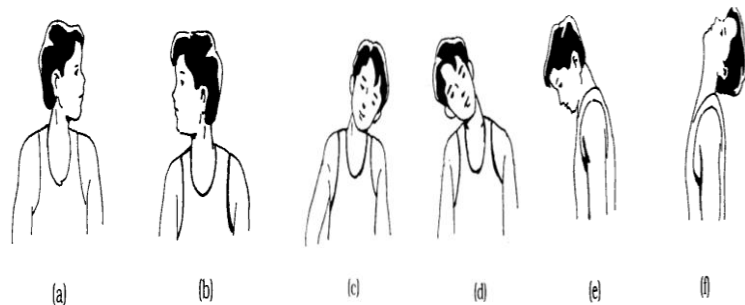


Gambar 96: Latihan kelenturan bahu

**(4) Latihan kelentukan leher**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

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



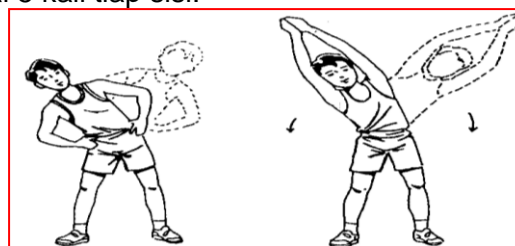
Gambar 97: Latihan kelenturan

**(5) Latihan kelenturan batang tubuh**

(a) Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

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

Kedua tangan berjabatan (kedua telapak tangan rapat) dan lengan-lengan di atas kepala, bengkokkan ke samping dan tahan selama 3 detik tiap sisi. Lakukan 3 sampai 5 kali tiap sisi.

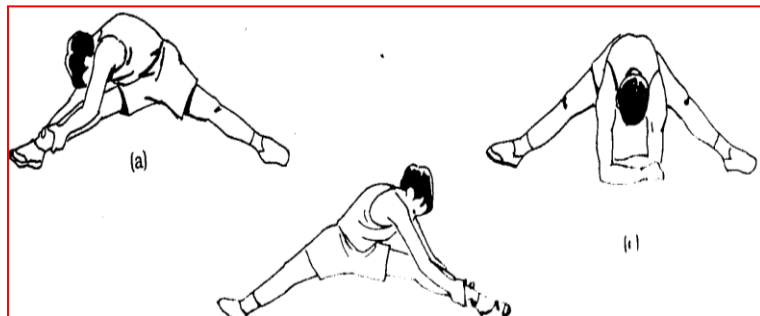


Gambar 98: Latihan kelenturan batang tubuh

**(6) Latihan kelentukan tungkai dan punggung (Sikap berdiri atau mengangkang)**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

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

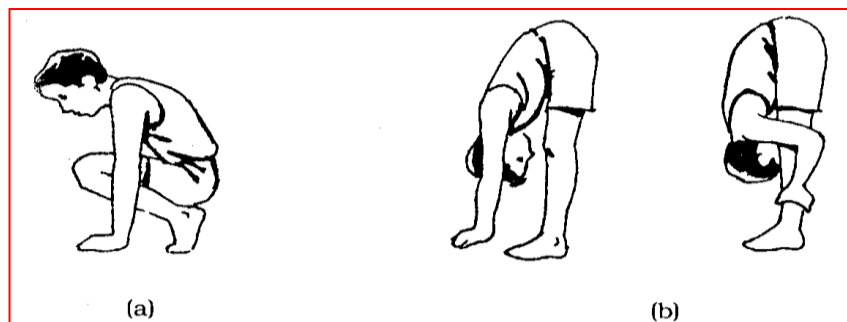


Gambar 99: Latihan kelenturan tungkai dan punggung (sikap berdiri/mengangkang)

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

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

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

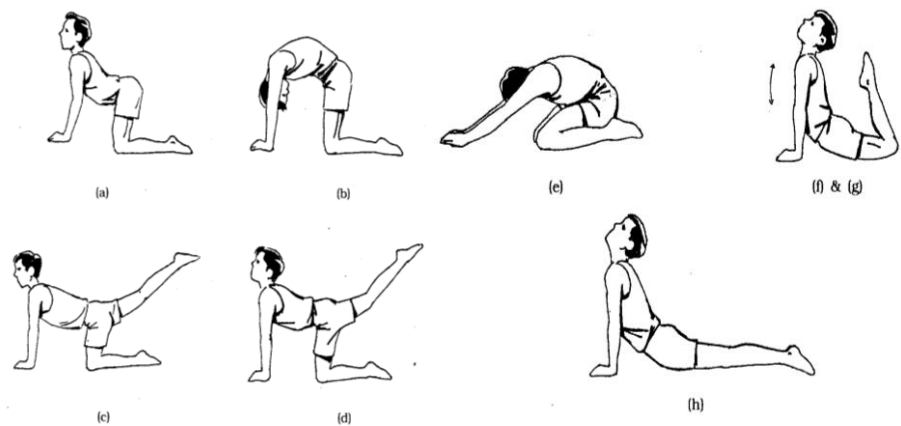


Gambar 100: Latihan kelenturan tungkai dan punggung

**(8) Latihan kelentukan punggung**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

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



Gambar 101: Latihan kelenturan punggung

**d. Latihan Kecepatan**

**1) Kecepatan reaksi**

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

**(1) Nama Permainan: Membuat Kelompok**

Cara melakukannya sebagai berikut:

- (a) Jumlah pemain : Tidak terbatas
- (b) Alat yang digunakan : Tanpa alat
- (c) Tujuan permainan: Untuk melatih reaksi dan sosialisasi

- (d) Tempat : Halaman sekolah atau ruangan olahraga
- (e) Susunan kelas : Peserta didik membuat sebuah lingkaran

## **(2) Aturan Permainan:**

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

## **(3) Cara bermain**

- (a) Guru menjelaskan pada peserta didik bahwa mereka akan mengambil bagian dalam suatu permainan yang menuntut mereka untuk berfikir dan bertindak cepat.
- (b) Guru memulai permainan dengan menjelaskan bahwa jika ia meneriakkan angka tertentu, seketika itu pula para peserta didik harus secepat mungkin membuat kelompok sesuai dengan angka yang disebutkan oleh guru.
- (c) Seluruh peserta didik berada dalam ruangan atau lapangan dan berpencar di sepanjang pinggir lapangan sambil berjalan atau berlari-lari kecil, sambil mendengarkan aba-aba yang akan diberikan oleh guru. Aba-aba ini berupa angka yang harus diteriakkan oleh guru dengan keras dan lantang agar semua peserta didik dapat mendengar aba-aba yang diberikan.
- (d) Angka harus disebutkan dengan cepat, dan para peserta didik harus bergerak dengan cepat untuk

membentuk kelompoknya sesuai dengan angka yang disebutkan oleh guru.

- (e) Peserta didik yang tidak mendapatkan kelompok akan menerima hukuman sesuai kesepakatan.

## **2) Latihan Kecepatan Reaksi**

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

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

## **e. Latihan Kelincahan, koordinasi, dan reaksi**

### **1) Latihan Kelincahan, koordinasi, dan reaksi dengan permainan**

- (1) Nama Permainan: Ular Makan Ekornya  
Cara melakukannya adalah sebagai berikut :
  - (a) Jumlah pemain: tidak terbatas
  - (b) Alat yang di gunakan: tanpa alat
  - (c) Tempat: di bangsal senam, atau di halaman, atau di lapangan
- (2) Aturan Permainan
  - (a) Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok dengan formasi berbanjar

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

(3) Cara Bermain

- (a) Semua peserta didik bersiap-siap berbanjar ke belakang sesuai dengan kelompok yang sudah ditentukan.
- (b) Setelah ada aba-aba dari guru semua kelompok bergerak untuk memulai permainan. Kepala ular berusaha menyentuh ekor ular, sementara ekor ular harus sebisa mungkin menghindar dari kepala ular.
- (c) Badan ular meliuk-liuk mengikuti gerakan kepala ular atau ekor ular.
- (d) Ekor ular yang tertangkap oleh kepala ular dinyatakan kalah.
- (e) Kelompok yang paling pertama ekor ularnya dimakan oleh kepala ular maka kelompok tersebut dinyatakan sebagai pemenang.
- (f) Kelompok yang paling akhir ekornya dimakan oleh kepalanya maka kelompok tersebut mendapatkan hukuman sesuai kesepakatan.
- (g) Ulangi permainan ini dengan berganti peran.

### **C. Aktivitas Pembelajaran**

Modul ini terdiri dari empat bagian, yaitu: bagian pertama komponen-komponen pengembangan aktivitas kebugaran jasmani, bagian kedua latihan-latihan peningkatan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dengan berbagai permainan, bagian ketiga pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana, dan bagian keempat perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pengembangan kebugaran jasmani.

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

#### 1. Aktivitas Individual meliputi:

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

#### 2. Aktivitas kelompok meliputi:

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



#### D. Latihan/ Kasus/ Tugas

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

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

## E. Rangkuman

Komponen kebugaran jasmani :

1. Daya tahan (*cardiorespiratory and muscle endurance*)
2. Kekuatan (*strength*).
3. Komposisi tubuh.
4. Kelentukan (*flexibility*).
5. Kecepatan (*speed*).
6. Kelincahan.
7. Keseimbangan.
8. Koordinasi (*coordination*).

Bentuk – bentuk latihan kebugaran jasmani

1. Latihan Kekuatan otot lengan
2. Latihan Keseimbangan
3. Latihan Kelentukan
4. Latihan kelentukan siku
5. Latihan kelentukan bahu
6. Latihan kelentukan leher
7. Latihan kelentukan batang tubuh
8. Latihan kelentukan tungkai dan punggung (Sikap berdiri atau mengangkang)
9. Latihan kelentukan tungkai dan punggung (Sikap berdiri lurus)
10. Latihan kelentukan punggung
11. Latihan Kecepatan
12. Latihan Kecepatan Reaksi
13. Latihan Kelincahan, koordinasi, dan reaksi
14. Latihan Kekuatan Otot Kaki

## **F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut**

Penjelasan secara rinci mengenai pengembangan aktivitas kebugaran jasmani yang mengulas tentang bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas, memperkuat latar belakang pemilihan materi ini dalam usaha mencapai kompetensi yang ada pada lingkup pengembangan aktivitas kebugaran jasmani pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes). Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam latihan, dengan prasyarat ini, maka seorang guru dituntut untuk menguasai kompetensi secara konsep mengenai pengembangan aktivitas kebugaran jasmani sebagai materi latihan, konsep perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi latihan, serta bagaimana konsep tersebut diejawantahkan dalam bentuk keterampilan (penguasaan bentuk latihan kebugaran) dan dalam praktik latihan.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam latihan di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan guru agar membawa pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi latihan, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan. Akhir dari pangkal upaya ini adalah manfaat bagi diri guru sendiri dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi peserta didik.

## **G. Kunci Jawaban**

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

## EVALUASI

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

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

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

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

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



20. Teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka dinamakan . . . .
- A. pukulan *chop*
  - B. pukulan *service*
  - C. pukulan *drive*
  - D. pukulan *push*
21. Teknik memukul bola dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup dinamakan . . . .
- A. pukulan *chop*
  - B. pukulan *service*
  - C. pukulan *drive*
  - D. pukulan *push*
22. Tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut, merupakan cara melempar bola . . . .
- A. lurus mendatar
  - B. melambung
  - C. rendah
  - D. menggelundung
23. Tangkap bola dengan kedua tangan lalu genggam dengan jari dan setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku, merupakan cara menangkap bola . . . .
- A. samping
  - B. melambung
  - C. mendatar
  - D. menggelundung
24. Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas dan pandangan ke arah bola datang, merupakan cara menangkap bola . . . .
- A. samping
  - B. melambung
  - C. mendatar
  - D. menggelundung

25. Di bawah ini adalah gerakan memukul bola dalam permainan *rounders*, kecuali . . . .
- A. pukulan samping
  - B. pukulan melambung jauh
  - C. pukulan mendatar
  - D. pukulan rendah
26. Atletik adalah olahraga yang sangat populer dan mendunia. Terjemahan dari atletik itu sendiri adalah:
- A. *Track and event*
  - B. *Track and Field*
  - C. *Action of Show*
  - D. *Fitness and Fit*
27. Berikut ini adalah pernyataan yang benar tentang atletik:
- A. Atletik adalah cabang olahraga yang paling populer di Indonesia
  - B. Sebagai cabang olahraga yang paling bergengsi dan diminati oleh masyarakat Indonesia
  - C. Sebagai dasar dari atlet yang akan memilih cabang olahraga tertentu
  - D. Atletik adalah merupakan induk dari semua cabang olahraga
28. *Mother of Sport* adalah sebutan lain dari olahraga atletik, alasannya adalah:
- A. Atletik adalah olahraga yang paling unggul dan bergengsi dimata dunia.
  - B. Cabang olahraga atletik didalamnya terdiri dari unsur jalan, lari, lompat dan lempar yang kesemuanya merupakan dasar yang diperlukan dalam cabang olahraga lain
  - C. Merupakan induk dari olahraga tertentu yang yang diperlukan sebagai dasar atau fondasinya
  - D. Unsur yang ada dalam olahraga atletik merupakan refleksi dari olahraga yang dipertandingkan
29. Pengertian dari Lari adalah:
- A. Gerakan langkah kaki ke segala arah yang dilakukan sedemikian rupa sehingga ada saat tubuh melayang di udara/kedua kaki lepas dari tanah
  - B. Gerakan langkah kaki ke segala arah yang dilakukan sedemikian rupa dengan tetap menjaga kaki kontak dengan tanah

- C. Jarak menengah (*middle distance*), gerakan langkah kaki secepat mungkin sehingga dapat lebih cepat mencapai tujuan
- D. Gerakan melayang diudara dengan frekuensi langkah kaki yang cepat secara bertahap dan menimbulkan akselerasi yang tepat
30. Dalam perlombaan atletik nomor lari 5000 meter termasuk pada katagori nomor lari:
- A. jarak pendek (*sprint*)
  - B. jarak menengah (*middle distance*)
  - C. jarak jauh (*long distance*)
  - D. halang rintang (*stapple chase*)
31. Pelari dengan jarak 100 meter sering disebut dengan istilah ....
- A. Atlet
  - B. *Starter*
  - C. *Sprinter*
  - D. *Sprint*
32. Perbedaan bentuk sikap start jongkok dengan yang lainnya, akan terlihat pada aba-aba ....
- A. Bersedia
  - B. Siap
  - C. Ya!
  - D. Bunyi peluit
  - E. Letusan pistol
33. Lari cepat atau lari jarak pendek biasanya menempuh jarak ....
- A. 100 m
  - B. 200 m
  - C. 300 m
  - D. 400 m
  - E. 100 m, 200 m, dan 400 m
34. Letak ujung kaki belakang segaris dengan tumit kaki depan merupakan sikap start ....
- A. *Crouching start*
  - B. *Standing start*
  - C. *Bunch start*

- D. *Medium start*
  - E. *long start*
35. Letakkan tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Hal ini merupakan start jongkok aba-aba ....
- A. Persiapan awal
  - B. Bersedia
  - C. Siap
  - D. Ya
  - E. Gerakan lari
36. Tujuan gerak menangkis adalah. . . .
- A. Menghindari pukulan lawan
  - B. Menghindari tendangan lawan
  - C. Menghindari tebasan lawan
  - D. Menghindari serangan lawan
  - E. Membendung setiap pukulan dan tendangan
37. Berikut yang tidak termasuk teknik elakan adalah elakan ....
- A. Bawah
  - B. Belakang
  - C. Mundur
  - D. Samping
  - E. Atas
38. Berikut yang bukan pukulan tangan terbuka adalah pukulan dengan. . . .
- A. Ujung jari
  - B. Mengepal
  - C. Samping telapak tangan
  - D. Belakang telapak tangan
  - E. Telapak tangan
39. Berikut yang tidak termasuk tangkisan satu lengan adalah tangkisan. . . .
- A. Samping
  - B. Dalam
  - C. Bawah
  - D. Atas
  - E. Luar

40. Dibawah ini yang bukan teknik serangan dalam bela diri adalah teknik. . .
- A. Pukulan
  - B. Guntingan
  - C. Tendangan
  - D. Tangkapan
  - E. Ungkitan
41. Tujuan utama dari permainan membuat kelompok adalah....
- A. Melatih keterampilan bergerak
  - B. Melatih keterampilan lari dan kerjasama
  - C. Memupuk disiplin
  - D. Melatih kecepatan
42. Salah satu lingkup pembelajaran dalam program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah aktivitas pengembangan, unsur yang dikembangkan dalam aspek pengembangan adalah:
- A. Daya tahan
  - B. Kelenturan
  - C. Kekuatan
  - D. Kebugaran
43. Berikut ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik seseorang, kecuali:
- A. Cuaca
  - B. Usia,
  - C. Lemak tubuh,
  - D. Tingkat aktivitas.
44. Komponen kebugaran dikelompokkan menjadi dua, yang pertama kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*physical fitness related health*) dan kedua Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*physical fitness related skill*). Berikut ini adalah komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, kecuali:
- A. Daya tahan jantung dan paru-paru (cardiorespiratory)
  - B. Komposisi tubuh (body composition)
  - C. Daya tahan otot (muscle endurance)
  - D. Daya ledak (explosive power),

45. Kemampuan tubuh mengerahkan tenaga untuk menahan beban yang diberikan adalah:
- A. Kekuatan
  - B. Kecepatan
  - C. Kelincahan
  - D. Daya tahan
46. Kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh secara bersamaan dengan padu padan adalah definisi dari:
- A. Keseimbangan
  - B. Kordinasi
  - C. Kelincahan
  - D. Kekuatan
47. Dalam permainan perlombaan naik kuda, bagian otot mana yang harus lebih kuat apabila berperan sebagai kuda!
- A. Tangan
  - B. kaki
  - C. Punggung
  - D. Lengan
48. Bentuk permainan yang dapat meningkatkan kecepatan reaksi yaitu :
- A. ular makan ekornya
  - B. siapa cepat berdiri
  - C. hijau hitam
  - D. membuat kelompok
49. Permainan ular makan ekornya dapat melatih ....
- A. kelincahan
  - B. koordinasi
  - C. reaksi
  - D. kelincahan, koordinasi dan reaksi
50. Permainan berdiri menirukan bangau untuk melatih ....
- A. kesimbangan
  - B. koordinasi
  - C. reaksi
  - D. kelincahan, koordinasi dan reaksi

## KUNCI EVALUASI

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

## PENUTUP

Penjelasan secara rinci mengenai pemahaman konsep dasar dan panduan praktik dari setiap materi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang secara rinci dijabarkan ke dalam uraian materi tentang bekal awal peserta didik, serta ruang lingkup pembelajaran aktivitas permainan bola besar, aktivitas permainan bola kecil, aktivitas atletik serta bela diri pencak silat pada modul ini bukan merupakan satu-satunya rujukan yang dapat digunakan, untuk itu perlu pengetahuan tambahan dari berbagai sumber lain.

Namun demikian berbagai deskripsi materi yang telah dijabarkan secara terinci ke dalam modul ini, diharapkan seorang guru Penjasorkes dapat mengaplikasikannya dalam pembelajaran Penjasorkes ke dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah. Selain itu mampu mengelola pembelajaran yang dimulai dari merencanakan, melaksanakan dan melakukan penilaian.

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

Modul ini adalah modul bagi guru penjasorkes tingkat pertama, jadi masih ada lanjutan ketingkat selanjutnya. Jadi modul ini berkesinambungan dengan modul berikutnya, baik dari sisi substansi atau pun kedalaman. Jadi peserta diklat tingkat muda yang sudah melewati tahapan modul ini silakan lanjutkan pelajari pada modul tingkat selanjutnya. Diharapkan ini modul ini bisa mewarnai guru penjasorkes dalam mendesain dan melaksanakan proses pembelajaran, serta dapat merubah pandangan-pandangan negatif dari penjasorkes.

Harapan penulis semoga peserta diklat tidak puas dengan isi modul ini dan ingin mengeksplorasi lagi lebih jauh, baik lewat media cetak atau elektronik lainnya yang relevan. Selamat belajar dan teruslah belajar, demi terwujudnya tujuan penjasorkes dalam mencapai tujuan pendidikan nasional seutuhnya.



## GLOSARIUM

A	
<i>Artistic (seni)</i>	: kecenderungan suka terhadap seni. Ciri-ciri kecenderungan ini adalah: tidak teratur, emosi, idealis, imajinatif, terbuka.
B	
Bekal ajar pengetahuan	Pengetahuan adalah subtaksonomi yang mengungkapkan tentang kegiatan mental yang sering berawal dari tingkat pengetahuan sampai ke tingkat yang paling tinggi yaitu evaluasi.
Bekal ajar sikap	: ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai. Ranah sikap mencakup watak perilaku seperti perasaan, minat, sikap, emosi, dan nilai.
Bekal ajar keterampilan	: merupakan ranah yang berkaitan dengan keterampilan ( <i>skill</i> ) atau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu.
Berbanjar	: formasi barisan memnjang kebelakang
Bermainan bola besar	: Bola yang digunakan dalam aktivitas bermain bola yang berukuran besar, seperti bola sepak, bola voli atau bola basket.
G	
Gerak fundamental	: gerak dasar, meliputi : melangkah, berjalan, berlari, melompat, mendarat, menangkap, melempar, mengayun, berguling, memukul, merayap, menggendong, menarik, memutar, meliuk.
Gerak Ikutan/lanjutan	: gerakan yang dilakukan untuk menjaga ke-seimbangan badan setelah melakukan gerakan utama, seperti setelah melakukan tolak peluru, lempar cakram dan lembing.
I	
Indikator Pencapaian kompetensi	: kemampuan yang dapat diukur dan/atau di-observasi untuk disimpulkan sebagai pemenuhan Kompetensi Dasar pada Kompetensi Inti.
J	
Jump shoot	: menembak bola basket ke arah ring basket diawali dengan gerak melompat ke atas (vertikal).
K	
keterampilan motorik	: keterampilan motorik adalah kemampuan se-seorang untuk melakukan gerakan terkoordinasi menggunakan

	<p>kombinasi berbagai tindakan otot, terdiri dari 2 macam :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• keterampilan motorik kasar cenderung dilakukan oleh otot-otot besar dan menghasilkan gerakan tubuh yang lebih besar seperti berlari dan melompat.</li> <li>• keterampilan motorik halus cenderung dilakukan oleh otot-otot yang lebih kecil seperti yang di tangan dan menghasilkan tindakan seperti menulis atau membuka tutup botol.</li> </ul>
<b>L</b>	
Langkah	: perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
Lay-up shoot	: memasukan bola ke arah ring basket dengan menghantarkan bola ke arah ring dalam posisi badan melayang.
<b>M</b>	
Melempar	: gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil.
Melempar bola	: membuang bola jauh-jauh.
Menangkap bola	: suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman
Realistik	: kecenderungan untuk bersikap apa adanya atau realistik. Ciri-ciri kecenderungan ini adalah: rapi, terus terang, keras kepala, tidak suka berkhayal, tidak suka kerja keras
<b>S</b>	
Suka usaha	: kecenderungan menyukai bidang usaha. Ciri-cirinya : ambisius, energik, optimis, percaya diri, dan suka bicara.
Sosial	: kecenderungan suka terhadap kegiatan-kegiatan yang bersifat sosial. Ciri-cirinya: melakukan kerja sama, sabar, bersahabat, rendah hati, menolong, dan hangat.
<b>T</b>	
Tidak mau berubah	: kecenderungan untuk mempertahankan hal-hal yang sudah ada, enggan terhadap perubahan. Ciri-cirinya: hati-hati, bertahan, kaku, tertutup, patuh konsisten.

## DAFTAR PUSTAKA

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

Sunarto dan Hartono. 2010. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Syarifuddin, Aip. (1992). *Pengembangan kebugaran jasmani*. Jakarta : Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI.

Tim penyusunan Bahan Ajar. (2010). *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor : PPPPTK Penjas & BK.