



Buku Guru

# Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



SMP/MTs  
KELAS  
**VII**

Hak Cipta © 2014 pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Dilindungi Undang-Undang

MILIK NEGARA  
TIDAK DIPERDAGANGKAN

***Disklaimer:** Buku ini merupakan buku guru yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku guru ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan dipergunakan dalam tahap awal penerapan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan “dokumen hidup” yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini*

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

-- Edisi Revisi, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.

xii, 344 hlm. : ilus. ; 29,7 cm.

Untuk SMP/MTs Kelas VII

ISBN 978-602-282-397-1 (jilid lengkap)

ISBN 978-602-282-398-8 (jilid 1)

1. Olahraga — Studi dan Pengajaran

I. Judul

II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

613.7

Kontributor Naskah : Muhajir dan Budi Sutrisno.

Penelaah : Mulyana, Amat Komari, dan Wawan Suherman.

Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

Cetakan ke-1, 2013

Cetakan ke-2, 2014 (Edisi Revisi)

Disusun dengan huruf Georgia, 11 pt

# Kata Pengantar

Kurikulum 2013 dirancang untuk memperkuat kompetensi siswa dari sisi pengetahuan, keterampilan, dan sikap secara utuh. Keutuhan tersebut menjadi dasar dalam perumusan kompetensi dasar tiap mata pelajaran, sehingga kompetensi dasar tiap mata pelajaran mencakup kompetensi dasar kelompok sikap, kompetensi dasar kelompok pengetahuan, dan kompetensi dasar kelompok keterampilan. Semua mata pelajaran dirancang mengikuti rumusan tersebut.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk Kelas VII SMP/MTs yang disajikan dalam buku ini juga tunduk pada ketentuan tersebut. PJOK bukan berisi materi pembelajaran yang dirancang hanya untuk mengasah kompetensi keterampilan peserta didik, atau mata pelajaran yang membaginya menjadi pengetahuan tentang kesehatan dan keterampilan berolahraga. PJOK adalah mata pelajaran yang membekali siswa dengan pengetahuan tentang gerak jasmani dalam berolahraga serta faktor kesehatan yang dapat mempengaruhinya, keterampilan dalam melakukan gerak jasmani dalam berolahraga dan menjaga kesehatannya, serta sikap perilaku yang dituntut dalam berolahraga dan menjaga kesehatan sebagai suatu kesatuan yang utuh, sehingga terbentuk peserta didik yang sadar kebugaran jasmani, sadar olahraga, dan sadar kesehatan.

Pembelajarannya dirancang berbasis aktivitas terkait dengan sejumlah jenis gerak jasmani/olahraga dan usaha-usaha menjaga kesehatan yang sesuai untuk peserta didik Kelas VII SMP/MTs. Aktivitas-aktivitas tersebut dirancang untuk membuat peserta didik terbiasa melakukan gerak jasmani dan berolahraga dengan senang hati karena merasa perlu melakukannya dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani baik melalui gerak jasmani dan olahraga maupun dengan memperhatikan faktor-faktor kesehatan yang mempengaruhinya. Sebagai mata pelajaran yang mengandung unsur muatan lokal, tambahan materi yang digali dari kearifan lokal dan relevan dengan mata pelajaran ini sangat diharapkan untuk ditambahkan sebagai pengayaan dari buku ini.

Buku ini menjabarkan usaha minimal yang harus dilakukan siswa untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Sesuai dengan pendekatan yang digunakan dalam Kurikulum 2013, siswa diajak menjadi berani untuk mencari sumber belajar lain yang tersedia dan terbentang luas di sekitarnya. Peran guru dalam meningkatkan dan menyesuaikan daya serap siswa dengan ketersediaan kegiatan pada buku ini sangat penting. Guru dapat memperkayanya dengan kreasi dalam bentuk kegiatan-kegiatan lain yang sesuai dan relevan yang bersumber dari lingkungan sosial dan alam.

Implementasi terbatas pada tahun ajaran 2013/2014 telah mendapat tanggapan yang sangat positif dan masukan yang sangat berharga. Pengalaman tersebut dipergunakan semaksimal mungkin dalam menyiapkan buku untuk implementasi menyeluruh pada tahun ajaran 2014/2015 dan seterusnya. Buku ini merupakan edisi kedua sebagai penyempurnaan dari edisi pertama. Buku ini sangat terbuka dan perlu terus dilakukan perbaikan dan penyempurnaan. Untuk itu, kami mengundang para pembaca memberikan kritik, saran dan masukan untuk perbaikan dan penyempurnaan pada edisi berikutnya. Atas kontribusi tersebut, kami ucapkan terima kasih. Mudah-mudahan kita dapat memberikan yang terbaik bagi kemajuan dunia pendidikan dalam rangka mempersiapkan generasi seratus tahun Indonesia Merdeka (2045).

Jakarta, Januari 2014  
Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

Mohammad Nuh

# Daftar Isi

<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>iii</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>iv</b>
<b>Pendahuluan .....</b>	<b>vii</b>
<b>Bab 1 Pembelajaran Permainan Bola Besar .....</b>	<b>1</b>
I. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar .....	1
II. Indikator .....	2
III. Tujuan Pembelajaran.....	3
IV. Pengorganisasian Kelas/Langkah-Langkah Pembelajaran .....	4
V. Materi Pembelajaran.....	5
VI. Penilaian Pembelajaran .....	44
<b>Bab 2 Pembelajaran Permainan Bola Kecil.....</b>	<b>62</b>
I. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar .....	62
II. Indikator .....	63
III. Tujuan Pembelajaran.....	64
IV. Pengorganisasian Kelas/Langkah-Langkah Pembelajaran .....	65
V. Materi Pembelajaran.....	67
VI. Penilaian Pembelajaran .....	92
<b>Bab 3 Pembelajaran Atletik .....</b>	<b>110</b>
I. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar .....	110
II. Indikator .....	111
III. Tujuan Pembelajaran.....	112
IV. Pengorganisasian Kelas/Langkah-Langkah Pembelajaran .....	113
V. Materi Pembelajaran.....	115
VI. Penilaian Pembelajaran .....	147

<b>Bab 4 Pembelajaran Beladiri .....</b>	<b>169</b>
I. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar .....	169
II. Indikator .....	170
III. Tujuan Pembelajaran.....	170
IV. Pengorganisasian Kelas/Langkah-Langkah Pembelajaran .....	171
V. Materi Pembelajaran.....	173
VI. Penilaian Pembelajaran .....	186
<b>Bab 5 Pembelajaran Senam Lantai .....</b>	<b>193</b>
I. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar .....	193
II. Indikator .....	194
III. Tujuan Pembelajaran.....	194
IV. Pengorganisasian Kelas/Langkah-Langkah Pembelajaran .....	195
V. Materi Pembelajaran.....	197
VI. Penilaian Pembelajaran .....	205
<b>Bab 6 Pembelajaran Aktivitas Gerak Berirama .....</b>	<b>212</b>
I. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar .....	213
II. Indikator .....	213
III. Tujuan Pembelajaran.....	214
IV. Pengorganisasian Kelas/Langkah-Langkah Pembelajaran .....	214
V. Materi Pembelajaran.....	216
VI. Penilaian Pembelajaran .....	228
<b>Bab 7 Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani.....</b>	<b>235</b>
I. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar .....	235
II. Indikator .....	236
III. Tujuan Pembelajaran.....	236
IV. Pengorganisasian Kelas/Langkah-Langkah Latihan.....	237
V. Materi Pembelajaran.....	239
VI. Penilaian Pembelajaran .....	254
<b>Bab 8 Pembelajaran Aktivitas Air .....</b>	<b>262</b>
I. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar .....	262
II. Indikator .....	263
III. Tujuan Pembelajaran.....	263
IV. Pengorganisasian Kelas/Langkah-Langkah Pembelajaran .....	264
V. Materi Pembelajaran.....	266
VI. Penilaian Pembelajaran .....	278

<b>Bab 9 Pembelajaran Pertolongan Pertama pada Kecelakaan .....</b>	<b>286</b>
I. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar .....	286
II. Indikator .....	287
III. Tujuan Pembelajaran.....	287
IV. Pengorganisasian Kelas/Langkah-Langkah Pembelajaran .....	288
V. Materi Pembelajaran.....	290
VI. Penilaian Pembelajaran .....	301
<b>Bab 10 Pembelajaran Pola Hidup Sehat .....</b>	<b>309</b>
I. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar .....	309
II. Indikator .....	310
III. Tujuan Pembelajaran.....	310
IV. Pengorganisasian Kelas/Langkah-Langkah Pembelajaran .....	311
V. Materi Pembelajaran.....	313
VI. Penilaian Pembelajaran .....	330
<b>Glosarium .....</b>	<b>337</b>
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>340</b>
<b>Kunci jawaban .....</b>	<b>342</b>

# Pendahuluan

## A. Karakteristik

Pembelajaran merupakan proses interaktif antara guru dan peserta didik, melibatkan multi pendekatan dengan menggunakan teknologi yang akan membantu memecahkan permasalahan faktual/riil di dalam kelas. Terdapat tiga komponen dalam definisi pembelajaran. Pertama, pembelajaran adalah suatu proses, bukan sebuah produk sehingga nilai tes dan tugas adalah ukuran pembelajaran, tetapi bukan proses pembelajaran. Kedua, pembelajaran adalah perubahan dalam pengetahuan, keyakinan, perilaku/sikap. Perubahan ini memerlukan waktu, terutama ketika pembentukan keyakinan, perilaku dan sikap. Guru tidak boleh menafsirkan kekurangan peserta didik dalam pemahaman sebagai kekurangan dalam pembelajaran, karena mereka memerlukan waktu untuk mengalami perubahan. Ketiga, pembelajaran bukan sesuatu yang dilakukan kepada peserta didik, tetapi sesuatu yang mereka kerjakan sendiri. Artinya, pembelajaran gerak merupakan kebutuhan dasar bagi setiap anak, tanpa harus dipengaruhi instruksi dari orang lain. Ketiga hal ini yang mempengaruhi kualitas pembelajaran PJOK, selain peluang untuk belajar, konten yang sesuai, intruksi yang tepat, serta penilaian peserta didik dan pembelajaran.

Pendidikan jasmani mengandung makna pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Frasa *aktivitas jasmani* mengandung makna bahwa pembelajaran berbasis aktivitas fisik. Kata *olahraga* mengandung makna aktivitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Sementara kualitas fisik, mental dan emosional di sini bermakna, pembelajaran PJOK membuat peserta didik memiliki kesehatan yang baik, kemampuan fisik, pemahaman yang benar, sikap yang baik tentang aktivitas fisik sehingga sepanjang hidupnya mereka akan memiliki gaya hidup sehat dan aktif.

Berdasarkan uraian tersebut, secara substansi PJOK mengandung aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan. Tujuan utama PJOK adalah meningkatkan *life-long physical activity* dan mendorong perkembangan fisik, psikologis, dan sosial peserta didik. Jika ditelaah lebih lanjut, tujuan ini mendorong perkembangan motivasi diri untuk melakukan aktivitas fisik, memperkuat konsep diri, belajar bertanggung jawab dan keterampilan kerja sama. Peserta didik akan belajar mandiri, mengambil keputusan dalam proses pembelajaran, belajar bertanggung jawab dengan diri dan orang lain. dan Proses menuju memiliki rasa tanggung jawab ini setahap demi setahap beralih dari guru kepada peserta didik.

## B. Strategi Mengajar dan Metode Pembelajaran

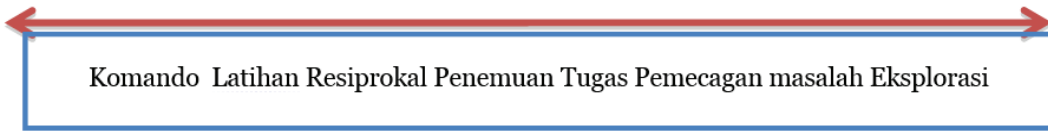
Pembelajaran PJOK dipengaruhi kemampuan fisik peserta didik. Karena itu, guru perlu memiliki berbagai strategi dalam perencanaan pengajaran dan pembelajaran. Strategi ini memperhatikan beberapa aspek, seperti kemampuan motorik yang berbeda, tingkat kebugaran jasmani, *spatial awareness*, perilaku, kepercayaan diri. Karena itu, guru perlu mengenali kesulitan yang akan dihadapi peserta didik, pengaruhnya terhadap pembelajaran dan membuat strategi yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut.

Pengalaman belajar yang paling efektif adalah apabila peserta didik/seseorang mengalami/berbuat secara langsung dan aktif di lingkungan belajarnya. Pemberian kesempatan yang luas bagi peserta didik untuk melihat, memegang, merasakan, dan mengaktifkan lebih banyak indra yang dimilikinya, serta mengekspresikan diri akan membangun pemahaman pengetahuan, perilaku, dan keterampilannya. Oleh karena itu, tugas utama pendidik/guru adalah mengondisikan situasi pengalaman belajar yang dapat menstimulasi atau merangsang indra dan keingintahuan peserta didik. Hal ini perlu didukung dengan pengetahuan guru akan perkembangan psikologis peserta didik dan kurikulum di mana keduanya harus saling terkait. Saat pembelajaran, guru hendaknya peka akan gaya belajar peserta didik di kelas. Dengan mengetahui gaya belajar peserta didik di kelas secara umum, guru dapat menentukan strategi pembelajaran yang tepat.

Dengan demikian, pendidik/guru hendaknya menyiapkan kegiatan belajar-mengajar yang melibatkan mental peserta didik secara aktif melalui beragam kegiatan, seperti: kegiatan mengamati, bertanya/mempertanyakan, menjelaskan, berkomentar, mengajukan hipotesis, mengumpulkan data, dan sejumlah kegiatan mental lainnya. Guru hendaknya tidak memberikan bantuan secara dini dan hendaknya selalu menghargai usaha peserta didik meskipun hasilnya belum sempurna. Selain itu, guru perlu mendorong peserta didik supaya peserta didik berbuat/berpikir lebih baik, misalnya melalui pengajuan pertanyaan menantang yang ‘menggelitik’ sikap ingin tahu dan sikap kreativitas peserta didik. Dengan cara ini, guru selalu mengupayakan agar peserta didik terlatih dan terbiasa menjadi pelajar sepanjang hayat.

Dalam merencanakan strategi yang tepat, guru harus mengetahui kemampuan peserta didik dan memilih gaya/metode mengajar-pembelajaran yang akan digunakan sebagai strategi pembelajaran. Pembelajaran dalam PJOK, menggunakan gaya mengajar yang dikembangkan oleh Mosston (1986). Mosston menggunakan STS (*Spectrum of Teaching Style*), dimana spektrum tersebut berada di antara serangkaian gaya, dari gaya mengajar berpusat pada guru hingga gaya mengajar berpusat pada peserta didik.





1. Gaya Mengajar Komando: guru memberi demonstrasi dan penjelasan, kemudian semua peserta didik melakukan gerakan beberapa kali, dengan arahan guru.
2. Gaya Mengajar Latihan: guru memberi demonstrasi dan penjelasan, dilakukan dalam beberapa tahap sehingga peserta didik paham, Kemudian, peserta didik melakukan, dan guru berada di antara mereka untuk memperbaiki.
3. Gaya Mengajar *Resiprokal*: guru mempersiapkan lembar tugas gerak yang harus dilakukan peserta didik, guru memberi demonstrasi dan penjelasan serta klarifikasi lembar tugas resiprokal. Peserta didik melakukan dan temannya mengamati lalu mengisi lembar pengamatan secara bergantian. Guru berada di antara peserta didik untuk membetulkan kesalahan dan membantu dalam pengamatan jika diperlukan.
4. Gaya Mengajar Penugasan: dalam gaya mengajar ini, guru menentukan tugas dan peserta didik diberi kesempatan untuk membuat keputusan apa yang akan mereka lakukan. Tugas dibagi dalam beberapa level. Pada level pertama, semua peserta didik melakukan tugas yang sama, dengan tahap yang mereka mampu. Pada level kedua, setiap peserta didik melakukan tugas sesuai dengan capaian pada level pertama. Pada level selanjutnya, peserta didik menerima serangkaian tugas yang mereka bertanggung jawab untuk menyelesaikannya. Guru menyediakan sumber informasi, tetapi peserta didik harus memperkaya dengan sumber-sumber lain yang sesuai.
5. Gaya Mengajar Penemuan Terpimpin: dalam gaya mengajar ini, guru memberikan tugas melakukan gerak, dan peserta didik diberi kebebasan untuk bagaimana melakukan gerak. Misalnya: guru memberi arahan “Berdiri dalam posisi siap dan melompat sejauh mungkin di atas matras”, peserta didik akan melakukannya dengan berbagai cara.
6. Gaya Mengajar Pemecahan Masalah: gaya ini hampir sama dengan penemuan terpimpin. Jika pada gaya penemuan terpimpin, peserta didik diarahkan untuk menemukan jawaban yang sama, dalam gaya pemecahan masalah, peserta didik dapat memberikan jawaban yang berbeda. Misalnya guru memberikan masalah “bagaimana caranya supaya kita dapat mendarat dengan aman dan sejauh mungkin dari posisi sebelum melompat?”
7. Gaya Mengajar Eksplorasi: gaya mengajar yang berpusat pada siswa, guru memberikan tugas gerak yang memungkinkan peserta didik untuk bergerak bebas melakukan tugas sesuai yang mereka inginkan. Guru hanya memberi sedikit arahan. Gaya ini dapat dipergunakan untuk mengenalkan suatu konsep, peralatan yang baru dikenal, atau untuk mengetahui apakah peserta didik menyukai tugas gerak. Misalnya: “Temukan berapa gerakan menendang bola yang bisa dilakukan?”

Guru harus selalu menelaah gaya mengajar dan membuat analisis pembelajaran untuk memilih gaya mengajar yang sesuai. Selain itu, guru juga harus mengenal pembelajaran gerak. Pembelajaran adalah perubahan yang relatif menetap sebagai hasil dari latihan atau pengalaman. Dimensi dalam pembelajaran gerak adalah pembelajaran gerak harus dapat merangsang peserta didik untuk berpikir, pembelajaran dipengaruhi persepsi peserta didik tentang situasi pembelajaran, mengajar bukan hanya transfer ilmu, peserta didik perlu belajar bagaimana menggunakan ilmu pengetahuan tentang gerak dalam berbagai cara, peserta didik harus terlibat dalam semua pembelajaran, peserta didik melakukan gerak sesuai batas kemampuannya, kepemimpinan adalah faktor penting dalam pembelajaran.

Dalam pembelajaran, guru harus dapat menggunakan pendekatan pembelajaran yang sesuai, yaitu seperti berikut.

1. *Inclusive* (cakupan), adalah peserta didik dengan berbagai tingkat keterampilan berpartisipasi dalam tugas yang sama dengan memilih tingkat kesulitan di mana mereka dapat melakukan. Contoh: Lompat tinggi mistar miring, peserta didik yang sudah mampu melompat dengan baik, ia melakukan pada mistar yang tinggi, yang kemampuannya sedang melompat pada mistar tengah-tengahnya, sedangkan yang masih belum mampu melompat pada mistar yang rendah.
2. *Whole, Part, dan Whole-Part-Whole* (keseluruhan, per bagian) adalah pendekatan pembelajaran dengan memberikan keseluruhan atau bagian per bagian. Keseluruhan, jika keterampilan gerak harus diajarkan secara keseluruhan, sehingga peserta didik dapat memahami gerakan secara keseluruhan. Misalnya ketika mengajarkan lompat tinggi, harus diberikan secara keseluruhan. Per bagian jika tingkat kesulitan gerak tinggi dan harus diberikan per bagian, dan kemudian bagian-bagian gerakan digabungkan untuk dilakukan secara keseluruhan.
3. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual adalah pendekatan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memproses informasi baru atau pengetahuan sedemikian rupa sehingga masuk akal untuk mereka dalam bingkai mereka sendiri.
4. Pendekatan *Scientific* adalah pendekatan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan penyelidikan ilmiah dengan observasi, eksperimen dan mengembangkan pengetahuannya sendiri dengan dipandu oleh guru.

Guru dapat memiliki metode dan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi pelajaran yang akan diberikan dan situasi kelas atau kesiapan peserta didik. Setiap pembelajaran dilakukan dengan melalui tiga tahapan pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu seperti berikut.

- a. Tahapan Kognitif: Pada tahap ini, guru memberikan pemahaman kepada peserta didik tentang gerak baru, tentang *apa*, dan *bagaimana* gerakan dilakukan.
- b. Tahapan Motorik dilakukan setelah peserta didik dapat menjawab persoalan kognitif dan membentuk organisasi pola gerak yang efektif untuk menghasilkan gerak, dengan membangun kemampuan kontrol serta konsistensi sikap berdiri, dan rasa percaya diri.
- c. Tahapan Otomatisasi: setelah banyak melakukan latihan, peserta didik akan memasuki tahap otomatisasi secara berangsur-angsur. Gerak sudah berkembang dengan baik dan dapat mengontrol gerak dalam waktu singkat.

### C. Penggunaan Sarana dan Prasarana

Pembelajaran PJOK memerlukan sarana dan prasarana untuk mencapai tujuan pembelajaran, sehingga tercapai tujuan pembelajaran PJOK secara aman, efektif, dan efisien. Penyediaan sumber daya fisik yang memadai termasuk fasilitas, peralatan, dan pemeliharaan dapat membantu dalam memengaruhi sikap dan menunjang keberhasilan program. Dalam pembelajaran PJOK, fasilitas harus tersedia bagi peserta didik yang terlibat dalam aktivitas otot besar yang melibatkan memanjat, melompat, menendang, melempar, dan menangkap.

Secara ideal, aktivitas pembelajaran menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai. Akan tetapi, jika sekolah tidak memiliki dan menyediakan sarana dan prasarana, kreativitas guru sangat diperlukan, untuk membuat modifikasi media pembelajaran PJOK. Demikian juga guru dapat menyesuaikan aktivitas yang dipilih, sesuai dengan ketersediaan sarana dan prasarana, dan tetap melakukan pembelajaran yang sesuai untuk mencapai kompetensi yang diharapkan.

#### Keamanan dan Keselamatan dalam Pembelajaran

Hal terpenting dalam pembelajaran PJOK adalah terpenuhinya aspek dalam prosedur keamanan dan keselamatan. Peserta didik harus dapat melakukan atau unjuk kerja dengan aman dan selamat, sesuai kompetensi yang diharapkan, dan terjadi peningkatan keterampilan sesuai dengan tantangan melakukan unjuk kerja gerak. Peserta didik juga belajar untuk menilai kerja yang mereka lakukan dan juga menilai rekannya.

Selain itu, peserta didik juga harus mampu beradaptasi, memodifikasi, dan meningkatkan kemampuannya. Karena itu perlu diketahui prosedur keamanan dan keselamatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Tujuan prosedur keamanan dan keselamatan pembelajaran adalah untuk memastikan peserta didik melakukan aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga dengan aman dan selamat. Keamanan dan keselamatan meliputi keamanan dan keselamatan dalam sarana, prasarana, penggunaan alat, dan teknik melakukan.

### D. Penilaian

Pengajaran dan pembelajaran yang efektif adalah jika dilakukan evaluasi, dimulai sejak kegiatan di awal hingga akhir tahun ajaran. Dalam evaluasi dilakukan asesmen atau penilaian terhadap kemajuan peserta didik, untuk melihat apakah pengalaman belajar yang direncanakan tercapai. Penilaian meliputi tiga aspek utama yaitu afektif (sikap dan perilaku), psikomotor (keterampilan motorik dan kebugaran) serta pengetahuan. Beberapa teknik untuk melakukan penilaian adalah: pengamatan, tes tulis, tes unjuk gerak. Semua hasil penilaian dicatat dan dilaporkan kepada sekolah dan orang tua.

#### 1. Jenis Penilaian

Saat ini, dalam pendidikan dikembangkan penilaian autentik, yaitu penilaian atas hasil belajar melalui unjuk keterampilan dan kompetensi tertentu, untuk menunjukkan penguasaan

atas ilmu dan keterampilan (*Richard J. Stiggins;1987*). Penilaian ini menggeser metode penilaian tradisional yang menggunakan tes tulis (pilihan ganda, mengisi bagian pernyataan yang kosong, benar-salah, mencocokkan) yang selama ini digunakan. Lima perbedaan mendasar dari penilaian autentik dan tradisional adalah sebagai berikut.

1. Penilaian autentik melalui unjuk kerja, sedangkan tradisional melalui bagaimana respons peserta didik.
2. Penilaian autentik berdasarkan pendekatan pada kehidupan nyata, bukan diciptakan seperti dalam penilaian tradisional.
3. Penilaian autentik adalah melalui aplikasi bukan hanya mengenali.
4. Penilaian autentik digunakan untuk menilai aspek spiritual dan sosial; pengetahuan dan keterampilan.
5. penilaian tradisional adalah *teacher-structured*, dan *student-structured* pada penilaian autentik.
6. Penilaian autentik dilakukan seketika, penilaian tradisional tidak langsung dilakukan.

Penilaian autentik memiliki 3 komponen, yaitu: standar, portofolio, serta tugas dan rubrik. Standar adalah capaian yang dapat diobservasi dan terukur. yaitu Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan indikator yang harus dipahami dan mampu dilakukan oleh peserta didik. Tugas yang diberikan kepada peserta didik dirancang untuk dapat menilai kemampuan dan kompetensi peserta didik dalam mengaplikasikan kemampuan dan ilmu yang dimiliki dalam kehidupan nyata.

**Rubrik:** adalah petunjuk skala penilaian/skor yang digunakan untuk menilai unjuk kerja peserta didik berdasarkan kriteria tugas yang diberikan. Penilaian autentik menggunakan skala pengukuran, yang disesuaikan dengan capaian kriteria/indikator oleh peserta didik.

#### **Rubrik Menggiring Bola dengan kaki bagian dalam pada permainan Sepak Bola**

Kriteria		1	2	3
Posisi badan Sejajar dengan bola, mata melihat ke bola	x1	Kriteria belum tercapai	Salah satu kriteria tercapai	Kedua kriteria tercapai
Bola mengenai kaki bagian dalam tepat di tengah, tumpuan badan dan kaki kiri	x3	Kriteria belum tercapai	Salah satu kriteria tercapai	Kedua kriteria tercapai
Kaki mengendalikan bola, selalu dekat dengan tubuh	x1	Kriteria belum tercapai	Salah satu kriteria tercapai	Kedua kriteria tercapai
Bola di depan tubuh dan dikendalikan dengan cepat	x1	Kriteria belum tercapai	Salah satu kriteria tercapai	Kedua kriteria tercapai

**Portofolio** adalah kumpulan pekerjaan peserta didik dari serangkaian tugas yang dipilih oleh guru untuk menggambarkan sebuah catatan tentang proses pencapaian peserta didik, pada kompetensi tertentu.

Ada tiga kategori portofolio atau catatan tentang peserta didik yang dapat dipilih, yaitu: tentang perkembangan, pameran atau evaluasi. Setiap jenis portofolio memiliki tujuan dan catatan yang berbeda.

# 1

## Aktivitas Permainan Bola Besar

### I. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana aktivitas serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	3.1 Memahami teknik dasar gerak fundamental permainan bola besar.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.	4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.

## II. Indikator

1. Permainan bola besar melalui permainan sepak bola
  - a. gerak fundamental menendang
  - b. gerak fundamental menghentikan
  - c. gerak fundamental menggiring
2. Permainan bola besar melalui permainan bola voli
  - a. gerak fundamental Servis
  - b. gerak fundamental *Passing*
  - c. gerak fundamental *Smesh*
3. Permainan bola besar melalui permainan bola basket
  - a. gerak fundamental menggiring
  - b. gerak fundamental *passing*
  - c. gerak fundamental *shooting*

### III. Tujuan Pembelajaran

Setelah aktivitas berakhir peserta didik dapat:

#### KI-1

1. Melakukan doa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan aktivitas permainan bola besar.
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan aktivitas permainan bola besar dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan permainan bola besar sesuai fungsi tubuh.

#### KI-2

1. Menunjukkan permainan tidak curang.
2. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
3. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
4. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
5. Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dalam permainan bola besar.
6. Melakukan permainan dengan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri.
7. Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
8. Menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.

#### KI-3

1. Permainan bola besar menggunakan permainan sepak bola
  - a. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental menendang.
  - b. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental menghentikan.
  - c. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental menggiring.
2. Permainan bola besar menggunakan permainan bola voli
  - a. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental Servis.
  - b. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental *Passing*.
  - c. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental *Smesh*.
3. 3. Permainan bola besar menggunakan permainan bola basket
  - a. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental menggiring.
  - b. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental *passing*.
  - c. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental *shooting*.

#### KI-4

1. Permainan bola besar menggunakan permainan sepak bola
  - a. Mempraktikkan gerak fundamental menendang
  - b. Mempraktikkan gerak fundamental menghentikan
  - c. Mempraktikkan gerak fundamental menggiring
2. Permainan bola besar menggunakan permainan bola voli
  - a. Mempraktikkan gerak fundamental servis

- b. Mempraktikkan gerak fundamental *Passing*
  - c. Mempraktikkan gerak fundamental *Smesh*
3. Permainan bola besar menggunakan permainan bola basket
- a. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak fundamental menggiring
  - b. Mempraktikkan gerak fundamental *passing*
  - c. Mempraktikkan gerak fundamental *shooting*

## IV. Pengorganisasian Kelas/Langkah-Langkah Pembelajaran

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru Pendidikan Jasmani dalam kegiatan aktivitas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan antara lain sebagai berikut.

### A. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan awal yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Peserta didik dibariskan empat bersaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2. Sebelum melakukan aktivitas sebaiknya semua peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.
3. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
4. Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum.
5. Berdoa sebelum pelajaran dimulai yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik.
6. Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu. Guru menjelaskan arti penting pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik, yaitu untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sehingga meningkatkan tingkat energi yang dikeluarkan oleh metabolisme tubuh, meningkatkan kecepatan perjalanan sinyal syaraf yang memerintah gerakan tubuh sehingga memudahkan otot-otot berkontraksi dan rileks secara lebih cepat dan efisien, meningkatkan kapasitas kerja fisik, mengurangi adanya ketegangan otot, meningkatkan kemampuan jaringan penghubung dalam gerakan memanjang atau meregang, meningkatkan kondisi tubuh secara psikologis, karena pemanasan mampu membangun kepercayaan diri dan rasa nyaman.
7. Sampaikan tujuan aktivitas yang harus dicapai oleh peserta didik.

### B. Kegiatan Inti

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Guru atau salah seorang peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak dan peserta didik yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan eksplorasi



gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap peserta didik.

4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekalahan dan kemenangan.

### C. Kegiatan Akhir

Kegiatan penutup yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.
2. Guru memberikan penghargaan kepada peserta didik yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada peserta didik yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.
3. Melakukan pelepasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada peserta didik tujuan dan manfaat melakukan pelepasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).
4. Memberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh peserta didik dan dikerjakan di rumah dalam bentuk portofolio dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya berkenaan dengan materi aktivitas yang telah dipelajari.
5. Setelah melakukan aktivitas olahraga sebaiknya semua peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.

## V. Materi Pembelajaran

### A. Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Sepak Bola

#### 1. Pengertian dan Asal-Usul Sepak Bola

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

Sepak bola merupakan permainan beregu yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain. Biasanya permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut.

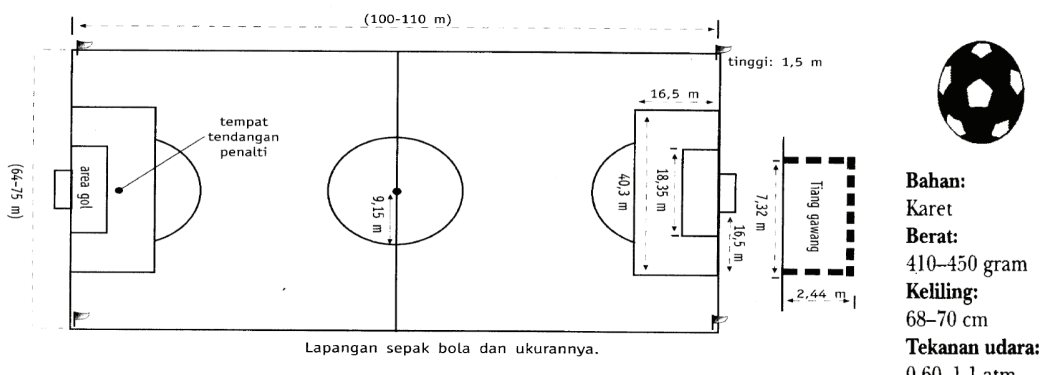
Dari peninggalan-peninggalan sejarah, kita mengenal beberapa sebutan sepak bola. Pada zaman Cina Kuno semasa pemerintahan Dinasti Han, sepak bola dikenal dengan istilah

*tanchu*. Di Italia pada zaman Romawi dikenal sebagai *haspartun*, di Perancis yang selanjutnya menyebar ke Normandia dan Britania (Inggris), dikenal dengan *choule*. Di Yunani Kuno dikenal istilah *epishyros* dan di Jepang dikenal istilah *kemari*.

Pada tanggal 26 Oktober 1863, didirikan sebuah badan yang disebut *English Football Assosiation*. Kemudian, tanggal 8 Desember 1863 lahirlah peraturan permainan sepak bola modern yang disusun oleh badan tersebut yang dalam perkembangannya mengalami perubahan. Atas inisiatif Guerin (Prancis) pada tanggal 21 Mei 1904, berdirilah federasi sepak bola internasional dengan nama *Federation International de Football Assosiation* (FIFA). Atas inisiatif Jules Rimet pada tahun 1930 diselenggarakan kejuaraan dunia sepak bola pertama yang di Montevideo, Uruguay. Kejuaraan sepak bola dunia diadakan 4 tahun sekali.

Pada tanggal 19 April 1930 dibentuk Persatuan Sepak Bola semua Indonesia (PSSI) di Yogyakarta dengan dukungan semua *bond-bond*. Pengurus PSSI pertama kali diketuai oleh Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan sepak bola tingkat taruna remaja dengan nama "Piala Soeratin" (Soeratin Cup). (sumber: [www.pssi-football.com](http://www.pssi-football.com))

## 2. Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepak Bola



Sumber lapangan: FIFA, *Rule Of The Game*, 2010.

**Gambar 1.1** Lapangan permainan sepak bola beserta ukurannya

## 3. Aktivitas Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Teknik sepak bola terdiri dari bermacam-macam gerakan. Keahlian seseorang dalam memperlakukan bola sangatlah berguna untuk suatu pertandingan yang berkualitas. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dan terampil, seorang pemain sepak bola dituntut untuk menguasai teknik dasar sepak bola. Tanpa penguasaan teknik yang baik, pemain sepak bola 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 sepak bola merupakan inti dari permainan sepak bola.

Teknik sepak bola dengan bola antara lain: (1) Teknik menendang bola, (2) Teknik menahan bola (*trapping*), (3) Teknik menggiring bola (*dribbling*), (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.

Tanpa penguasaan teknik dasar tersebut kamu tidak mungkin dapat bermain sepak bola dengan baik. Sekarang coba kamu baca berbagai teknik dasar permainan sepak bola dengan cermat, kemudian bermainlah bersama-sama teman-temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis keterampilan yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara-cara bermain yang baik. Yakinkanlah kamu “bisa menjadi apa pun yang kamu inginkan, dengan catatan kamu serius dan sepenuh hati melakukannya”. Permainan sepak bola akan berhasil dengan baik apabila ada kerja sama antara sesama di dalam tim.

Teknik-teknik permainan sepak bola akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

### a. Aktivitas Teknik Menendang Bola

Salah satu gerak yang dominan dalam permainan sepak bola adalah menendang bola. Mungkin kita masih ingat pada waktu masih kecil pernah bermain sepak bola. Pada waktu itu tentu belum memiliki keterampilan untuk menggunakan semua organ tubuh dalam memainkan bola. Akan tetapi, dengan kemampuan melakukan gerakan menendang bola yang dimiliki saat itu kelihatannya kita sudah bisa bermain sepak bola.

Teknik-teknik dasar menendang bola tersebut akan diuraikan satu per satu sebagai berikut.



**Gambar 1.2** Aktivitas menendang bola dengan kaki bagian dalam

#### 1) Aktivitas menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam

Tugaskan peserta didik untuk mempraktikkan aktivitas menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan cara berikut ini.

- a) Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- b) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
- c) Pandangan ke arah bola.
- d) Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki.

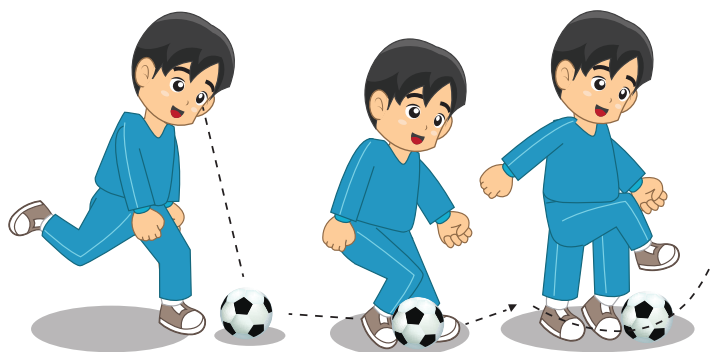
Peserta didik disuruh mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka. Kemudian, peserta didik diminta mengubah titik perkenaan bola dengan kaki bagian dalam pada posisi bawah, tengah, dan atas; serta amati arah jalannya bola.

#### 2) Aktivitas menendang dengan menggunakan punggung kaki

Tugaskan peserta didik untuk mempraktikkan aktivitas menendang dengan menggunakan punggung kaki dengan cara berikut ini.

- a) Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- b) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
- c) Pandangan ke arah bola.
- d) Ayunkan kaki belakang lurus ke arah bola, perkenaan bola dengan punggung kaki.

Peserta didik disuruh mengamati dan rasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka. Kemudian, coba ubah titik perkenaan bola dengan punggung kaki pada posisi kiri, tengah, dan kanan bola; serta amati arah jalannya bola.



**Gambar 1.3** Aktivitas menendang bola dengan punggung kaki

### 3) Aktivitas menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam

Tugaskan peserta didik untuk mempraktikkan aktivitas menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam dengan cara berikut ini.

- Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan agak jauh di depan.
- Pandangan ke arah bola.
- Ayunkan kaki belakang membentuk setengah lingkaran ke arah dalam, perkenaan bola dengan punggung kaki bagian dalam.

Peserta didik disuruh mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka. Kemudian, coba ubah titik perkenaan bola dengan punggung kaki pada posisi kiri, tengah, dan kanan bola; serta amati arah jalannya bola.



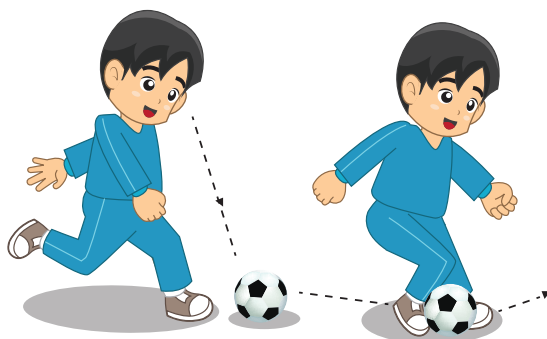
**Gambar 1.4** Aktivitas menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam

#### 4) **Aktivitas menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian luar**

Tugaskan peserta didik untuk mempraktikkan aktivitas menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian luar dengan cara berikut ini.

- a) Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- b) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan agak jauh ke arah kanan.
- c) Pandangan ke arah bola.
- d) Ayunkan kaki belakang membentuk setengah lingkaran ke arah luar, perkenaan bola dengan punggung kaki bagian luar.

Peserta didik disuruh mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka. Kemudian, coba ubah titik perkenaan bola dengan punggung kaki bagian luar pada posisi kiri, tengah, dan kanan bola; serta amati arah jalannya bola.



**Gambar 1.5** Aktivitas menendang bola dengan punggung kaki bagian luar

#### b. **Aktivitas Pembelajaran Teknik Menahan Bola**

Menahan bola merupakan keterampilan yang harus dikuasai oleh peserta didik dalam permainan sepak bola. Apabila dilihat dari pergerakan menahan bola, sebenarnya gerakan ini merupakan kebalikan dari gerakan teknik menendang bola. Namun yang membedakannya adalah pada gerak menendang bola didorong ke depan sedangkan pada gerak menahan bola, gerakan diikuti ke arah belakang.



**Gambar 1.6** Aktivitas menahan bola dengan kaki bagian dalam

Menahan bola dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain: menahan bola dengan telapak kaki, dengan punggung kaki, dengan kaki bagian dalam, dengan paha, dan dengan dada. Untuk menguasai teknik menahan bola, setiap peserta didik harus berlatih dengan tekun.

Teknik-teknik dasar menahan bola tersebut akan diuraikan satu per satu sebagai berikut.

##### 1) **Aktivitas menahan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam**

Tugaskan peserta didik untuk mempraktikkan aktivitas menahan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam

dengan cara berikut ini.

- a) Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- b) Pandangan ke arah datangnya bola.
- c) Julurkan kaki kanan ke depan ke arah datangnya bola.
- d) Pada saat akan menyentuh bola, kaki ditarik kembali ke belakang, bola dihentikan di samping kaki kiri.

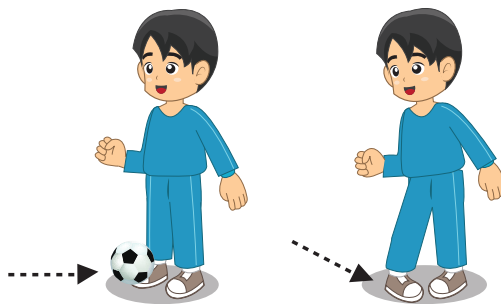
Peserta didik disuruh mengamati dan rasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

## 2) **Aktivitas menahan bola dengan kura-kura kaki**

Cara menahan bola dengan kura-kura kaki adalah sebagai berikut.

- a) Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- b) Pandangan ke arah datangnya bola.
- c) Julurkan kaki kanan ke arah datangnya bola.
- d) Saat bola menyentuh tanah langsung ditutup dengan mengangkat ujung jari kaki kanan.
- e) Menahan bola dengan telapak kaki biasanya digunakan untuk bola yang datang dari depan tinggi.

Peserta didik disuruh mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



**Gambar 1.7** Aktivitas menahan bola dengan telapak kaki

### c. **Bentuk-Bentuk Aktivitas Menendang dan Menahan Bola**

Tujuan aktivitas menendang dan menahan bola adalah untuk mengombinasikan teknik gerakan-gerakan menendang dan menahan bola yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan menendang dan menahan bola, coba rasakan 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 aktivitas menendang dan menahan bola antara lain sebagai berikut.

### 1) **Aktivitas secara individual**

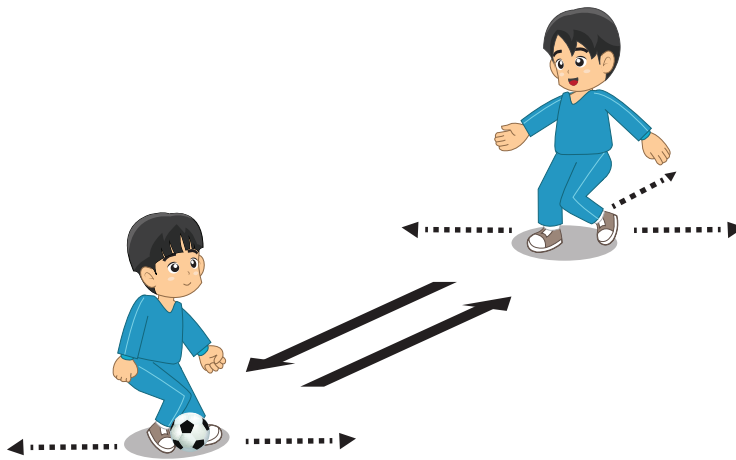
Aktivitas secara individual dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- a) Aktivitas 1: tugaskan peserta didik untuk mempraktikkan tendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam ke dinding dan menahan dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam di tempat, selama melakukan permainan ini coba kamu amati perkenaan bola dengan kaki, guliran bola dan coba cari pola yang lebih tepat dan sesuai buatmu sendiri.
- b) Aktivitas 2: tugaskan peserta didik untuk mempraktikkan tendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam ke dinding dan menahan dengan menggunakan kaki kiri bagian dalam di tempat, Selama proses, suruh mereka mengamati dan merasakan gerakan yang mereka lakukan.
- c) Apakah peserta didik sudah merasa nyaman melakukannya dengan kaki kanan. Jika sudah, lakukan gerakan yang sama menggunakan kaki kiri.
- d) Aktivitas ini dapat peserta didik variasikan dengan jarak yang berbeda, tujuannya agar kamu dapat memperkirakan tenaga yang dibutuhkan untuk menendang ke sasaran.
- e) Aktivitas 3: coba peserta didik lambungkan bola tinggi dan perkirakan mendarat di depan badan, kemudian diberhentikan menggunakan sisi bagian dalam kaki, suruh mereka memposisikan badan sehingga menemukan hasil yang baik.
- f) Aktivitas 4: coba peserta didik lambungkan bola tinggi dan perkirakan mendarat di depan badan, kemudian diberhentikan menggunakan telapak kaki, suruh mereka memposisikan badan sehingga menemukan hasil yang baik.

### 2) **Aktivitas bola berpasangan**

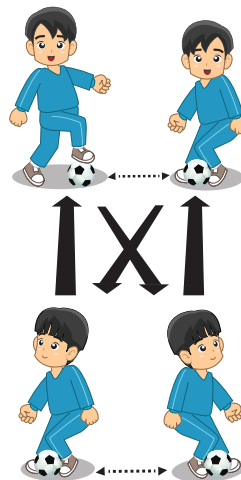
Cari pasangan yang seimbang, kemudian minta mereka membuat kesepakatan sederhana tentang permainan menendang dan memberhentikan bola.

- a) Aktivitas 1: peserta didik menendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan hentikan bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dengan dan sebaliknya, setelah melakukan 2–3 menit dilanjutkan dengan aktivitas berikutnya.
- b) Aktivitas 2: peserta didik menendang bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan hentikan bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan sebaliknya.
- c) Aktivitas 3: peserta didik menendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan hentikan bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan sebaliknya.
- d) Aktivitas 4: peserta didik menendang bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan temanmu menahan bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan sebaliknya.
- e) Aktivitas 5: peserta didik dapat memvariasikan dengan aktivitas menendang dan memberhentikan sambil bergerak maju-mundur, ke samping kiri dan kanan, dalam intensitas pelan, agak cepat dan cepat dengan temanmu.
- f) Aktivitas 6: peserta didik melambungkan bola ke temanmu dan mereka memberhentikan dengan paha, dan sebaliknya.
- g) Setelah melakukan dengan kaki kanan, coba lakukan dengan kaki kiri.
- h) Peserta didik diminta mengamati keterampilan temannya, bila ada kekurangtepatan, diskusikan sehingga teknik dasar permainan dapat diperbaiki.



**Gambar 1.8** Aktivitas menendang dan menahan bola di tempat

- i) Aktivitas 7: menendang dan menahan bola sambil bergerak ke kanan dan kiri, dilakukan secara berpasangan.
- (1) Berdiri jarak 3-5 meter dari temanmu.
  - (2) Tendang bola menggunakan kaki bagian dalam ke temanmu, kemudian bergerak beberapa langkah ke kanan dan berhenti.
  - (3) Temanmu memberhentikan bola dengan kaki kanan bagian dalam dan mendang bola dengan kaki kanan bagian dalam.
  - (4) Demikian seterusnya hingga 3-5 menit.



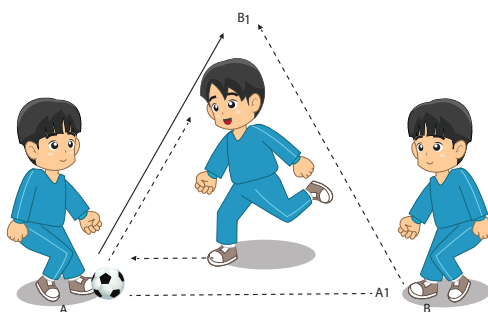
**Gambar 1.9** Pembelajaran menendang dan menahan bola sambil bergerak

### 3) Aktivitas menendang dan menahan bola berkelompok

- a) Aktivitas 1: bermain 2 lawan 1  
 Cara melakukannya adalah sebagai berikut.



- (1) Berdiri berhadapan pada jarak 5-10 meter.
- (2) Kemudian, pemain C yang merupakan lawan yang bertugas merebut bola yang dimainkan dengan temanmu.
- (3) Memainkan bola, pemain C datang untuk merebutnya, temanmu mencari posisi yang tepat agar kamu mudah mengoper bola dengannya.
- (4) Jika pemain C berhasil merebut bola, pemain yang melakukan kesalahan menggantikan pemain C sebagai pengejar bola.

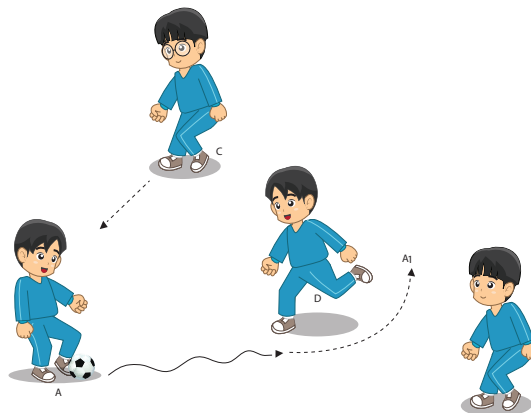


**Gambar 1.10** Perhatikan aktivitas pertama bermain 2 lawan 1

**b) Aktivitas 2: bermain 3 lawan 1**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri membentuk formasi segitiga dengan jarak 5-10 meter dengan 2 orang teman-temanmu (pemain A, B dan C).
- (2) Pemain D berdiri di tengah-tengah segitiga.
- (3) Setelah mengoper bola ke teman, pemain D berusaha merebutnya.
- (4) Jika pemain D dapat mengejar bola, pemain yang melakukan kesalahan menggantikan pemain D sebagai pengejar bola.
- (5) Dalam melakukan permainan ini, kamu dapat dapat menggunakan kaki bagian dalam, luar, atau punggung kaki.



**Gambar 1.11** Perhatikan aktivitas kedua bermain 3 lawan 1

**c) Aktivitas 3: bermain 3 lawan 1**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Formasi sama dengan aktivitas 2. Perbedaannya jika pada aktivitas 2 pemain yang menguasai bola menunggu untuk diserang, baru kemudian mengirim bola kepada temannya.
- (2) Pada aktivitas 3, pemain A yang menguasai bola menggiring bola tersebut ke arah pemain D, dengan maksud memancing pemain D untuk menyerang.
- (3) Pemain A pada saat diserang oleh pemain D dapat melakukan operan. Setelah itu pemain A melanjutkan gerakannya mencari tempat yang baik untuk dapat membantu teman yang menguasai bola.
- (4) Pemain yang sekarang menguasai bola (dalam hal ini pemain B), dapat memutuskan apakah akan menggiring bola ke arah lawan, atau melakukan operan kepada salah seorang temannya.
- (5) Aktivitas ini dilaksanakan dalam ruang gerak sekitar 10 meter persegi.

**d) Aktivitas 4: bermain 3 atau 4 pemain**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

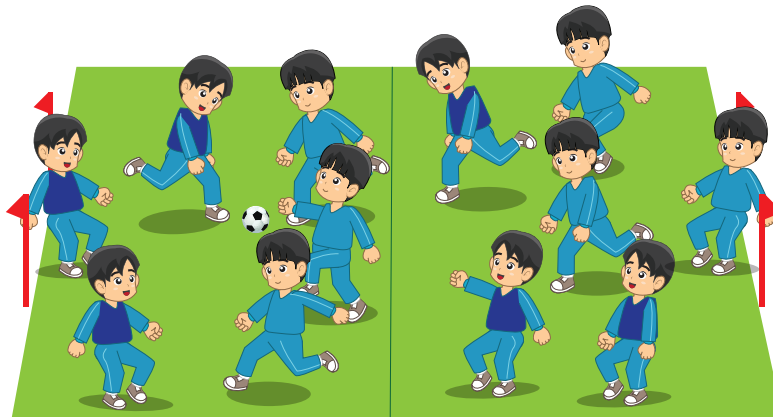
- (1) Ukuran lapangan permainan 30 x 20 meter. Di tengah lapangan dibuat sebuah lingkaran dengan diameter 8 meter.
- (2) Ditengah-tengah lingkaran tersebut diletakkan sebuah “*medicine ball*”, yaitu sebuah bola yang agak besar dan berat.
- (3) Tim yang terdiri dari 3 atau 4 pemain, bermain dengan cara biasa dan setiap tim berusaha untuk mengenakan *medicine ball* tersebut dengan bola yang dimainkan.
- (4) Pemain dilarang memasuki lingkaran. Tim yang paling banyak dapat mengenakan “*medicine ball*” selama waktu tertentu dinyatakan sebagai pemenang.

**e) Aktivitas Bermain Sepak Bola**

Cara melakukannya 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 bola voli 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 memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
- (9) Waktu permainan untuk setiap tim 5-10 menit.



**Gambar 1.12** Perhatikan aktivitas bermain sepak bola dengan sederhana

#### d. Aktivitas Teknik Menggiring Bola

Menggiring bola (*dribbling*) 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. Secara umum tujuan menggiring bola adalah melewati lawan, mendekati sasaran, mengecoh lawan, merubah irama permainan dan lain sebagainya.

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

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

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.



**Gambar 1.13** Aktivitas menggiring bola dengan kaki bagian dalam

- a) Berdiri sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
  - b) Badan condong ke depan.
  - c) Letakkan bola di depan kaki kanan.
  - d) Bola ditendang dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.
  - e) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga kamu dapat mengontrol jalannya bola.
- Setelah lancar menggunakan kaki kanan, sekarang coba kamu lakukan dengan menggunakan kaki bagian kiri.

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

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a) Berdiri sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- b) Badan condong ke depan.



**Gambar 1.14** Aktivitas menggiring bola dengan kaki bagian luar

- c) Letakkan bola di depan kaki kiri bagian dalam segaris dengan kaki kanan.
  - d) Bola ditendang dengan menggunakan kaki kanan bagian luar dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.
  - e) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga kamu dapat mengontrol jalannya bola.
- Setelah lancar menggunakan kaki kanan, sekarang coba lakukan dengan menggunakan kaki bagian kiri.

### 3) Aktivitas menggiring bola dengan punggung kaki

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a) Berdiri sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
  - b) Badan condong ke depan.
  - c) Letakkan bola di depan kaki kiri bagian dalam segaris dengan kaki kanan.
  - d) Bola ditendang dengan menggunakan punggung kaki kanan dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.
  - e) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga dapat mengontrol jalannya bola.
- Setelah lancar menggunakan kaki kanan, sekarang coba lakukan dengan menggunakan kaki bagian kiri.

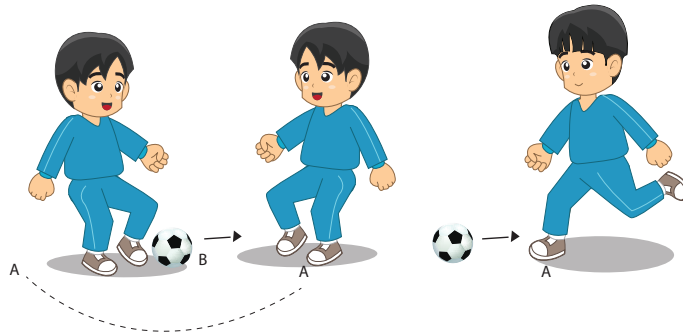


**Gambar 1.15** Aktivitas menggiring bola dengan punggung kaki

### 4) Bentuk-Bentuk Aktivitas Teknik Menggiring Bola

- a) **Aktivitas menggiring bola berpasangan dan berhadapan dengan jarak 5-7 meter.**  
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
  - (1) Berdiri berhadapan dengan jarak 5-7 meter dari temanmu.
  - (2) Lalu kamu menggiring bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan luar ke arah temanmu dan mengoperkan ke temanmu.
  - (3) Kemudian temanmu menggiring bola kembali ke posisi awal kamu berdiri.

- (4) Selama aktivitas ini, coba kamu saling mengamati dan memberikan saran perbaikan dengan temanmu.
- (5) Setelah lancar menggunakan kaki kanan, coba lakukan gerakan yang sama dengan menggunakan kaki kiri.

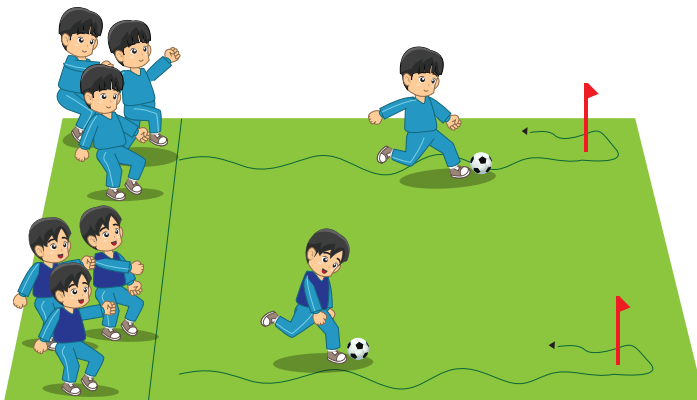


**Gambar 1.16** Aktivitas menggiring bola dengan berpasangan dan berhadapan

**b) Aktivitas menggiring bola dengan berlari berantai memutar bendera dalam bentuk kelompok.**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Pasangkan sebuah bendera di lapangan permainan.
- (2) Setelah itu berdiri dengan jarak 7-10 meter menghadap ke bendera.
- (3) Lakukan gerakan menggiring bola dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam dan luar secara bergantian, sesampai di bendera berputar kembali ke titik awal.
- (4) Setelah lancar menggunakan kaki kanan, lakukan gerakan yang sama dengan menggunakan kaki kiri.
- (5) Variasikan aktivitas ini dengan memvariasikan menggiring bola dengan menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian.
- (6) Selama pembelajaran, coba rasakan perkenaan bola dengan kaki dan kekuatan yang digunakan untuk menggiring bola.

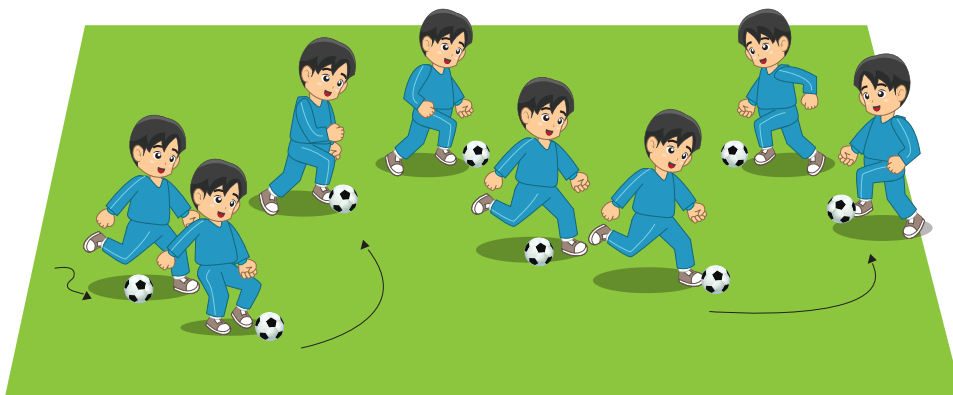


**Gambar 1.17** Aktivitas menggiring bola dengan sambil berlari berantai

c) **Aktivitas menggiring bola mengikuti gerakan teman yang di depan**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Carilah teman secara berpasang-pasangan (satu di depan dan satu di belakang).
- (2) Kemudian, menggiring bola dan temanmu mengikuti dari belakang.
- (3) Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar secara bergantian.
- (4) Teman yang di belakangmu berusaha merampas bola yang kamu giring/kuasai.
- (5) Apabila bola tersebut berhasil bersentuh oleh temanmu, giliran teman yang menggiring bola.
- (6) Lakukan aktivitas ini berulang-ulang dengan waktu 3-5 menit.



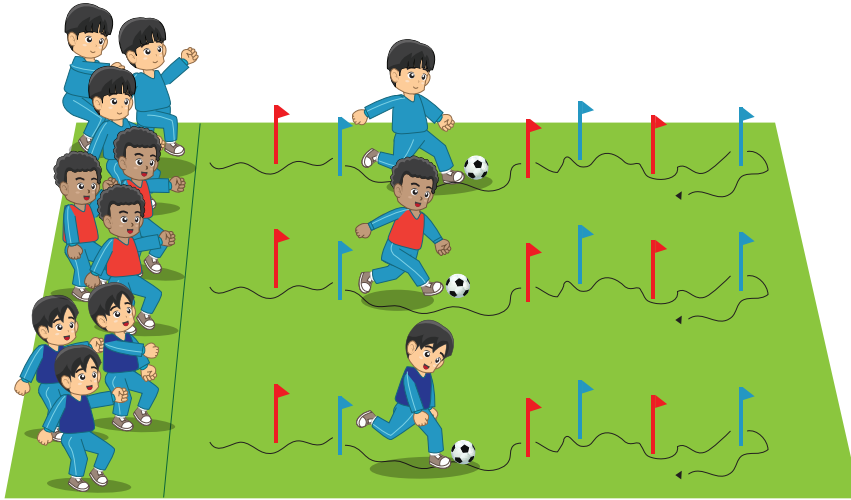
**Gambar 1.18** Aktivitas menggiring bola dengan mengikuti gerakan teman

d) **Aktivitas lomba dalam menggiring bola melewati bendera yang dipasang zig-zag.**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Buatlah tiga kelompok yang jumlah pemainnya sama banyak.
- (2) Pancangkanlah bendera 5 buah bendera dengan jarak 1-1,5 meter.
- (3) Kemudian, setiap kelompok berdiri berbaris berjajar menghadap bendera yang dipasang 15-20 meter di depannya.
- (4) Setelah ada aba-aba dimulai, pemain yang paling depan menggiring bola ke depan dengan zig-zag sampai bendera terakhir dan berbalik arah ke bendera pertama.
- (5) Pemenangnya adalah kelompok yang terlebih dahulu menyelesaikan aktivitas menggiring bola, tanpa melakukan kesalahan.

Coba diskusikan dengan teman, cara menggiring bola yang bagaimana paling baik dilakukan dalam menyelesaikan menggiring bola.



**Gambar 1.19** Aktivitas menggiring bola dengan melewati bendera yang dipasang zig-zag

e) **Bermain sepak bola dengan sederhana**

Peserta didik telah mempelajari teknik menendang, mengontrol dan menggiring bola. Sekarang coba terapkan dalam permainan sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan teman-teman.

Cara melakukannya 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 bola voli 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 ditematinya.
- (7) Bila pemain bertahan dapat merebut bola, segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.
- (8) Tim dianggap menang apabila dapat memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
- (9) Waktu permainan untuk setiap tim 10-15 menit.



**Gambar 1.20** Aktivitas bermain sepak bola dengan sederhana

## B. Permainan Bola Voli

### 1. Pengertian dan Asal-Usul Bola Voli

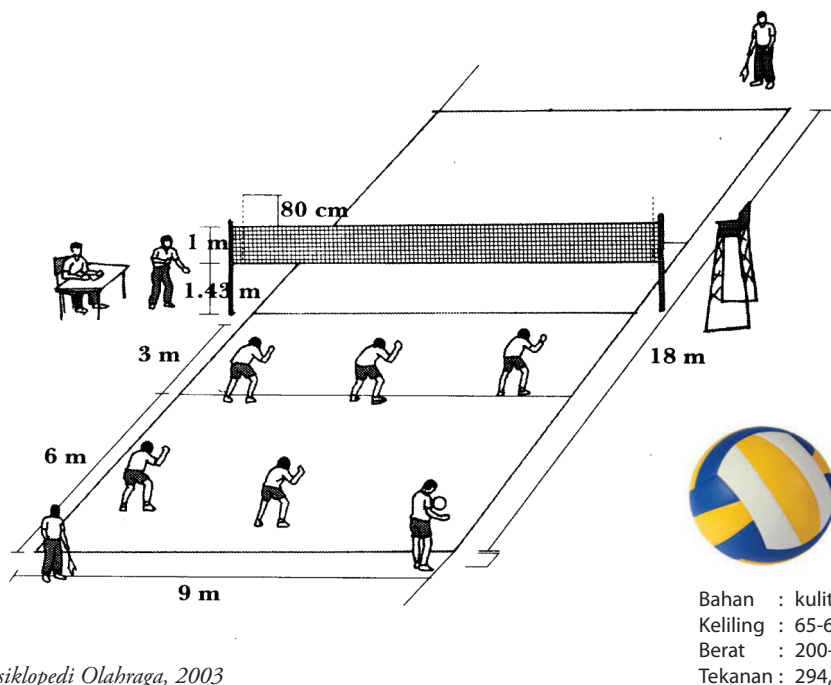
Permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga berbentuk mem-*volley* bola di udara hilir mudik di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Mem-*volley* dan memantulkan bola ke udara harus mempergunakan bagian tubuh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

Permainan bola voli bermula dimainkan untuk aktivitas rekreasi, yaitu bagi para usahawan. Permainan bola voli kemudian berkembang dan menjadi populer di daerah pariwisata dan dilakukan di lapangan terbuka, tepatnya di Amerika Serikat pada musim panas tiba. Selanjutnya berkembang ke Kanada. Melalui gerakan internasional YMCA, permainan bola voli meluas ke negara lainnya, yaitu Kuba (tahun 1905), Puerto Rico (tahun 1909), Uruguay (tahun 1912), dan Cina serta Jepang (tahun 1913).

Permainan bola voli di Indonesia berkembang sangat pesat di semua lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di semua Indonesia. Dengan dasar itulah, maka pada tanggal 22 Januari 1945 PBVSI (Persatuan Bola voli semua Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. Pertandingan bola voli masuk acara resmi dalam PON II di Jakarta dan POM I di Yogyakarta. Setelah tahun 1962 perkembangan bola voli seperti jamur tumbuh di musim hujan. (*sumber: www.persatuan\_bola\_voli\_seluruh\_indonesia\_pbvsi.co.id*)



## 2. Lapangan Permainan Bola Voli



Sumber: Ensiklopedi Olahraga, 2003

Gambar 1.21 Lapangan permainan bola voli

## 3. Aktivitas Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Teknik 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. Teknik dasar permainan bola voli yang harus ditingkatkan keterampilannya antara lain: *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *spike*, servis, dan bendungan. Teknik-teknik dasar permainan bola voli tersebut akan diuraikan satu per satu sebagai berikut.

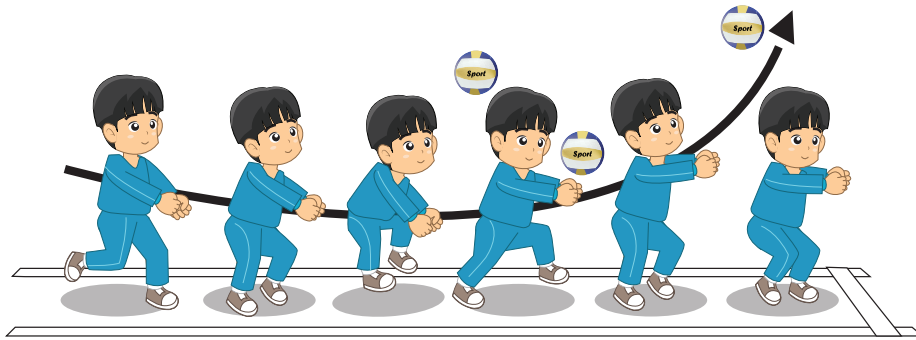
### a. Aktivitas Teknik Dasar *Passing*

*Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

#### 1) Aktivitas *Passing* Bawah

Cara melakukan *passing* bawah (*dig pass*) adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk.
- Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
- Lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu.
- Saat bola tersentuh kedua lengan kedua lutut diluruskan.
- Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.



**Gambar 1.22** Teknik *passing* bawah permainan bola voli

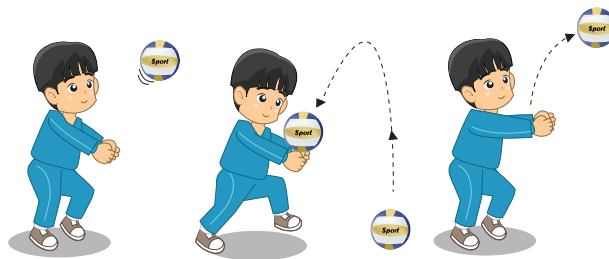
## 2) Bentuk-Bentuk Aktivitas *Passing* Bawah

Tujuan aktivitas mem-*passing* bawah adalah untuk mengombinasikan teknik gerakan-gerakan mem-*passing* bawah yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan mem-*passing* bawah, coba rasakan teknik-teknik gerakan mem-*passing* bawah yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, Kemudian, lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

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

Bentuk-bentuk aktivitas *passing* bawah antara lain sebagai berikut.

- a) **Aktivitas 1:** memantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan kedua tangan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
  - (1) Berdiri tegak, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
  - (2) Pantulkan bola ke lantai.
  - (3) Pada saat bola melambung, lalu bola tersebut di-*passing*-kan dengan kedua tangan.
  - (4) Poros atau pusat gerakan berada pada kedua bahu.
  - (5) Lakukan aktivitas ini secara berulang-ulang di tempat dan dilanjutkan dengan gerakan maju-mundur serta menyamping.
  - (6) Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan kedua tangan dan tenaga yang salurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.

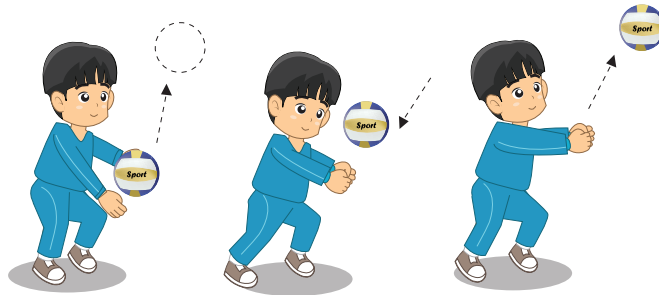


**Gambar 1.23** Aktivitas memantulkan bola ke lantai kemudian mem-*passing*-nya

b) **Aktivitas 2:** Lambungkan bola ke atas kemudian *passing* dengan kedua tangan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditekuk
- (2) Lambungkan bola dengan kedua tangan.
- (3) Pada waktu bola meluncur ke bawah, *passing* dengan dua tangan saat bola berada di depan dada.

Selama aktivitas ini, coba, amati dan rasakan perkenaan bola dengan kedua tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.

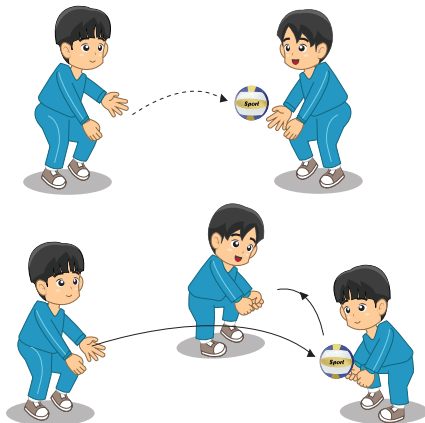


**Gambar 1.24** Aktivitas melambungkan bola, kemudian *passing* dengan kedua tangan

c) **Aktivitas 3:** melakukan aktivitas secara berpasangan berdua atau bertiga. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Cari pasanganmu yang seimbang.
- (2) Berdiri berhadapan dengan sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditekuk.
- (3) Lambungkan bola ke teman dengan kedua tangan.
- (4) Kemudian, temanmu menerimanya dengan *passing* bawah.
- (5) Setelah sampai 10-15 kali lambungan, lakukan pergantian posisi.

Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan kedua tanganmu, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik, dan lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



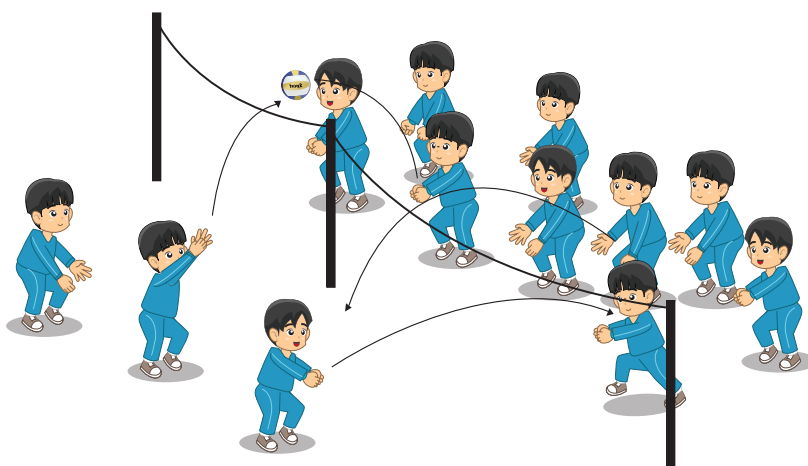
**Gambar 1.25** Aktivitas mem-*passing*-kan bola berpasangan berdua dan bertiga

- d) **Aktivitas 4:** melakukan aktivitas memvoli bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Cari pasangan yang seimbang.
- (2) Bentangkanlah seutas tali setinggi 1,5-2 meter pada lapangan permainan bola voli.
- (3) Berdiri berhadapan dengan sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditekuk.
- (4) Pasanganmu melambungkan bola dengan kedua tangan, kemudian kamu mengembalikan bola dengan *passing* bawah dengan teman.

Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan kedua tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik, dan lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



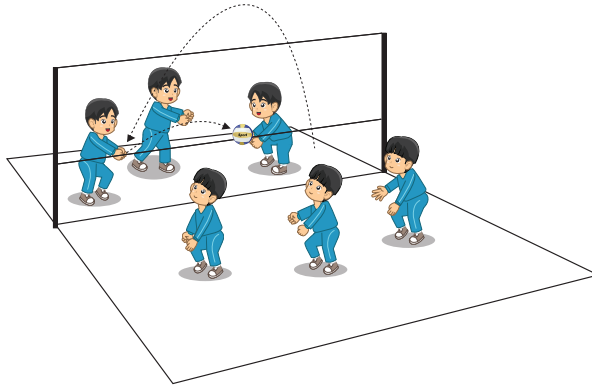
**Gambar 1.26** Aktivitas memvoli bola melalui atas net/tali

- e) **Aktivitas 5:** melakukan aktivitas memvoli bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Cari temanmu tiga sampai empat orang yang seimbang.
- (2) Bentangkanlah seutas tali setinggi 1,5-2 meter pada lapangan permainan bola voli.
- (3) Kemudian, setiap kelompok dapat menempatkan posisi di petak lapangan masing-masing.
- (4) Lalu, bola dimainkan dengan tiga kali pukulan dengan *passing* bawah.
- (5) Setelah pukulan kedua, bola tersebut harus di-*passing*-kan ke petak lapangan lawan.
- (6) Setelah bola jatuh di lapangan lawan, lakukan pola gerakan yang sama.

Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan kedua tangan dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik, dan lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



**Gambar 1.27** Aktivitas mem-passing-kan bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil

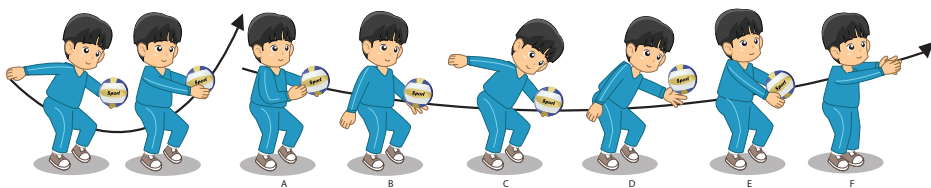
### b. Aktivitas Teknik Dasar Servis

Pada mulanya, servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan kemajuan permainan, servis ditinjau dari sudut taktik merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan perputaran bola dan penempatan bola ke tempat kosong kepada pemain ke garis belakang kepada pemain yang melakukan perpindahan tempat.

#### 1) Aktivitas Servis Bawah

Servis tangan bawah adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. Gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a) Berdiri dengan kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang.
- b) Bola dipegang oleh tangan kiri.
- c) Kemudian lambungkan bola setinggi bahu.
- d) Lalu pada saat yang bersamaan, lengan kanan diayunkan ke belakang, seterusnya pukul bola dengan tangan kanan.
- e) Perkenaan bola tepat pada tangan, dan telapak tangan menghadap ke arah bola.
- f) Pukulan dilakukan dengan tangan dalam keadaan mengepal.
- g) Setelah bola dipukul, diteruskan dengan melangkahkan kaki kanan ke depan.



**Gambar 1.28** Aktivitas teknik servis bawah permainan bola voli

## 2) Bentuk-Bentuk Aktivitas Servis Bawah

a) **Aktivitas 1:** memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- (2) Kemudian, coba pukul-pukul bola dengan jari-jari tangan terbuka.
- (3) Lakukan memukul-mukul bola tersebut 15-20 kali pukulan secara berulang-ulang. Selama aktivitas ini, coba kamu amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tanganmu, dan tenaga yang salurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.



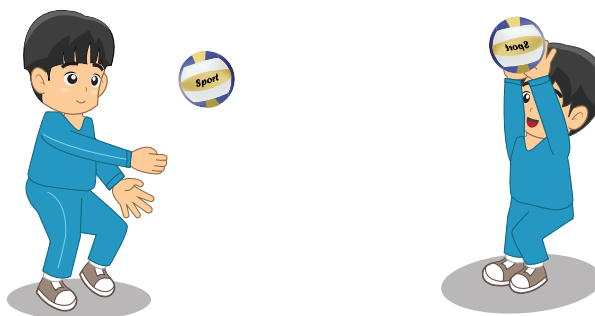
**Gambar 1.29** Aktivitas memukul-mukul bola ke lantai

b) **Aktivitas 2:** melakukan servis bawah berhadapan dengan jarak  $\pm 9$  m (melebar lapangan) secara bergantian.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Cari pasangan yang seimbang.
- (2) Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- (3) Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut.
- (4) Lakukan pergantian permainan servis bawah setelah melakukan 15-20 kali pukulan.

Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



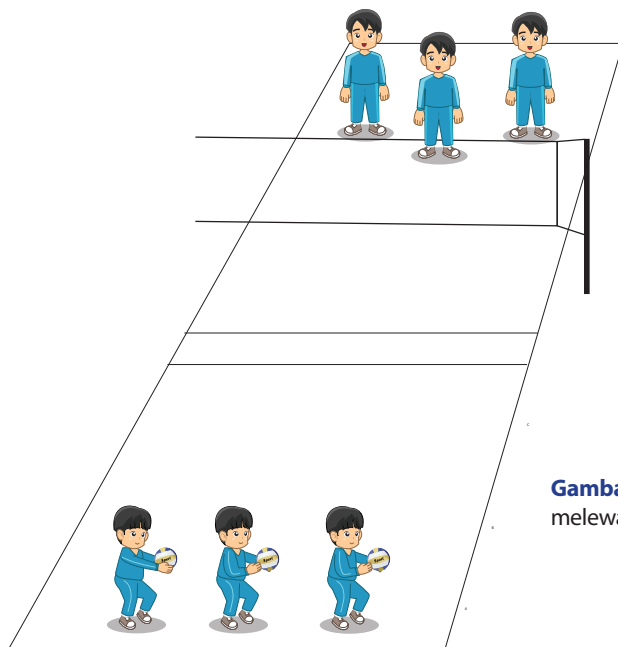
**Gambar 1.30** Aktivitas servis bawah saling berhadapan

- c) **Aktivitas 3:** melakukan servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang. Untuk tahap pertama dari jarak 3 meter (garis serang). Tahap kedua, dari jarak 6 meter. Tahap terakhir, dari belakang garis lapangan.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Cari teman 3 atau 4 orang.
- (2) Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- (3) Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut.
- (4) Jika sudah lancar melakukan servis bawah dengan jarak 3 meter, dapat menambah jarak 6 meter dan 9 meter.

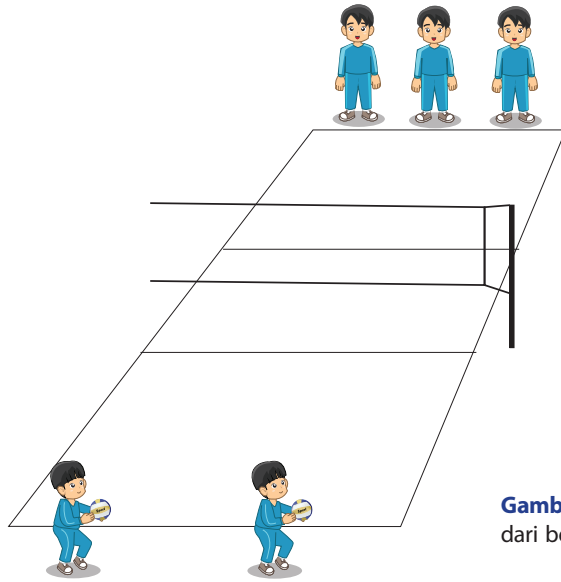
Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik, dan lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



**Gambar 1.31** Aktivitas servis bawah melewati atas net

- d) **Aktivitas 4:** melakukan servis bawah dari belakang garis lapangan (jarak  $\pm 9$  m) dengan cara bergeser ke samping kiri dan kanan setelah melakukan servis. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Cari temanmu 3 atau 4 orang.
- (2) Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- (3) Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut di belakang garis servis lapangan.
- (4) Selama aktivitas ini, coba peserta didik amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik, dan lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



**Gambar 1.32** Aktivitas servis bawah dari belakang garis servis

#### 4. Aktivitas Bermain Bola Voli Dimodifikasi

Tujuan permainan bola voli adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Teknik dasar memainkan bola voli yang harus ditingkatkan keterampilannya adalah *passing* bawah dan servis.

Bentuk-bentuk variasi-variasi bermain bola voli antara lain sebagai berikut.

##### a. Bermain dengan memainkan bola dengan melewati tali

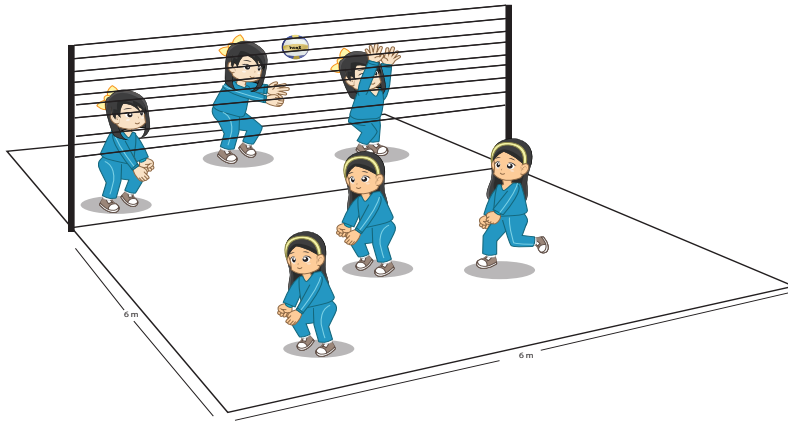
Permainan ini merupakan persiapan yang ideal untuk permainan bola voli. Aturan permainan sederhana, begitu pula tekniknya (lempar dan tangkap). Permainan ini memungkinkan adanya peningkatan menuju pertandingan yang berlangsung cepat dan memeras tenaga.

Cara memainkannya adalah sebagai berikut.

- 1) Cari temanmu 3 atau 4 orang.
- 2) Pasanglah seutas tali/net di tengah lapangan dengan ketinggian 1,5-2 meter.
- 3) Kemudian kedua regu saling berhadapan.
- 4) Mula-mula regu melempar bola ke lapangan lawan.
- 5) Kemudian, regu lawan berusaha menangkapnya dan melemparkannya kembali ke lapangan lawan.
- 6) Bola tidak boleh sampai menyentuh tali.
- 7) Bila bola menyentuh net atau terjatuh di tanah, regu lawan mendapat satu angka kemenangan.
- 8) Regu yang menang ialah yang lebih dulu mencapai 15 angka (dengan selisih kemenangan paling sedikit 2 angka).

Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.





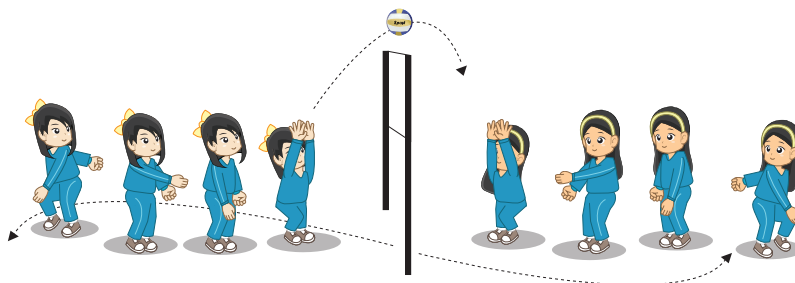
**Gambar 1.33** Aktivitas bermain bola voli dengan melewati tali

### b. Memainkan bola dengan ditangkap

Cara memainkannya adalah sebagai berikut.

- 1) Cari teman 3 atau 4 orang.
- 2) Pasanglah seutas tali/net di tengah lapangan dengan ketinggian 1,5-2 meter.
- 3) Kemudian, kedua regu membuat formasi berbanjar dan saling berhadap-hadapan.
- 4) Mula-mula regumu melempar bola ke lapangan lawan.
- 5) Kemudian, regu lawan berusaha mengembalikannya dengan menggunakan *passing* atas.
- 6) Pemain yang setelah mempassing bola, kemudian berlari berpindah ke lapangan lawan.
- 7) Lakukan aktivitas ini berulang-ulang secara bergantian.
- 8) Bola tidak boleh sampai menyentuh tali atau bola terjatuh.

Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



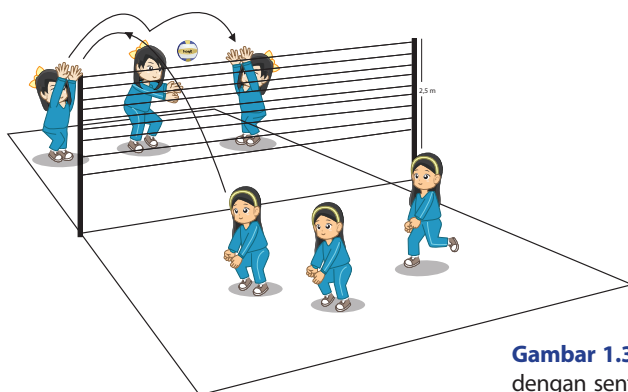
**Gambar 1.34** Aktivitas bermain bola voli dengan bola ditangkap

### c. Memainkan bola dengan sentuhan ganda

Cara memainkannya adalah sebagai berikut.

- 1) Cari teman 4 atau 6 orang.
- 2) Pasanglah seutas tali/net di tengah lapangan dengan ketinggian 1,5-2 meter.

- 3) Kemudian, kedua regu saling berhadapan.
  - 4) Permainan dimulai dengan mengoperkan bola terlebih ke teman seregu.
  - 5) Setelah pukulan kedua, bola tersebut harus di-*passing*-kan ke lapangan lawan.
  - 6) Dalam permainan, bola dapat disentuh dengan pukulan ganda.
  - 7) Bila bola ditangkap atau dilempar, berarti kamu membuat kesalahan.
  - 8) Regu yang paling dulu mencapai 15 angka dinyatakan sebagai pemenang.
- Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tangan, dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



**Gambar 1.35** Aktivitas bermain bola voli dengan sentuhan ganda

## C. Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Basket

### 1. Pengertian dan Asal-Usul Bola Basket

Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu putra maupun putri yang masing-masing terdiri atas 5 orang pemain. Permainan bertujuan mencari nilai/angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan 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 memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukkan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat aktivitas yang teratur mendapatkan efektivitas yang baik pula.

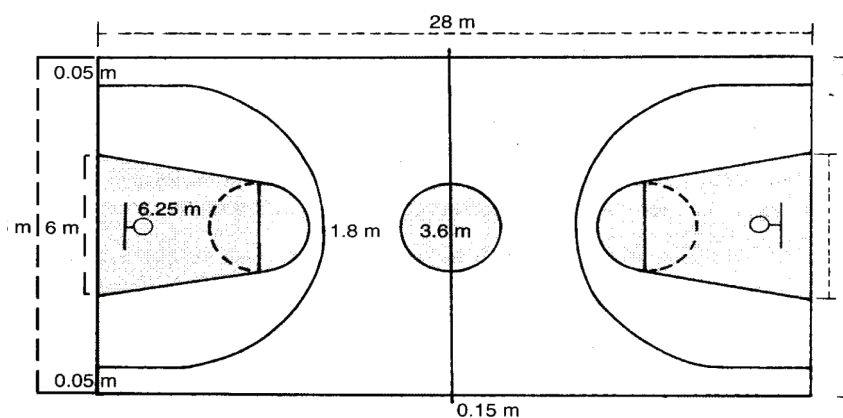
Permainan bola basket yang kita kenal sekarang ini diciptakan oleh Dr. James A. Naismith pada tahun 1891 atas anjuran Dr. Luther Halsey Gulick. Dr. Luther menganjurkan kepada Dr. Naismith untuk menciptakan permainan baru yang dapat dimainkan di dalam gedung, mudah dimainkan, mudah dipelajari dan menarik.

Pada mulanya Dr. Naismith menggunakan keranjang sebagai sasarannya, maka permainan baru itu dinamakan “basket ball”. Pada tahun 1924 permainan bola basket didemonstrasikan pada Olimpiade di Perancis. Pada tanggal 21 Juni 1932 atas prakarsa Dr. Elmer Beny, direktur sekolah olahraga di Jeneva diadakan konferensi bola basket.

Dalam konferensi ini terbentuklah Federasi Bola basket Internasional yang diberi nama *Federation Internationale de Basketball Amateur* (FIBA). Pada tahun 1936 untuk pertama kali permainan bola basket dipertandingkan dalam Olimpiade di Jerman, yang diikuti oleh 21 negara.

Permainan bola basket masuk ke Indonesia setelah Perang Dunia ke-II dan dibawa oleh para perantau Cina. Pada PON I di Surakarta bola basket telah masuk dalam acara pertandingan. Pada tanggal 23 Oktober 1951 berdirilah Persatuan Basketball semua Indonesia (PERBASI). Pada tahun 1953 PERBASI diterima menjadi anggota FIBA. Pada tahun 1955 perpanjangan PERBASI diubah menjadi Persatuan Bola basket semua Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI. (sumber: [www.perbasi.or.id](http://www.perbasi.or.id))

## 2. Lapangan Permainan Bola Basket



Sumber lapangan: FIBA, *Official Basketball Rules*, 2009.

**Gambar 1.36** Lapangan permainan bola basket

## 3. Aktivitas Teknik Dasar Permainan Bola basket

Permainan bola basket merupakan permainan yang gerakannya sangat kompleks, yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan, dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan bola basket secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).

Tujuan permainan bola basket adalah memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak memasukkan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik

perlu melakukan teknik gerakan dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat aktivitas yang teratur mendapatkan efektivitas yang baik pula.

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

### a. Aktivitas Teknik Melempar Bola

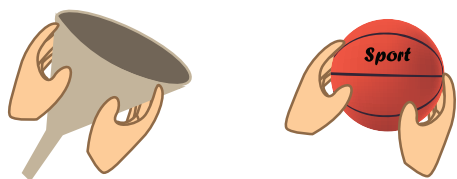
Untuk dapat melempar atau mengoperkan bola, harus dikuasai terlebih dahulu cara memegang dan menangkap bola basket.

#### 1) Aktivitas Memegang Bola dengan Dua Tangan

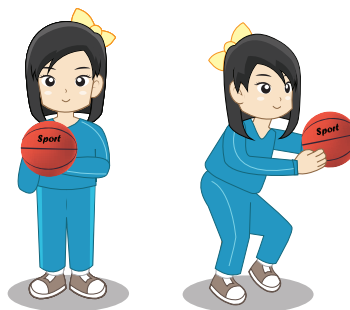
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Bola dipegang di antara kedua telapak tangan.
- Kedua telapak tangan melekat pada bagian samping bola sedikit ke belakang.
- Jari-jari tangan dibuka dan diletakkan di depan dada.
- Pada waktu menerima atau akan mengoper bola, sikap kaki kuda-kuda.
- Badan sedikit condong ke depan dengan titik berat badan jatuh di antara kedua kaki dan lutut sedikit ditebuk.

Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan posisi tangan yang enak dalam memegang bola, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



**Gambar 1.37** Cara memegang bola basket



**Gambar 1.38** Sikap siap mengoperkan bola basket

#### 2) Aktivitas Mengoper Bola dengan Dua Tangan dari Depan Dada

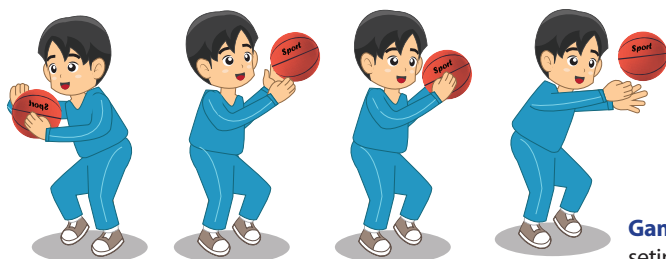
Mengoper bola adalah salah satu usaha dari seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukan bola ke keranjang lawan. Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada (*chest pass*) merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Operan ini berguna untuk operan jarak pendek, karena mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan terhadap teman yang diberi bola. Jarak lemparan 5 sampai 7 meter.

Cara memainkannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, dan lutut sedikit ditebuk.
- Badan dicondongkan ke depan.
- Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka.

- d) Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan aturlah bola setinggi dada.
- e) Langkahkan kaki kiri ke depan ke arah sasaran.
- f) Kemudian kedua lengan menolak lurus ke depan.

Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan gerakan melempar yang enak dirasakan, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



**Gambar 1.39** Cara melakukan lemparan setinggi dada permainan bola basket

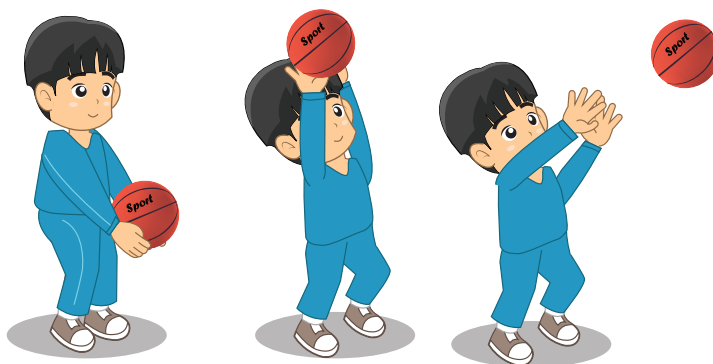
### 3) Aktivitas mengoperkan bola dari atas kepala

Operan ini dilakukan dengan dua tangan dan bola berada di atas kepala agak ke belakang. Untuk melakukan operan ini pada dasarnya sama dengan operan setinggi dada, hanya posisi letak bola yang berbeda, yaitu di atas kepala.

Cara memainkannya adalah sebagai berikut.

- a) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- b) Bola dipegang dengan kedua tangan dan berada di atas kepala.
- c) Kemudian, coba kamu lemparkan bola tersebut dengan mendorong bola ke atas.
- d) Bola dilepaskan dengan lecutan ujung jari tangan.
- e) Gerakan akhir dengan meluruskan lengan searah dengan lepasnya bola.

Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan gerakan melempar yang enak, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



**Gambar 1.40** Cara melakukan lemparan dari atas kepala permainan bola basket

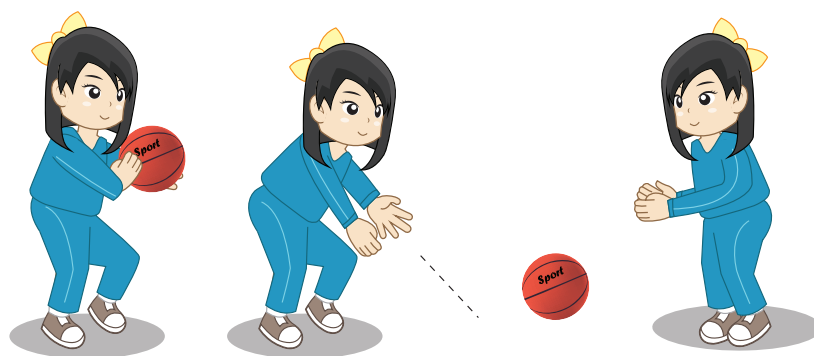
#### 4) Aktivitas Mengoperkan Bola Pantulan

Operan pantulan dilakukan dengan dua tangan dalam posisi bola di depan dada. Operan pantulan sangat baik dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi. Bola dipantulkan di samping kiri/kanan lawan, dan teman sudah siap menjemputnya di belakang lawan.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Cari pasangan yang seimbang.
- Berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- Kemudian, peserta didik lemparkan bola dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah.
- Bola dilepaskan setinggi pinggang dan harus diarahkan pada suatu tempat (titik) kira-kira 1 meter di depan penerima.
- Jika berhadapan dengan lawan, sasaran pantulan bola berada di samping kanan/kiri kaki lawan.

Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan gerakan melempar yang enak, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



**Gambar 1.41** Cara melakukan lemparan pantulan permainan bola basket

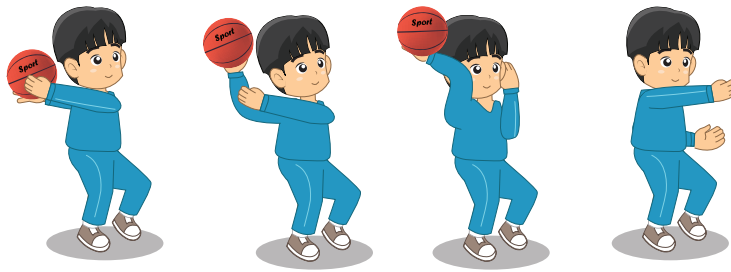
#### 5) Aktivitas Mengoperkan Bola dari Samping

Operan samping dilakukan dengan satu tangan. Operan ini gerakannya lebih wajar (rileks) sebab dapat lebih kuat dan lebih jauh. Oleh karena itu dapat digunakan untuk jarak sedang dan jarak jauh ( $\pm 7$  meter).

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Cari pasangan yang seimbang.
- Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- Kemudian, coba pegang bola dengan tangan kanan, lalu dibawa ke samping telinga kanan.
- Setelah itu, lemparkan bola ke depan melambung ke atas.
- Lalu, langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan dengan gerakan lanjutan (*follow through*).

Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan gerakan melempar yang enak dirasakan, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



**Gambar 1.42** Cara melakukan lemparan samping permainan bola basket

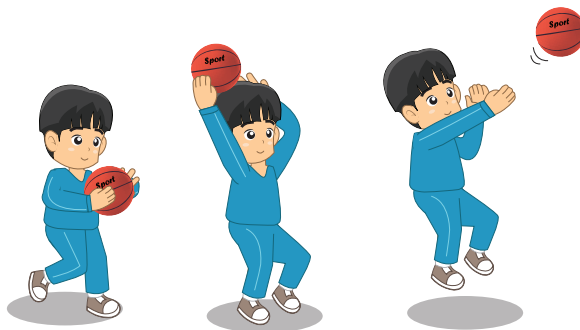
### 6) Aktivitas Mengoperkan Bola Lengkung Samping

Operan bola lengkung (kaitan) adalah senjata yang ampuh untuk pemain berpostur pendek, tetapi ingin mencoba mengoperkan bola melewati di atas pemain lawan yang jauh lebih tinggi. Lemparan ini dapat digunakan dalam situasi-situasi sulit yang timbul akibat penjagaan yang ketat dari lawan, sedangkan operan-operan lain sulit dilakukan.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- Kemudian, coba peserta didik pegang bola dengan kedua tangan di depan dada.
- Lalu, lemparkan bola dengan gerakan mengait.
- Setelah bola hampir sampai di atas sisi kanan kepala, lengan agak ditekuk dan digerakan ke arah kiri.
- Gerakan akhir dengan meluruskan lengan searah dengan lepasnya bola.

Selama aktivitas ini, coba peserta didik amati dan rasakan gerakan melempar yang enak dirasakan, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



**Gambar 1.43** Cara melakukan lemparan kaitan permainan bola basket

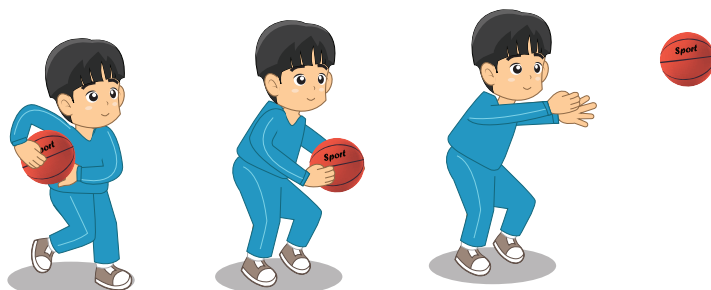
### 7) Aktivitas Mengoperkan Bola dari Bawah

Lemparan ini sangat baik dilakukan untuk operan jarak dekat terutama sekali bila lawan melakukan penjagaan satu lawan satu.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- Kemudian, coba peserta didik pegang bola dengan kedua tangan di samping badan.

- c) Lalu, lemparkan bola dengan dengan ayunan kedua lengan bawah.
- d) Bola dilepaskan setinggi antara pinggang dan dada.  
Selama aktivitas ini, coba peserta didik amati dan rasakan gerakan melempar yang enak dirasakan, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



**Gambar 1.44** Cara melakukan lemparan bawah permainan bola basket

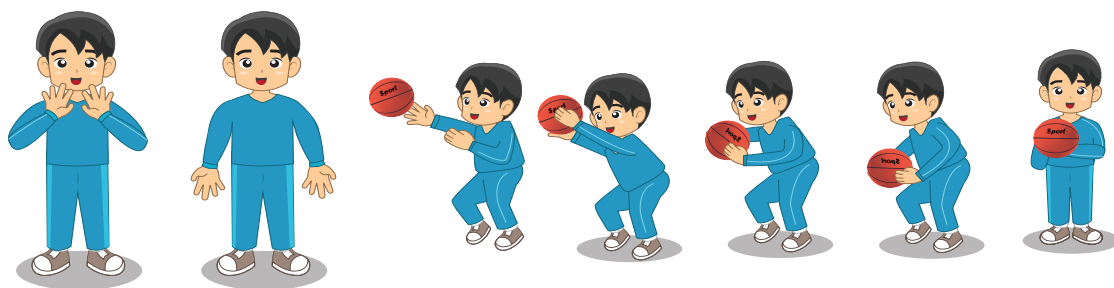
### b. Aktivitas Teknik Menangkap Bola

Antara lemparan (operan) dan menangkap bola merupakan dua unsur yang sulit dipisahkan. Sebab untuk melakukan lemparan biasanya dimulai dari menangkap bola terlebih dahulu.

Cara menangkap bola adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditebuk.
- 2) Kedua tangan lurus ke depan dan kedua telapak tangan menghadap ke depan serta jari-jari tangan terbuka.
- 3) Kemudian suruh teman melempar bola setinggi dada ke arahmu.
- 4) Lalu tangkap bola tersebut dan bawalah kearah dada.

Selama aktivitas ini, coba peserta didik amati dan rasakan gerakan melempar yang enak dirasakan, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



**Gambar 1.45** Cara menangkap bola permainan bola basket

### c. Bentuk-Bentuk Aktivitas Melempar dan Menangkap Bola

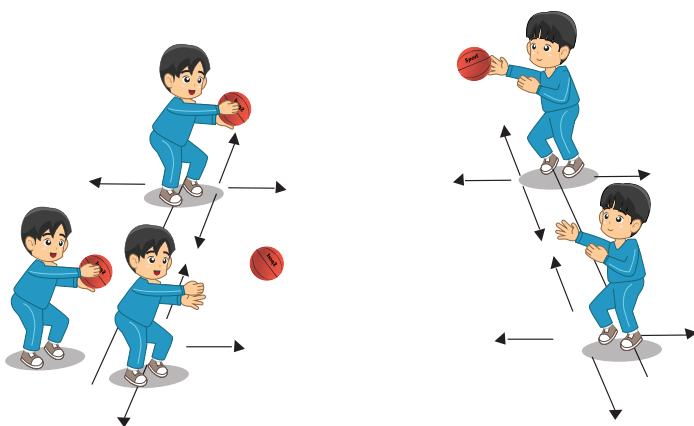
Gerakan melempar dan menangkap bola basket dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Bentuk-bentuk aktivitas melempar dan menangkap bola basket antara lain sebagai berikut.



## 1) Aktivitas Melempar dan Menangkap Bola Berpasangan di Tempat

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Cari pasangan yang seimbang.
- Berdiri saling berhadapan dengan jarak 3-5 meter.
- Kemudian, peserta didik dengan temannya saling melempar dan menangkap bola setinggi dada.
- Lakukan aktivitas ini 15-20 kali lemparan secara bergantian.  
Selama aktivitas ini, coba peserta didik amati dan rasakan gerakan melempar dan menangkap bola yang enak dirasakan, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.

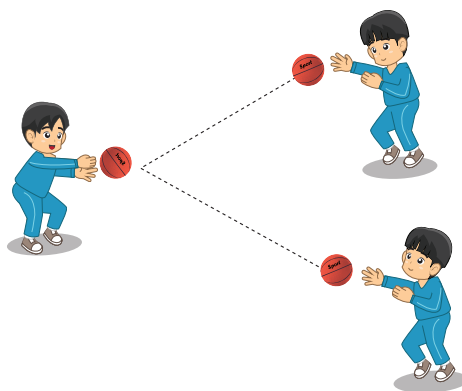


**Gambar 1.46** Aktivitas melempar dan menangkap bola di tempat

## 2) Aktivitas Melempar dan Menangkap Bola Bertiga

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Cari teman 3 orang dan membentuk segitiga dan saling berhadap-hadapan.
- Kemudian, coba kamu lakukan melempar dan menangkap bola secara bergantian dengan kedua teman di tempat.
- Jika peserta didik dan temannya sudah lancar melakukan di tempat, coba lakukan sambil bergerak maju, mundur, dan menyamping dengan lemparan setinggi dada dan dari atas kepala.
- Aktivitas dilakukan berulang-ulang sampai 15-20 kali melempar dan menangkap bola.  
Selama aktivitas ini, coba peserta didik amati dan rasakan gerakan melempar dan menangkap bola yang enak dirasakan, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.

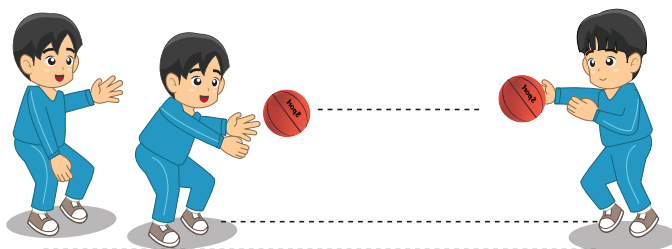


**Gambar 1.47** Aktivitas melempar dan menangkap bola bertiga

### 3) **Aktivitas Melempar dan Menangkap Bola Formasi Berbanjar**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Cari pasangan yang seimbang.
- Berdiri berhadapan berbanjar.
- Kemudian, melempar dan menangkap bola bergantian.
- Bagi siswa yang sudah melempar bola ke teman di depannya, kemudian langsung pindah ke barisan belakang.
- Lakukan aktivitas ini berulang-ulang sampai 15-20 melempar dan menangkap bola. Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan gerakan melempar dan menangkap bola yang enak dirasakan, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.

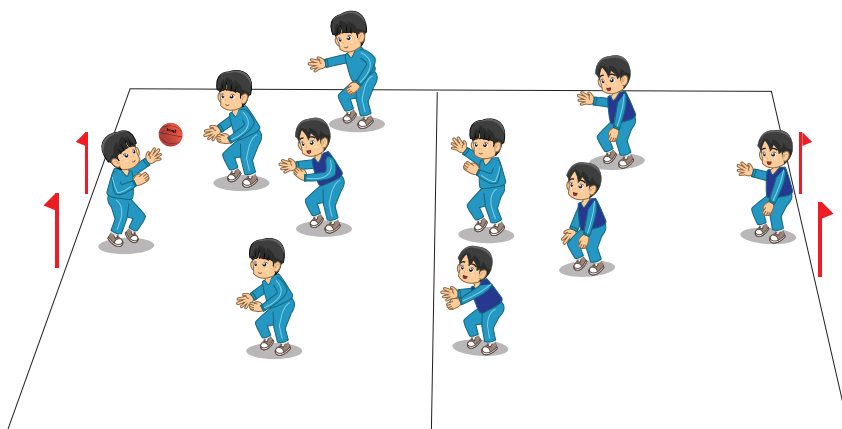


**Gambar 1.48** Aktivitas melempar dan menangkap bola formasi berbanjar

### 4) **Aktivitas bermain lempar tangkap bola**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Peserta didik dibagi dua kelompok 5 atau 6 orang sama banyak dan sama kuat.
  - Pancangkan dua buah gawang di masing belakang lapangan bola basket.
  - Kemudian bermain melempar tangkap bola dengan menggunakan gawang.
  - Teknik melempar dan menangkap bola yang digunakan adalah dari dada dan dari atas kepala.
- Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan gerakan melempar dan menangkap bola yang enak dirasakan.



**Gambar 1.49** Aktivitas bermain bola basket dengan lempar tangkap bola

#### d. **Aktivitas Teknik Dasar Menggiring Bola**

Menggiring bola adalah upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari. Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju ke depan/ke lapangan lawan. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan (kiri/kanan). Kegunaan menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan.

##### 1) **Aktivitas menggiring bola di tempat**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

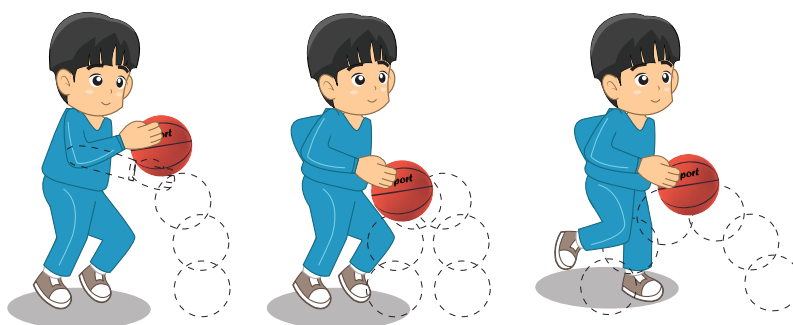
- a) Sikap awal seperti menangkap atau menerima bola. kemudian lengan bagian atas tegak lurus dengan lantai, lengan bawah sejajar dengan lantai, pergelangan tangan lemas atau tidak kaku.
- b) Cara mendorong bola dipantul-pantulkan di depan, samping kiri, dan kanan dengan telapak tangan berikut jari-jari tangan terbuka (bukan dipukul-pukul).
- c) Pandangan ke bola lalu akhirnya ke segala arah.

##### 2) **Aktivitas menggiring bola sambil berjalan**

Cara melakukannya sama dengan cara memantulkan bola di tempat kemudian dilanjutkan sambil berjalan dengan memantulkan bola ke samping kiri dan kanan.

##### 3) **Aktivitas menggiring bola sambil berlari**

Cara melakukannya sama seperti memantulkan bola di tempat, hanya pantulan bolanya seirama dengan kecepatan lari, penguasaan bola selalu dalam jarak yang dapat dikuasai.



**Gambar 1.50** Cara menggiring bola permainan bola basket

#### 4) **Bentuk-bentuk Aktivitas menggiring bola**

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

Bentuk-bentuk aktivitas menggiring bola basket antara lain sebagai berikut.

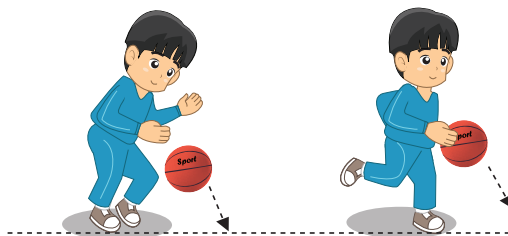
##### a) **Aktivitas 1**

Cara menangkap bola adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.

- (2) Kedua tangan lurus ke depan dan kedua telapak tangan menghadap ke depan.
- (3) Kemudian, coba kamu pantul-pantulkan bola dengan tangan kanan di tempat.
- (4) Jika kamu sudah lancar di tempat, lakukan menggiring bola sambil berjalan, kemudian dilanjutkan dengan berlari.

Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan gerakan menggiring bola yang enak dirasakan, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



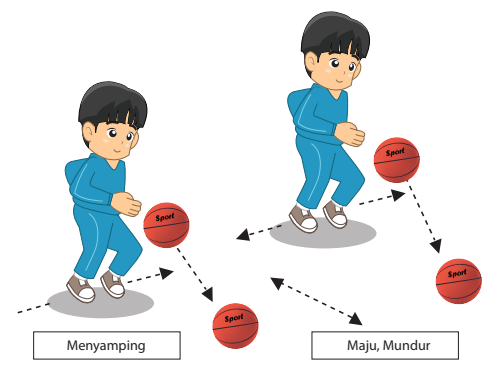
**Gambar 1.51** Aktivitas 1 bentuk-bentuk Aktivitas menggiring bola basket

### b) Aktivitas 2

Cara menggiring bola adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- (2) Kedua tangan lurus ke depan dan kedua telapak tangan menghadap ke depan.
- (3) Kemudian, coba peserta didik lakukan menggiring bola sambil bergerak mundur.
- (4) Jika kamu sudah lancar menggiring bola mundur, lanjutkan dengan gerakan sambil bergerak menyamping kearah kanan dan kiri.

Selama aktivitas ini, coba peserta didik amati dan rasakan gerakan menggiring bola yang enak dirasakan, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



**Gambar 1.52** Aktivitas 2 bentuk-bentuk Aktivitas menggiring bola basket

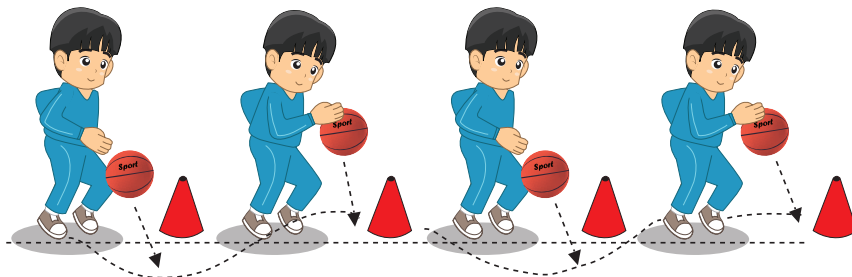
### c) Aktivitas 3

Cara menangkap bola adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- (2) Kedua tangan lurus ke depan dan kedua telapak tangan menghadap ke depan.

- (3) Pancangkan patok/kursi sebanyak 4 sampai 5 buah dengan jarak 15-20 meter.
- (4) Kemudian, coba kamu lakukan menggiring bola secara zig-zag (berkelok-kelok) melalui rintangan sambil berjalan.
- (5) Jika kamu sudah lancar melakukan menggiring zig-zag, lakukan menggiring bola sambil berlari dengan melewati rintangan.
- (6) Aktivitas ini dilakukan secara perorangan atau kelompok dan dilakukan 3-5 kali putaran.

Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan gerakan menggiring bola yang enak dirasakan, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



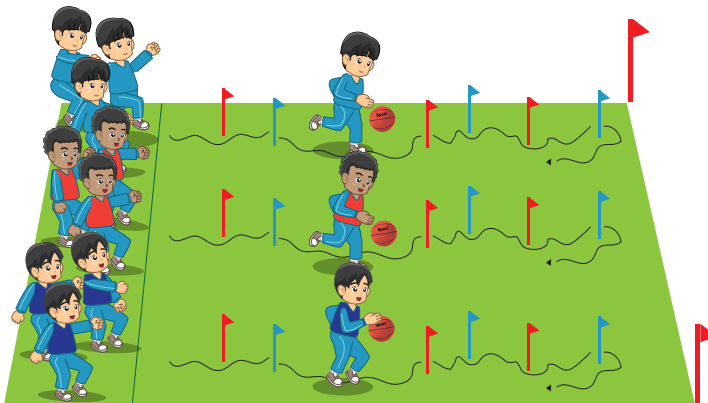
**Gambar 1.53** Aktivitas 3 bentuk-bentuk Aktivitas menggiring bola basket

#### d) Aktivitas 4

Cara menangkap bola adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- (2) Kedua tangan lurus ke depan dan kedua telapak tangan menghadap ke depan.
- (3) Pancangkan bendera sebanyak 5 sampai 6 buah dengan jarak 20-25 meter.
- (4) Kemudian, coba lakukan menggiring bola sambil berjalan dengan mengitari bendera.
- (5) Jika sudah lancar melakukan menggiring sambil berjalan, lakukan menggiring bola sambil berlari dengan mengitari rintangan.
- (6) Aktivitas ini dilakukan secara perorangan atau kelompok dan dilakukan 2-3 kali putaran.

Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan gerakan menggiring bola yang enak dirasakan, lalu lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman.



**Gambar 1.54** Aktivitas 4 bentuk-bentuk Aktivitas menggiring bola basket

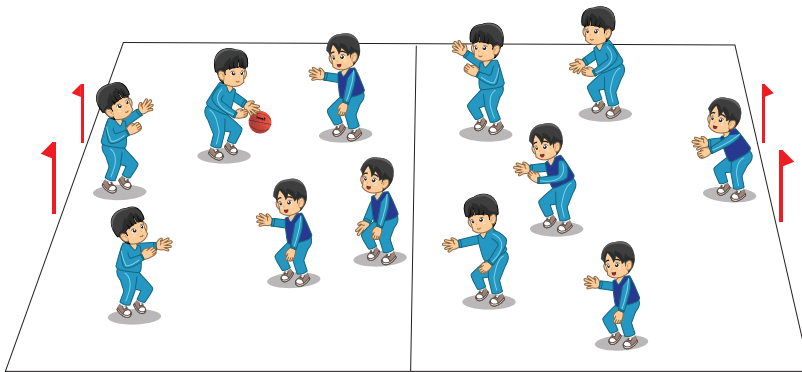
**e. Bermain Bola Basket secara Sederhana**

Bentuk-bentuk bermain bola basket secara sederhana adalah sebagai berikut.

1) **Aktivitas 1:** Bermain bola basket dengan menggunakan gawang kecil yang mengutamakan teknik menggiring, menangkap dan melempar.

- a) Peserta didik dibagi dua regu, masing-masing terdiri atas 5 atau 6 pemain.
- b) Buatlah dua buah gawang yang dipasang di garis belakang.
- c) Kemudian, lakukan bermain dengan menggiring bola satu tangan (kiri/kanan)
- d) Bola dapat digiring tidak lebih dari 3 langkah.
- e) Bola dapat dibawa tidak lebih dari 2 langkah.

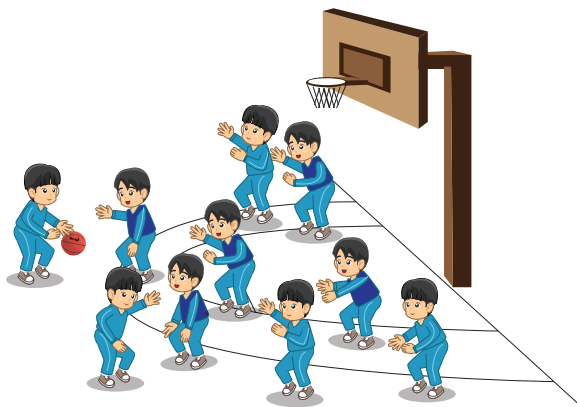
Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan gerakan menggiring bola yang enak dirasakan.



**Gambar 1.55** Aktivitas 1 bermain bola basket secara sederhana menggunakan gawang kecil

2) **Aktivitas 2:** Bermain bola basket menggunakan setengah lapangan, jumlah pemain adalah 2 lawan 3 dilanjutkan dengan 4 lawan 3 atau 5 lawan 4, caranya seperti berikut.

- a) 2 pemain penyerang dan bertahan 3 pemain.
- b) 4 pemain penyerang dan bertahan 3 pemain.
- c) 5 pemain penyerang dan bertahan 4 pemain.

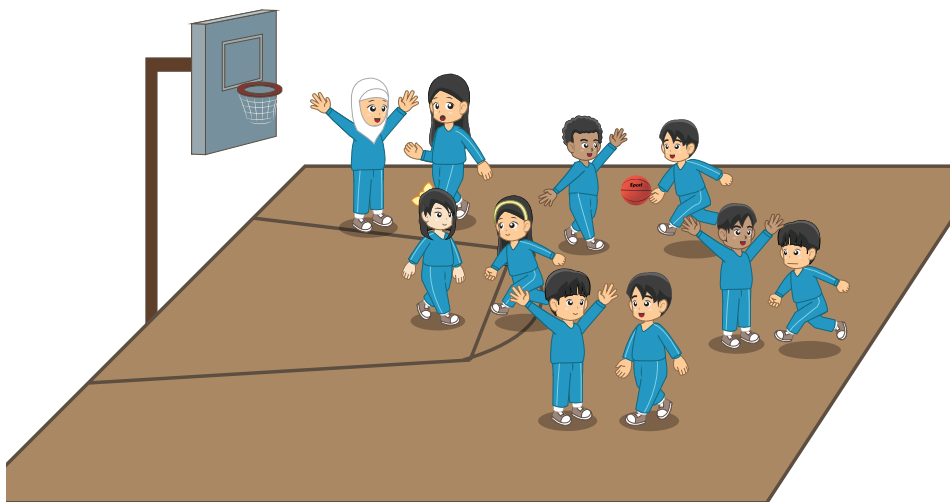


**Gambar 1.56** Aktivitas 2 bermain bola basket secara sederhana menggunakan setengah lapangan

3) **Aktivitas 3:** Bermain bola basket menggunakan satu lapangan dan dibagi dua bidang, yaitu bidang A lapangan untuk regu A dan bidang B lapangan untuk regu B.

Cara bermainnya adalah sebagai berikut.

- a) Regu A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 orang pemain, begitu juga regu B menempatkan 2 pemain di lapangan A.
- b) Para pemain boleh mengiring, melempar, dan menembak bola.
- c) Saat menggiring bola, pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis tengah.
- d) Jadi, yang berhak melakukan serangan pada lapangan lawan hanya 2 orang pemain.
- e) Regu pemenang adalah regu yang dapat memasukan bola ke ring basket lebih banyak.
- f) Lama permainan 5-10 menit.



**Gambar 1.57** Aktivitas 3 bermain bola basket satu lapangan di bagi dua bidang

## VI. Penilaian Aktivitas

### A. SEPAK BOLA

#### 1. Penskoran Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Tugas tersebut dikerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!

#### Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Bobot
1.	Sebutkan tujuan permainan sepak bola!	3
2.	Sebutkan prinsip-prinsip permainan sepak bola!	2
3.	Sebutkan macam-macam teknik dasar permainan sepak bola!	2
4.	Jelaskan cara menendang bola permainan sepak bola!	4
5.	Jelaskan cara menggiring bola permainan sepak bola!	4
Skor Total		15

#### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (15)}} \times 100$$

#### Contoh cara penskoran soal no. 5:

- Pertanyaan: Jelaskan cara menggiring bola permainan sepak bola!
- Kriteria penskoran:
  - Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan:
    - (1) Kaki kanan ditempatkan di depan.
    - (2) Pergelangan kaki diputar sedikit ke dalam dan lutut agak ditekuk. Kaki kiri digunakan sebagai tumpuan, lututnya agak ditekuk.
    - (3) Badan sedikit condong ke depan dan berat badan berada di kaki kiri. Lengan di samping badan bergantung rileks.
    - (4) Perkenaan bola dengan kaki tepat dengan kaki bagian luar. Pada saat menggiring bola, kaki selalu dekat dengan bola.
  - Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar
  - Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar
  - Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar



## Tugas Kelompok

1. Peserta didik diminta untuk membuat salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet sepak bola baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku permainan sepak bola majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola besar!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data riwayat singkat atlet sepak bola nasional ataupun internasional.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

2. Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang permainan sepak bola secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku permainan sepak bola, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola besar!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data riwayat singkat atlet sepak bola nasional ataupun internasional.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## 2. Penskoran Keterampilan

### a. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta melakukan teknik dasar gerakan permainan sepak bola berikut ini. Penskoran yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar permainan bola besar.

#### Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar menendang dan menahan bola permainan sepak bola yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 2) Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar menggiring bola permainan sepak bola yang dilakukan perseorangan, berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 3) Peserta didik diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

**Contoh cara penskoran soal no. 5:**

- Perintah : Lakukan teknik dasar menendang dan menahan bola permainan sepak bola yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!
- Kriteria penskoran:

**Sikap awalan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) sikap berdiri menghadap arah bola.
- (2) meletakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk.
- (3) sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) badan menghadap ke arah sasaran. Kemudian jemputlah bola yang meluncur agar mudah mengontrolnya.
- (2) memutar tungkai yang akan digunakan untuk menerima bola yang datan, dengan sedikit mengangkat kaki, kaki bagian dalam mengenai bola hingga gerakan terhenti.
- (3) badan agak membungkuk, lengan mengimbangi badan, serta pandangan mengarah ke bola.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
- (2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
- (3) kaki yang menyepak bola berada di depan menghadap ke bawah dengan posisi badan rileks.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**a. Proyek**

Peserta didik diminta untuk membuat tugas proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis teknik dasar permainan sepak bola. Analisis teknik dasar permainan sepak bola meliputi: (1) Cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, peserta didik dapat memperkaya informasi melalui: buku permainan sepak bola, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat

mengerjakan tugas proyek tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola besar.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Menjelaskan cara melakukan teknik dasar permainan sepak bola!			
2.	Menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan sepak bola!			
3.	Menejelaskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan sepak bola!			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas proyek dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## b. Tugas Portofolio

Peserta didik diminta untuk membuat rangkuman materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan teknik dasar permainan sepak bola. Peserta didik dapat mengerjakan tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, tujuan, manfaat, dan daftar pustaka.			
2.	Menyimpulkan proses pembelajaran yang telah dilakukan seperti: kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas portofolio dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### 3. Penskoran Aspek Sikap Sosial

Penskoran aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penskoran dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran permainan sepak bola. Penskoran sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menskor antarteman. Aspek-aspek yang di Skor meliputi: kerja sama, sportivitas tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut:

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

No	Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1.	Kerja sama					
2.	Sportivitas					
3.	Tanggung jawab					
4.	Menghargai teman					
5.	Menerima kekalahan & kemenangan					
	Jumlah skor maksimal = 20					

## B. BOLA VOLI

### 1. Penskoran Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Tugas tersebut dikerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!

#### Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Bobot
1.	Jelaskan tujuan permainan bola voli!	2
2.	Sebutkan teknik-teknik dasar permainan bola voli!	2
3.	Jelaskan perbedaan antara passing bawah dan passing atas!	3
4.	Jelaskan cara melakukan gerakan passing bawah!	4
5.	Jelaskan cara melakukan gerakan servis bawah!	4
Skor Total		15

### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (15)}} \times 100$$

#### Contoh cara penskoran soal no. 4:

- Pertanyaan: Jelaskan cara melakukan gerakan *passing* bawah!
- Kriteria penskoran:  
Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan:
  - (1) Sikap badan menghadap ke arah datangnya bola.
  - (2) Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan.
  - (3) Tungkai diluruskan apabila bola mengenai lengan bawah yang terjulur lurus.
  - (4) Gerakan lengan ke atas paling tinggi setinggi bahu.Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar  
Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar  
Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

### Tugas Kelompok

1. Peserta didik diminta untuk membuat salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet bola voli baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, peserta didik dapat memperkaya informasi melalui: buku permainan bola voli majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola besar!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Menjelaskan cara melakukan teknik dasar permainan bola voli!			
2.	Menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola voli!			
3.	Menejelaskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola voli!			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

2. Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang permainan sepak bola secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku permainan sepak bola, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola besar!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data riwayat singkat atlet sepak bola nasional ataupun internasional.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## 2. Penskoran Keterampilan

### a. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta melakukan teknik dasar gerakan permainan sepak bola berikut ini. Penskoran yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar permainan bola besar.

#### Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar passing bawah permainan bola voli yang dilakukan perseorangan, berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			

3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 2) Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar servis bawah permainan bola voli yang dilakukan perseorangan, berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

**Contoh cara penskoran soal no. 1:**

- Perintah : Lakukan teknik dasar passing bawah permainan bola voli yang dilakukan perseorangan, berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!

- Kriteria penskoran:

**Sikap awalan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- ambil posisi sikap siap normal.
- pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan.
- tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan dan lurus.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut direndahkan
- rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan serta dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola
- perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
- badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
- lengan yang mempassing bola berada di depan dengan posisi badan rilek.



Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

### a. Proyek

Peserta didik diminta untuk membuat tugas proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis teknik dasar permainan bola voli. Analisis teknik dasar permainan bola voli meliputi: (1) Cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, peserta didik dapat memperkaya informasi melalui: buku permainan bola voli, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas proyek tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola besar.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Menjelaskan cara melakukan teknik dasar permainan bola voli!			
2.	Menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola voli!			
3.	Menejelaskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola voli!			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas proyek dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### b. Tugas Portofolio

Peserta didik diminta untuk membuat rangkuman materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan teknik dasar permainan bola voli. Peserta didik dapat mengerjakan tugas portofolio tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, tujuan, manfaat, dan daftar pustaka.			

2.	Menyimpulkan proses pembelajaran yang telah dilakukan seperti: kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas proyek dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### 3. Penskoran Aspek Sikap Sosial

Penskoran aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penskoran dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran permainan bola voli. Penskoran sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menskor antarteman. Aspek-aspek yang di Skor meliputi: kerja sama, sportivitas tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut:

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

No	Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1.	Kerja sama					
2.	Sportivitas					
3.	Tanggung jawab					
4.	Menghargai teman					
5.	Menerima kekalahan & kemenangan					
	Jumlah skor maksimal = 20					

## C. BOLA BASKET

### 1. Penskoran Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Tugas tersebut dikerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!

#### Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Bobot
1.	Sebutkan tujuan permainan bola basket!	2
2.	Sebutkan macam-macam teknik dasar permainan bola basket!	2
3.	Jelaskan cara memegang bola basket!	3
4.	Jelaskan cara melempar dan menangkap permainan bola basket!	4
5.	Jelaskan cara menggiring bola permainan bola basket!	4
Skor Total		15

#### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (15)}} \times 100$$

#### Contoh cara penskoran soal no. 4:

- Pertanyaan: Jelaskan cara melempar dan menangkap permainan bola basket!
- Kriteria penskoran:  
Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan:
  - (1) Sikap kaki berdiri seandainya (wajar) dengan otot sedikit ditekuk dan badan sedikit condong ke depan, pandangan ke arah lemparan. Kaki boleh sejajar atau salah satu kaki di depan.
  - (2) Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang dari bola. Ibu jari hampir mendekat, semua telapak tangan dan jari menyentuh bola.
  - (3) Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan aturlah bola setinggi dada.
  - (4) Operan dimulai dengan melangkahkan satu kaki ke depan ke arah sasaran (penerima). Bersamaan dengan itu, langkahkan kaki, kedua lengan menolak lurus ke depan disertai dengan lekukan pergelangan tangan dan diakhiri dengan jentikan jari-jari.Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar  
Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar  
Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

## Tugas Kelompok

1. Peserta didik diminta untuk membuat salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet bola basket baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, peserta didik dapat memperkaya informasi melalui: buku permainan bola basket, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola besar!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Menjelaskan cara melakukan teknik dasar permainan bola basket!			
2.	Menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola basket!			
3.	Menejelaskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola basket!			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

2. Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang permainan bola basket secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, peserta didik dapat memperkaya informasi melalui: buku permainan bola basket, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola besar!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, tujuan, manfaat, dan daftar pustaka.			
2.	Menyimpulkan proses pembelajaran yang telah dilakukan seperti: kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## 2. Penskoran Keterampilan

### a. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta melakukan teknik dasar gerakan permainan bola basket berikut ini. Penskoran yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar permainan bola besar.

#### Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar melempar dan menangkap bola permainan bola basket yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 2) Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar menggiring bola permainan bola basket yang dilakukan perseorangan, berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 3) Peserta didik diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap dan menggiring bola permainan bola basket yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

#### Contoh cara penskoran soal no. 1:

- Perintah : Lakukan teknik dasar melempar dan menangkap bola permainan bola basket yang dilakukan secara berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!

- Kriteria penskoran:

##### **Sikap awalan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) pandangan mata ke arah datangnya bola
- (2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- (3) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

##### **Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) bola didorong dari depan dan kedua lengan lurus ke depan
- (2) badan dicondongkan ke depan
- (3) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

##### **Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) badan tetap condong ke depan
- (2) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola
- (3) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

#### a. Proyek

Peserta didik diminta untuk membuat tugas proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis teknik dasar permainan bola basket. Analisis teknik dasar permainan

bola basket meliputi: (1) Cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, peserta didik dapat memperkaya informasi melalui: buku permainan bola basket, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas proyek tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola besar.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Menjelaskan cara melakukan teknik dasar permainan bola basket!			
2.	Menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola basket!			
3.	Menejelaskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola basket!			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas proyek dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## b. Tugas Portofolio

Peserta didik diminta untuk menulis materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan teknik dasar permainan bola basket. Peserta didik dapat mengerjakan tugas portofolio tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, tujuan, manfaat, dan daftar pustaka.			
2.	Menyimpulkan proses pembelajaran yang telah dilakukan seperti: kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas proyek dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### 3. Penskoran Aspek Sikap Sosial

Penskoran aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penskoran dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran permainan bola basket. Penskoran sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menskor antarteman. Aspek-aspek yang diSkor meliputi: kerja sama, sportivitas tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut:

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

No	Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1.	Kerja sama					
2.	Sportivitas					
3.	Tanggung jawab					
4.	Menghargai teman					
5.	Menerima kekalahan & kemenangan					
	Jumlah skor maksimal = 20					



## REKAPITULASI PENILAIAN

Sekolah : SMP/M.Ts .....  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : .....  
 Materi Pokok : .....  
 Alokasi Waktu : .....  
 Materi Pembelajaran : .....

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian													keterangan		
		Sikap					Pengetahuan					Keterampilan					
		KS	TJ	MT	MKM	Σ	1	2	3	4	Σ	AW	PL	AK		Σ	
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
6.																	
7.																	
8.																	
9.																	
10.																	
dst																	

Keterangan:

- KS : Kerjasama
- SP : Sportivitas
- TJ : Tanggung jawab
- MT : Menghargai Teman
- MKM : Menerima Kekalahan dan Kemenangan
- AW : Awalan
- PL : Pelaksanaan
- AK : Akhiran
- Σ : Jumlah

# 2

## Aktivitas Permainan Bola Kecil

### I. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana aktivitas serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasar-kan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	3.2 Memahami teknik dasar gerak fundamental permainan bola kecil.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (mengguna-kan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/ teori.	4.2 mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental.

## II. Indikator

1. Permainan bola kecil melalui permainan kasti
  - a. gerak fundamental melambungkan bola
  - b. gerak fundamental melempar bola,
  - c. gerak fundamental menangkap bola
  - d. gerak fundamental memukul bola
  - e. gerak fundamental teknik berlari
2. Permainan bola kecil melalui permainan bulu tangkis
  - a. gerak fundamental teknik pegangan raket
  - b. gerak fundamental *service*
  - c. gerak fundamental pergerakan kaki (*footwork*)
  - d. gerak fundamental pukulan (*stroke*)
  - e. gerak fundamental sikap berdiri (*stance*)
3. Permainan bola kecil melalui permainan tenis meja
  - a. gerak fundamental teknik memegang bet
  - b. gerak fundamental sikap siap sedia
  - c. gerak fundamental teknik gerakan kaki (*footwork*),
  - d. gerak fundamental teknik pukulan (*service, push, drive, block, chop*)

### III. Tujuan Aktivitas

Setelah aktivitas berakhir peserta didik dapat:

#### KI-1

1. Melakukan doa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan aktivitas permainan bola kecil.
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan aktivitas permainan bola kecil dengan tetap meningkatkan kemampuan dan Menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan permainan bola kecil sesuai fungsi tubuh.

#### KI-2

1. Menunjukkan permainan tidak curang.
2. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
3. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
4. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
5. Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dalam permainan bola kecil.
6. Melakukan permainan dengan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri.
7. Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
8. Menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.

#### KI-3

1. Permainan bola kecil menggunakan permainan kasti
  - a. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental melambungkan bola.
  - b. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental melempar bola.
  - c. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental menangkap bola.
  - d. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental memukul bola.
  - e. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental teknik berlari.
2. Permainan bola kecil menggunakan permainan bulu tangkis
  - a. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental teknik pegangan raket.
  - b. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental *service*.
  - c. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental pergerakan kaki (*footwork*).
  - d. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental pukulan (*stroke*).
  - e. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental sikap berdiri (*stance*).
3. Permainan bola kecil menggunakan permainan tenis meja
  - a. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental teknik memegang bet.
  - b. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental sikap siap sedia.

- c. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental teknik gerakan kaki (*footwork*).
- d. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental teknik pukulan (*service, push, drive, block, chop*)

#### KI-4

1. Permainan bola kecil menggunakan permainan kasti
  - a. Mempraktikkan gerak fundamental melambungkan bola.
  - b. Mempraktikkan gerak fundamental melempar bola.
  - c. Mempraktikkan gerak fundamental menangkap bola.
  - d. Mempraktikkan gerak fundamental memukul bola.
  - e. Mempraktikkan gerak fundamental teknik berlari.
2. Permainan bola kecil menggunakan permainan bulu tangkis
  - a. Mempraktikkan gerak fundamental teknik pegangan raket.
  - b. Mempraktikkan gerak fundamental *service*.
  - c. Mempraktikkan gerak fundamental pergerakan kaki (*footwork*).
  - d. Mempraktikkan gerak fundamental pukulan (*stroke*).
  - e. Mempraktikkan gerak fundamental sikap berdiri (*stance*).
3. Permainan bola kecil menggunakan permainan tenis meja
  - a. Mempraktikkan gerak fundamental teknik memegang bet.
  - b. Mempraktikkan gerak fundamental sikap siap sedia.
  - c. Mempraktikkan gerak fundamental teknik gerakan kaki (*footwork*).
  - d. Mempraktikkan gerak fundamental teknik pukulan (*service, push, drive, block, chop*).

## IV. Pengorganisasian Kelas/Langkah-Langkah Aktivitas

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru dalam kegiatan aktivitas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan antara lain sebagai berikut.

### A. Kegiatan Awal

Kegiatan awal yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Peserta didik dibariskan empat bersaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2. Sebelum melakukan aktivitas, sebaiknya semua peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.
3. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
4. Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum.
5. Berdoa sebelum pelajaran dimulai yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik.
6. Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu. Guru menjelaskan arti penting pemanasan sebelum melakukan

aktivitas fisik, yaitu untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sehingga meningkatkan tingkat energi yang dikeluarkan oleh metabolisme tubuh, meningkatkan kecepatan perjalanan sinyal syaraf yang memerintah gerakan tubuh sehingga memudahkan otot-otot berkontraksi dan rileks secara lebih cepat dan efisien, meningkatkan kapasitas kerja fisik, mengurangi adanya ketegangan otot, meningkatkan kemampuan jaringan penghubung dalam gerakan memanjang atau meregang, meningkatkan kondisi tubuh secara psikologis, karena pemanasan mampu membangun kepercayaan diri dan rasa nyaman.

7. Sampaikan tujuan aktivitas yang harus dicapai oleh peserta didik.

## **B. Kegiatan Inti**

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Selama proses kegiatan aktivitas, perilaku peserta didik harus teramati, dan memberikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku peserta didik dengan cara yang santun.
2. Dalam aktivitas teknik gerak yang umum, guru tidak harus mencontohkan terlebih dahulu, biarkan anak bereksplorasi sendiri dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual, dan untuk teknik gerak spesifik guru dapat mendemonstrasikannya terlebih dahulu.
3. Kegiatan aktivitas dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.
4. Pada saat peserta didik melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik, di samping itu juga amati perkembangan perilaku anak.
5. Dalam mengajarkan materi permainan bola kecil (kasti, bulu tangkis, dan tenis meja), guru dapat memodifikasi alat (misalnya penggunaan bola plastik, kertas atau sejenisnya), peraturan dan lapangan permainan.

## **C. Kegiatan Akhir**

Kegiatan akhir yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.
2. Melakukan pelepasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada peserta didik tujuan dan manfaat melakukan pelepasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga, yaitu agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).
3. Setelah melakukan aktivitas olahraga, sebaiknya semua peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.

## V. Materi Aktivitas

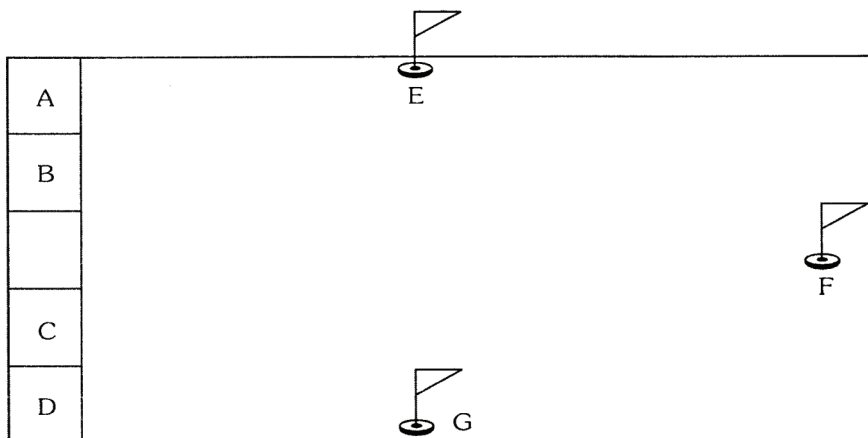
### A. Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Kasti

#### 1. Pengertian 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 keterampilan teknik dasar permainan, yaitu melambungkan bola, menangkap bola, melempar bola, berlari, taktik dan strategi, dan peraturan permainan.

Tanpa penguasaan teknik tersebut peserta didik tidak mungkin dapat bermain kasti dengan baik pula. Sekarang coba peserta didik baca berbagai teknik dasar permainan kasti dengan cermat, kemudian bermainlah bersama-sama teman-temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis keterampilan yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara bermain yang baik. Yakinlah peserta didik “peserta didik bisa menjadi apa pun yang kamu inginkan, dengan catatan peserta didik serius dan sepenuh hati melakukannya” Permainan kasti akan berhasil dengan baik apabila ada kerja sama antar anggota tim. (*sumber: Muhajir, 2007:17*)



**Gambar 2.1** Lapangan permainan kasti

#### Keterangan gambar:

- A = Tempat penjaga belakang
- B = Ruang pemukul
- C = Ruang pelambung
- D = Ruang tunggu pemain
- E = Tempat hinggap pertama
- F = Tempat hinggap kedua
- G = Tempat hinggap ketiga

## 2. Aktivitas Teknik Permainan Kasti

Aktivitas teknik permainan kasti antara lain sebagai berikut.

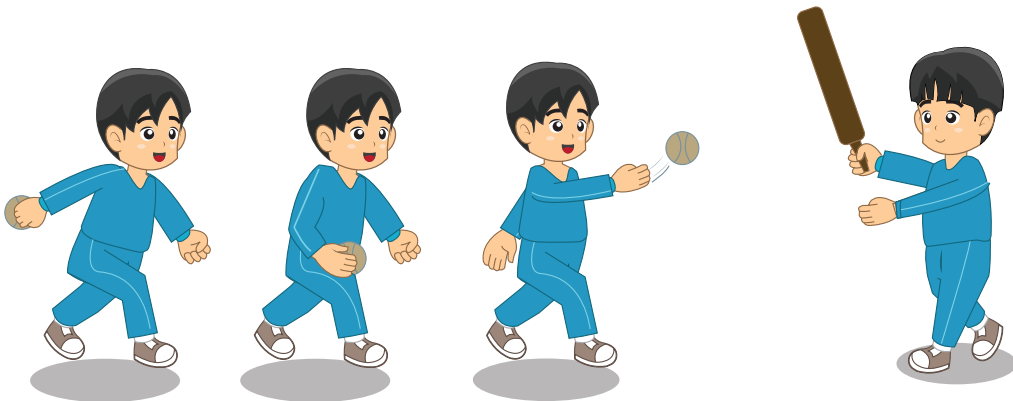
### a. Melambungkan bola

Seorang pelambung bertugas melambungkan bola ke arah pemukul dengan ayunan dari bawah dengan satu tangan. Oleh karena itu, pelambung harus mampu melambungkan bola lurus ke atas dan ke bawah sesuai dengan permintaan pemain yang akan melakukan pukulan.

Cara melambungkan bola adalah sebagai berikut.

- 1) Bola dipegang dengan tangan kanan.
- 2) Menghadap ke teman yang akan memukul bola.
- 3) Langkahkan kaki kanan satu langkah ke depan.
- 4) Ayunkan bola dengan tangan kanan.
- 5) Lemparkan bola ke depan sesuai dengan permintaan pemukul

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan lambungan bola apakah sudah sesuai dengan permintaan pemukul, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



Gambar 2.2 Aktivitas melambungkan bola permainan kasti

### b. Aktivitas melempar bola ke berbagai arah dan berbagai kecepatan

Melempar dapat dilakukan dengan satu tangan kiri atau kanan. Sebelum bola itu dilemparkan, bola harus diarahkan pada sasaran lempar yang akan dituju, dengan arah lurus mendatar, rendah dan melambung.

#### 1) Aktivitas melempar bola lurus/mendatar

Cara melakukan aktivitas melempar bola lurus/mendatar adalah sebagai berikut.

- a) Bola dipegang dengan tangan kanan.
- b) Menghadap ke arah sasaran lempar.
- c) Pandangan tertuju pada sasaran lempar.
- d) Kedua kaki dibuka silang depan, lutut agak ditekuk.
- e) Rentangkan tangan lempar ke belakang dengan bola diarahkan ke sasaran.
- f) Lengan kiri lurus ke depan sejajar dengan bahu.



- g) Sikap badan sedikit ke belakang
- h) Dengan melangkahkan kaki satu langkah, lemparkan bola lurus ke arah depan  
Peserta didik diminta mengamati dan merasakan lemparan bola apakah sudah sesuai dengan sasaran yang diinginkan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



**Gambar 2.3** Aktivitas melempar bola lurus/mendatar permainan kasti

## 2) Aktivitas melempar bola melambung

Cara melakukan aktivitas melempar bola melambung adalah sebagai berikut.

- a) Arahkan bola dengan lemparan dari belakang bawah ke depan atas.
- b) Pandangan ditujukan pada arah sasaran lempar.
- c) Sikap badan sedikit ke belakang.
- d) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan lemparan bola apakah sudah sesuai dengan sasaran yang diinginkan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



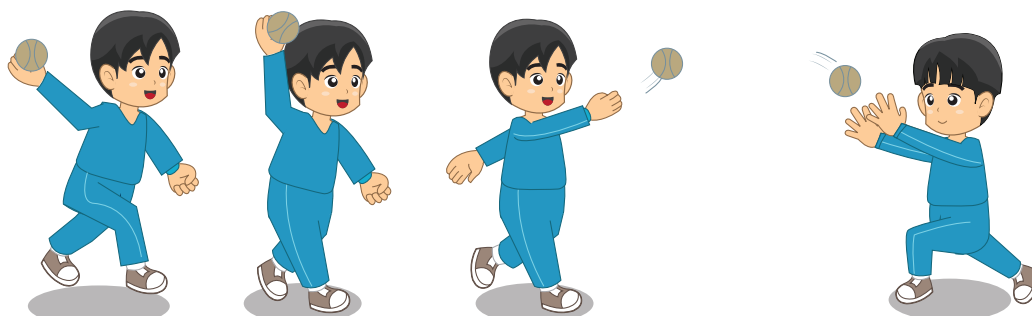
**Gambar 2.4** Aktivitas melempar bola melambung permainan kasti

## 3) Aktivitas melempar bola rendah

Cara melakukan aktivitas melempar bola rendah adalah sebagai berikut.

- a) Melangkahkan satu kaki ke depan.
- b) Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur setinggi lutut penerima.

- c) Pandangan selalu tertuju pada bola.  
Peserta didik diminta mengamati dan merasakan lemparan bola apakah sudah sesuai dengan sasaran yang diinginkan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



**Gambar 2.5** Aktivitas melempar bola rendah permainan kasti

#### 4) Aktivitas melempar bola menggelundung

Cara melakukan aktivitas melempar bola menggelundung adalah sebagai berikut.

- Melangkahkan satu kaki ke depan.
- Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur, tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut.
- Pandangan selalu tertuju pada bola.  
Peserta didik diminta mengamati dan merasakan lemparan bola apakah sudah sesuai dengan sasaran yang diinginkan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



**Gambar 2.6** Aktivitas melempar bola menggelundung permainan kasti

#### c. Aktivitas menangkap bola dari berbagai arah dan kecepatan

##### 1) Aktivitas menangkap bola mendarat

Cara melakukan aktivitas menangkap bola mendarat adalah sebagai berikut.

- Menghadap ke arah bola datang
- Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk
- Sikap badan agak condong ke depan

- d) Pandangan ke arah bola
  - e) Kedua tangan lurus ke depan
  - f) Telapak tangan menghadap bola dengan membentuk mangkuk
  - g) Tangkap bola dengan kedua tangan. Lalu genggam dengan jari
  - h) Setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku.
- Peserta didik diminta mengamati dan merasakan tangkapan bola apakah sudah sesuai dengan sasaran yang diinginkan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

## 2) Aktivitas menangkap bola melambung

Cara melakukan aktivitas menangkap bola melambung adalah sebagai berikut.

- a) Perhatikan arah lambungan bola.
- b) Lari menuju bola dan berhenti di bawah lambungan bola.
- c) Arahkan kedua tangan pada bola.
- d) Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas.
- e) Pandangan ke arah bola datang.
- f) Tangkap bola dengan kedua tangan.



**Gambar 2.7**  
Aktivitas menangkap bola mendarat permainan kasti

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan tangkapan bola apakah sudah sesuai dengan sasaran yang diinginkan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



**Gambar 2.8** Aktivitas menangkap bola melambung permainan kasti

### d. Bentuk-Bentuk Aktivitas Melempar dan Menangkap Bola

Tujuan aktivitas melempar dan menangkap bola adalah untuk mengombinasikan teknik gerakan-gerakan melempar dan menangkap bola yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan melempar dan menangkap bola, coba rasakan teknik-teknik gerakan melempar dan menangkap bola yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

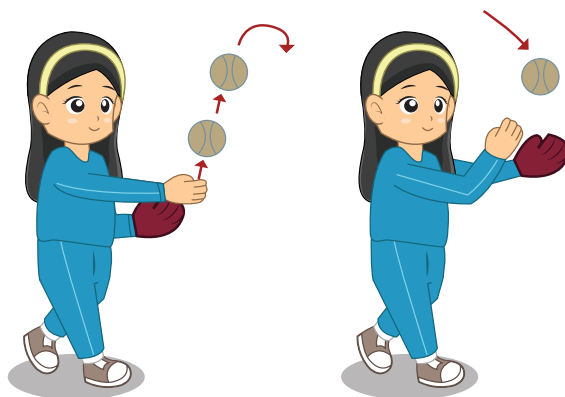
Gerakan melempar dan menangkap bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan melempar dan menangkap bola, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Bentuk-bentuk aktivitas melempar dan menangkap bola antara lain sebagai berikut.

1) **Aktivitas lempar tangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri.**

Cara melakukan aktivitas menangkap bola melambung adalah sebagai berikut.

- Menghadap ke arah bola
  - Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk sedikit kaki kiri depan kaki kanan di belakang.
  - Lakukan gerakan lempar tangkap di tempat.
  - Dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri.
- Peserta didik diminta mengamati dan merasakan tangkapan bola apakah sudah sesuai dengan sasaran yang diinginkan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

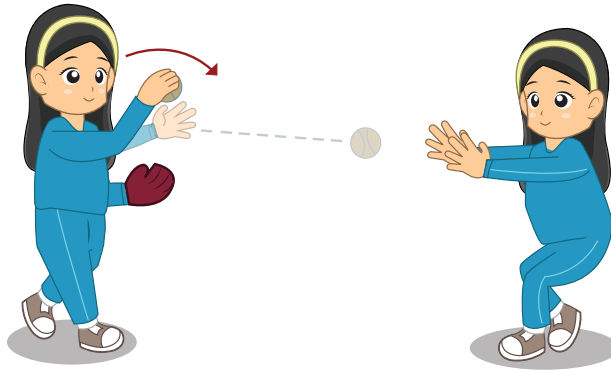


**Gambar 2.9** Aktivitas melempar dan menangkap bola perorangan permainan kasti

2) **Aktivitas teknik gerakan lempar tangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan di tempat, dilanjutkan dengan gerak maju mundur.**

Cara melakukan aktivitas gerakan lempar tangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan di tempat adalah sebagai berikut.

- Menghadap ke arah bola.
  - Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk sedikit, kaki kiri depan kaki kanan di belakang.
  - Lakukan gerakan lempar tangkap dengan pasangan peserta didik.
- Peserta didik diminta mengamati dan merasakan tangkapan bola apakah sudah sesuai dengan sasaran yang diinginkan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

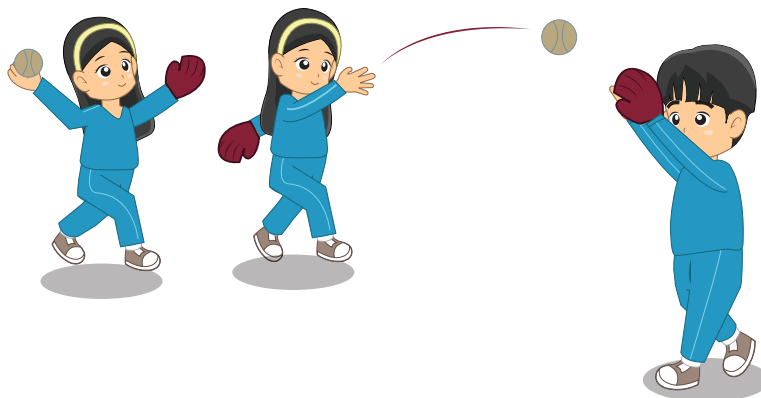


**Gambar 2.10** Aktivitas melempar dan menangkap bola berpasangan

- 3) Aktivitas teknik gerakan lempar tangkap bola dengan teknik ayunan atas, ayunan samping, dan bawah secara berpasangan. Menangkap dengan teknik menangkap bola lurus serta bola guling rendah, dilakukan di tempat.

Cara melakukan aktivitas gerakan lempar tangkap bola dengan teknik ayunan atas, ayunan samping, dan bawah. Menangkap dengan teknik menangkap bola lurus serta bola guling rendah, dilakukan di tempat secara berpasangan adalah sebagai berikut.

- a) Menghadap ke arah bola.
- b) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk sedikit, kaki kiri depan kaki kanan di belakang.
- c) Lakukan gerakan lempar tangkap dengan pasangan peserta didik. Peserta didik diminta mengamati dan merasakan lemparan bola apakah sudah sesuai dengan sasaran yang diinginkan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



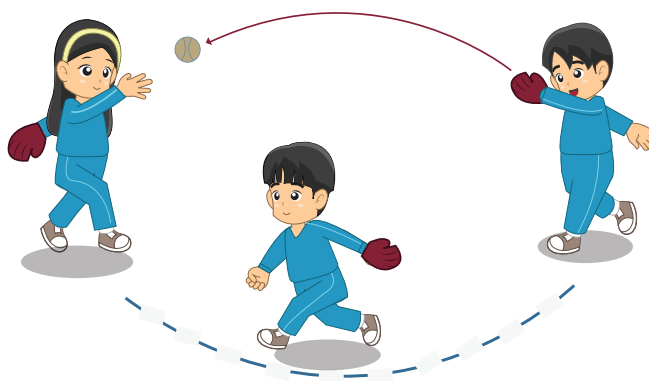
**Gambar 2.11** Aktivitas melempar dan menangkap bola berkelompok permainan kasti

- 4) Aktivitas teknik gerakan lempar tangkap bola dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah. Menangkap dengan teknik menangkap bola lurus serta bola guling rendah, dilakukan di tempat dalam formasi berkelompok dan pemain bergerak lari setelah melakukan lemparan.

Cara melakukan aktivitas gerakan lempar tangkap bola dengan teknik ayunan atas, ayunan samping, dan bawah. Menangkap dengan teknik menangkap bola lurus serta bola guling rendah, dilakukan di tempat dan pemain bergerak lari setelah melakukan lemparan di lakukan secara berpasangan adalah sebagai berikut.

- a) Menghadap ke arah bola
- b) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk sedikit kaki kiri di depan kaki kanan di belakang.
- c) Lakukan gerakan lempar tangkap dilanjutkan bergerak lari setelah melakukan lemparan.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan lemparan bola apakah sudah sesuai dengan sasaran yang diinginkan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



**Gambar 2.12** Aktivitas melempar dan menangkap bola berkelompok

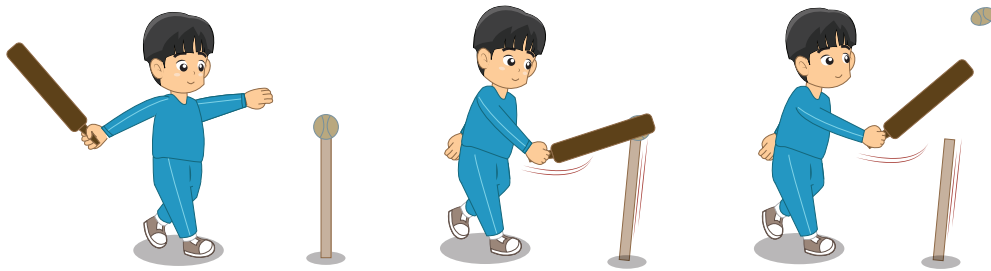
**e. Aktivitas Memukul Objek yang Dilambungkan/Dilemparkan dari Berbagai Arah dan Jarak**

1) Aktivitas memukul lurus mendatar

Cara melakukan aktivitas memukul bola lurus mendatar adalah sebagai berikut.

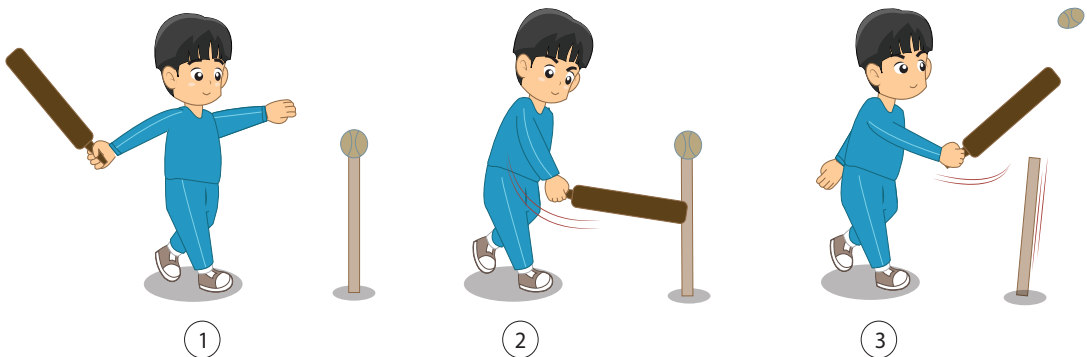
- a) Menghadap ke arah sasaran dan ayunkan pemukul ke depan bola.
- b) Pemukul tepat mengenai bola sehingga bola meluncur jauh ke depan.
- c) Sikap setelah memukul, kayu pemukul tetap mengayun ke depan dengan tangan pukul merentang jauh ke depan.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan pukulan bola apakah sudah sesuai dengan sasaran yang diinginkan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



**Gambar 2.13** Aktivitas memukul bola lurus mendatar permainan kasti

- 2) Pukulan jauh melambung tinggi  
 Cara melakukan aktivitas memukul bola melambung adalah sebagai berikut.
  - a) Menghadap ke arah sasaran dan ayunkan pemukul ke depan bola.
  - b) Pemukul tepat mengenai bola sehingga bola meluncur jauh ke depan.
  - c) Sikap setelah memukul, kayu pemukul tetap mengayun ke depan dengan tangan pukul merentang jauh ke depan.
 Peserta didik diminta mengamati dan merasakan pukulan bola apakah sudah sesuai dengan sasaran yang diinginkan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



**Gambar 2.14** Aktivitas memukul bola melambung tinggi permainan kasti

### 3. Aktivitas Bermain Kasti Menggunakan Peraturan Dimodifikasi

Tujuan aktivitas melempar, memukul dan menangkap bola adalah untuk mengombinasikan teknik gerakan-gerakan melempar, memukul dan menangkap bola yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan melempar, memukul dan menangkap bola, suruh mereka merasakan teknik-teknik gerakan melempar, memukul dan menangkap bola yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Suruh mereka menemukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

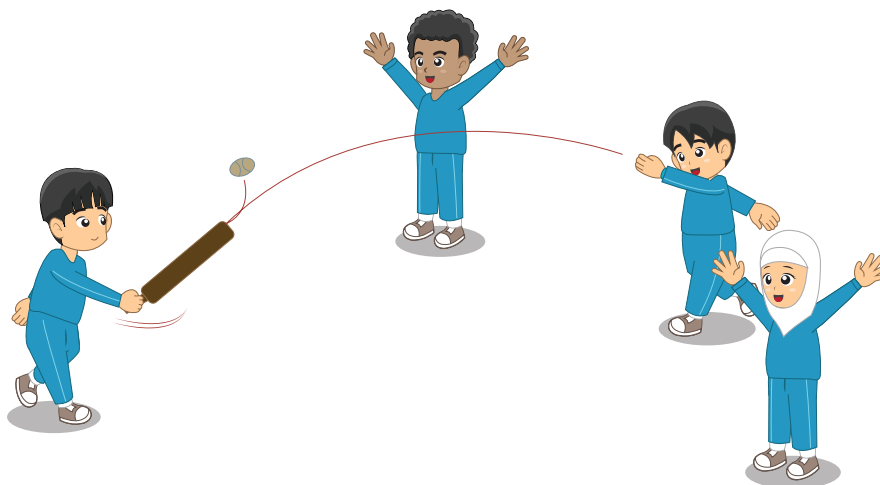
Gerakan melempar, memukul dan menangkap bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan melempar, memukul dan menangkap bola, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Bentuk-bentuk aktivitas melempar, memukul dan menangkap bola antara lain sebagai berikut.

**a. Aktivitas bermain dengan teknik gerakan bola lambung**

Cara bermain kasti dengan teknik gerakan bola lambung adalah 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 1 untuk regu yang menangkap bola.
  - 5) Lambungan bola yang tidak tertangkap, skor 1 untuk regu pelambung.
- Peserta didik diminta mengamati dan merasakan gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



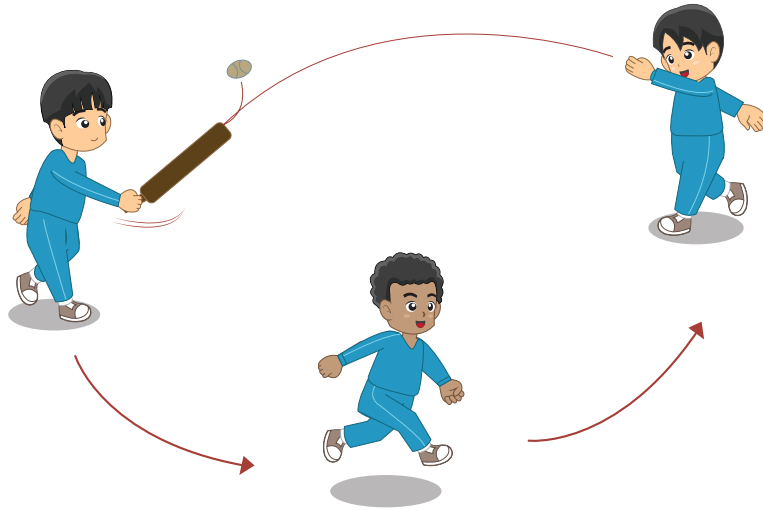
**Gambar 2.15** Aktivitas bermain dengan bola dilambungkan

**b. Aktivitas bermain dengan teknik gerakan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan**

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

- 1) Bola yang digunakan bola yang lunak/lembut agar tidak memantul terlalu jauh.
  - 2) Ketentuan permainan yang lainnya sama dengan aktivitas bermain pertama.
- Peserta didik diminta mengamati dan merasakan gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat mereka.





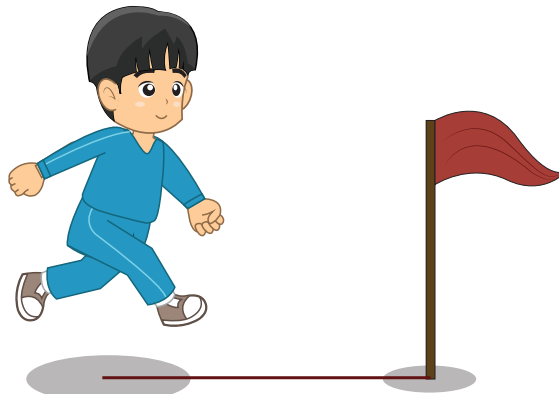
**Gambar 2.16** Aktivitas bermain dengan bola dipukul dan dilambungkan

**c. Aktivitas memukul bola dan lari**

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Setelah melakukan pukulan terhadap bola dengan baik dan benar, 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.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



**Gambar 2.17** Aktivitas memukul bola dan berlari

**4. Peraturan Permainan Kasti**

**a. Jumlah pemain**

Jumlah pemain terdiri atas 12 orang setiap regunya dengan menggunakan nomor 1 sampai dengan 12. Seorang sebagai ketua/kapten regu.

**b. Waktu permainan**

Waktu permainan 2 x 30 menit dibagi menjadi dua babak diselingi waktu istirahat 10 menit.

**c. Cara mendapatkan angka**

- 1) Setiap pemukul yang berhasil berlari menuju tiang hinggap i, ii dan iii lalu kembali ke ruang bebas akan mendapat nilai 1, secara bertahap.
- 2) Apabila pukulan berhasil dengan baik dan pemukul secara langsung dapat kembali ke ruang bebas, akan mendapat nilai 2.
- 3) Apabila regu penjaga dapat menangkap bola langsung dengan baik, akan mendapat nilai 1, untuk regu penjaga.

**d. Penentuan pemenang**

Penentuan pemenang adalah regu yang mendapat nilai terbanyak sebagai regu pemenang.

**e. Wasit**

Setiap pertandingan kasti dipimpin oleh seorang wasit, dibantu oleh tiga penjaga garis, satu orang pencatat nilai, dan pencatat waktu.

**f. Pergantian tempat**

Pergantian tempat dapat dilakukan apabila regu pemukul terkena lemparan bola sah, bola ditangkap tiga kali secara berturut-turut oleh regu penjaga, dan alat pemukul lepas ketika sedang melakukan pukulan yang menurut wasit sangat membahayakan lawan.

**g. Kesempatan memukul**

Kesempatan memukul untuk setiap pemukul yaitu satu kali, kecuali pemukul terakhir sebanyak tiga kali giliran memukul, dan dilakukan secara berurutan dari nomor 1 sampai dengan nomor 12.



**Gambar 2.18** Aktivitas bermain kasti dengan peraturan dimodifikasi

## B. Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Bulu Tangkis

### 1. Pengertian dan Asal-usul Permainan Bulu tangkis

Bulu tangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulu tangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan bulu tangkis 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 servis, yang memukul bola dari petak servis kanan ke petak servis kanan lawan sehingga jalan bola menyilang. Permainan bulu tangkis ini biasanya dimainkan oleh: (1) seorang pria melawan seorang pria (tunggal putra), (2) Seorang wanita melawan seorang wanita (tunggal putri), (3) sepasang pria melawan sepasang pria (ganda putra), (4) sepasang wanita melawan sepasang wanita (ganda putri), dan (5) sepasang pria/wanita melawan sepasang pria/wanita (ganda campuran).

Menurut sejarah, permainan bulu tangkis berasal dari permainan yang bernama “Poona” dan berasal dari India. Oleh beberapa perwira tentara Kerajaan Inggris yang menjajah India pada waktu itu, permainan ini dibawa ke Inggris dan dikembangkan di sana. Pada tahun 1873, permainan ini dimainkan di taman istana milik Duke de Beaufort di Badminton Gloucerter Shore, hingga karenanya permainan ini kemudian diberi nama “Badminton”. Badminton atau bulu tangkis kemudian berkembang di banyak negara dan masuk Indonesia dibawa oleh orang-orang Belanda.

Karena perkembangannya sangat pesat, perlu didirikan organisasi internasional untuk mengatur kegiatan bulu tangkis internasional dan diberi nama “*International Badminton Federation*” (IBF) pada tanggal 5 Juli 1934 yang beranggotakan persatuan-persatuan bulu tangkis dari beberapa negara.

Di Indonesia dibentuk organisasi induk tingkat nasional, yaitu Persatuan Bulu tangkis semua Indonesia (PBSI) pada tanggal 5 Mei 1951. Kemudian pada tahun 1953, Indonesia menjadi anggota IBF dan dengan demikian berhak untuk mengikuti pertandingan-pertandingan internasional.

### 2. Perlengkapan dan Lapangan Bermain Bulu Tangkis

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan bulu tangkis antara lain sebagai berikut.

#### a. Raket (Pemukul)

Raket merupakan alat pemukul yang sangat ringan dan kuat. Beratnya kurang dari 150 gram. Jenis-jenis raket yang dipergunakan dalam bermain bulu tangkis, antara lain:

- 1) Raket yang berat di bagian atas (kepala).
- 2) Raket yang berat di bagian pegangan (*handle*).
- 3) Raket yang seimbang cocok untuk pemain (*allround*).

- 4) Bahan raket:
- (1) Terbuat dari kayu seluruhnya.
  - (2) Terbuat dari kayu dan aluminium.
  - (3) Terbuat dari aluminium seluruhnya.
  - (4) Terbuat dari *fiberglass*.
  - (5) Terbuat dari arang (*carbonex*).



**Gambar 2.19** Raket dan Shuttlecock

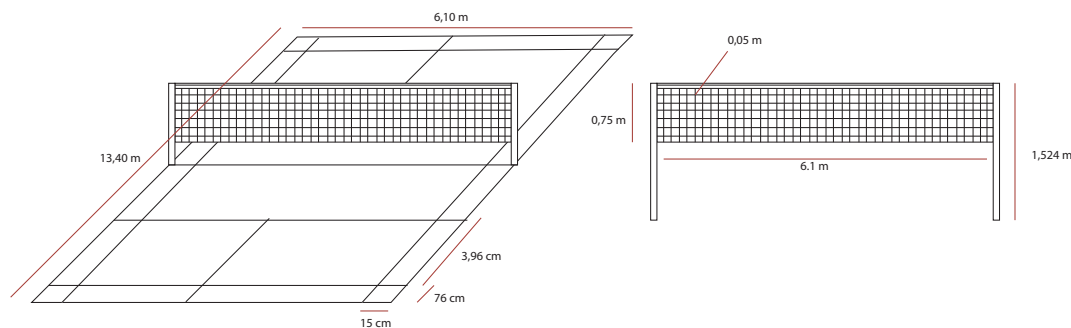
**b. Shuttlecock**

Bola (*shuttlecock*) terdiri atas bagian kepala dan bulu. *Shuttlecock* yang baik menggunakan gabus sebagai kepala dan dibungkus dengan kulit yang tipis dan kuat. Berat *shuttlecock* antara 73-85 grains (4,73-5,50 gram) dan harus mempunyai 14-16 helai bulu yang ditangcapkan ke dalam gabus yang bergaris 1-1/8 inch atau 25-28 milimeter. Bulunya harus berukuran 64-74 mm dari ujung atas sampai ke bagian yang rata pada gabus. Garis tengah atau diameter bagian atas *shuttlecock* 54-56 mm dan harus diikat dengan benang secara kuat atau bahan lain yang kuat.

**c. Lapangan**

Bentuk lapangan (*court*) dan ukurannya dapat dilihat pada gambar di bawah ini. Lantai lapangan dapat dibuat dari bahan berikut.

- 1) Lantai tanah atau pasir (umumnya lapangan luar ruangan)
- 2) Lantai kayu (*wooder court*)
- 3) Lantai dengan karpet sintetis (*porta court*)
- 4) Lantai semen atau tegel (*hand court*)
- 5) Ketentuan cara pembuatan lapangan



**Gambar 2.20** Lapangan permainan bulu tangkis

**3. Aktivitas Teknik Dasar Bermain Bulu Tangkis**

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

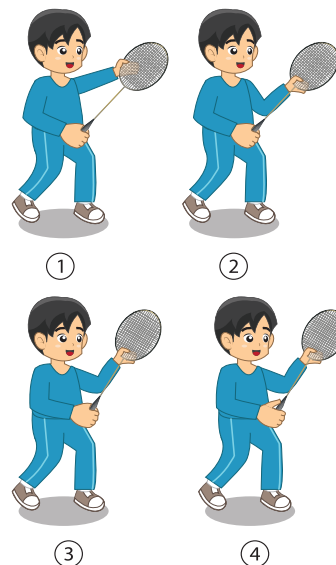
Tanpa penguasaan teknik dasar bermain bulu tangkis dengan baik, peserta didik tidak mungkin dapat bermain bulu tangkis dengan baik pula. Sekarang suruh peserta didik baca berbagai teknik dasar permainan bulu tangkis dengan cermat, kemudian suruh mereka bermain bersama-sama temannya mempraktikkan berbagai jenis keterampilan yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara bermain yang baik. Yakinlah peserta didik “peserta didik bisa menjadi apa pun yang mereka inginkan, dengan catatan peserta didik serius dan sepenuh hati melakukannya” Permainan bulu tangkis akan berhasil dengan baik apabila peserta didik terampil melakukan teknik bermain bulu tangkis.

Teknik-teknik dasar bermain bulu tangkis adalah sebagai berikut:

**a. Aktivitas Cara Memegang Raket**

Cara memegang raket (*grip*) yang baik adalah suatu cara untuk menerima dan mengembalikan segala macam pukulan dengan mudah dan bebas. Cara memegang raket ini antara lain sebagai berikut.

- 1) Pegangan kampak atau pegangan Inggris
- 2) Pegangan geblok kasar atau pegangan Amerika
- 3) Pegangan gabungan atau pegangan berjabat tangan
- 4) Pegangan *backhand*



**Gambar 2.21** Cara memegang raket bulu tangkis

**b. Aktivitas Teknik Pukulan Permainan Bulu tangkis**

Teknik memukul dalam permainan bulu tangkis terdiri dari: pukulan servis, pukulan *lob*, pukulan *drop shot*, pukulan *smash*, dan pukulan *drive*. Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pada permainan bulu tangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan.

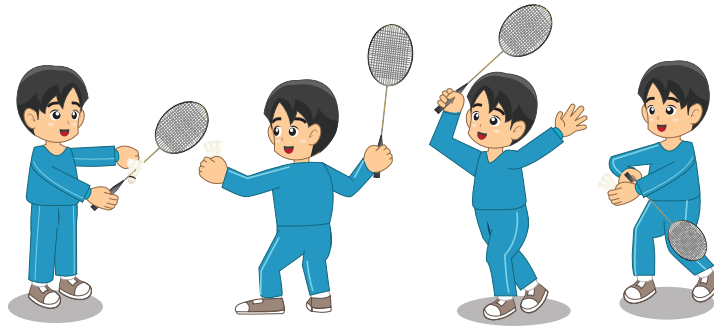
Gerakan dasar melakukan pukulan bulu tangkis mempunyai sikap badan yang sama dalam penampilan hanya gerakan dari tangan yang menghasilkan pukulan yang bermacam-macam, misalnya melakukan pukulan *overhead*, *lob*, *smash*, dan *drop shot overhead* atau *chop* dalam sikap pengambilan yang sama posisinya.

Teknik-teknik pukulan dalam permainan bulu tangkis adalah sebagai berikut.

**1) Aktivitas teknik pukulan servis**

Aktivitas pukulan servis merupakan pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal, bertujuan sebagai pembuka permainan dan merupakan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulu tangkis. Macam-macam pukulan servis antara lain sebagai berikut.

- a) Pukulan servis pendek (*Short servis*)
- b) Servis panjang (*Servis lob*)
- c) Pukulan servis *drive*
- d) Pukulan servis cambuk (*Servis flick*)



**Gambar 2.22** Cara memegang raket bulu tangkis

## 2) Aktivitas pukulan *lob* atau *clear*

Aktivitas pukulan *lob* adalah suatu pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan.

Pukulan *lob* atau melambung dapat dilaksanakan dengan dua cara berikut

- Overhead lob*, yaitu pukulan *lob* yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan *shuttlecock* melambung ke arah belakang.
- Underhand lob*, yaitu pukulan *lob* dari bawah yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* yang berada di bawah badan dan dilambungkan tinggi ke belakang. Peserta didik diminta mengamati dan merasakan gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



**Gambar 2.23** Aktivitas teknik pukulan *lob* permainan bulu tangkis

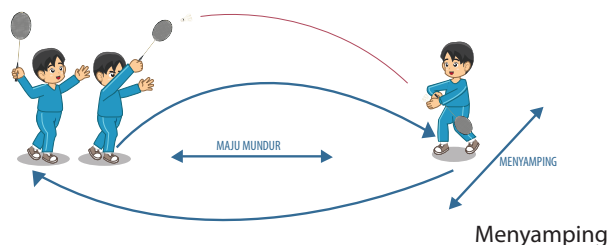
## c. Bentuk-bentuk aktivitas Teknik Pukulan Permainan Bulu tangkis

Tujuan aktivitas memukul *shuttlecock* adalah untuk mengombinasikan teknik gerakan-gerakan memukul *shuttlecock* yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan memukul *shuttlecock*, suruh mereka rasakan teknik-teknik gerakan memukul *shuttlecock* yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Suruh mereka menemukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

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

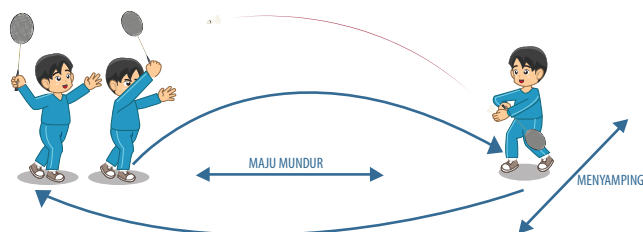
Bentuk-bentuk aktivitas memukul *shuttlecock* antara lain sebagai berikut.

- 1) **Aktivitas 1:** Memukul *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.



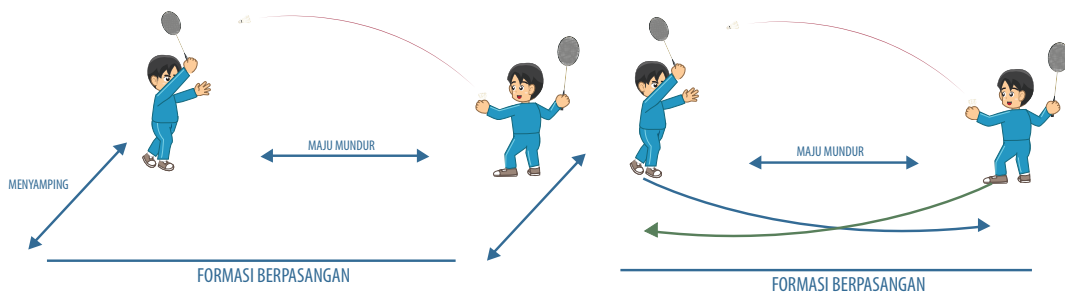
**Gambar 2.24** Aktivitas 1 memukul shuttlecock permainan bulu tangkis

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



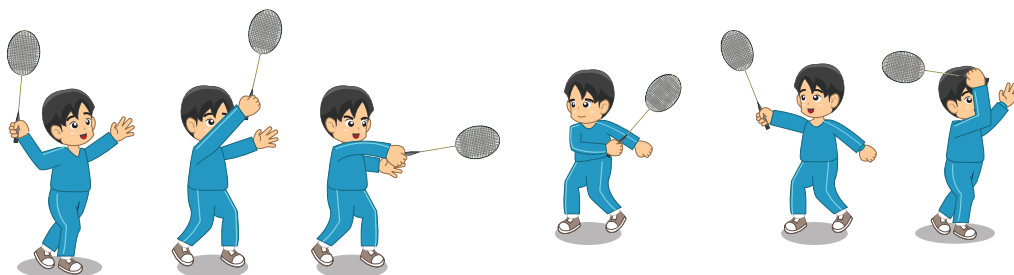
**Gambar 2.25** Aktivitas 2 memukul shuttlecock permainan bulu tangkis

- 3) **Aktivitas 3:** Memukul bola menggunakan teknik *forehand overhead*, dengan bola di lambungkan teman, dilakukan berpasangan, kelompok, bergerak maju, mundur, dan menyamping jika dilakukan dalam formasi berbanjar, pemain yang telah melakukan gerak memukul dan melambung bola berpindah tempat.



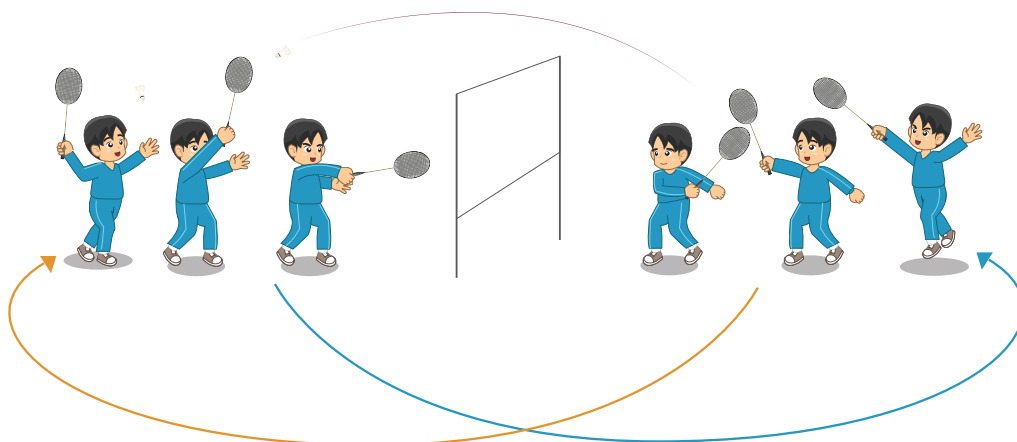
**Gambar 2.26** Aktivitas 3 memukul shuttlecock permainan bulu tangkis

- 4) **Aktivitas 4:** Memukul bola menggunakan teknik *forehand* dan *backhand overhead* dengan melewati net, dilakukan bergerak ke kiri dan kanan lapangan jika dilakukan dalam formasi berbanjar, pemain yang telah melakukan gerak memukul, bergerak berpindah tempat.



**Gambar 2.27** Aktivitas 4 memukul shuttlecock permainan bulu tangkis

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



**Gambar 2.28** Bermain bulu tangkis dengan peraturan dimodifikasi



## C. Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Tenis Meja

### 1. Pengertian dan Asal-Usul 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 bet 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.

Tenis meja berasal dari Eropa, pada abad pertengahan sebagai kombinasi daripada permainan tenis kuno, lawan tenis dan badminton. Mulai populer di Inggris pada pertengahan abad ke-19 dengan beberapa nama seperti “*pingpong*”, “*gossima*” dan “*whiff-whaff*”. Dikreasikan sebagai permainan hiburan setelah makan malam, lengkap dengan berbusana bagi penggemarnya. Permainan ini mendapatkan wadah resmi yang mengatur pertenis meja dunia pada tanggal 15 Januari 1926 atas prakarsa Dr. Goerge Lehman dari Jerman.

Tenis meja masuk ke Indonesia pada sekitar tahun 1930-an dan hanya dilakukan di pertemuan umum orang Belanda, yang dikenal dengan nama *societeit*. Sekitar tahun 1940-an, tenis meja sudah mulai masuk ke masyarakat Indonesia melalui golongan pamong dan *ambtenaar-ambtenaar* (pegawai negeri) Indonesia.

Pada tahun yang sama, PTMSI menjadi anggota dari *Table Tennis Federation of Asia*, disingkat TTFA. Beberapa kejuaraan Asia yang diselenggarakan oleh TTFA telah diikuti oleh PTMSI, terutama yang diselenggarakan di Singapura dan Manila. Pada tahun 1961 PTMSI resmi menjadi anggota *International Table Tennis Federation*, disingkat ITTF, sebagai negara anggota ke-73.

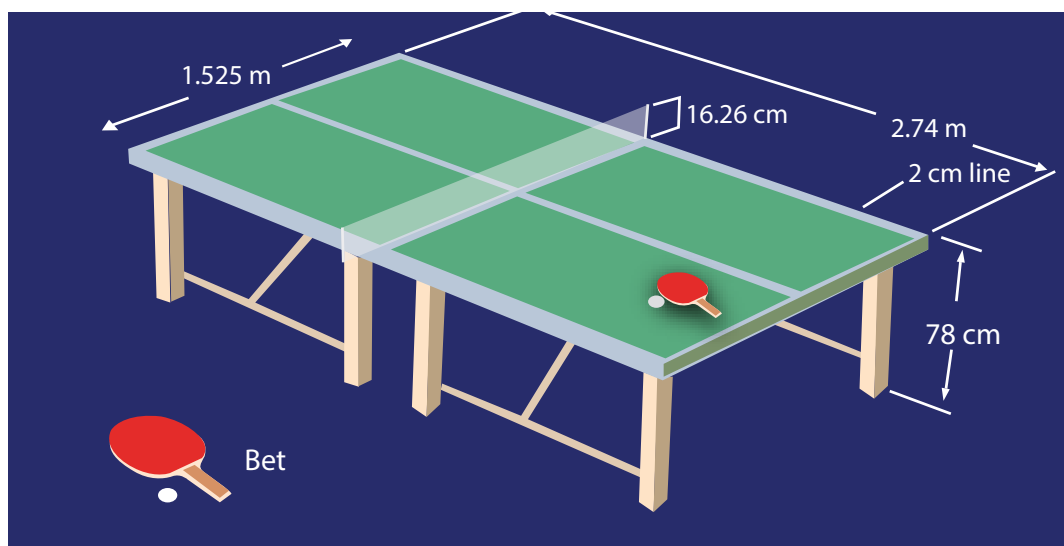
Sebagai anggota ITTF, dibandingkan dengan keanggotaan pada TTFA, sebaliknya PTMSI tidak pernah absen di dalam kejuaraan-kejuaraan dunia yang diselenggarakan sejak tahun 1963, di mana pun penyelenggaraannya dilaksanakan. Partisipasi pertama bagi PTMSI adalah di Praha pada tahun 1963, yang diikuti oleh baik putra maupun putri dengan hasil peringkat ke-34 bagi putra dan ke-31 bagi putri.

### 2. Perlengkapan dan Lapangan Permainan Tenis Meja

#### a. Raket/Bet Permainan Tenis Meja

- 1) Ukuran berat, bentuk bet, tidak ditentukan, tetapi daun bet harus datar dan kaku.
- 2) Ketebalan daun raket, minimal 85% harus terbuat dari kayu alam; dapat dilapisi dengan bahan perekat yang berserat seperti fiber karbon atau *fiberglass* atau dari bahan kertas yang dipadatkan. Bahan tersebut tidak lebih dari 7,5% dari total ketebalan 0,35 mm, adalah merupakan bagian yang sangat sedikit/tipis.
- 3) Sisi daun bet yang digunakan untuk memukul bola harus ditutupi oleh karet berbintik biasa, atau karet berbintik yang menonjol keluar; namun memiliki ketebalan termasuk lapisan lem perekat tidak lebih dari 2 mm, atau karet datar (bukan berbintik ke luar) dengan karet berbintik ke dalam harus memiliki ketebalan tidak melebihi dari 4 mm termasuk lem perekat.

## b. Lapangan Permainan Tenis Meja



(Sumber: PB. PTMSI, 2010)

**Gambar 2.29** Lapangan/meja permainan tenis meja

## 3. Aktivitas Teknik Bermain Tenis Meja

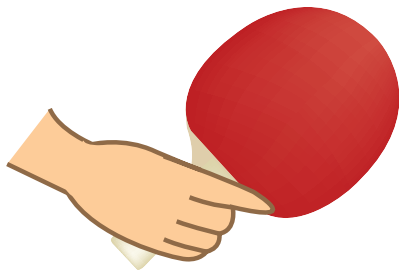
Pada dasarnya teknik permainan tenis meja dapat dibagi menjadi empat, yaitu: (1) teknik memegang bet (*grip*), (2) teknik siap sedia (*stance*), (3) teknik gerakan kaki (*footwork*), dan (4) teknik pukulan (*stroke*). Tanpa penguasaan teknik dasar bermain tenis meja dengan baik, peserta didik tidak mungkin dapat bermain tenis meja dengan baik pula. Sekarang suruh peserta didik baca berbagai teknik dasar permainan tenis meja dengan cermat. Kemudian suruh mereka bermain bersama-sama temannya untuk mempraktikkan berbagai jenis keterampilan yang ada dalam buku siswa, kemudian diskusikan cara bermain yang baik. Yakinkan peserta didik “peserta didik bisa menjadi apa pun yang mereka inginkan, dengan catatan peserta didik serius dan sepenuh hati melakukannya”. Permainan tenis meja akan berhasil dengan baik apabila peserta didik terampil melakukan teknik bermain tenis meja.

### a. Aktivitas Teknik Memegang Bet

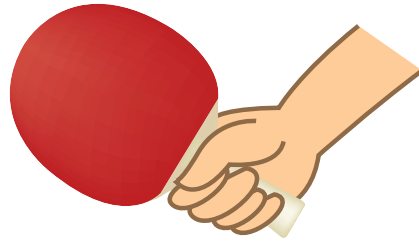
Teknik memegang bet (*grip*) merupakan faktor yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Secara garis besar pegangan dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu seperti berikut.

#### 1) Pegangan seperti berjabatan tangan (*shakehand grip*)

Pegangan *shakehand* sangat populer terutama di negara-negara Eropa atau dunia Barat. Dengan pegangan ini seorang pemain dapat menggunakan kedua sisi bet. Gambar berikut menunjukkan pegangan *shakehand* baik sisi *forehand* maupun sisi *backhand*.



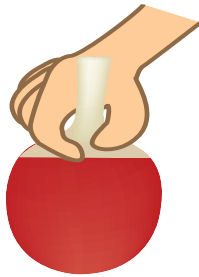
**Gambar 2.30** Pegangan shakehand sisi *forehand*



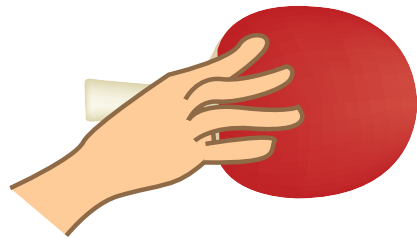
**Gambar 2.31** Pegangan shakehand sisi *backhand*

## 2) Pegangan seperti memegang tangkai pena

*Penhold grip* atau pegangan tangkai pena dikenal pula dengan pegangan Asia, walaupun akhirnya kebanyakan pemain Asia banyak menggunakan pegangan *shakehand*. Pada pegangan ini hanya satu sisi bet yang dapat digunakan. Suruh peserta didik mengamati dan melakukan dua macam teknik memegang bet (*grip*), kemudian temukan pola yang paling sesuai dengan peserta didik.



**Gambar 2.32** Pegangan penhold dilihat dari depan



**Gambar 2.33** Pegangan penhold dilihat dari belakang

## b. Aktivitas Teknik Siap Sedia

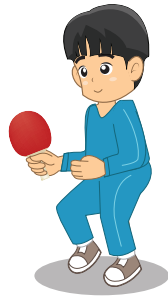
Teknik siap sedia (*stance*) di sini berarti: posisi kaki, badan, dan tangan pada saat siap menunggu bola atau pada saat memukul bola. Ada dua bentuk *stance* utama yang biasa digunakan dalam permainan tenis meja, yaitu seperti berikut

### 1) *Square Stance*

*Square stance* adalah posisi badan menghadap penuh ke meja, biasanya posisi ini digunakan untuk siap menerima servis dari lawan atau siap kembali setelah mengembalikan pukulan dari lawan.

### 2) *Side Stance*

*Side stance* berarti posisi badan menyamping, baik ke samping kiri maupun ke samping kanan. Pada *side stance*, jarak antara bahu ke meja atau ke net harus ada yang lebih dekat.



**Gambar 2.34** Posisi menghadap penuh ke meja square stance



**Gambar 2.35** Side stance untuk pukulan *backhand*

**c. Aktivitas Teknik Gerakan Kaki**

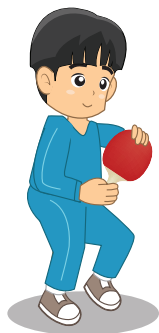
Teknik gerakan kaki (*footwork*) dalam tenis meja pada garis besarnya dibedakan untuk nomor tunggal dan nomor ganda. *Footwork* yang digunakan dalam permainan tunggal sudah otomatis digunakan dalam permainan ganda. Jika dilihat dari banyaknya langkah *footwork*, untuk tunggal dapat dibedakan menjadi satu langkah, dua langkah dan tiga langkah atau lebih. Arah pergerakannya bisa ke depan, ke belakang, ke samping kiri, ke samping kanan atau diagonal.

**d. Aktivitas Teknik Pukulan**

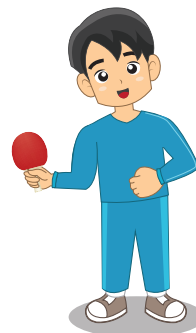
Terdapat beberapa teknik pukulan (*stroke*) dasar dalam permainan tenis meja antara lain: (1) *push*, (2) *drive*, (3) *block*, (4) *chop*, dan (5) servis. Kelima teknik pukulan tersebut dapat dijelaskan satu per satu berikut ini.

**1) Aktivitas pukulan *push***

*Push* adalah teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka. *Push* biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan-pukulan *push* itu sendiri dan pukulan-pukulan *chop*. Gambar berikut adalah gerakan *forehand* dan *backhand push*.



**Gambar 2.36** Gerakan *forehand* push



**Gambar 2.37** Gerakan *backhand* push

**2) Aktivitas pukulan *drive***

*Drive* adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup. Besarnya sudut yang diakibatkan oleh gerakan

kemiringan bet bervariasi sesuai dengan arah jatuhnya bola, putaran bola yang datang dari lawan dan tujuan pemukul itu sendiri. *Drive* dapat digunakan sebagai pukulan serangan atau dapat juga kita kontrol sesuai dengan keinginan.



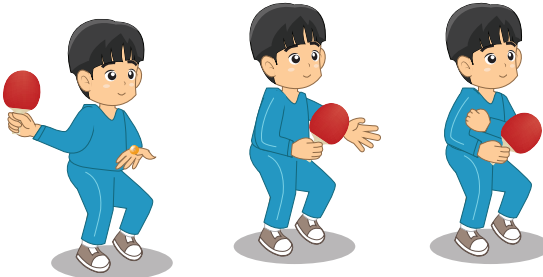
**Gambar 2.38** Gerakan forehand drive



**Gambar 2.39** Gerakan backhand drive

### 3) **Aktivitas pukulan servis**

Servis adalah teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja penyaji, kemudian dipukul, dan bola harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan. Gerakan atau putaran yang diberikan pada bola bisa bermacam-macam. Gambar berikut merupakan contoh rangkaian gerakan *forehand chop service*.



**Gambar 2.40** Rangkaian gerakan forehand chop servis

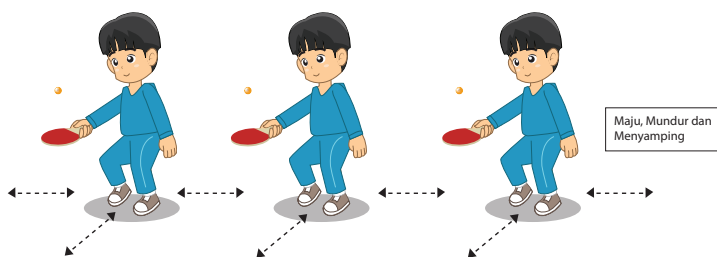
#### e. Bentuk-Bentuk Aktivitas Teknik Pukulan Permainan Tennis meja

Tujuan aktivitas memukul bola (*stroke*) adalah untuk mengombinasikan teknik gerakan-gerakan memukul bola yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan memukul bola, suruh mereka merasakan teknik-teknik gerakan memukul bola yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Suruh mereka menemukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

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

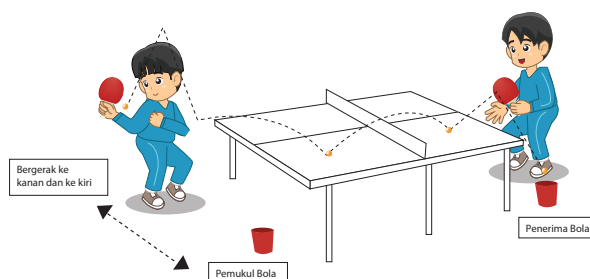
Bentuk-bentuk aktivitas memukul bola antara lain sebagai berikut.

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



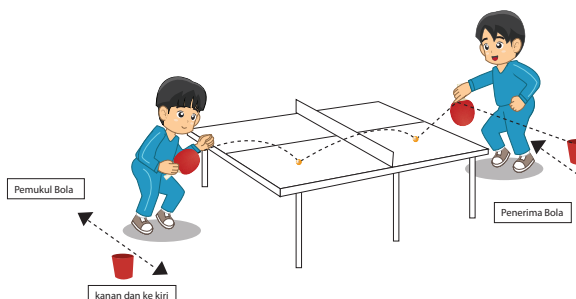
**Gambar 2.41** Aktivitas 1 bentuk-bentuk Aktivitas permainan tenis meja

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



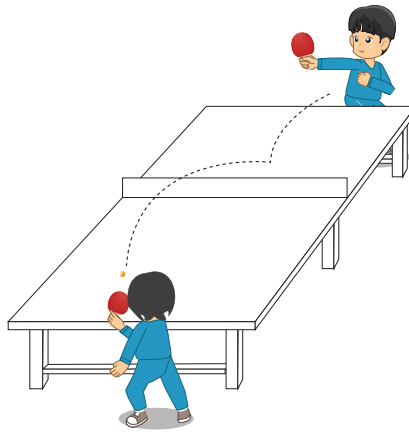
**Gambar 2.42** Aktivitas 2 bentuk-bentuk Aktivitas permainan tenis meja

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



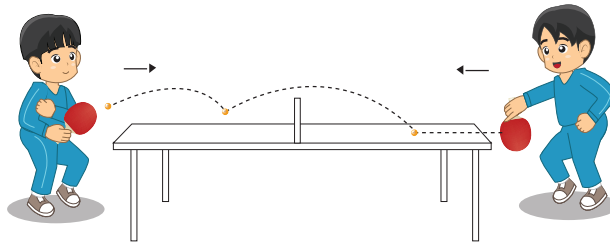
**Gambar 2.43** Aktivitas 3 bentuk-bentuk Aktivitas permainan tenis meja

- 4) **Aktivitas 4:** Bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan teknik pukulan *backhand*. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah. Lakukan aktivitas ini ± 4-5 menit secara bergantian.



**Gambar 2.44** Aktivitas 4 bentuk-bentuk aktivitas permainan tenis meja

- 5) **Aktivitas 5:** Bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan teknik pukulan *forehand*. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah. Lakukan aktivitas ini ± 4-5 menit secara bergantian.



**Gambar 2.45** Aktivitas 5 bentuk-bentuk Aktivitas permainan tenis meja

## VI. Penilaian Aktivitas

### A. KASTI

#### 1. Penilaian Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Tugas tersebut dikerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!

#### Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Bobot
1.	Jelaskan cara memegang bola kasti.	4
2.	Jelaskan cara melakukan teknik melempar bola kasti.	4
3.	Jelaskan cara melakukan teknik menangkap bola kasti.	4
4.	Jelaskan cara melakukan teknik memukul bola kasti.	4
5.	Jelaskan cara bermain kasti dengan menggunakan peraturan dimodifikasi.	4
Skor Total		20

#### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (20)}} \times 100$$

#### Contoh cara penskoran soal no. 2:

- Pertanyaan: Jelaskan cara melakukan teknik melempar bola kasti!
- Kriteria penskoran:  
Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan:
  - (1) bola dipegang dengan tangan kanan dan menghadap ke teman yang akan memukul bola.
  - (2) langkahkan kaki kanan satu langkah ke depan.
  - (3) ayunkan bola dengan tangan kanan.
  - (4) lemparkan bola ke depan sesuai dengan permintaan pemukul.Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar  
Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar  
Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar



## Tugas Kelompok

1. Peserta didik diminta untuk membuat salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar aktivitas bermain kasti di sekolah maupun di luar sekolah yang meliputi: tempat dan peristiwanya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku permainan kasti, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola kecil!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data riwayat singkat atlet kasti nasional ataupun internasional.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

2. Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang permainan kasti secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku permainan kasti, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola kecil!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, kata pengantar, daftar isi dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data tentang permainan bola kasti seperti: pengertian, tujuan, sarana/prasarana, teknik dasar, dan peraturan permainan kasti.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## 2. Penskoran Keterampilan

### a. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar gerakan permainan kasti di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar permainan kasti.

#### Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar melempar dan menangkap bola permainan kasti yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 2) Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar memukul bola kasti yang dilakukan perseorangan, berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

#### Contoh cara penskoran soal no. 1:

- Perintah : Lakukan teknik dasar melempar dan menangkap bola permainan kasti yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!

- Kriteria penskoran:

**Sikap awalan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) pandangan mata ke arah datangnya bola.
- (2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- (3) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) pandangan mata ke arah lajunya bola dan badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara dua kaki.
- (2) kedua lengan diayun kearah depan, sehingga arah gerak bola membentuk lintasan lurus.
- (3) salah satu kaki kemudian kedua tungkai diluruskan hingga kaki jingjit bersamaan dengan dorongan hingga lepasnya bola.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
- (2) kedua telapak tangan beraga di depan menghadap ke bawah dengan lengan diluruskan ke depan secara rileks.
- (3) kedua tungkai sedikit ditekuk dengan lutut tetap menghadap ke depan dan di buka selebar bahu.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

## a. Proyek

Peserta didik diminta untuk membuat tugas proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis teknik dasar permainan kasti. Analisis teknik dasar permainan kasti meliputi: (1) Cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, peserta didik dapat memperkaya informasi melalui: buku permainan kasti, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas proyek tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola kecil.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Menjelaskan cara melakukan teknik dasar permainan kasti!			
2.	Menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan kasti!			
3.	Menejelaskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan kasti!			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas proyek dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### b. Tugas Portofolio

Peserta didik diminta untuk membuat rangkuman materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan teknik dasar permainan kasti. Peserta didik dapat mengerjakan tugas portofolio tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, tujuan, manfaat, dan daftar pustaka.			
2.	Menyimpulkan proses pembelajaran yang telah dilakukan seperti: kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas portofolio dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### 3. Penskoran Aspek Sikap Sosial

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan

pembelajaran permainan kasti. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut:

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

No	Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1.	Kerja sama					
2.	Sportivitas					
3.	Tanggung jawab					
4.	Menghargai teman					
5.	Menerima kekalahan & kemenangan					
	Jumlah skor maksimal = 20					

## B. BULU TANGKIS

### 1. Penilaian Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Tugas tersebut dikerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!

#### Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Bobot
1.	Sebutkan cara memegang raket permainan bulu tangkis.	4
2.	Jelaskan cara melakukan teknik pukulan <i>backhand</i> lob dan drive permainan bulu tangkis.	4
3.	Jelaskan cara melakukan teknik pukulan servis pendek permainan bulu tangkis.	4
4.	Jelaskan cara melakukan teknik pukulan servis panjang permainan bulu tangkis.	4
5.	Jelaskan cara melakukan teknik pukulan smesh permainan bulu tangkis.	4
Skor Total		20

### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (20)}} \times 100$$

#### Contoh cara penskoran soal no. 1:

- Pertanyaan: Sebutkan cara memegang raket permainan bulu tangkis!
- Kriteria penskoran:  
Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan:
  - (1) Pegangan kampak atau pegangan Inggris
  - (2) Pegangan geblok kasur atau pegangan Amerika
  - (3) Pegangan gabungan atau pegangan berjabat tangan
  - (4) Pegangan *backhand*.Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar  
Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar  
Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

### Tugas Kelompok

1. Peserta didik diminta untuk membuat salah satu tugas (membuat klipng dan gambar-gambar atlet bulu tangkis baik nasional maupun internasional yang meliputi: tempat dan peristiwanya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku bulu tangkis, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bulu tangkis!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data riwayat singkat atlet bulu tangkis nasional ataupun internasional.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

2. Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang permainan bulu tangkis secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku bulu tangkis, majalah, koran, internet, atau sumber

lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bulu tangkis!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, kata pengantar, daftar isi dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data tentang permainan bola kasti seperti: pengertian, tujuan, sarana/prasarana, teknik dasar, dan peraturan permainan bola kasti.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## 2. Penskoran Keterampilan

### a. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar gerakan permainan bulu tangkis di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar permainan bulu tangkis.

#### Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar pukulan *forehand* permainan bulu tangkis! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 2) Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar pukulan *backhand* permainan bulu tangkis! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 3) Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar pukulan servis permainan bulu tangkis! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

#### Contoh cara penskoran soal no. 1:

- Perintah : Lakukan teknik dasar pukulan *forehand* permainan bulu tangkis!
- Kriteria penskoran:

##### Sikap awalan melakukan gerakan:

Skor Baik jika:

- pandangan mata ke arah datangnya bola
- badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

##### Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:

Skor Baik jika:

- pandangan mata ke arah lajunya bola dan badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara dua kaki.
- kedua lengan diayun kearah depan, sehingga arah gerak *shuttlecock* membentuk lintasan lurus.
- salah satu kaki kemudian kedua tungkai diluruskan hingga kaki jingjit bersamaan dengan memukul *shuttlecock*.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar



Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki.
- (2) kedua telapak tangan beraga di depan menghadap ke bawah dengan lengan diluruskan ke depan secara rileks.
- (3) kedua tungkai sedikit ditekuk dengan lutut tetap menghadap ke depan dan di buka selebar bahu.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**a. Proyek**

Peserta didik diminta untuk membuat tugas proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis teknik dasar permainan bulu tangkis. Analisis teknik dasar permainan bulu tangkis dan tenis meja meliputi: (1) Cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku permainan bulu tangkis, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas proyek tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bulu tangkis.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Menjelaskan cara melakukan teknik dasar permainan bulu tangkis!			
2.	Menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bulu tangkis!			
3.	Menejelaskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bulu tangkis!			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas proyek dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

**b. Tugas Portofolio**

Peserta didik diminta untuk membuat rangkuman materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan teknik dasar permainan bulu tangkis. Peserta didik dapat

mengerjakan tugas portofolio tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, tujuan, manfaat, dan daftar pustaka.			
2.	Menyimpulkan proses pembelajaran yang telah dilakukan seperti: kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas portofolio dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### 3. Penskoran Aspek Sikap Sosial

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran permainan kasti. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut:

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

No	Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1.	Kerja sama					
2.	Sportivitas					
3.	Tanggung jawab					
4.	Menghargai teman					
5.	Menerima kekalahan & kemenangan					
Jumlah skor maksimal = 20						

## C. TENIS MEJA

### 1. Penilaian Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Tugas tersebut dikerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!

#### Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Bobot
1.	Sebutkan macam-macam teknik pukulan permainan tenis meja.	4
2.	Jelaskan cara melakukan teknik pukulan <i>backhand</i> permainan tenis meja.	4
3.	Jelaskan cara melakukan teknik pukulan servis permainan tenis meja.	4
4.	Jelaskan cara melakukan permainan tenis meja dengan peraturan dimodifikasi.	4
5.	Jelaskan cara melakukan teknik pukulan <i>forehand</i> permainan tenis meja.	4
Skor Total		20

#### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (20)}} \times 100$$

#### Contoh cara perskoran soal no. 1:

- Pertanyaan: Sebutkan macam-macam teknik pukulan permainan tenis meja!
- Kriteria penskoran:  
Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan:
  - (1) Teknik memegang bet (*grip*)
  - (2) Teknik siap sedia (*stance*)
  - (3) Teknik gerakan kaki (*footwork*)
  - (4) Teknik pukulan (*stroke*)Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar  
Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar  
Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

#### Tugas Kelompok

1. Peserta didik diminta untuk membuat salah satu tugas (membuat klipng dan gambar-gambar atlet tenis meja baik nasional maupun internasional yang meliputi: tempat dan peristiwanya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku tenis meja, majalah, koran, internet,

atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan tenis meja!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Menjelaskan cara melakukan teknik dasar permainan tenis meja!			
2.	Menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan tenis meja!			
3.	Menejelaskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan tenis meja!			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

2. Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang permainan tenis meja secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku tenis meja, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan tenis meja!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, tujuan, manfaat, dan daftar pustaka.			
2.	Menyimpulkan proses pembelajaran yang telah dilakukan seperti: kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## 2. Penskoran Keterampilan

### a. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar gerakan permainan tenis meja berikut ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar permainan tenis meja!

#### Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar pukulan *forehand* permainan tenis meja yang dilakukan secara berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 2) Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar pukulan *backhand* permainan tenis meja yang dilakukan secara berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 3) Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar pukulan servis permainan tenis meja yang dilakukan secara berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

**Contoh cara penskoran soal no. 1:**

- Perintah : Lakukan teknik dasar pukulan *forehand* permainan tenis meja yang dilakukan secara berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!

- Kriteria penskoran:

**Sikap awalan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) pandangan mata ke arah datangnya bola.
- (2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- (3) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) pandangan mata ke arah lajunya bola dan badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara dua kaki.
- (2) kedua lengan diayun ke arah depan, sehingga arah gerak bola membentuk lintasan lurus.
- (3) alah satu kaki kemudian kedua tungkai diluruskan hingga kaki jingjit bersamaan dengan memukul bola.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
- (2) kedua telapak tangan berada di depan menghadap ke bawah dengan lengan diluruskan ke depan secara rileks.
- (3) kedua tungkai sedikit ditekuk dengan lutut tetap menghadap ke depan dan di buka selebar bahu.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**a. Proyek**

Peserta didik diminta untuk membuat tugas proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis teknik dasar permainan tenis meja. Analisis teknik dasar permainan tenis meja meliputi: (1) Cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, dapat memperkaya informasi melalui:

buku permainan tenismeja, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat menegrikan tugas proyek tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan tenismeja.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Menjelaskan cara melakukan teknik dasar permainan tenismeja!			
2.	Menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan tenismeja!			
3.	Menejelaskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan tenismeja!			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas proyek dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## b. Tugas Portofolio

Peserta didik diminta untuk membuat rangkuman materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan teknik dasar permainan tenismeja. Peserta didik dapat mengerjakan tugas portofolio tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, tujuan, manfaat, dan daftar pustaka.			
2.	Menyimpulkan proses pembelajaran yang telah dilakukan seperti: kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas portofolio dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### 3. Penskoran Aspek Sikap Sosial

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran permainan tenismeja. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut:

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

No	Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1.	Kerja sama					
2.	Sportivitas					
3.	Tanggung jawab					
4.	Menghargai teman					
5.	Menerima kekalahan & kemenangan					
	Jumlah skor maksimal = 20					



## REKAPITULASI PENILAIAN

Sekolah : SMP/M.Ts .....  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : .....  
 Materi Pokok : .....  
 Alokasi Waktu : .....  
 Materi Pembelajaran : .....

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian													keterangan		
		Sikap					Pengetahuan					Keterampilan					
		KS	TJ	MT	MKM	Σ	1	2	3	4	Σ	AW	PL	AK		Σ	
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
6.																	
7.																	
8.																	
9.																	
10.																	
dst																	

Keterangan:

KS : Kerja sama  
 SP : Sportivitas  
 TJ : Tanggung jawab  
 MT : Menghargai Teman  
 MKM : Menerima Kekalahan dan Kemenangan  
 AW : Awalan  
 PL : Pelaksanaan  
 AK : Akhiran  
 Σ : Jumlah

# 3

## Pembelajaran Atletik

### I. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, <i>tanggung jawab</i> , peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana <i>aktivitas</i> serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	3.3 Memahami teknik dasar gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/ teori.	4.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.

## II. Indikator

1. Aktivitas Atletik Jalan Cepat
  - a. gerak fundamental teknik tumpuan
  - b. gerak fundamental ayunan lengan
  - c. gerak fundamental ayunan pinggang
2. Aktivitas Atletik Lari Jarak Pendek
  - a. gerak fundamental posisi badan/togok
  - b. gerak fundamental ayunan lengan
  - c. gerak fundamental ayunan langkah kaki
  - d. gerak fundamental mendarat
  - e. gerak fundamental memasuki garis finis
3. Aktivitas Atletik Lompat jauh
  - a. gerak fundamental awalan
  - b. gerak fundamental tolakan
  - c. gerak fundamental melayang di udara
  - d. gerak fundamental mendarat

4. Aktivitas Atletik Tolak Peluru
  - a. gerak fundamental tolak peluru awalan
  - b. gerak fundamental tolakan
  - c. gerak fundamental gerak lanjutan

### III. Tujuan Aktivitas

Setelah aktivitas berakhir peserta didik dapat:

#### **KI-1**

1. Melakukan doa sebelum dan sesudah melakukan aktivitas atletik.
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan aktivitas atletik dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan atletik sesuai fungsi tubuh.

#### **KI-2**

1. Menunjukkan permainan tidak curang.
2. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
3. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
4. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
5. Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dalam permainan bola kecil.
6. Melakukan permainan dengan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri.
7. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
8. Menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.

#### **KI-3**

1. Aktivitas Atletik melalui Jalan Cepat
  - a. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental teknik tumpuan.
  - b. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental ayunan lengan.
  - c. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental ayunan pinggang.
2. Aktivitas Atletik melalui Lari Jarak Pendek
  - a. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental posisi badan/togok.
  - b. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental ayunan lengan.
  - c. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental ayunan langkah kaki.
  - d. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental mendarat.
  - e. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental memasuki garis finis.
3. Aktivitas Atletik melalui Lompat Jauh
  - a. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental awalan gerak.
  - b. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan fundamental tolakan.
  - c. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental melayang di udara.
  - d. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental mendarat.

4. Aktivitas Atletik melalui Tolak Peluru
  - a. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental tolak peluru awalan.
  - b. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental tolakan.
  - c. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental gerak lanjutan.

#### **KI-4**

1. Aktivitas Atletik melalui Jalan Cepat
  - a. Mempraktikkan gerak fundamental teknik tumpuan.
  - b. Mempraktikkan gerak fundamental ayunan lengan.
  - c. Mempraktikkan gerak fundamental ayunan pinggang.
2. Aktivitas Atletik Melalui Lari Jarak Pendek
  - a. Mempraktikkan gerak fundamental posisi badan/togok.
  - b. Mempraktikkan gerak fundamental ayunan lengan.
  - c. Mempraktikkan gerak fundamental ayunan langkah kaki.
  - d. Mempraktikkan gerak fundamental mendarat.
  - e. Mempraktikkan gerak fundamental memasuki garis finis.
3. Aktivitas Atletik melalui Lompat Jauh
  - a. Mempraktikkan gerak fundamental awalan gerak.
  - b. Mempraktikkan gerak fundamental tolakan.
  - c. Mempraktikkan gerak fundamental melayang di udara.
  - d. Mempraktikkan gerak fundamental mendarat.
4. Aktivitas Atletik melalui Tolak Peluru
  - a. Mempraktikkan gerak fundamental tolak peluru awalan.
  - b. Mempraktikkan gerak fundamental tolakan.
  - c. Mempraktikkan gerak fundamental gerak lanjutan.

## **IV. Pengorganisasian Kelas/Langkah-langkah Aktivitas**

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru dalam aktivitas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan antara lain sebagai berikut.

### **A. Kegiatan Awal**

Kegiatan awal yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Peserta didik dibariskan empat bersaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2. Sebelum melakukan aktivitas ,sebaiknya semua peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.
3. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung, dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
4. Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum.
5. Berdoa sebelum pelajaran dimulai yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik.

6. Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu. Guru menjelaskan arti penting pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik, yaitu untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sehingga meningkatkan tingkat energi yang dikeluarkan oleh metabolisme tubuh, meningkatkan kecepatan perjalanan sinyal syaraf yang memerintah gerakan tubuh sehingga memudahkan otot-otot berkontraksi dan rileks secara lebih cepat dan efisien, meningkatkan kapasitas kerja fisik, mengurangi adanya ketegangan otot, meningkatkan kemampuan jaringan penghubung dalam gerakan memanjang atau meregang, meningkatkan kondisi tubuh secara psikologis karena pemanasan mampu membangun kepercayaan diri dan rasa nyaman.
7. Sampaikan tujuan aktivitas yang harus dicapai oleh peserta didik.

### **B. Kegiatan Inti**

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Selama proses kegiatan aktivitas perilaku peserta didik harus teramati,. Guru memberikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku peserta didik dengan cara yang santun.
2. Dalam aktivitas teknik gerak yang umum, guru tidak harus mencontohkan terlebih dahulu, biarkan anak bereksplorasi sendiri dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual, dan untuk teknik gerak spesifik guru dapat mendemonstrasikannya terlebih dahulu.
3. Aktivitas dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.
4. Pada saat peserta didik melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik. Disamping itu juga amati perkembangan perilaku anak.

### **C. Kegiatan Akhir**

Kegiatan akhir yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.
2. Melakukan pelepasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada peserta didik tujuan dan manfaat melakukan pelepasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga, yaitu agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).
3. Setelah melakukan aktivitas olahraga, sebaiknya semua peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.

## V. Materi Pembelajaran

### A. Pengertian dan Asal-Usul Atletik

#### 1. Pengertian dan Asal-usul Atletik

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* atau *athlum* artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan *athleta* (atlet). Kita dapat menjumpai pada kata *pentathlon* yang terdiri dari kata *penta* berarti lima atau *panca* *athlon* berarti lomba. Arti selengkapnya adalah pancalomba atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor. Dari pengertian tersebut, dapat disimpulkan, atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingan/diperlombakan yang meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.

Istilah *athletic* dalam bahasa Inggris dan atletik dalam bahasa Jerman mempunyai pengertian yang luas meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan, termasuk renang, bola basket, tenis, sepak bola, senam, dan lain-lain.

Menurut sejarah, bangsa Yunani yang pertama kali menyelenggarakan perlombaan atletik. Hal ini dapat dibaca dari karya pujangga Yunani Purba bernama Homerus. Atletik itu sendiri berasal dari bahasa Yunani *Athlos*, artinya lomba. Pada waktu itu cabang olahraga atletik dikenal dengan *pentathlon* atau pancalomba dan *decathlon* atau dasalomba.

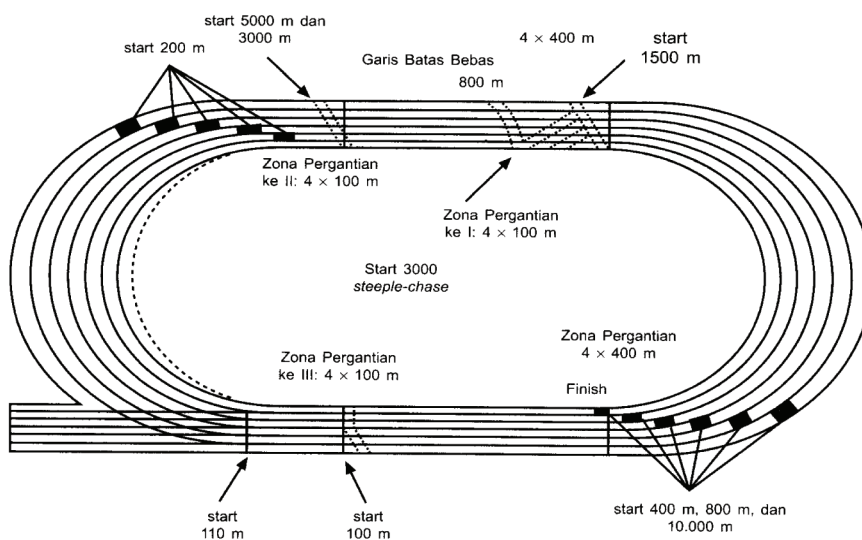
Buku *Odysus*, karya Hemerun menerangkan bahwa petualangan Odysus mengunjungi kepulauan di sebelah selatan Yunani. Oleh kepala suku, diadakan upacara penyambutan. Dalam upacara tersebut, diadakan perlombaan yang terdiri atas: lari, lompat, lempar cakram, tinju, dan gulat. Pada tahun 776 SM, Yunani mengadakan Olympiade. Juara pentathlon atau pancalomba dinyatakan sebagai juara Olympiade.

Pada nomor lari (marathon), nomor ini merupakan kegiatan berlari yang telah dimulai sejak tahun 490 sebelum Masehi. Kegiatan itu berawal dari sebuah kota kecil yang bernama Marathon, 40 km dari Athena. Jarak sepanjang itulah yang diperlombakan dalam Olimpiade 1889 di Athena. Baru pada tahun 1908, jarak marathon dibakukan menjadi jarak 42,195 km. Sejak itu, cabang olahraga marathon selalu menjadi puncak sekaligus penutup semua rangkaian olahraga.

Olympiade modern dilaksanakan atas prakarsa seorang Prancis, Baron Peire Louherbin pada tahun 1896 bertempat di Athena, Yunani. Dalam Olympiade tersebut nomor atletik merupakan tambang medali yang diperebutkan.

Namun, organisasi olahraga atletik internasional baru terbentuk pada tanggal 17 juli 1912 pada Olympiade ke-5 di Stockholm, Swedia dengan nama "*International Amateur Athletic Federation*" yang disingkat IAAF. Sejak saat itu, atletik mengalami perkembangan yang sangat pesat. Pada tanggal 3 September 1950 di Indonesia berdiri PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

## 2. Lapangan Atletik



**Gambar 3.1** Lapangan/sektor yang digunakan dalam perlombaan jalan cepat dan lari

## B. Aktivitas Atletik Jalan Cepat

### 1. Sejarah Jalan Cepat

Pada olahraga jalan cepat, tidak diperkenankan langkah melayang atau membuat lompatan. Menurut aturannya, kaki pejalan cepat harus tetap di atas tanah dan sekurang-kurangnya satu kaki harus selalu menginjak tanah. Jalan cepat adalah suatu nomor atletik yang harus dilakukan dengan segala kesungguhan.

Jalan cepat diadakan pada tahun 1867 di London. Pada tahun 1912, jalan cepat 10 km diselenggarakan pada lintasan sebagai salah satu nomor Olimpiade. Tahun 1976 tercantum nomor jalan cepat 20 km, yang sejak 1956 dipertandingkan dalam Olimpiade. Tetapi, pada Olimpiade tahun 1980 di Moskwa, jalan cepat 50 km dicantumkan lagi dalam nomor perlombaan.

Pada tahun-tahun terakhir ini, perlombaan jalan cepat mulai banyak penggemarnya dan dibicarakan. Dalam Olimpiade modern, perlombaan jalan cepat 20 km dan 50 km telah lama menjadi nomor yang selalu diperlombakan. Di Indonesia, perlombaan jalan cepat sebagai nomor yang diperlombakan pada kejuaraan nasional atletik tahun 1978. Jarak yang diperlombakan ialah untuk wanita: 5 km dan 10 km, dan untuk pria: 10 km dan 20 km.

### 2. Perbedaan antara Jalan Cepat dan Lari

Secara teknis jalan dan lari tidak ada perbedaan yang berarti. Baik jalan maupun lari adalah gerakan memindahkan badan ke muka dengan langkah-langkah kaki. Perbedaan jalan cepat dan lari adalah sebagai berikut.



Jalan cepat : Pada gerakan jalan cepat selalu ada kaki yang berhubungan/kontak dengan tanah. Artinya, setiap saat salah satu kaki selalu terjadi kontak/menginjak tanah.  
Lari : Pada gerakan lari, ada saat melayang, pada waktu melangkah. Artinya, pada saat tertentu kedua kaki lepas atau tidak menyentuh/menginjak tanah.

### 3. Aktivitas Teknik 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, hal yang penting diperhatikan oleh setiap pejalan cepat adalah melakukan gerak langkah maju dengan salah satu kaki selalu tetap kontak dengan tanah. Artinya, 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*, teknik jalan cepat ini dapat dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu: teknik *start*, teknik jalan cepat, dan teknik melewati garis *finish*.

Tanpa penguasaan ketiga teknik tersebut, peserta didik tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal dalam perlombaan jalan cepat. Sekarang peserta didik diminta membaca berbagai macam teknik jalan cepat dengan cermat, kemudian berlatihlah bersama-sama teman-temanmu untuk mempraktikkannya. Selanjutnya, peserta didik ditugaskan mendiskusikan bagaimana cara melakukan jalan cepat yang baik dan benar. Peserta didik harus yakin bahwa peserta didik bisa melakukannya, dengan catatan peserta didik serius dan sepenuh hati melakukannya.

Adapun teknik jalan cepat akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

#### a. Start

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

#### b. Teknik Jalan Cepat

##### (1) 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) 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.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan dan ayunan lengan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

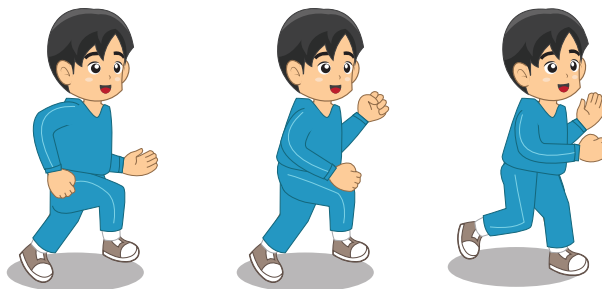
**c. Finish**

Tidak ada teknik 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.

**4. Fase-fase Aktivitas Teknik Jalan Cepat**

**a. Fase Tumpuan Dua Kaki**

Fase gerakan tumpuan dua kaki ini terjadi sangat singkat. Pada saat kedua kaki menyentuh tanah, pada saat itu pula berakhir dorongan yang diikuti oleh gerakan tarikan. Tarikan ini lebih lama dan menyebabkan gerakan berlawanan antara bahu dan pinggul.



**Gambar 3.2** Pembelajaran jalan cepat fase gerakan tumpuan dua kaki

**b. Fase Tarikan**

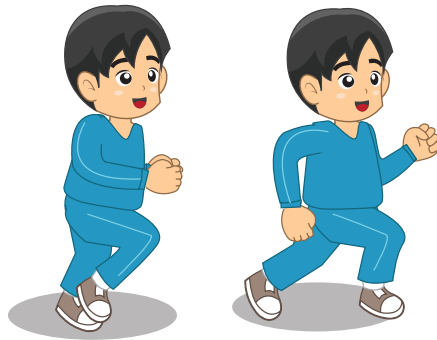
Fase gerakan tarikan dimulai setelah gerakan terdahulu selesai. Gerakan ini dilakukan oleh kaki depan akibat kerja tumit dan koordinasi semua bagian badan. Gerakan ini selesai apabila badan berada di atas kaki penopang.



**Gambar 3.3** Pembelajaran jalan cepat fase gerakan tarikan kaki

### c. Fase Relaksasi

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



**Gambar 3.4** Pembelajaran jalan cepat fase gerakan relaksasi

### d. Fase Dorongan

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.



**Gambar 3.5** Pembelajaran jalan cepat fase gerakan dorongan

## 5. Aktivitas Khusus Jalan Cepat

### a. Aktivitas Jalan Cepat pada Lintasan Lurus

Cara melakukan jalan cepat pada lintasan lurus adalah sebagai berikut.

- 1) Berjalan sepanjang lintasan dan upayakan agar telapak kaki mengikuti sebuah garis lurus.
- 2) Menjaga agar badan bergerak pada jalur lurus sehingga tidak terjadi pengurangan jangkauan langkah ataupun kecepatan.

- 3) Berkonsentrasi pada gerak sebelah kaki dalam tahap penarikan dengan menancapkan tumit pada tanah dan berkonsentrasi pada gerak tersebut oleh kaki yang lain, kemudian perhatikan kedua kaki.
- 4) Seperti aktivitas 3, tetapi berkonsentrasi pada kaki pendorong.
- 5) Lakukan aktivitas di atas berulang kali, pertama dengan satu kaki kemudian dengan kedua belah kaki.
- 6) Dengan langkah terkontrol, lakukan langkah-langkah percepatan dan perubahan-perubahan irama jalan, pada jarak-jarak yang pendek.  
Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan dan ayunan lengan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

#### **b. Aktivitas Jalan Cepat pada Tikungan**

Cara melakukan jalan cepat pada tikungan adalah sebagai berikut.

- 1) Badan dan kepala diusahakan tetap vertikal, lengan bengkok pada siku dengan sudut  $\pm 90^\circ$ .
- 2) Setelah melakukan dorongan dengan sempurna, kaki belakang bergerak maju, bengkok, dan ujung jari kaki dekat dengan tanah.
- 3) Kaki depan ditarik ke belakang dan diluruskan sampai mencapai penarikan dan dorongan.
- 4) Kaki-kaki bergerak pada satu garis dalam arah jalan cepat dan titik pusat gravitasi menempuh jalur yang sama.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan dan ayunan lengan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

### **6. Jarak-Jarak Aktivitas Jalan Cepat**

#### **a. Aktivitas Jalan Cepat Menempuh Jarak 200 Meter**

Aktivitas untuk jalan cepat terdiri atas aktivitas teknik dan aktivitas kekuatan, kecepatan, dan stamina. Jalan cepat menempuh jarak pendek dilakukan sambil memperhatikan secara terus-menerus kontak kaki dengan tanah, gerak lengan, dan kerja pinggung secara aktif. aktivitas bisa dilakukan dengan cara naik dan turun bukit, berbaris dengan langkah besar, jalan cepat dengan berbagai kecepatan, aktivitas senam untuk memudahkan gerak pinggung dan bahu, serta untuk menguatkan otot-otot kaki, perut, dan punggung.

Aktivitas jalan cepat menempuh jarak 200 meter dilakukan dengan cara sebagai berikut.

##### *(1) Start*

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

(2) 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.

(3) 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.

(4) *Finish*

Tidak ada teknik 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, pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus tampak jelas pada gerak panggul.

Aktivitas jalan cepat menempuh jarak 200 meter dilakukan dengan kecepatan maksimal (pengerahan tenaga 85-95%) dilakukan dengan pengulangan 10-15 kali dengan istirahat atau pemulihan tenaga 2-3 menit.

**b. Aktivitas Jalan Cepat Menempuh Jarak 500-1.000 Meter**

Aktivitas jalan cepat dengan menempuh jarak 500 meter sama dengan aktivitas jalan cepat menempuh jarak 200 meter, akan tetapi dilakukan dengan kecepatan sub-maksimal dengan pengulangan antara 6-12 kali dengan istirahat atau pemulihan antara 3-4 menit.

Setelah melakukan gerakan-gerakan di atas, dilanjutkan dengan aktivitas jalan cepat menempuh jarak 1.000 meter. aktivitas ini dilakukan sama dengan aktivitas di atas, akan tetapi dilakukan dalam bentuk perlombaan, yaitu dimulai dari gerakan *start* berdiri sampai dengan *finish*.



Sumber: Dok. Kemenpora

**Gambar 3.6** Perlombaan jalan cepat

## 7. Hal-hal yang perlu dihindari dan diutamakan dalam Jalan Cepat

### a. Hal-hal yang perlu dihindari dalam jalan cepat

- 1) Kehilangan hubungan/kontak dengan tanah (terlepas dari permukaan tanah dan ada saat melayang).
- 2) Kecondongan badan terlalu ke depan atau tertinggal di belakang.
- 3) Menarik atau menurunkan titik pusat gravitasi badan.
- 4) Mendorong titik gravitasi menurut jalur yang zig-zag.
- 5) Langkah terlalu pendek.

### b. Hal-hal yang perlu diutamakan dalam jalan cepat

- 1) Pelihara lutut tetap lurus pada saat/fase menumpu.
- 2) Perkuatlah otot-otot belakang/punggung dan otot-otot daerah perut.
- 3) Cegahlah badan dan lengan diangkat terlalu tinggi.
- 4) Gerakan kaki pada/di atas garis lurus.
- 5) Lakukan daya dorong yang penuh, gunakan gerak lengan yang mudah dan gerakan yang baik dari pinggang.

## C. Aktivitas Lari Jarak Pendek/Lari Cepat

Sekarang peserta didik ditugaskan untuk membaca tentang lari cepat di bukunya.

Lari cepat yaitu lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya (*sprint*) yang dilaksanakan di dalam lintasan lari menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m. Lari cepat dapat dilakukan baik oleh pelari putra maupun putri. Di dalam lomba lari cepat setiap pelari tidak diperbolehkan keluar lintasannya masing-masing.

Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek/*sprint* adalah *start* atau pertolakan, karena keterlambatan atau ketidakteelitian pada waktu melakukan *start* sangat merugikan pelari jarak pendek (*sprinter*). Oleh sebab itu, cara melakukan *start* yang baik harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari serta dilatih secermat mungkin.

### 1. Aktivitas Teknik Dasar Start

Guru menugaskan peserta untuk melakukan teknik dasar *start* seperti berikut ini. Kemudian temukan pola teknik dasar *start* yang sesuai buat peserta didik.

#### a. Start panjang (*Long start*)

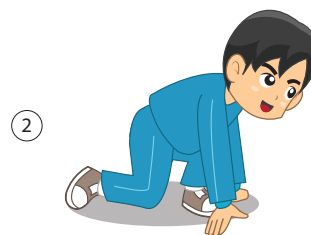
Cara melakukan *start* panjang adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap jongkok rileks.
- 2) Lutut kaki kanan menempel di tanah.
- 3) Kaki kiri berada di depan dengan posisi jinjit.
- 4) Kedua tangan menempel di atas garis *start* dengan membentuk huruf “v”.
- 5) Pandangan rileks ke depan, konsentrasi pada aba-aba *start* berikutnya.

### b. Start menengah (Medium start)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap jongkok rileks.
- 2) Lutut kaki kanan menempel di tanah.
- 3) Kaki kiri berada di samping lutut kaki kanan dengan jarak  $\pm$  satu kepal.
- 4) Kedua tangan menempel di atas garis *start* dengan membentuk huruf "v".
- 5) Pandangan rileks ke depan, konsentrasi pada aba-aba *start* berikutnya.



### c. Start pendek (Short start)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap jongkok rileks.
- 2) Lutut kaki kanan menempel di tanah.
- 3) Kaki kiri terletak di antara kaki kanan dan lutut kaki kanan.
- 4) Kedua tangan menempel di atas garis *start* dengan membentuk huruf "v".
- 5) Pandangan rileks ke depan, dan konsentrasi pada aba-aba *start* berikutnya.

**Gambar 3.7** Macam-macam bentuk start lari jarak pendek

Guru menugaskan peserta didik untuk melakukan ketiga *start* tersebut, kemudian amati dan rasakan *start* mana yang cocok dan mudah peserta didik lakukan.

## 2. Aktivitas Start Jongkok dengan Aba-Aba Start

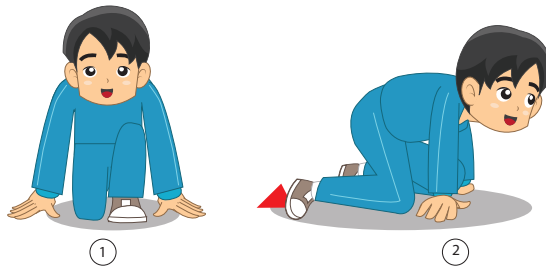
Dalam melakukan *start* jongkok, ada tiga tahapan yang disesuaikan dengan aba-aba.

### a. Aba-Aba "Bersedia"

Apabila mendengar aba-aba "bersedia", sikap badan seorang pelari adalah sebagai berikut.

- 1) Salah satu lutut diletakkan di tanah dengan jarak  $\pm$  satu jengkal dari garis *start*. Kaki satunya diletakkan tepat di samping lutut yang menempel tanah  $\pm$  satu kepal.
- 2) Badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah di belakang garis *start*, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf v).
- 3) Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah, dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



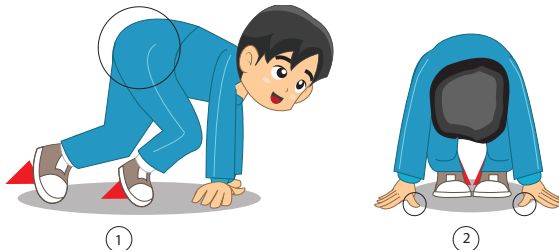
**Gambar 3.8** Sikap aba-aba bersedia start lari jarak pendek

**b. Aba-Aba “Siap”**

Apabila ada aba-aba “siap”, sikap badan seorang pelari adalah sebagai berikut.

- 1) Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa ke muka kaki belakang membentuk sudut 120 derajat, sedangkan kaki depan membentuk sudut 90 derajat.
- 2) Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



**Gambar 3.9** Sikap aba-aba siap start lari jarak pendek

**c. Aba-Aba “Ya”**

Apabila mendengar aba-aba “Ya” atau bunyi pistol, yang perlu dilakukan oleh pelari adalah sebagai berikut.

- 1) Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat.
- 2) Badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan.
- 3) Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak jatuh ke depan (tersungkur).

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



**Gambar 3.10** Sikap aba-aba “ya” start lari jarak pendek



### 1. Aktivitas Teknik Lari Jarak Pendek (*Sprint*)

Teknik lari jarak pendek (100 meter) adalah sebagai berikut.

- Prinsip lari cepat, yaitu lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat
- Sikap badan condong ke depan  $\pm 60^\circ$ , sehingga titik berat badan selalu di depan.
- Ayunan lengan kuat dan cepat, siku dilipat, kedua tangan menggenggam lemas agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat.
- Setelah  $\pm 20$  m dari garis *start*, langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan ke depan tetap dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah juga dipertahankan kecepatannya serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



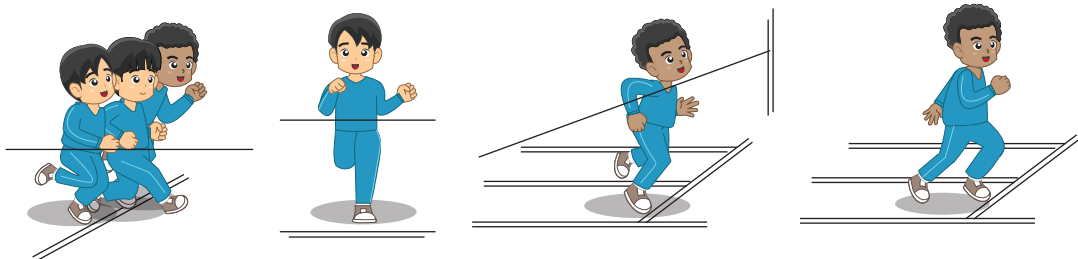
Gambar 3.11 Teknik gerakan lari jarak pendek

### 3. Aktivitas Teknik Memasuki Garis *Finish*

Setelah menempuh jarak 100 m dengan kecepatan maksimal, gerakan selanjutnya memasuki garis *finish*. Teknik memasuki garis *finish* adalah sebagai berikut.

- Berlari secepat mungkin, jika perlu ditingkatkan kecepatannya seakan-akan garis *finish* masih 10 m di belakang garis sesungguhnya.
- Setelah sampai  $\pm$  satu meter di depan garis *finish*, rebahkan badan ke depan tanpa mengurangi kecepatannya.
- Sampai di garis *finish*, busungkan dada, tangan ditarik ke belakang atau putar salah satu bahu ke depan.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



Gambar 3.12 Teknik gerakan finish lari jarak pendek

#### 4. Bentuk-Bentuk Aktivitas Lari Cepat

Tujuan aktivitas teknik dasar lari jarak pendek adalah untuk mengombinasikan teknik gerakan-gerakan teknik dasar lari jarak pendek yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan teknik dasar lari jarak pendek, mereka diminta untuk merasakan teknik-teknik gerakan teknik dasar lari jarak pendek yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian mereka diminta melakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan teknik dasar lari jarak pendek dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan teknik dasar lari jarak pendek, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

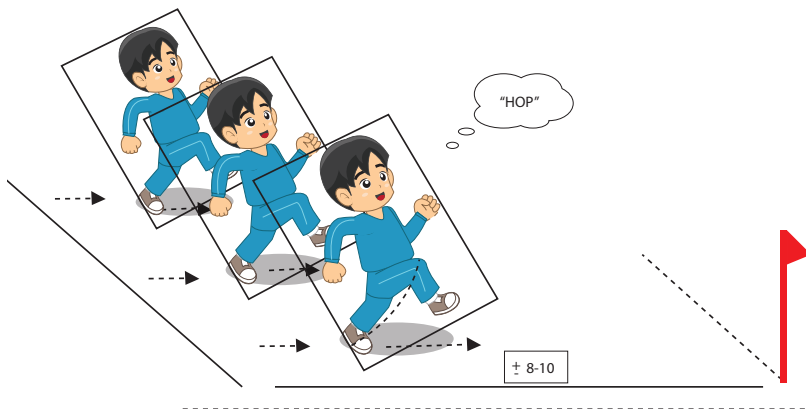
Bentuk-bentuk aktivitas teknik dasar lari jarak pendek antara lain sebagai berikut.

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

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- 2) Lakukan berlari joling/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.

Aktivitas ini untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.



**Gambar 3.13** Bentuk pembelajaran 1 lari jarak pendek

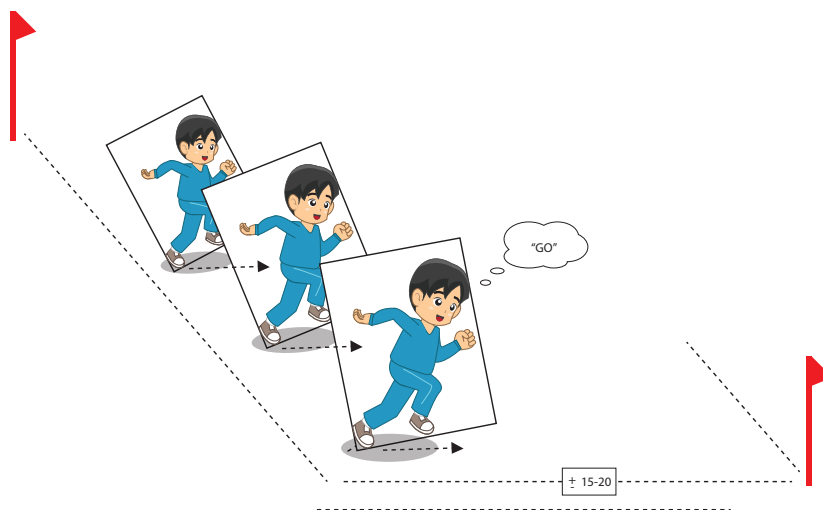
- b. **Aktivitas 2:** Lari cepat dengan langkah kaki lebar

Cara melakukannya adalah 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.

Aktivitas untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.



**Gambar 3.14** Bentuk pembelajaran 2 lari jarak pendek

**c. Aktivitas 3:** Koordinasi Teknik Dasar *Start* Jongkok

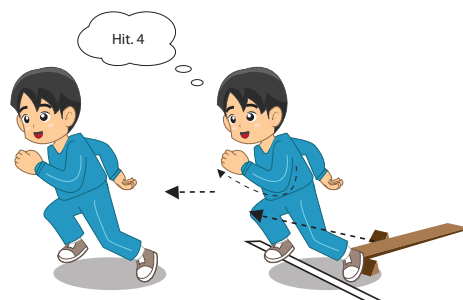
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Guru 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 pada pundak. Pandangan ke depan.



**Gambar 3.15** Bentuk pembelajaran 3 lari jarak pendek start jongkok

- 4) 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.



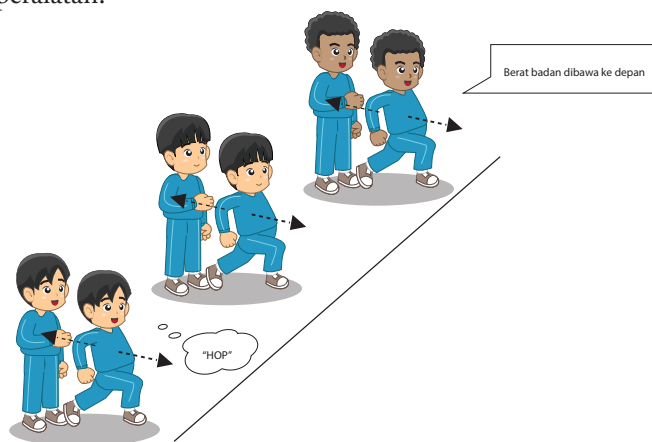
**Gambar 3.16** Bentuk pembelajaran 4 lari jarak pendek

**d. Aktivitas 4:** Merebahkan badan dari sikap berdiri

Cara melakukannya adalah 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.

Aktivitas ini untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.



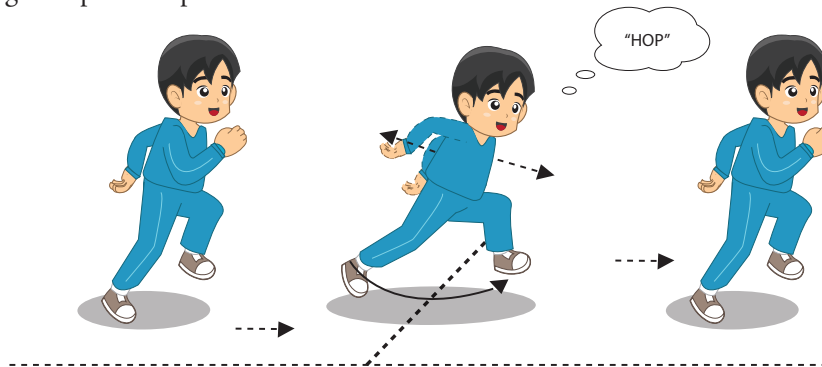
**Gambar 3.17** Bentuk pembelajaran 5 lari jarak pendek

**e. Aktivitas 5:** Merebahkan badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari jogging

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

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

Aktivitas ini untuk ntuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

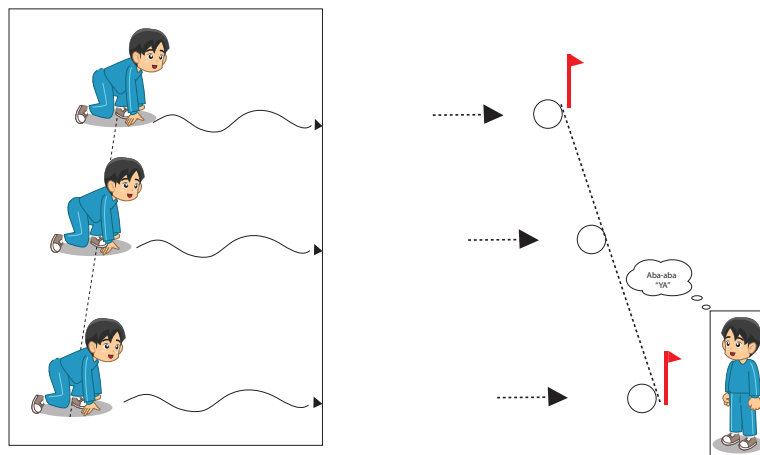


**Gambar 3.18** Bentuk pembelajaran 5 lari jarak pendek

f. **Aktivitas 6:** Lomba lari cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan. Cara melakukannya adalah 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.

Aktivitas ini untuk ntuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.



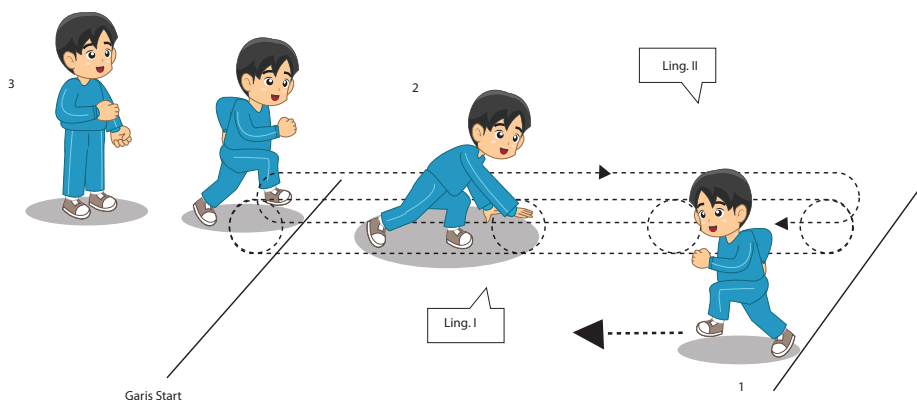
**Gambar 3.19** Bentuk pembelajaran 6 lari jarak pendek

g. **Aktivitas 7:** Lomba lari cepat beregu dengan "*Shuttle Run*"

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Pelari pertama berusaha meletakkan benda pada 2 buah lingkaran yang dipasang di garis lurus.
- 2) Setelah selesai kembali pada garis *start*.

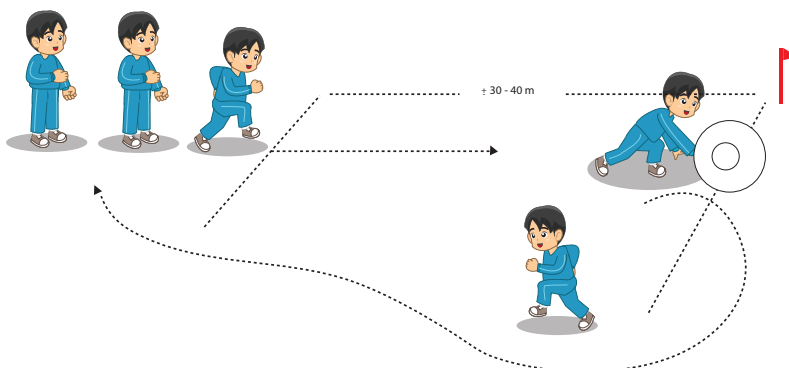
- 3) Pelari kedua berusaha mengambil benda pada 2 buah lingkaran dan kembali pada garis *start* dengan membawa benda tersebut dan diberikan pada temannya.
- 4) Lakukan gerakan berikutnya seperti pelari pertama dan kedua.



**Gambar 3.20** Bentuk pembelajaran 7 lari jarak pendek

**h. Aktivitas 8:** Lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakkan bola pada lingkaran  
Cara melakukannya adalah 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 kerja sama tim yang baik.



**Gambar 3.21** Bentuk pembelajaran 8 lari jarak pendek

## 5. Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat

### a. Hal-hal yang harus dihindari

- 1) Tidak cukup dorongan ke depan dan kurang tingginya lutut diangkat.

- 2) Menjejakkan keras-keras kaki di atas tanah dan mendaratkannya dengan tumit.
- 3) Badan condong sekali ke depan atau melengkung ke depan.
- 4) Memutarakan kepala dan menggerakkan bahu secara berlebih-lebihan.
- 5) Lengan diayunkan terlalu ke atas dan ayunannya terlampaui jauh menyilang dada.
- 6) Pelurusan yang kurang sempurna dari kaki yang akan dilangkahkan.
- 7) Berlari zig-zag dengan gerakan ke kiri dan ke kanan.
- 8) Pada aba-aba “Siap”, kepala diangkat, dagu jangan terlalu tinggi atau terlalu rendah, melangkah kurang sempurna, dan mencondongkan badan ke depan secara tiba-tiba.

**b. Hal-hal yang harus diutamakan**

- 1) Membuat titik tertinggi pada kaki yang mengayun (kaki yang bebas) sama besar konsistensinya dengan kaki yang mendorong (kaki yang menyentuh tanah).
- 2) Membuat mata kaki yang dilangkahkan ini seelastis mungkin.
- 3) Menjaga posisi tubuh sama seperti posisi waktu berjalan biasa.
- 4) Menjaga kepala tetap tegak dan pandangan lurus ke depan.
- 5) Mengayunkan lengan sejajar dengan pinggul dan sedikit menyilang ke badan.
- 6) Membuat gerakan kaki yang sempurna dengan melangkah secara horizontal dan bukan vertikal.
- 7) Lari pada satu garis lurus dengan meletakkan kaki yang satu tepat di depan kaki yang lainnya.
- 8) Pada aba-aba “Siap” gerakan badan condong ke depan dan bila pistol dibunyikan tubuh digerakan ke depan dengan lengan dan kaki.

**D. Aktivitas Atletik Lompat Jauh**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat cabang olahraga atletik. Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik untuk nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, maupun lompat tinggi galah.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya

**1. Aktivitas Teknik Lompat Jauh**

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh. Di samping pula, gerakan lompat jauh harus dilakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lancar.

Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahap, yaitu: (1) awalan/ancang-ancang, (2) tolakan/tumpuan, (3) sikap badan di udara, dan (4) sikap mendarat.

Tahapan-tahapan lompat jauh tersebut akan diuraikan satu per satu sebagai berikut.

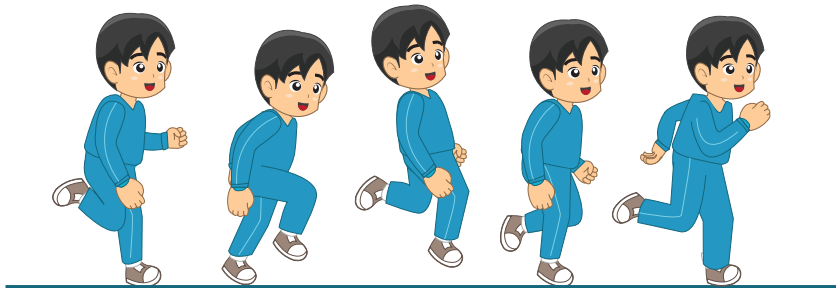
**a. Aktivitas Teknik Awalan atau Ancang-Ancang**

Awalan atau aancang-aancang (*approach-run*) adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas-depan.

Guna awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Panjang awalan untuk melaksanakan awalan lompat jauh tidak kurang dari 45 meter. Untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal, setiap melakukan awalan harus selalu dapat bertumpu pada balok.

Cara melakukan awalan atau aancang-aancang lompat jauh adalah sebagai berikut.

- 1) Bergantung tingkat prestasi, lari aancang-aancang beragam antara 10 sampai 20 langkah.
- 2) Tambah kecepatan lari aancang-aancang sedikit demi sedikit sebelum bertolak/bertumpu. Kecepatan aancang-aancang dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan bertolak.
- 3) Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir aancang-aancang.
- 4) Jarak awalan 30-45 meter.



**Gambar 3.22** Perhatikan cara melakukan awalan/aancang-aancang lompat jauh

**b. Aktivitas Teknik Tumpuan/Tolakan**

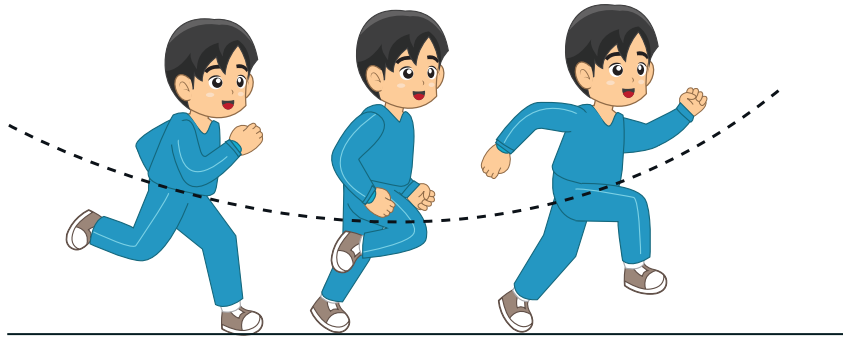
Tolakan (*take-off*) adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan gerakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir sehingga semua tubuh terangkat ke atas melayang di udara.

Pada waktu akan melakukan tolakan, badan agak dikendalikan ke belakang, kaki tumpu/kaki yang akan digunakan untuk menolak lurus, sedangkan kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan. Berat badan berada pada kaki belakang, kedua tangan atau lengan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak diangkat), pandangan ke depan.

Cara melakukan tolakan/tumpuan lompat jauh adalah sebagai berikut.

- 1) Ayunkan paha kaki-bebas cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan.
- 2) Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
- 3) Bertolaklah ke depan dan ke atas (sudut tolakan  $45^\circ$ ).



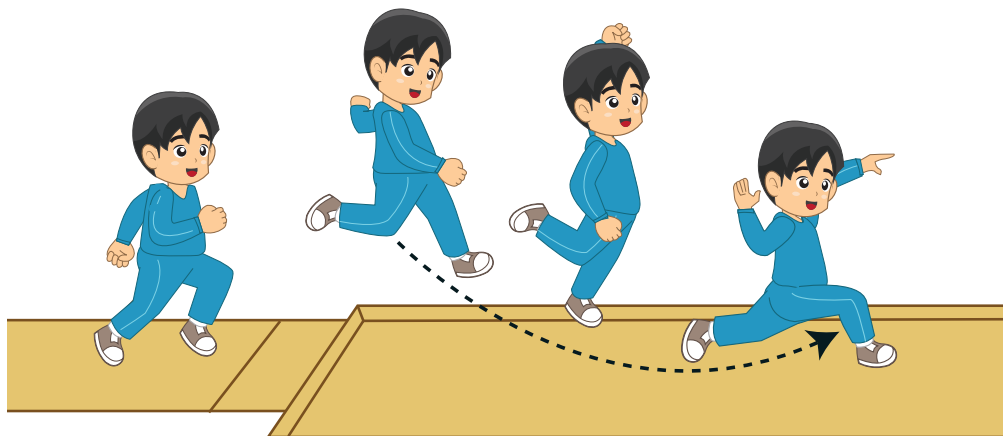


**Gambar 3.23** Perhatikan cara melakukan tolakan/tumpuan lompat jauh

**c. Aktivitas Teknik Melayang di Udara**

Sikap badan melayang di udara yaitu sikap setelah kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas. Tinggi dan jatuhnya hasil lompatan sangat bergantung dari besarnya kekuatan kaki tolak, dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya.

Saat kaki tolak, menolak kaki pada pangkal titik berat badan ke atas, kemudian diikuti kaki tolak menyusul kaki ayun. Saat melayang, kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok. Kemudian, saat akan mendarat, kedua kaki diacungkan ke depan, bersamaan dengan kedua lengan diluruskan ke depan.



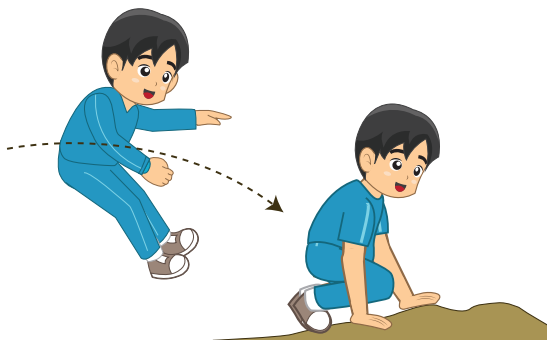
**Gambar 3.24** Perhatikan tiga cara melakukan sikap melayang di udara lompat jauh

**d. Aktivitas Teknik Mendarat**

Sikap mendarat pada lompat jauh, baik gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya berjalan di udara adalah sama. Pada waktu akan mendarat kedua kaki di bawah ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan.

Cara melakukan pendaratan adalah sebagai berikut.

- 1) Tariklah lengan dan tubuh ke depan-bawah.
- 2) Tariklah kaki mendekati badan.
- 3) Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
- 4) Jika kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah atas kedua kaki.



**Gambar 3.25** Perhatikan cara melakukan mendarat lompat jauh

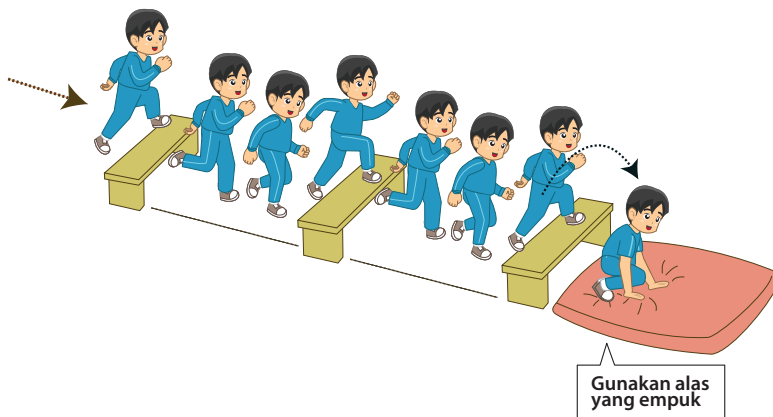
## 2. Tahap-Tahap Aktivitas Lompat Jauh

Guru Meminta peserta didik untuk melakukan tahapan-tahapan dalam mempelajari teknik dasar lompat jauh. Tahapan-tahapan aktivitas lompat jauh adalah sebagai berikut.

### a. Tahap Pertama

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Berlari dan menolak melewati bangku yang dipasang melintang, dan lalu dilanjutkan dengan mendarat.
- 2) Lakukan aktivitas tersebut secara berkelompok.
- 3) Lakukan aktivitas tersebut berulang-ulang sampai peserta didik dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan. Ingatkan peserta didik untuk melakukannya dengan hati-hati.

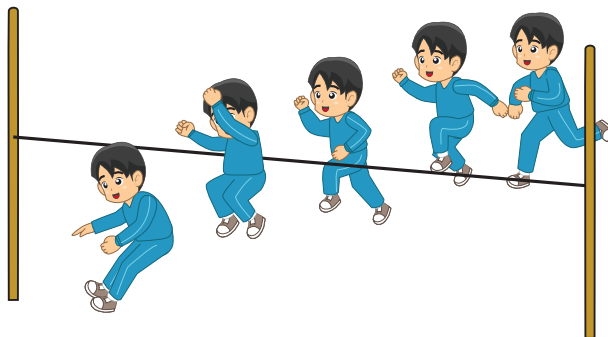


**Gambar 3.26** Pembelajaran 1 lompat jauh

## b. Tahap Kedua

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

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

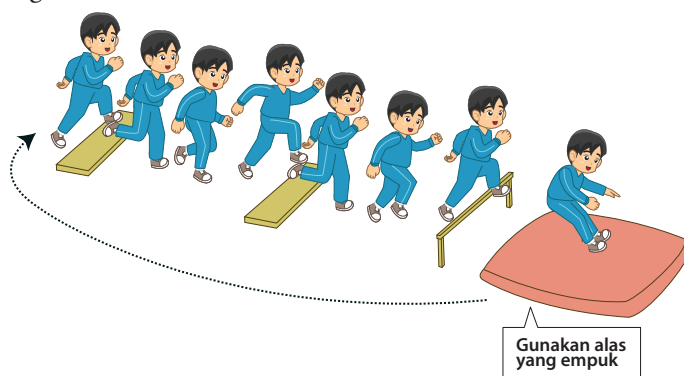


**Gambar 3.27** Pembelajaran 2 lompat jauh

## c. Tahap Ketiga

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

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

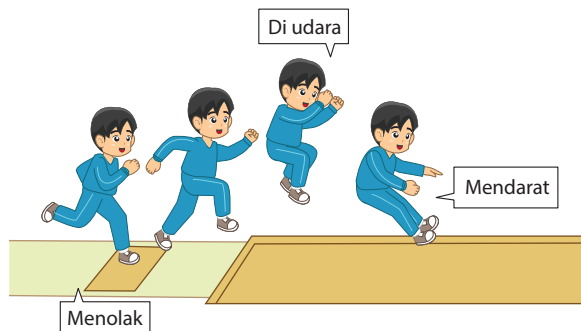


**Gambar 3.28** Pembelajaran 3 lompat jauh

#### d. Tahap Keempat

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

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



**Gambar 3.29** Pembelajaran 4 lompat jauh

### 3. Kesalahan dan Perbaikan Kesalahan dalam Lompat Jauh

#### a. Kesalahan dalam Lompat Jauh

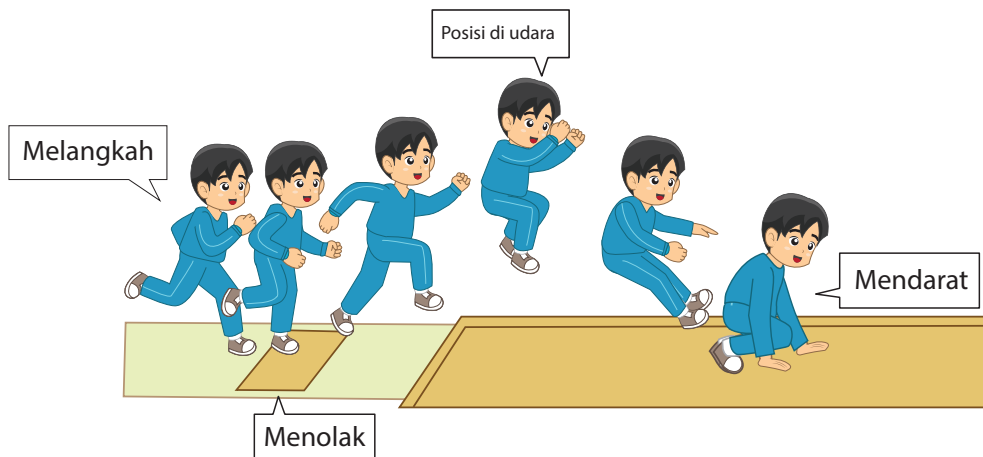
Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh antara lain sebagai berikut.

- 1) Kurangnya kecepatan lari.
- 2) Langkah tidak tetap jaraknya.
- 3) Pada empat langkah terakhir terlalu bernafsu.
- 4) Tolakan kurang keras.
- 5) Sudut atau arah tolakan terlalu rendah atau tinggi.
- 6) Kurang berani menjulurkan kaki ke depan.
- 7) Selalu mendarat dengan pantat.

#### b. Perbaikan Kesalahan dalam Lompat Jauh

Cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh antara sebagai berikut.

- 1) Kurangnya kecepatan dapat diperbaiki dengan latihan lari *sprint* sebanyak mungkin.
- 2) Tolakan kaki yang kurang keras atau kuat disebabkan lemahnya otot-otot tubuh. Untuk memperbaikinya, harus melakukan latihan kekuatan, terutama melatih otot-otot kaki dan tungkai bagian bawah.
- 3) Agar mendarat tidak pada pantat, ketika kaki menyentuh pasir, kedua lengan dilempar dengan cepat ke depan.

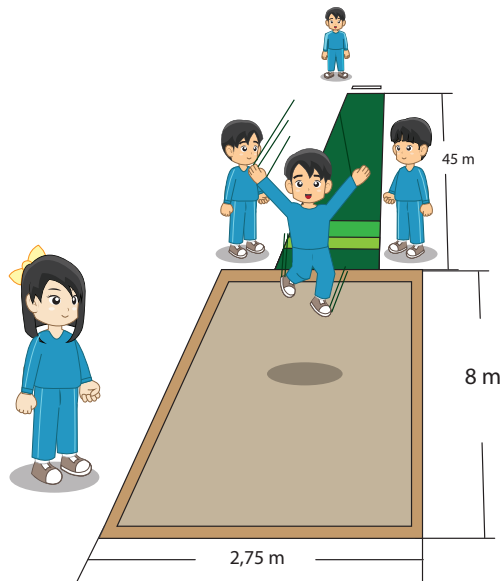


**Gambar 3.30** Cara melakukan rangkaian gerakan lompat jauh

#### 4. Peraturan Lompat Jauh

Berikut adalah sejumlah peraturan dalam lompat jauh

- Lintasan awalan lompat jauh lebar minimum 1,22 m dan panjang 45 m.
- Panjang papan tolakan 1,22 lebar 20 cm, dan tebal 10 cm.
- Pada sisi dekat dengan tempat mendarat, harus diletakkan papan plastisin untuk mencatat bekas kaki pelompat jika ia berbuat salah tolak. Papan tolakan harus dicat putih, harus datar dengan tanah, dan harus ditanam sekurang-kurangnya 1 meter dari tepi depan bak pasir pendaratan.
- Lebar tempat pendaratan minimum 2,75 m. Jarak antara garis tolakan sampai akhir tempat lompatan minimal 10 m.
- Permukaan pasir di dalam tempat pendaratan harus sama tinggi/datar dengan sisi atas papan tolakan.
- Jika peserta perlombaan lebih dari 8 orang, setiap peserta diperbolehkan melompat 3 kali giliran dan 8 pelompat dengan lompatan terbaik dapat melompat 3 kali lagi untuk menentukan pemenang. Jika peserta hanya 8 orang atau kurang, semua peserta harus melompat 6 kali giliran. Semua lompatan diukur dari titik bebas terdekat di bak pasir/pendaratan yang dibuat oleh setiap bagian badan ke garis tolakan dalam posisi siku-siku terhadap garis tolakan tersebut. Peserta diberi waktu (1 giliran) lompat hanya selama 1,5 menit. Lompatan yang sama (*tie*) ditentukan dengan melihat hasil lompatan terbaik kedua. Jika masih sama (*tie*) dilihat lompatan terbaik ketiga. Jika masih sama (*tie*), dilihat lompatan terbaik keempat, dan seterusnya, sampai diketahui pemenangnya.



**Gambar 3.31** Lapangan/lintasan lompat jauh

## E. Aktivitas Atletik Tolak Peluru

Tolak peluru (*the shot put*) merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang olahraga atletik. Sesuai dengan namanya, tolak peluru dilakukan tidak dilempar, tetapi ditolak/didorong. Hal ini sesuai pula dengan peraturan, bahwa peluru itu harus didorong atau ditolak dari bahu dengan satu tangan.

Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar (peluru) yang terbuat dari logam dengan berat tertentu, yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Berat peluru yang digunakan dalam perlombaan adalah 7,25 kg (untuk putra) dan 4 kg (untuk putri).

### 1. Aktivitas Teknik Tolak Peluru

Gaya tolak peluru yang sering digunakan pada tolak peluru, yaitu gaya lama atau gaya ortodoks dan gaya baru atau gaya O'Brian. Kalau ada gaya lain hanyalah merupakan variasi dari kedua gaya tersebut. Tujuan tolak peluru adalah menolak sejauh-jauhnya untuk memperoleh prestasi yang optimal. Untuk mencapai tolakan yang jauh, seorang atlet harus memahami dan menguasai teknik tolak peluru.

Teknik tolak peluru ada empat macam, yaitu: Cara memegang peluru, sikap badan saat akan menolakan peluru, cara menolakan peluru, dan sikap badan setelah menolakan peluru. Keempat teknik tolak peluru tersebut akan diuraikan satu per satu sebagai berikut.

#### a. Aktivitas Cara Memegang Peluru

Peluru dipegang dengan jari-jari tangan dan terletak pada telapak tangan bagian atas. Cara melakukan memegang peluru adalah sebagai berikut.



**Gambar 3.32** Sikap badan dan letak peluru

- 1) Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jari tangan.
- 2) Jari-jari tangan diregangkan atau dibuka (jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk) dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang.
- 3) Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang/menahan peluru bagian samping, yaitu agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau ke luar.
- 4) Setelah peluru tersebut dapat dipegang dengan baik, kemudian letakkan pada bahu dan menempel (melekat) di leher. Siku diangkat ke samping sedikit agak serong ke depan.
- 5) Pada waktu memegang dan meletakkan peluru pada bahu, usahakan agar keadaan semua badan dan tangan jangan sampai kaku, tetapi harus dalam keadaan lemas (rileks). Tangan dan lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan.



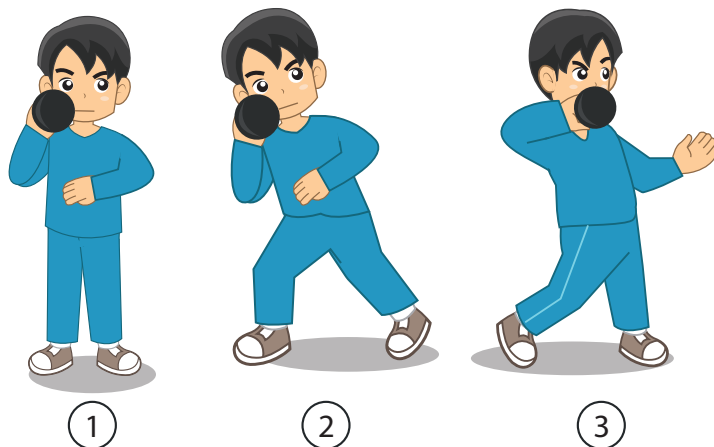
**Gambar 3.33** Sikap badan dan letak peluru

#### **b. Aktivitas Sikap Badan Saat Akan Menolak**

Cara melakukan sikap badan saat akan menolak peluru adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri tegak menyamping ke arah tolakan, kedua kaki dibuka lebar (kangkang).
- 2) Kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dengan lutut dibengkokkan ke depan sedikit agak serong ke samping kanan.
- 3) Berat badan berada pada kaki kanan, badan agak condong ke samping kanan. Tangan kanan memegang peluru pada bahu (pundak), tangan kiri dengan siku dibengkokkan berada di depan sedikit agak serong ke atas lemas.

- 4) Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan. Pandangan tertuju ke arah tolakan.

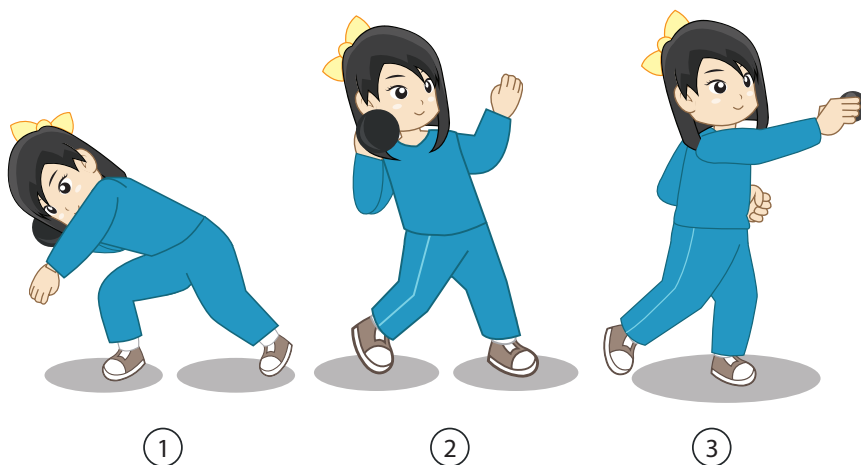


**Gambar 3.34** Sikap badan saat menolak peluru

**c. Aktivitas Cara Menolakkan Peluru**

Cara melakukan menolakkan peluru adalah sebagai berikut.

- 1) Bersamaan dengan memutar badan ke arah tolakan, siku ditarik serong ke atas ke belakang (ke arah samping kiri), pinggul dan pinggang serta perut di dorong ke depan agak ke atas hingga dada terbuka menghadap ke depan serong ke atas ke arah tolakan. Daggu diangkat atau agak ditengadahkan, pandangan tertuju ke arah tolakan.
- 2) Saat semua badan (dada) menghadap ke arah tolakan, secepatnya peluru tersebut ditolakkan sekuat-kuatnya ke atas ke depan ke arah tolakan (parabola) bersamaan dengan bantuan menolakkan kaki kanan dan melonjatkan semua badan ke atas serong ke depan.



**Gambar 3.35** Sikap menolak peluru dari sikap badan menyamping

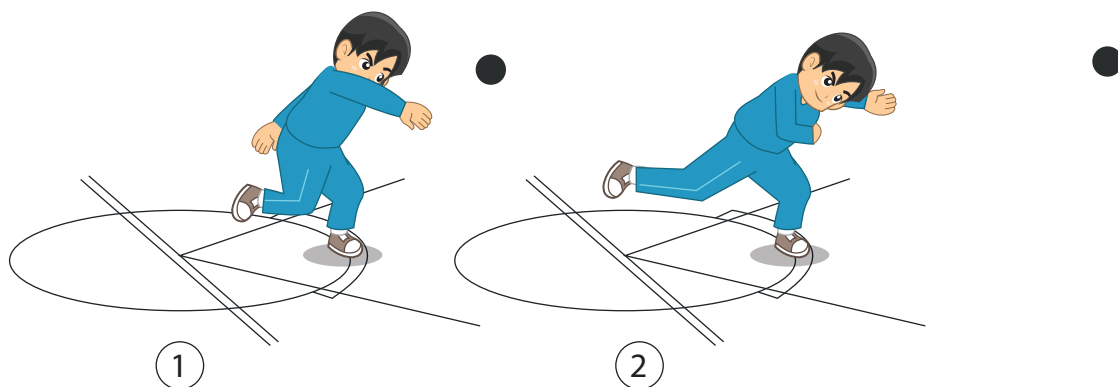


#### d. Aktivitas Sikap Badan Setelah Menolakkan Peluru

Sikap badan setelah menolakkan peluru, dimaksudkan untuk menjaga keseimbangan badan, agar badan tidak terjatuh ke depan atau ke luar dari lapangan tempat untuk melakukan tolakan.

Cara melakukan gerakan dan sikap badan setelah menolakkan peluru adalah sebagai berikut.

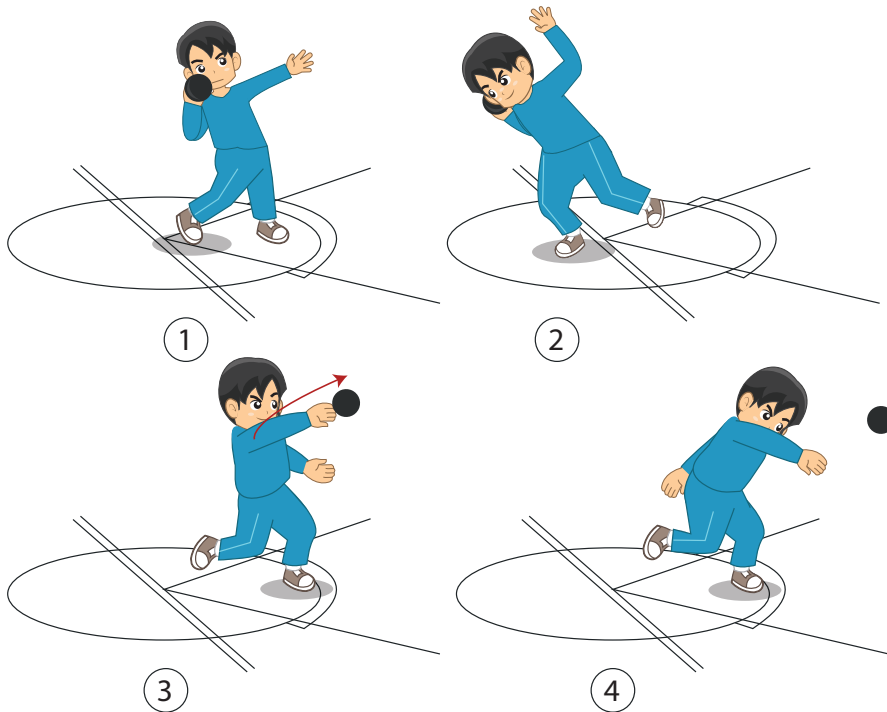
- 1) Setelah peluru yang ditolakkan atau didorong tersebut lepas dari tangan, secepatnya kaki yang dipergunakan untuk menolak itu diturunkan atau mendarat (kaki kanan) kira-kira menempati tempat bekas kaki kiri (kaki depan), dengan lutut agak dibengkokkan.
- 2) Kaki kiri (kaki depan) diangkat ke belakang lurus dan lemas untuk membantu menjaga keseimbangan.
- 3) Badan condong ke depan, dagu diangkat, badan agak miring ke samping kiri, pandangan ke arah jatuhnya peluru. Tangan kanan dengan sikut agak dibengkokkan berada di depan sedikit agak di bawah badan, tangan/lengan kiri lemas lurus ke belakang untuk membantu menjaga keseimbangan.



**Gambar 3.36** Sikap badan setelah menolak peluru

#### e. Latihan Gerakan Keseluruhan

Gerakan tolak peluru secara keseluruhan dari awalan/ancang-ancang sampai dengan sikap badan setelah menolakkan peluru (gaya menyamping/ortodoks) seperti terlihat pada gambar berikut ini.



**Gambar 3.37** Gerakan tolak peluru gaya ortodok secara keseluruhan



**Gambar 3.38** Gerakan tolak peluru gaya O'Brian secara keseluruhan

## 2. Tahap-tahap Aktivitas Tolak Peluru

### a. Aktivitas Pertama

Cara melakukannya adalah 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.

### b. Aktivitas Kedua

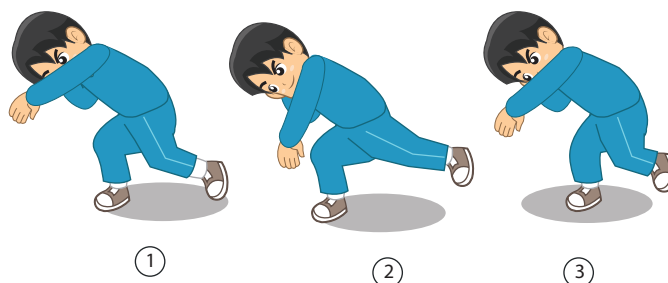
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 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.

### c. Aktivitas Ketiga

Cara melakukannya adalah 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).



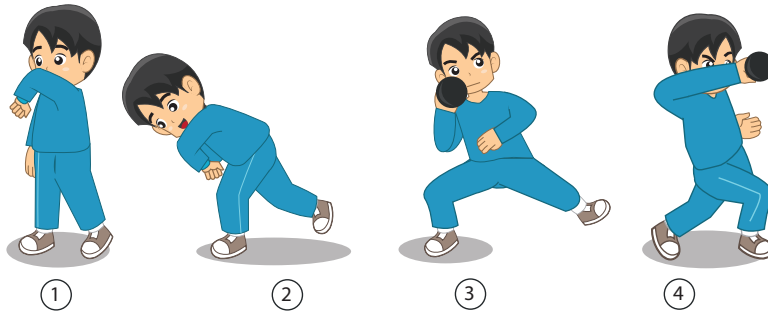
Gambar 3.41 Aktivitas 3 tolak peluru

### d. Aktivitas Keempat

Cara melakukannya adalah 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.

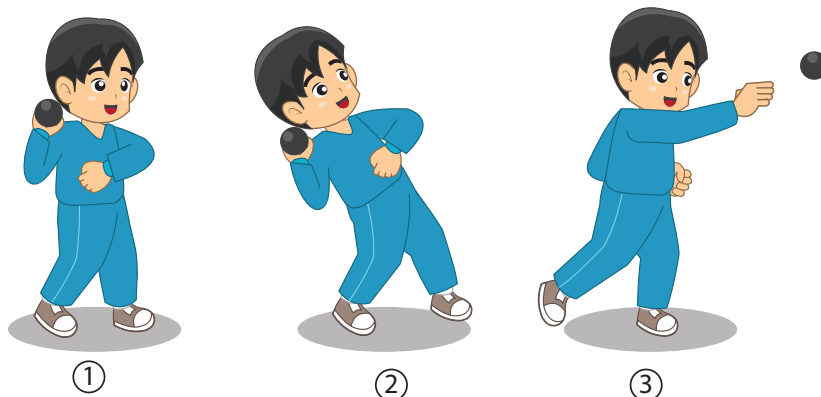


**Gambar 3.42** Aktivitas 4 tolak peluru

**e. Aktivitas Kelima**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Ulangi gerakan luncuran dengan tarikan dan tolakan kaki kiri, dorongkan kaki kanan, mendarat dengan kaki yang sama.
- 2) Ulangi siklus ini (tubuh diusahakan tetap rendah dan lengan kiri rileks) sebanyak 5-6 kali. Tujuannya adalah mempelajari teknik gerak meluncur.

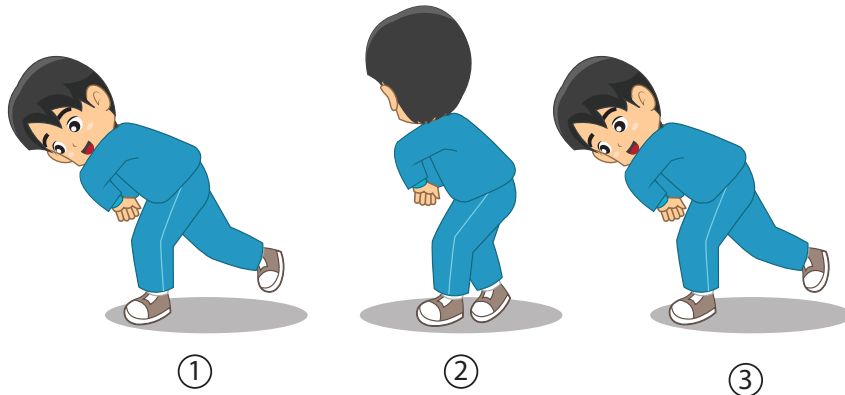


**Gambar 3.43** Aktivitas 5 tolak peluru

**f. Aktivitas Keenam**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Lakukan tolakan peluru selengkapnya, gerakan terkontrol dengan gerak luncur pendek dan rendah.
- 2) Gerakan akhir dalam posisi tegak dengan mengombinasikan berbagai fase tolakan.

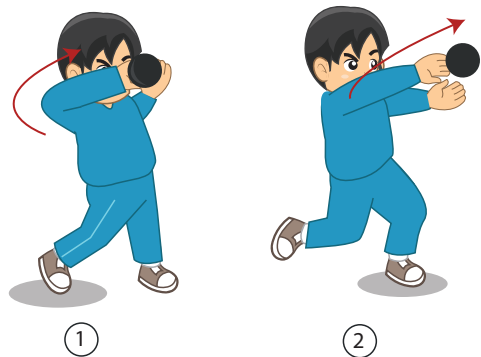


**Gambar 3.44** Aktivitas 6 tolak peluru

### 3. Hal-Hal yang Harus Dihindari dan Diutamakan dalam Tolak Peluru

#### a. Hal-Hal yang Harus Dihindari dalam Tolak Peluru

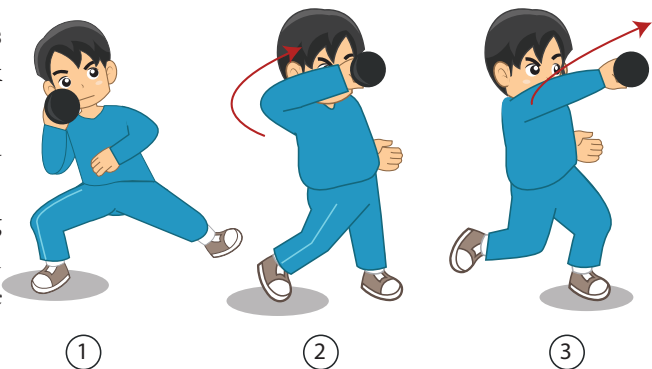
- 1) Sikap/posisi awal yang tidak seimbang.
- 2) Gerakan menolak peluru yang tidak betul dilakukan dengan lompatan dengan kaki kanan.
- 3) Mengangkat tubuh terlalu tinggi dalam gerakan meluncur.
- 4) Tidak menarik kaki kanan cukup jauh ke bawah badan.
- 5) Mendarat dengan kaki kanan menghadap ke belakang.
- 6) Gerakan kaki kiri terlalu ke arah samping kiri.
- 7) Terlalu cepat menegakkan badan.
- 8) Mendarat dengan badan menghadap ke samping atau ke depan.



**Gambar 3.39** Aktivitas 1 tolak peluru

#### a. Hal-Hal yang Harus Diutamakan dalam Tolak Peluru

- 1) Pelihara kaki kiri selalu rendah.
- 2) Lakukan gerakan kaki yang seimbang sempurna, dengan kaki kiri mendorong ke belakang.
- 3) Bagian atas badan harus selalu rileks sedang bagian bawah selalu bergerak.
- 4) Usahakan gerakan yang cepat dan menjangkau jauh dari kaki kanan.

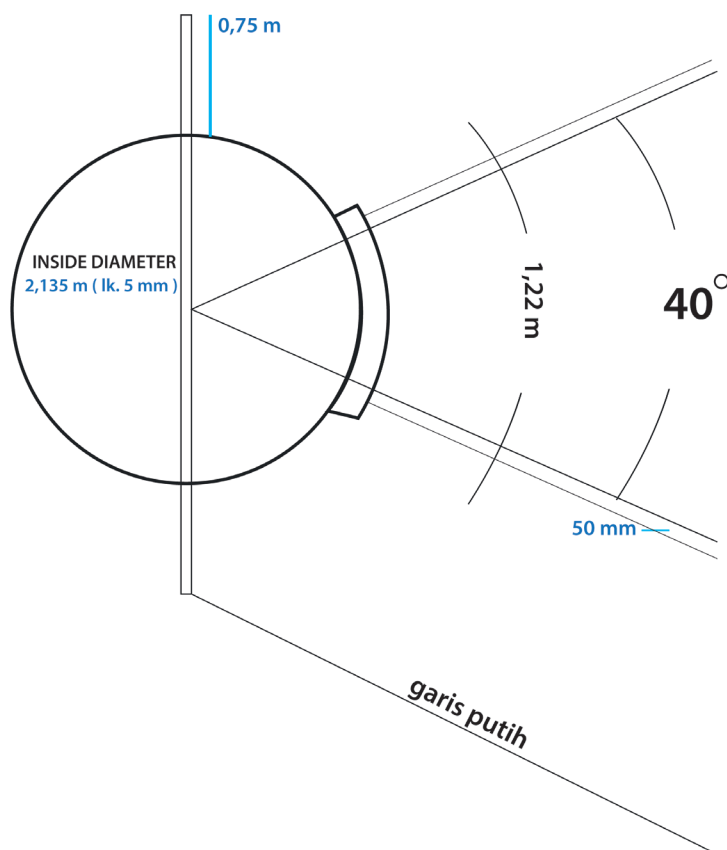


**Gambar 3.40** Aktivitas 2 tolak peluru

- 5) Putarlah kaki kanan ke dalam selama meluncur/menolak peluru.
- 6) Usahakan pinggang kiri dan bahu menghadap ke belakang sejauh mungkin.
- 7) Usahakan lengan kiri dalam posisi tertutup.
- 8) Tahanlah kuat-kuat dengan kaki kiri untuk menjaga keseimbangan badan.

#### 4. Perlengkapan dan Peraturan Tolak Peluru

- 1) Sektor lemparan/lapangan dibatasi oleh 2 garis yang menuju ke pusat lingkaran, lewat tepi balok lemparan yang panjangnya 1,22 m; tinggi 10 cm; dan tebalnya 11,4 cm.
- 2) Berat peluru: pria 7,26 kg dan wanita 4 kg.
- 3) Sepatu yang dipergunakan mempunyai permukaan yang keras dan tanpa paku.



**Gambar 3.45** Sektor tolak peluru

## VI. Penilaian Pembelajaran

### A. JALAN CEPAT

#### 1. Penilaian Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Tugas tersebut dikerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!

#### Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Bobot
1.	Sebutkan fase-fase dalam melakukan jalan cepat dan lari cepat.	4
2.	Jelaskan cara melakukan teknik gerakan jalan cepat.	4
3.	Jelaskan cara melakukan teknik gerakan memasuki garis finish.	4
4.	Jelaskan cara melakukan perlombaan jalan cepat dengan menggunakan peraturan dimodifikasi.	4
Skor Total		16

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (16)}} \times 100$$

#### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

#### Contoh cara perskoran soal no. 1:

- Pertanyaan: Sebutkan fase-fase dalam jalan cepat!
- Kriteria penskoran:

Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan:

- (1) Fase tumpuan dua kaki.
- (2) Fase tarikan
- (3) Fase rileksasi
- (4) Fase dorongan

Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

## Tugas Kelompok

1. Peserta didik diminta untuk membuat salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet jalan cepat baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku jalan cepat, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi jalan cepat!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data riwayat singkat atlet sepakbola nasional ataupun internasional.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

2. Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang permainan tenismeja secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku tenismeja, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi jalan cepat!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, kata pengantar, daftar isi dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data tentang jalan cepat seperti: pengertian, tujuan, sarana/ prasarana, teknik dasar, dan peraturan jalan cepat.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				



Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## 2. Penskoran Keterampilan

### a. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar gerakan jalan cepat di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar jalan cepat!

### Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar jalan cepat yang dilakukan perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### Contoh cara penskoran soal no. 1:

- Perintah : Lakukan teknik dasar jalan cepat yang dilakukan perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

- Kriteria penskoran:

#### **Sikap awalan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.
- (2) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
- (3) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan dan lutut agak bengkok.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

#### **Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.

- (2) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.
- (3) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten dan lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) saat berlari badan rileks.
- (2) kepala segaris punggung dan pandangan ke depan.
- (3) badan condong ke depan.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**a. Proyek**

Peserta didik diminta untuk membuat proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis teknik dasar jalan cepat. Analisis teknik dasar jalan cepat meliputi: (1) Cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku jalan cepat, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas proyek tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi jalan cepat.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data riwayat singkat atlet jalan cepat nasional ataupun internasional.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas proyek dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## b. Tugas Portofolio

Peserta didik diminta untuk membuat rangkuman materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan teknik dasar jalan cepat. Peserta didik dapat mengerjakan tugas portofolio tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, kata pengantar, daftar isi dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data tentang jalan cepat seperti: pengertian, tujuan, sarana/ prasarana, teknik dasar, dan peraturan permainan jalan cepat.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas portofolio dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## 3. Penskoran Aspek Sikap Sosial

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran jalan cepat. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas, percaya diri, menghargai teman, dan menerima kekalahan/ kemenangan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut:

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

No	Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1.	Kerja sama					
2.	Sportivitas					

3.	Tanggung jawab				
4.	Menghargai teman				
5.	Menerima kekalahan & kemenangan				
	Jumlah skor maksimal = 20				

## B. LARI JARAK PENDEK

### 1. Penilaian Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Tugas tersebut dikerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!

#### Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Bobot
1.	Jelaskan cara melakukan teknik start aba-aba “Bersedia” lari jarak pendek.	4
2.	Jelaskan cara melakukan teknik start aba-aba “Siaap” lari jarak pendek.	4
3.	Jelaskan cara melakukan teknik start aba-aba “Yaa” lari jarak pendek.	4
4.	Jelaskan cara melakukan gerakan teknik lari jarak pendek.	4
5.	Jelaskan cara melakukan teknik gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek.	4
Skor Total		20

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (20)}} \times 100$$

#### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

#### Contoh cara perskoran soal no. 1:

- Pertanyaan: Jelaskan cara melakukan teknik *start* aba-aba “Bersedia” lari jarak pendek!
- Kriteria penskoran:  
Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan:
  - (1) Salah satu lutut diletakkan di tanah dengan jarak ± satu jengkal dari garis start.
  - (2) Kaki satunya diletakkan tepat di samping lutut yang menempel tanah ± satu kepal.
  - (3) Badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah di belakang garis start, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf V).
  - (4) Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar  
 Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

### Tugas Kelompok

1. Peserta didik diminta untuk membuat salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet lari jarak pendek baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku lari jarak pendek, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi lari jarak pendek!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Menjelaskan cara melakukan teknik dasar lari jarak pendek!			
2.	Menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar lari jarak pendek!			
3.	Menejelaskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar lari jarak pendek!			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

2. Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang lari jarak pendek secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku lari jarak pendek, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi lari jarak pendek!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, kata pengantar, daftar isi dan daftar pustaka.			

2.	Mengumpulkan data-data tentang jalan cepat seperti: pengertian, tujuan, sarana/ prasarana, teknik dasar, dan peraturan permainan sepakbola.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## 2. Penskoran Keterampilan

### a. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar gerakan lari jarak pendek berikut ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar lari jarak pendek!

#### Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar lari jarak pendek yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

#### Contoh cara penskoran soal no. 1:

- Perintah : Lakukan teknik dasar lari jarak pendek yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

- Kriteria penskoran:

**Sikap awalan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.
- (2) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
- (3) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.
- (2) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.
- (3) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten ke depan dan ke belakang.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) saat berlari badan rileks .
- (2) kepala segaris punggung dan pandangan ke depan.
- (3) badan condong ke depan.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**a. Proyek**

Peserta didik diminta untuk membuat tugas proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis teknik dasar lari jarak pendek. Analisis teknik dasar lari jarak pendek meliputi: (1) Cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku lari jarak pendek, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas proyek tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi lari jarak pendek.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Menjelaskan cara melakukan teknik dasar lari jarak pendek!			
2.	Menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar lari jarak pendek!			

3.	Menejelaskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar lari jarak pendek!			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas proyek dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## b. Tugas Portofolio

Peserta didik diminta untuk membuat rangkuman materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan teknik dasar jalan cepat. Peserta didik dapat mengerjakan tugas portofolio tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, tujuan, manfaat, dan daftar pustaka.			
2.	Menyimpulkan proses pembelajaran yang telah dilakukan seperti: kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas portofolio dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## 3. Penskoran Aspek Sikap Sosial

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran lari jarak pendek. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas, percaya diri, menghargai teman, dan menerima kekalahan/ kemenangan.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut:



4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

No	Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1.	Kerja sama					
2.	Sportivitas					
3.	Tanggung jawab					
4.	Menghargai teman					
5.	Menerima kekalahan & kemenangan					
	Jumlah skor maksimal = 20					

## C. LOMPAT JAUH

### 1. Penilaian Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Tugas tersebut dikerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!

#### Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Bobot
1.	Jelaskan cara melakukan awalan lompat jauh gaya jongkok!	4
2.	Jelaskan cara melakukan tumpuan lompat jauh gaya jongkok!	4
3.	Jelaskan cara melakukan gerakan melayang di udara lompat jauh gaya jongkok!	4
4.	Jelaskan cara melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok!	4
5.	Jelaskan cara melakukan awalan lompat jauh gaya jongkok!	4
Skor Total		20

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (20)}} \times 100$$

#### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

### Contoh cara perskoran soal no. 1:

- Pertanyaan: Jelaskan cara melakukan teknik *start* aba-aba “Bersedia” lari jarak pendek!
- Kriteria penskoran:  
Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan:
  - (1) tergantung tingkat prestasi, lari ancap-ancang beragam antara 10 sampai 20 langkah.
  - (2) tambah kecepatan lari ancap-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertolak/bertumpu. kecepatan ancap-ancang dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan bertolak.
  - (3) pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir ancap-ancang.
  - (4) jarak awalan 30-45 meter.Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar  
Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar  
Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

### Tugas Kelompok

1. Peserta didik diminta untuk membuat salah satu tugas (membuat klipng dan gambar-gambar atlet lompat jauh baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku lompat jauh, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi lompat jauh!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Menjelaskan cara melakukan teknik dasar lompat jauh!			
2.	Menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar lompat jauh!			
3.	Menejelaskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar lompat jauh!			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

2. Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang lompat jauh secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi

melalui: buku lompat jauh, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi lompat jauh!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, kata pengantar, daftar isi dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data tentang jalan cepat seperti: pengertian, tujuan, sarana/ prasarana, teknik dasar, dan peraturan permainan sepakbola.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## 2. Penskoran Keterampilan

### a. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar gerakan lompat jauh berikut ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar lompat jauh!

#### Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

**Contoh cara penskoran soal no. 1:**

- Perintah : Lakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!
- Kriteria penskoran:

**Sikap awalan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) berdiri di belakang bak lompat (kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang).
- (2) badan condongkan ke depan.
- (3) pandangan ke depan.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) pada saat badan di udara, kedua kaki diayunkan ke depan dengan lutut sedikit ditekuk.
- (2) lengan diayun ke depan secara bergantian.
- (3) badan dicondongkan ke depan dan pandangan ke depan.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) mendarat dengan kedua lutut mengeper.
- (2) kedua lengan diacungkan ke depan.
- (3) badan dicondongkan ke depan.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**a. Proyek**

Peserta didik diminta untuk membuat tugas proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis teknik dasar lompat jauh. Analisis teknik dasar lompat jauh meliputi: (1) Cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku lompat jauh, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas proyek tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi lompat jauh.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Menjelaskan cara melakukan teknik dasar lompat jauh!			
2.	Menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar lompat jauh!			
3.	Menejelaskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar lompat jauh!			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas proyek dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### b. Tugas Portofolio

Peserta didik diminta untuk membuat rangkuman materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan teknik dasar lompat jauh. Peserta didik dapat mengerjakan tugas portofolio tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, tujuan, manfaat, dan daftar pustaka.			
2.	Menyimpulkan proses pembelajaran yang telah dilakukan seperti: kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas portofolio dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### 3.

#### 4. Penskoran Aspek Sikap Sosial

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran lari jarak pendek. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas, percaya diri, menghargai teman, dan menerima kekalahan/ kemenangan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut:

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

No	Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1.	Kerja sama					
2.	Sportivitas					
3.	Tanggung jawab					
4.	Menghargai teman					
5.	Menerima kekalahan & kemenangan					
	Jumlah skor maksimal = 20					

#### D. TOLAK PELURU

##### 1. Penilaian Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Tugas tersebut dikerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!

##### Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Bobot
1.	Jelaskan cara memegang peluru!	4
2.	Jelaskan sikap badan saat akan menolakkan peluru!	4
3.	Jelaskan sikap menolakkan peluru!	4
4.	Jelaskan sikap badan setelah menolakkan peluru!	4
Skor Total		16

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (16)}} \times 100$$

### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

#### Contoh cara perskoran soal no. 1:

- Pertanyaan: Jelaskan sikap badan saat akan menolakkan peluru!
- Kriteria penskoran:
  - Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan:
    - (1) berdiri tegak menyamping ke arah tolakan, kedua kaki dibuka lebar (kangkang).
    - (2) kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dengan lutut dibengkokkan ke depan sedikit agak serong ke samping kanan.
    - (3) berat badan berada pada kaki kanan, badan agak condong ke samping kanan. Tangan kanan memegang peluru pada bahu (pundak), tangan kiri dengan sikut dibengkokkan berada di depan sedikit agak serong ke atas lemas.
    - (4) tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan. Pandangan tertuju ke arah tolakan.
  - Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar
  - Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar
  - Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

### Tugas Kelompok

1. Peserta didik diminta untuk membuat salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet tolak peluru baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku tolak peluru, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi tolak peluru!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Menjelaskan cara melakukan teknik dasar tolak peluru!			
2.	Menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar tolak peluru!			
3.	Menejelaskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar tolak peluru!			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

2. Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang tolak peluru secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku tolak peluru, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi tolak peluru!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, tujuan, manfaat, dan daftar pustaka.			
2.	Menyimpulkan proses pembelajaran yang telah dilakukan seperti: kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## 2. Penskoran Keterampilan

### a. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar gerakan tolak peluru berikut ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar tolak peluru!

#### Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar tolak peluru yang dilakukan perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			



3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

**Contoh cara penskoran soal no. 1:**

- Perintah : Lakukan teknik dasar tolak peluru yang dilakukan perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

- Kriteria penskoran:

**Sikap awalan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) berdiri tegak kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- (2) badan condongkan ke depan.
- (3) pandangan ke depan.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) bola dilemparkan dengan mengayunkan lengan dari belakang ke depan.
- (2) kaki yang berada di depan (kaki kiri) sebagai tumpuan.
- (3) badan dicondongkan ke depan dan pandangan ke depan.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) setelah melempar jaga keseimbangan badan.
- (2) badan dicondongkan ke depan.
- (3) tangan yang digunakan untuk melempar bola ikut menjaga keseimbangan.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**a. Proyek**

Peserta didik diminta untuk membuat tugas proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis teknik dasar tolak peluru. Analisis teknik dasar tolak peluru meliputi: (1) Cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku tolak peluru, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas proyek tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi tolak peluru.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Menjelaskan cara melakukan teknik dasar tolak peluru!			
2.	Menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar tolak peluru!			
3.	Menejelaskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar tolak peluru!			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas proyek dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## b. Tugas Portofolio

Peserta didik diminta untuk membuat rangkuman materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan teknik dasar tolak peluru. Peserta didik dapat mengerjakan tugas portofolio tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, tujuan, manfaat, dan daftar pustaka.			
2.	Menyimpulkan proses pembelajaran yang telah dilakukan seperti: kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas portofolio dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### 3. Penskoran Aspek Sikap Sosial

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran tolak peluru. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas, percaya diri, menghargai teman, dan menerima kekalahan/ kemenangan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut:

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

No	Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1.	Kerja sama					
2.	Sportivitas					
3.	Tanggung jawab					
4.	Menghargai teman					
5.	Menerima kekalahan & kemenangan					
	Jumlah skor maksimal = 20					

## REKAPITULASI PENILAIAN

Sekolah : SMP/M.Ts .....  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : .....  
 Materi Pokok : .....  
 Alokasi Waktu : .....  
 Materi Pembelajaran : .....

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian													keterangan			
		Sikap					Pengetahuan					Keterampilan						
		K S	T J	M T	M K K	Σ	1	2	3	4	Σ	A W	P L	A K		Σ		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
9.																		
10.																		
dst																		

Keterangan:

KS : Kerja sama  
 SP : Sportivitas  
 TJ : Tanggung jawab  
 MT : Menghargai Teman  
 MKM : Menerima Kekalahan dan Kemenangan  
 AW : Awalan  
 PL : Pelaksanaan  
 AK : Akhiran  
 Σ : Jumlah

# 4

## Aktivitas Beladiri

### I. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana aktivitas serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	3.4 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental olahraga beladiri.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/ teori.	4.4 Mempraktikkan teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamental.

## II. Indikator

1. Beladiri Pencak silat
  - a. gerak fundamental kuda-kuda
  - b. gerak fundamental pola langkah
  - c. gerak fundamental pukulan
  - d. gerak fundamental tendangan
  - e. gerak fundamental elakan

## III. Tujuan Aktivitas

Setelah aktivitas berakhir, peserta didik dapat:

### KI-1

1. Melakukan doa sebelum dan sesudah melakukan aktivitas beladiri pencak silat.
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan aktivitas beladiri pencak silat dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan beladiri pencak silat sesuai fungsi tubuh.

#### KI-2

1. Menunjukkan permainan tidak curang.
2. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
3. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
4. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
5. Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dalam beladiri pencak silat.
6. Melakukan permainan dengan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri.
7. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
8. Menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.

#### KI-3

1. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental kuda-kuda.
2. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental pola langkah.
3. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental pukulan.
4. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental tendangan.
5. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerak fundamental elakan.

#### KI-4

1. Mempraktikkan gerak fundamental kuda-kuda.
2. Mempraktikkan gerak fundamental pola langkah.
3. Mempraktikkan gerak fundamental pukulan.
4. Mempraktikkan gerak fundamental tendangan.
5. Mempraktikkan gerak fundamental elakan.

## IV. Pengorganisasian Kelas/Langkah-Langkah Aktivitas

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru Pendidikan Jasmani dalam aktivitas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan antara lain sebagai berikut.

### A. Kegiatan Awal

Kegiatan awal yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Peserta didik dibariskan empat bersaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2. Sebelum melakukan aktivitas sebaiknya semua peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.
3. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
4. Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum.
5. Berdoa sebelum pelajaran di mulai yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik.

6. Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu. Guru menjelaskan arti penting pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik, yaitu untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sehingga meningkatkan tingkat energi yang dikeluarkan oleh metabolisme tubuh, meningkatkan kecepatan perjalanan sinyal syaraf yang memerintah gerakan tubuh, sehingga memudahkan otot-otot berkontraksi dan rileks secara lebih cepat dan efisien, meningkatkan kapasitas kerja fisik, mengurangi adanya ketegangan otot, meningkatkan kemampuan jaringan penghubung dalam gerakan memanjang atau meregang, meningkatkan kondisi tubuh secara psikologis, karena pemanasan mampu membangun kepercayaan diri dan rasa nyaman.
7. Sampaikan tujuan aktivitas yang harus dicapai oleh peserta didik.

### **B. Kegiatan Inti**

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Guru atau salah seorang peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak dan peserta didik yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan masing-masing.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, percaya diri, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan.

### **C. Kegiatan Akhir**

Kegiatan akhir yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi Aktivitas yang telah diberikan.
2. Guru memberikan penghargaan kepada peserta didik yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas pengayaan kepada peserta didik yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.



## V. Materi Aktivitas

### A. Aktivitas Beladiri Pencak Silat

#### 1. Pengertian Pencak Silat

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, perkembangannya dipengaruhi oleh watak, selera dan bakat masyarakat yang ada di daerahnya masing-masing. Selain keadaan masyarakat dan sifatnya, faktor alam juga dapat memengaruhi perkembangan pencak silat itu sendiri, misalnya keadaan tempat, iklim, keadaan sosial.

Pencak silat adalah suatu cara beladiri yang menggunakan akal sepenuhnya. Akal yang dimiliki manusia lebih sempurna jika dibandingkan dengan makhluk-makhluk yang lainnya. Oleh karena itu, tidak mustahil jika manusia dapat menguasai segala macam ilmu di dunia ini.

#### 2. Asal-Usul Pencak Silat

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

Pada periode kepemimpinan Eddie M. Nalapraya, Indonesia sebagai pendiri 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 pencak silat internasional tersebut.

Upaya pengembangan pencak silat yang dipelopori oleh 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 atau disingkat IPSI didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, diprakarsai oleh Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai Ketua Pusat Kebudayaan.

### B. Aktivitas Pola Gerak Pencak Silat

#### 1. Aktivitas Pola Pembentukan Sikap 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

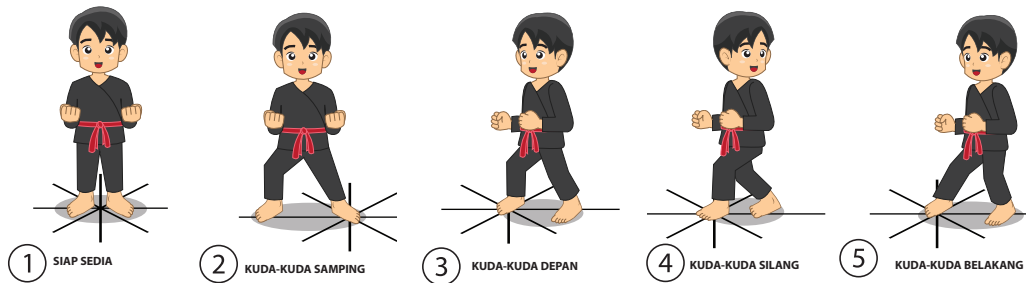
beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.

Bentuk aktivitas sikap dalam pencak silat antara lain sebagai berikut.

**a. Aktivitas Sikap Berdiri**

Macam-macam sikap berdiri dalam pencak silat antara lain sebagai berikut.

- 1) Sikap salam dan berdoa dilakukan setiap memulai dan mengakhiri aktivitas atau pertandingan. Hal ini dilakukan untuk memohon keselamatan kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- 2) Sikap kangkang merupakan sikap dasar untuk langkah dan kuda-kuda.
- 3) Sikap kuda-kuda merupakan persiapan untuk melakukan serangan dan belaun. Sikap kuda-kuda terdiri atas,

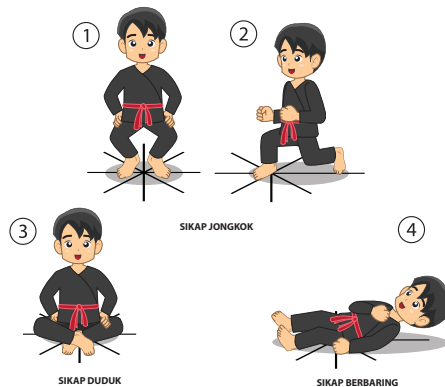


**Gambar 4.1** Macam-macam sikap berdiri pencak silat

**b. Aktivitas sikap jongkok, duduk dan berbaring**

Sikap ini merupakan sikap dasar untuk melakukan permainan bawah. Bentuk gerakannya antara lain, seperti berikut

- 1) Sikap jongkok, sikap duduk dan sikap berbaring.
- 2) Amati dan lakukan Aktivitas sikap jongkok, sikap duduk, dan sikap berbaring.



**Gambar 4.2** Sikap jongkok, duduk dan berbaring pencak silat

### c. **Aktivitas Sikap Pasang**

Sikap 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 pasang atas, (2) sikap pasang tengah, dan (3) sikap pasang bawah.



**Gambar 4.3** Macam-macam Aktivitas sikap pasang pencak silat

## 2. **Aktivitas Pola Pembentukan Gerak Pencak Silat**

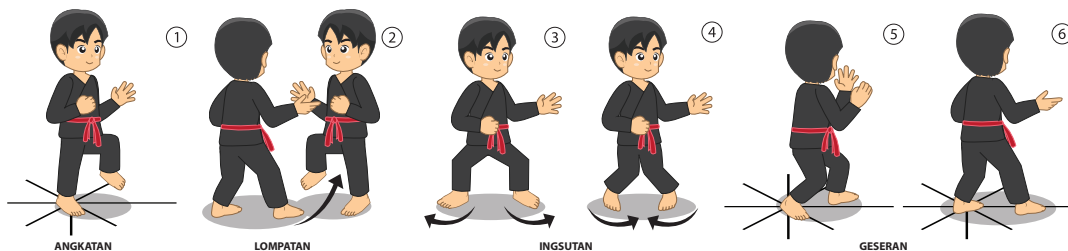
Pembentukan gerak merupakan awal dalam melakukan pembelaan maupun serangan. Pembentukan gerak terdiri dari pembentukan arah dan langkah.

### a. **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.

### b. **Langkah**

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.



**Gambar 4.5** Macam-macam langkah pencak silat

## C. Aktivitas Teknik Pencak Silat

### 1. Aktivitas Teknik Pembelaan Pencak Silat

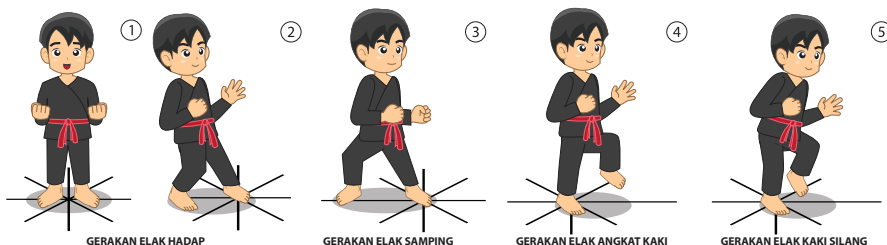
Tanpa penguasaan teknik pembelaan pencak silat kamu tidak mungkin mendapatkan teknik yang baik dan benar. Baca berbagai bentuk-bentuk aktivitas teknik pembelaan dengan cermat, kemudian lakukan bersama-sama teman-temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis bentuk-bentuk Aktivitas teknik pembelaan yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara melakukannya yang baik. Yakinlah kamu “kamu bisa menjadi apapun yang kamu inginkan, dengan catatan kamu serius dan sepenuh hati melakukannya”

Pembelaan merupakan prinsip utama dalam pencak silat, sehingga harus benar-benar dikuasai. Bentuk-bentuk pembelaan dasar antara lain dengan cara melakukan elakan dan tangkisan.

#### a. Elakan

Elakan dilakukan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan. Arah elakan dilakukan sesuai dengan arah delapan penjuru mata angin. Elakan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

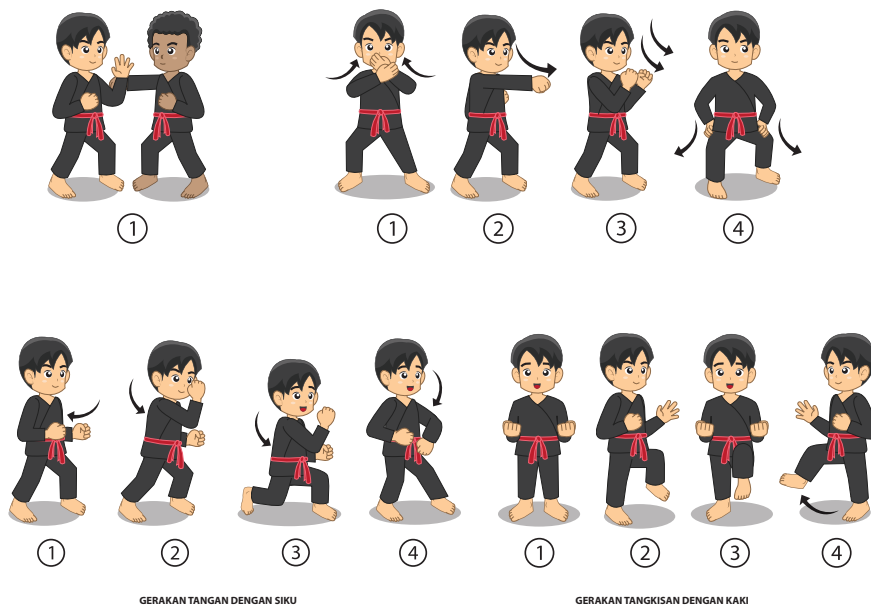
- 1) Elak hadap yaitu mengelak dengan memindahkan kaki belakang sehingga badan menghadap lawan.
- 2) Elak samping, yaitu mengelak dengan cara memindahkan kaki ke samping dan posisi badan dimiringkan.
- 3) Elak angkat kaki, yaitu dilakukan dengan mengangkat salah satu kaki kiri dari sasaran penyerangan.
- 4) Elak kaki silang, yaitu dilakukan dengan menyilangkan kaki ke samping atau serong. Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



**Gambar 4.6** Macam-macam elakan pencak silat

## b. Tangkisan

Tangkisan merupakan cara pembelaan dengan mengadakan kontak langsung dengan lawan. Hal ini dapat dilakukan dengan satu tangan atau lengan, dua lengan, siku dan kaki. Rasakan teknik gerakan tangkisan mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

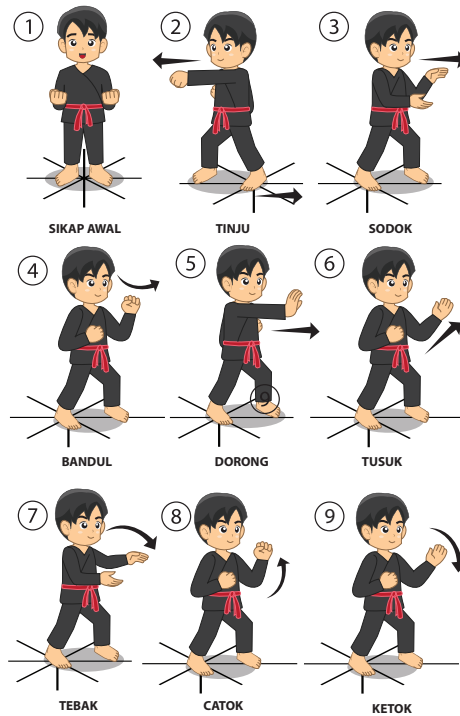


**Gambar 4.7** Macam-macam tangkisan pencak silat

## 2. Aktivitas Serangan Pencak Silat

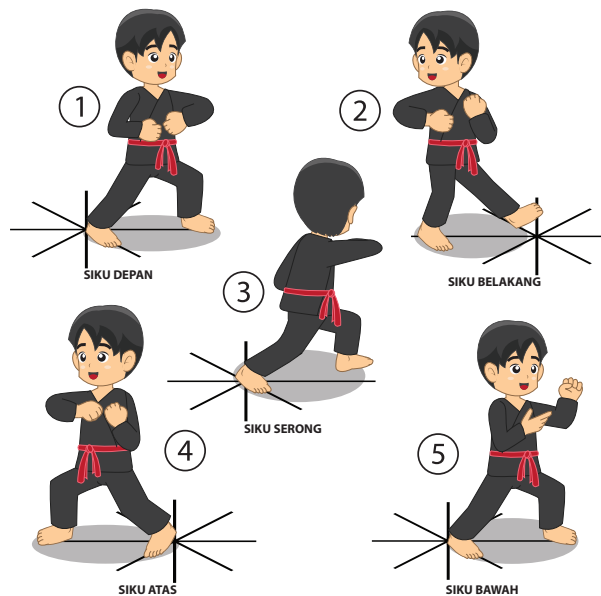
Serangan merupakan usaha pembelaan yang dilakukan dengan menggunakan lengan atau kaki untuk mengenai badan lawan. Bentuk-bentuk serangan dapat dilakukan dengan cara pukulan, sikuan, tendangan, sapuan, kaitan dan guntingan. Rasakan teknik gerakan serangan mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

- Serangan melalui tangan dalam bentuk pukulan dapat dilakukan dengan cara: tinju, tebak, totok, bantu, dorong dan sodok.



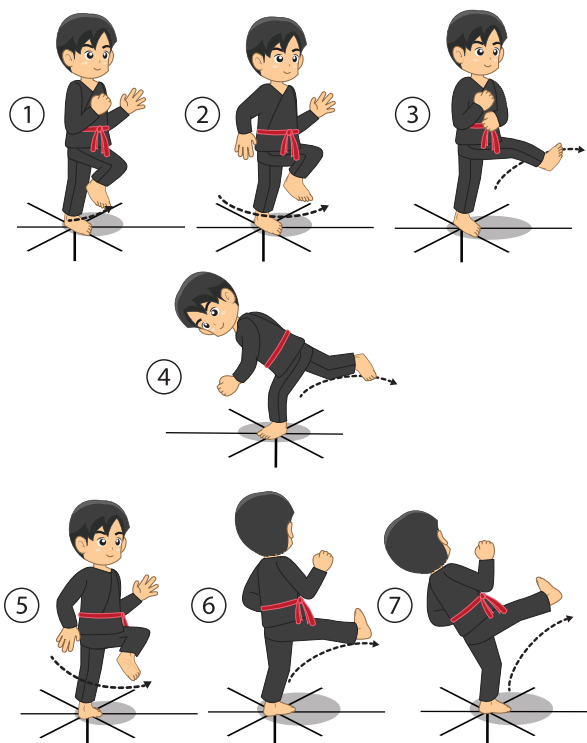
**Gambar 4.8** Macam-macam serangan tangan pencak silat

- b. Serangan dengan siku dapat dilakukan dari depan, atas, bawah, samping, serong dan belakang.



**Gambar 4.9** Macam-macam serangan siku pencak silat

- c. Tendangan dapat dilakukan dengan punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan tumit.



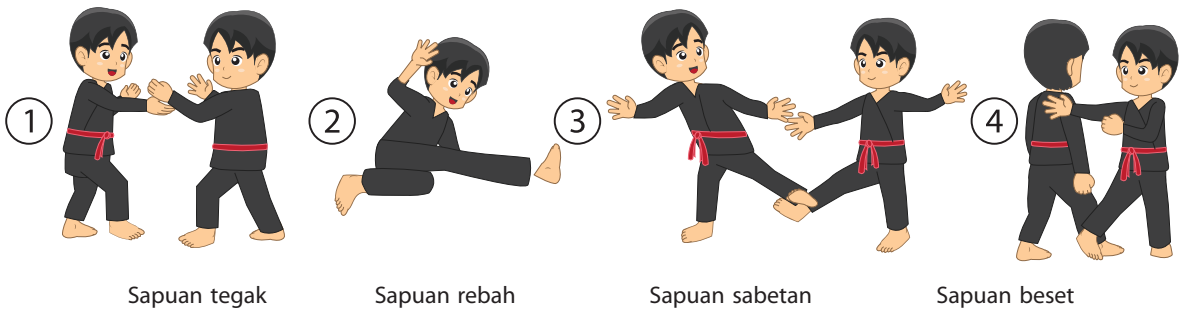
**Gambar 4.10** Macam-macam serangan kaki pencak silat

### 3. Aktivitas Teknik Sapuan Pencak Silat

Sapuan terdiri atas empat jenis antara lain sebagai berikut.

- Sapuan tegak, yaitu serangan menyapu kaki dengan perkenaannya telapak kaki ke arah bawah mata kaki, lintasannya dari luar ke dalam, bertujuan mematahkan.
- Sapuan rebah, yaitu serangan menyapu kaki dengan cara merebahkan diri bertujaun menjatuhkan, bisa dengan sapuan rebah belakang (sirkel bawah).
- Sabetan, yaitu serangan menjatuhkan lawan dengan perkenaan tulang kering ke sasaran betis dengan lintasan dari luar ke dalam.
- Beset, yaitu serangan menjatuhkan lawan dengan alat penyasar betis.

Peserta didik diminta merasakan teknik gerakan sapuan mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut bersama-sama dengan temannya.



**Gambar 4.11** Macam-macam serangan tungkai menggunakan sapuan

#### 4. Aktivitas Teknik Dengkulan Pencak Silat

Dengkulan ialah serangan yang menggunakan lutut/dengkul sebagai alat penyerangan, dengan sasaran kemaluan, dada, dan pinggang belakang. Dengkulan terdiri atas tiga jenis antara lain sebagai berikut:

- Dengkulan depan, yaitu serangan yang lintasannya dari atas ke bawah, dengan sasaran dada dan kemaluan.
- Dengkulan samping dalam, yaitu serangan yang lintasannya seperti busur dari luar ke dalam dengan sasaran ke arah dada.
- Dengkulan samping luar, yaitu serangan yang lintasannya dari dalam ke luar, dengan sasaran perut.

Peserta didik diminta merasakan teknik gerakan dengkulan mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Peserta didik menemukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut bersama-sama dengan temannya.



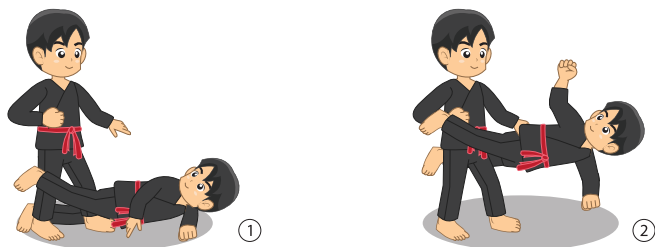
**Gambar 4.12** Macam-macam serangan tungkai menggunakan dengkulan

#### 5. Aktivitas Teknik Guntingan Pencak Silat

Guntingan adalah teknik menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepit kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan terjatuh. Guntingan terdiri atas guntingan luar dan guntingan dalam.



Peserta didik diminta merasakan teknik gerakan guntingan mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Peserta didik diminta menemukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut bersama-sama dengan teman!



Teknik guntingan tungkai kaki

Teknik guntingan pinggang

**Gambar 4.13** Macam-macam serangan tungkai menggunakan guntingan

## 6. Bentuk-bentuk Aktivitas Kombinasi Pencak Silat

Tujuan aktivitas kombinasi pencak silat adalah untuk menggabungkan teknik gerakan-gerakan pencak silat yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan kombinasi pencak silat, Peserta didik diminta merasakan teknik-teknik gerakan teknik dasar yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Peserta didik diminta menemukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Bentuk-bentuk aktivitas kombinasi teknik dasar pencak silat antara lain sebagai berikut.

### a. Aktivitas Kombinasi Gerakan Pencak Silat

Dalam pelajaran pencak silat, akan dibahas enam teknik perkelahian baik dilakukan dalam aktivitas maupun dalam pertandingan pencak silat. Keenam teknik perkelahian tersebut adalah sebagai berikut: (1) mengunci lawan dari luar tangan, (2) mengunci lawan dari dalam tangan, (3) mengunci lawan dengan menahan serangan siku lawan pada waktu berputar dan menyikut, (4) menahan siku lawan di atas pundak, (5) menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki dalam dan (6) menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki luar.

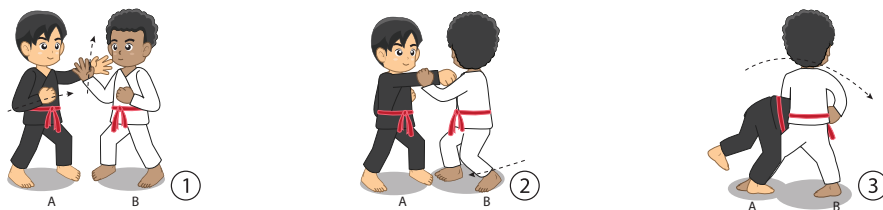
Keenam teknik perkelahian tersebut akan dijelaskan satu per satu sebagai berikut:

#### 1) Aktivitas mengunci lawan dari luar tangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Peserta didik A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah peserta didik B.
- Peserta didik B menyambut serangan peserta didik A dengan teknik tangkisan dua tangan yang merupakan kelanjutan dari tangkisan dari luar tangan.
- Peserta didik B mengunci lawan dengan menggeser kaki ke dalam dan tangan lawan diputar dan ditahan gerakannya.

Peserta didik diminta merasakan teknik gerakan aktivitas mengunci lawan dari luar tangan mana yang mudah dan sulit dilakukan. mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Peserta didik diminta menemukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut bersama-sama dengan teman!

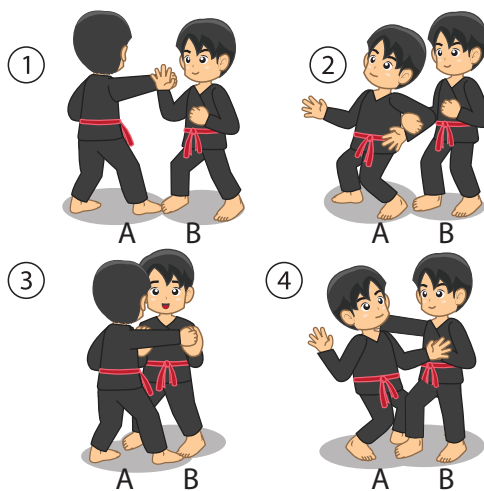


**Gambar 4.14** Latihan mengunci lawan dari luar tangan

## 2) Aktivitas mengunci lawan dari dalam tangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Peserta didik A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah peserta didik B. Peserta didik B menangkis dari luar tangan.
- Peserta didik A memutar badan terus menyikut peserta didik B dengan siku tangan kiri. Serangan tersebut dilakukan oleh peserta didik B dengan menggeser kaki kiri ke dalam.
- Peserta didik A memutar badan dan melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah peserta didik B. Peserta didik B melakukan pembelaan dengan teknik tangkisan dari dalam.
- Peserta didik B melanjutkan usaha pembelaan dengan memasukkan kaki kanannya ke belakang kaki lawan kemudian mengungkit kaki tersebut. Peserta didik diminta merasakan teknik gerakan aktivitas mengunci lawan dari dalam tangan mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Peserta didik diminta menemukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut bersama-sama dengan temannya.

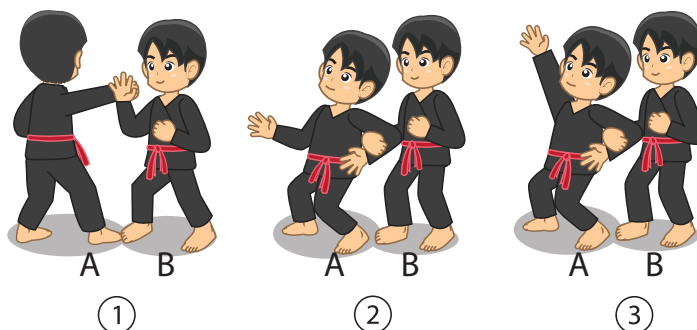


**Gambar 4.15** Aktivitas mengunci lawan dari dalam tangan

3) **Aktivitas mengunci lawan dengan menahan serangan siku lawan pada waktu berputar dan menyikut**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Peserta didik A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah peserta didik B. peserta didik B menangkis dari luar tangan.
- Peserta didik A menyikut ke belakang dengan siku tangan kiri. Peserta didik B menangkis dan menangkap siku tersebut.
- Peserta didik A melanjutkan usaha pembelaan dengan memutar siku lawan sekaligus menguncinya.



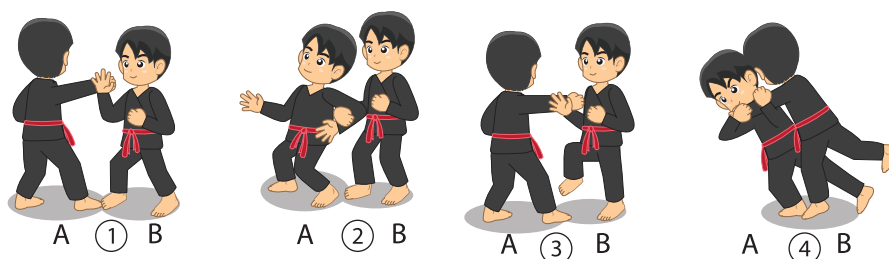
**Gambar 4.16** Aktivitas mengunci lawan dengan menahan serangan siku lawan

4) **Aktivitas menahan siku lawan di atas pundak**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Peserta didik a melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah peserta didik B. Peserta didik B menangkis dengan menggunakan teknik tangkisan luar.
- Peserta didik A menyikut dengan siku tangan kiri ke belakang. Peserta didik B menangkis.
- Peserta didik A memutar badannya dan melancarkan pukulan dengan tangan kanan. Peserta didik B menangkis dengan teknik tangkis luar.
- Peserta didik A dengan cepat melangkah kaki kiri terus menempel masuk dan tangan kiri menangkap pangkal dengan peserta didik B lalu ditahan di atas bahu, sehingga peserta didik B terjatuh.

Peserta didik diminta merasakan teknik gerakan aktivitas menahan siku lawan di atas pundak mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Peserta didik diminta menemukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut bersama-sama dengan temannya



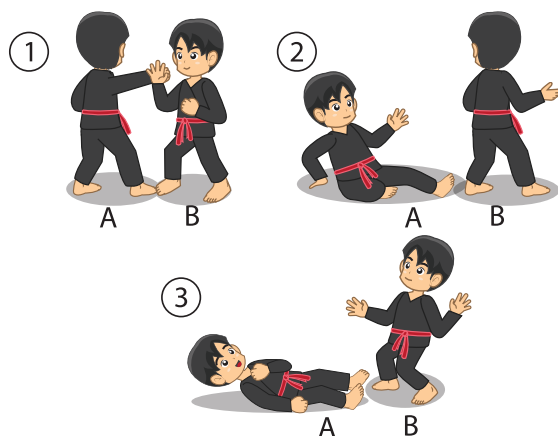
**Gambar 4.17** Aktivitas menahan siku lawan di atas pundak

**5) Aktivitas menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian luar**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Peserta didik A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah peserta didik B. Peserta didik B menangkis dengan teknik tangkis luar.
- Peserta didik A sambil menjatuhkan diri ke belakang menyapu kaki lawan dengan melingkar atau melengkung (busur). Usaha ini tidak mengakibatkan peserta didik B terjatuh.
- Serangan peserta didik A dilanjutkan dengan memasukkan kaki kirinya lebih jauh dan melakukan teknik guntingan atau kaitan, sehingga mengakibatkan peserta didik B terjatuh.

Peserta didik diminta merasakan teknik gerakan aktivitas menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian luar mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Peserta didik diminta menemukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut bersama-sama dengan temannya



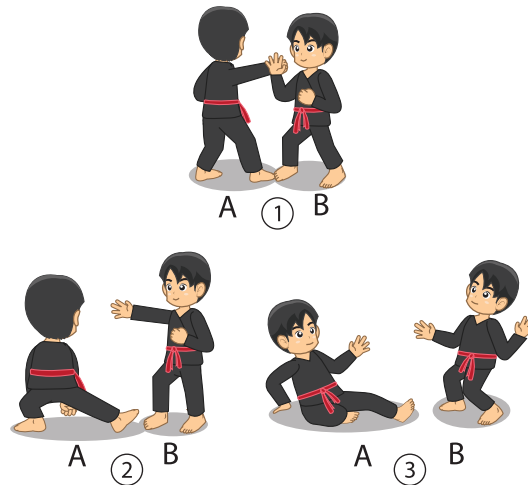
**Gambar 4.18** Aktivitas menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian luar

**6) Aktivitas menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian dalam**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Peserta didik A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah peserta didik B. Peserta didik B menangkis dengan teknik tangkis dalam.

- b) Peserta didik A mengelakkan pukulan yang dilancarkan peserta didik B dengan teknik elakan merendahkan badan (elak bawah).
- c) Peserta didik A melancarkan serangan dengan melingkarkan kaki kirinya ke belakang (busur) sehingga kaki peserta didik B terikat dan akhirnya terjatuh ke lantai.



**Gambar 4.19** Aktivitas menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian dalam

## VI. Penilaian Pembelajaran

### A. AKTIVITAS BELADIRI

#### 1. Penilaian Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Tugas tersebut dikerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!

#### Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Bobot
1.	Sebutkan macam-macam elakan dalam pencak silat.	4
2.	Jelaskan cara melakukan pola langkah dalam pencak silat.	4
3.	Jelaskan cara melakukan teknik pukulan dalam pencak silat.	4
4.	Jelaskan cara melakukan teknik tangkisan dalam pencak silat.	4
5.	Jelaskan cara melakukan teknik tendangan dalam pencak silat.	4
Skor Total		20

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (20)}} \times 100$$

#### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

#### Contoh cara perskoran soal no. 1:

- Pertanyaan: Sebutkan macam-macam elakan dalam pencak silat!
- Kriteria penskoran:  
Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan:
  - (1) Elak hadap yaitu mengelak dengan memindahkan kaki belakang sehingga badan menghadap lawan.
  - (2) Elak samping, yaitu mengelak dengan cara memindahkan kaki ke samping dan posisi badan dimiringkan.
  - (3) Elak angkat kaki, yaitu dilakukan dengan mengangkat salah satu kaki kiri dari sasaran penyerangan.
  - (4) Elak kaki silang, yaitu dilakukan dengan menyilangkan kaki ke samping atau serong.Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar  
Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar  
Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

## Tugas Kelompok

1. Peserta didik diminta untuk membuat tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet pencak silat baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku pencak silat, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi beladiri!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data riwayat singkat atlet beladiri nasional ataupun internasional.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

2. Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang pencak silat secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku pencak silat, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi beladiri!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, kata pengantar, daftar isi dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data tentang beladiri pencak silat seperti: pengertian, tujuan, sarana/ prasarana, teknik dasar, dan peraturan beladiri pencak silat.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			

Skor Maksimal (9)	
-------------------	--

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## 2. Penskoran Keterampilan

### a. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar gerakan pencak silat di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar pencak silat!

#### Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Peserta didik diminta untuk melakukan sikap pasang dalam pencak silat yang dilakukan perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 2) Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar pembelaan dalam pencak silat yang dilakukan perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 3) Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar penyerangan dalam pencak silat yang dilakukan perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!



No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

**Contoh cara penskoran soal no. 1:**

- Perintah : Lakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

- Kriteria penskoran:

**Sikap awalan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- (2) lutut ditekuk secara wajar agar mudah memindahkan kaki.
- (3) sikap kuda-kuda berdiri tegak.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- (2) posisi tangan kiri di depan dan tangan kanan di dekat dada.
- (3) posisi badan condong ke belakang.
- (4) pandangan mata tertuju ke depan.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) posisi kaki tetap berdiri kuda-kuda.
- (2) pandangan tetap tertuju ke depan.
- (3) badan tetap condong ke belakang.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

### a. Proyek

Peserta didik diminta untuk membuat tugas proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis teknik dasar pencak silat. Analisis teknik dasar pencak silat meliputi: (1) Cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku pencak silat, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat meneggrjakan tugas proyek tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi beladiri.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data riwayat singkat atlet beladiri nasional ataupun internasional.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas proyek dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### b. Tugas Portofolio

Peserta didik diminta untuk membuat rangkuman materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan teknik dasar pencak silat. Peserta didik dapat mengerjakan tugas portofolio tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, tujuan, manfaat, dan daftar pustaka.			
2.	Menyimpulkan proses pembelajaran yang telah dilakukan seperti: kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas portofolio dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### 3. Penskoran Aspek Sikap Sosial

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran pencak silat. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas, percaya diri, menghargai teman, dan menerima kekalahan/ kemenangan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut:  
 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.  
 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.  
 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.  
 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

No	Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1.	Kerja sama					
2.	Sportivitas					
3.	Tanggung jawab					
4.	Menghargai teman					
5.	Menerima kekalahan & kemenangan					
	Jumlah skor maksimal = 20					

## REKAPITULASI PENILAIAN

Sekolah : SMP/M.Ts .....  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : .....  
 Materi Pokok : .....  
 Alokasi Waktu : .....  
 Materi Pembelajaran : .....

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian													keterangan			
		Sikap					Pengetahuan					Keterampilan						
		K S	T J	M T	M K K	Σ	1	2	3	4	Σ	A W	P L	A K		Σ		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
9.																		
10.																		
dst																		

Keterangan:

KS : Kerja sama  
 SP : Sportivitas  
 TJ : Tanggung jawab  
 MT : Menghargai Teman  
 MKM : Menerima Kekalahan dan Kemenangan  
 AW : Awalan  
 PL : Pelaksanaan  
 AK : Akhiran  
 Σ : Jumlah

# 5

## Aktivitas Senam Lantai

### I. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana Aktivitas serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	3.5 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.	4.5 Mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai.

## II. Indikator

1. Aktivitas senam lantai
  - a. rangkaian gerakan guling ke depan
  - b. rangkaian gerakan guling ke depan
  - c. rangkaian gerakan guling lenting
  - d. rangkaian gerakan guling depan, guling belakang, dan guling lenting

## III. Tujuan Aktivitas

Setelah aktivitas berakhir peserta didik dapat tanggung jawab

### KI-1

1. Melakukan doa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan aktivitas senam lantai.
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan aktivitas senam lantai dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan kebugaran jasmani sesuai fungsi tubuh.

#### KI-2

1. Menunjukkan permainan tidak curang.
2. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
3. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
4. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
5. Mampu saling membantu teman jika ada kesulitan dalam melakukan gerakan dalam aktivitas senam lantai.
6. Melakukan permainan dengan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri.
7. Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
8. Menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.

#### KI-3

1. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan rangkaian gerakan guling ke depan.
2. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan rangkaian gerakan guling ke belakang.
3. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan rangkaian gerakan guling lenting.
4. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan rangkaian gerakan guling depan, guling belakang, dan guling lenting.

#### KI-4

1. Mempraktikkan rangkaian gerakan guling ke depan.
2. Mempraktikkan rangkaian gerakan guling ke belakang.
3. Mempraktikkan rangkaian gerakan guling lenting.
4. Mempraktikkan rangkaian gerakan guling depan, guling belakang, dan guling lenting.

## IV. Pengorganisasian Kelas/Langkah-Langkah Aktivitas

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru Pendidikan Jasmani dalam kegiatan aktivitas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan antara lain sebagai berikut.

### A. Kegiatan Awal

Kegiatan awal yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Peserta didik dibariskan empat bersaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2. Sebelum melakukan aktivitas sebaiknya seluruh peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.
3. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
4. Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum.

5. Berdoa sebelum pelajaran di mulai yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik.
6. Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu. Guru menjelaskan arti penting pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik, yaitu untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sehingga meningkatkan tingkat energi yang dikeluarkan oleh metabolisme tubuh, meningkatkan kecepatan perjalanan sinyal syaraf yang memerintah gerakan tubuh, sehingga memudahkan otot-otot berkontraksi dan rileks secara lebih cepat dan efisien, meningkatkan kapasitas kerja fisik, mengurangi adanya ketegangan otot, meningkatkan kemampuan jaringan penghubung dalam gerakan memanjang atau meregang, meningkatkan kondisi tubuh secara psikologis, karena pemanasan mampu membangun kepercayaan diri dan rasa nyaman.
7. Sampaikan tujuan aktivitas yang harus dicapai oleh peserta didik.

## **B. Kegiatan Inti**

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Guru atau salah seorang peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak dan peserta didik yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan Menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan secara beregu dengan Menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, percaya diri, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan.

## **C. Kegiatan Akhir**

Kegiatan akhir yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.
2. Guru memberikan penghargaan kepada peserta didik yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas pengayaan kepada peserta didik yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.



## V. Materi Aktivitas

### A. Hakikat Senam Lantai

#### 1. Pengertian Senam Lantai

Senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah *lantai*, gerakan-gerakan/bentuk latihannya dilakukan di lantai. Jadi, lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas karena tidak menggunakan benda-benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya.

Tujuan melakukan senam lantai selain peningkatan melakukan bentuk-bentuk latihan senam lantai sendiri adalah juga sebagai latihan yang kelak mempermudah melakukan bentuk latihan/gerakan senam dengan alat. Bentuk-bentuk latihan senam lantai bermacam-macam gerakannya.

Senam lantai dilakukan dalam ruangan dan dapat juga dilakukan di lapangan rumput. Untuk menjaga keamanan dan keselamatan peserta didik, digunakan matras. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari senam lantai adalah sebagai berikut.

- a. Hendaknya selalu menggunakan matras.
- b. Matras harus diletakkan di atas tanah atau lantai yang rata dan aman dari bahaya.
- c. Letakkan matras jauh dari dinding atau benda-benda lain yang akan menyebabkan terjadinya benturan.
- d. Periksa matras dan keamanan di sekitarnya yang mungkin dapat mengganggu peserta didik.
- e. Aktivitas dilakukan dari gerakan yang mudah dahulu atau tahap demi tahap.
- f. Sebelum melakukan aktivitas senam lantai, hendaknya peserta didik melakukan senam pemanasan yang cukup.
- g. Peserta didik dilarang melakukan aktivitas sendiri di luar pengawasan guru, kecuali ada peserta didik yang dianggap dapat membantu dan menguasai gerakan senam lantai dengan benar.
- h. Agar matras tidak cepat rusak, hendaknya matras dijaga sebaik mungkin dan jaga kebersihannya serta disimpan di tempat yang aman.

#### 2. Manfaat Senam Lantai

##### a. Manfaat Fisik

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Melalui berbagai kegiatannya, peserta didik akan berkembang daya tahan otot, kekuatan (*power*), kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangannya. Di samping itu, program senam dapat pula menyumbang pengayaan perbendaharaan gerak pelakunya. Dasar-dasar senam akan sangat baik untuk mengembangkan pelurusan tubuh, penguasaan dan kesadaran tubuh secara umum, dan keterampilan-keterampilan senam.

Contohnya, meliputi berdiri dengan postur tubuh yang baik, menggantung dalam posisi terbalik, serta menampilkan variasi gulingan berturut-turut.

### b. Manfaat mental dan sosial

Ketika mengikuti senam, peserta didik dituntut untuk berpikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Untuk itu, peserta didik harus menggunakan kemampuan berpikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Dengan demikian, peserta didik akan berkembang kemampuan mentalnya.

## B. Aktivitas Senam Lantai

### 1. Aktivitas Guling Depan

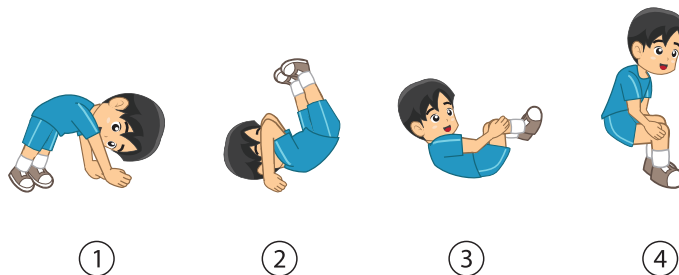
Gerakan guling depan (*forward roll*) adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi, dalam gerakan guling depan, gerakan tubuh harus dibulatkan. Aktivitas guling depan dapat terbagi atas dua bagian, yaitu guling depan dan sikap awal jongkok dan guling depan dengan sikap awal berdiri.

#### a. Aktivitas Guling Depan dan Sikap Awal Jongkok

Cara melakukan aktivitas guling depan dari sikap awal jongkok adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada.
- 2) Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
- 3) Kemudian, bungkukkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala dan dagu sampai ke dada.
- 4) Setelah itu, lakukan gerakan berguling ke depan.
- 5) Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

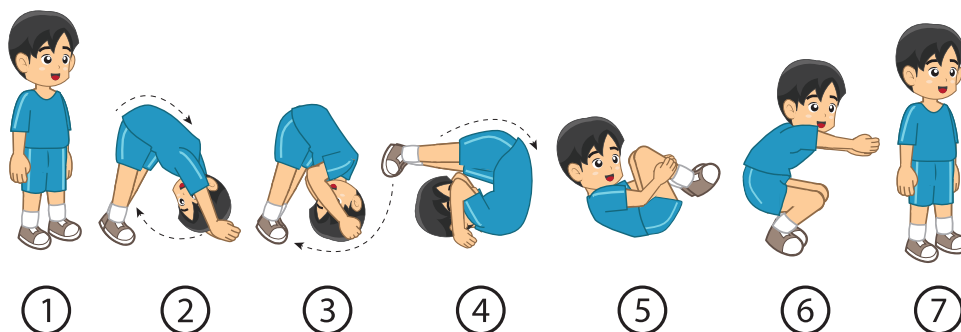


**Gambar 5.1** cara melakukan gerakan guling depan dari sikap awal jongkok

#### b. Aktivitas Guling Depan dari Sikap Berdiri

Cara melakukan Aktivitas guling depan dari sikap berdiri adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat, lalu letakkan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki sejauh  $\pm 50$  cm.
  - 2) Bengkokkan kedua tangan, lalu letakkan pundak di atas matras dan kepala dilipat sampai dagu menempel bagian dada.
  - 3) Selanjutnya dengan, berguling ke depan, yaitu saat panggul menyentuh matras lipat kedua kaki dan pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok.
- Peserta didik diminta mengamati dan merasakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



**Gambar 5.2** Cara melakukan gerakan guling depan dari sikap berdiri

**c. Kesalahan-Kesalahan yang Sering Dilakukan Saat Guling ke Depan**

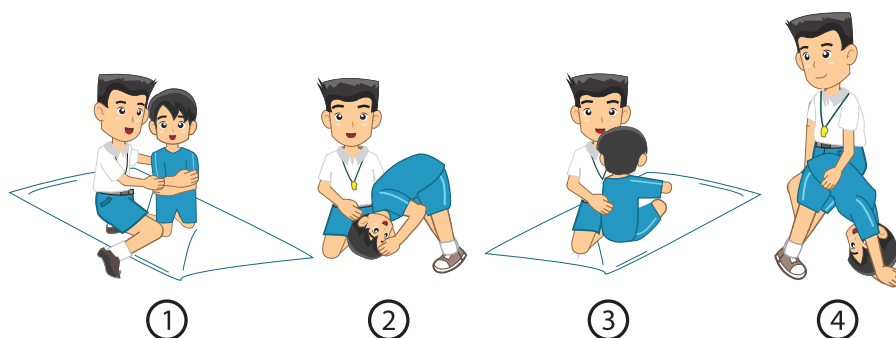
Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan guling depan adalah sebagai berikut.

- 1) Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.
- 2) Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping.
- 3) Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan.
- 4) Saat gerakan berguling ke depan, kedua tangan tidak ikut menolak.

**d. Cara Memberi Bantuan Guling ke Depan**

- 1) Cara pertama  
Pegang belakang kepala peserta didik (membantu menekukkan) dan menolak pada kedua lutut.
- 2) Cara kedua  
Mendorong pada punggung peserta didik pada saat akan duduk.
- 3) Cara ketiga  
Mengangkat panggul dengan menempatkan tangan di sisi kedua paha. Dapat juga menolong berdiri di sisi peserta didik dengan kedua tangan agak mengangkat panggul peserta didik dan membawanya ke arah depan pada saat yang sama memperingatkan peserta didik agar tetap menekuk kepala sedalam-dalamnya.

- 4) Cara keempat  
Membantu menekukkan kepala dan menempatkannya di lantai di antara kedua tangan.



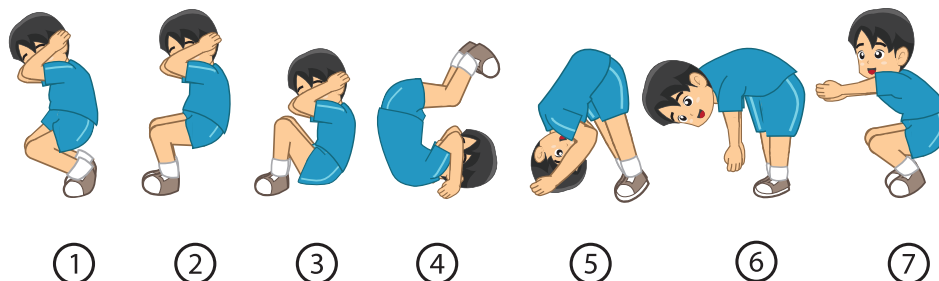
**Gambar 5.3** Cara memberi bantuan guling ke depan

## 2. Aktivitas Guling Belakang

Guling ke belakang (*back roll*) adalah menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Gerakan guling ke belakang dapat dilakukan dengan cara guling ke belakang dengan sikap jongkok.

Cara melakukan gerakan guling belakang adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.
- 2) Kepala ditundukkan, kemudian kaki menolak ke belakang.
- 3) Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
- 4) Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, ke sikap jongkok.

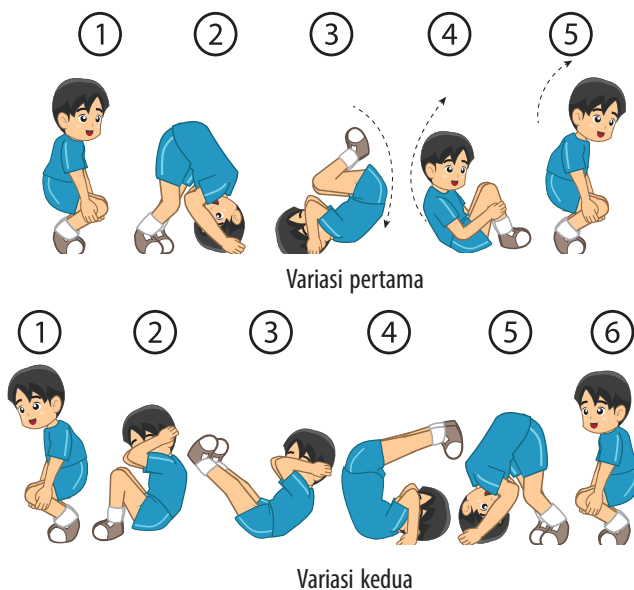


**Gambar 5.4** Perhatikan cara melakukan gerakan guling ke belakang

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

**a. Variasi-Variasi Aktivitas Guling Belakang**

Sama seperti guling depan, memvariasikan guling belakang dapat dilakukan dengan cara membedakan sikap manual, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dari gulingannya. Variasi-variasi gerakan guling belakang seperti terlihat pada gambar berikut ini.



**Gambar 5.5** Perhatikan cara melakukan variasi gerakan guling ke belakang

**b. Kesalahan-Kesalahan yang Sering Dilakukan Saat Guling Belakang**

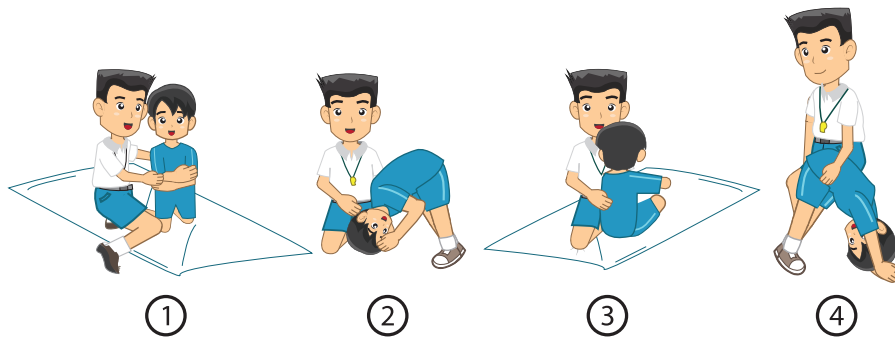
Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan guling belakang adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap tubuh kurang bulat sehingga keseimbangan tubuh kurang baik saat mengguling ke belakang.
- 2) Salah satu tangan yang menumpu kurang kuat atau bukan telapak tangan yang digunakan untuk menumpu di atas matras.
- 3) Tangan yang digunakan untuk menolak kurang kuat sehingga tidak bisa mengguling ke belakang.
- 4) Kepala menoleh ke samping, akibatnya posisi mengguling tidak sempurna (menyamping).
- 5) Mendarat dengan menggunakan lutut sehingga keseimbangan tidak terjaga dan oleng.

**c. Cara Memberi Bantuan Guling Belakang**

Cara memberi bantuan gerakan guling belakang adalah sebagai berikut.

- 1) Menopang dan mendorong pinggang ke arah guling (ke belakang) dan membawanya ke arah guling.
- 2) Mengangkat panggul peserta didik dan membawanya ke arah guling.



**Gambar 5.6** Cara memberi bantuan guling ke belakang

### 3. Aktivitas Gerakan Guling Lenting

#### a. Cara Melakukan Gerakan Guling Lenting

Guling lenting (*neckspring*) adalah suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan, dari sikap setengah guling ke belakang atau setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus.

Cara melakukan gerakan guling lenting adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap awal
  - a) Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan diangkat lurus. Dengan melambungkan badan, letakkan kedua tangan di lantai kira-kira satu langkah dari kaki.
  - b) Kemudian letakkan tengkuk di antara kedua tangan sambil mengambil sikap guling depan.
  - c) Kedua kaki dijaga agar tetap lurus.
- 2) Sikap pelaksanaannya
  - a) Ketika posisi untuk guling depan telah tercapai, segeralah pesenam mengguling ke depan.
  - b) Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai.
  - c) Lecutan ini menyebabkan badan melenting ke depan.
- 3) Sikap akhir
  - a) Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat.
  - b) Badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus.
  - c) Gerakan akhir adalah berdiri tegak.

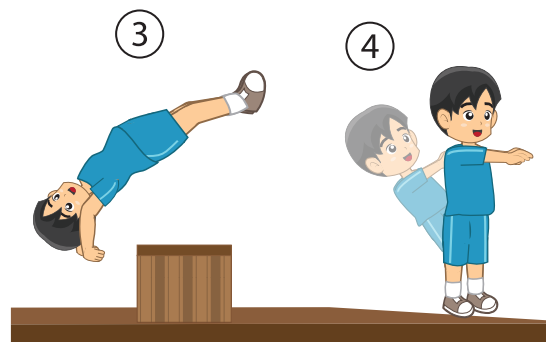
#### b. Bentuk-Bentuk Aktivitas Gerakan Guling Lenting

- 1) Aktivitas tahap 1
 

Tidur terlentang, kedua kaki lurus dan rapat, kedua tangan di sisi badan. Angkat kedua kaki ke belakang, kemudian lemparkan kedua kaki ke atas-depan, mendarat atas kedua ujung kaki dengan mengangkat panggul, pinggang tinggi dari lantai (membusur).

Bagi peserta didik yang belum dapat mengangkat panggul, pinggang tinggi membusur, kedua tangan dapat dipakai sebagai penopangnya.

- 2) Aktivitas tahap 2  
Melakukan kip dengan dibantu oleh dua orang teman. Tiap teman berdiri di satu sisi dengan memegang satu tangan peserta didik yang melakukan. Pada gerakan kip oleh peserta didik yang melakukan, kedua teman bersama-sama menarik kedua tangan tersebut ke arah depan-atas.
- 3) Aktivitas tahap 3  
Melakukan aktivitas seperti Aktivitas 1, tetapi kedua tangan di sisi telinga (seperti pada stut).
- 4) Aktivitas tahap 4  
Aktivitas 3 dilakukan di atas peti lompat atau matras yang disusun tinggi  $\pm 50/80$  cm. Aktivitas dilakukan dengan diawali setengah guling depan.
- 5) Aktivitas tahap 5  
Aktivitas 3 diulangi dengan lambat laun merendahkan peti lompat/matras yang disusun hingga rendah sekali dan akhirnya di atas lantai.



**Gambar 5.12** Aktivitas tahap 5 gerakan guling lenting

### c. Kesalahan-Kesalahan yang Sering Terjadi pada Aktivitas Guling Lenting

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan aktivitas guling lenting antara lain sebagai berikut.

- 1) Pada saat kedua kaki dilemparkan, kedua lutut bengkok.
- 2) Kedua kaki terbuka/tidak rapat.
- 3) Badan kurang melenting atau terlalu melenting (membusur).
- 4) Kurang tolakan tangan.

## C. Aktivitas Rangkaian Senam Lantai

Tujuan rangkaian gerakan senam lantai adalah untuk menggabungkan rangkaian gerakan senam lantai yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan senam lantai, mereka diminta untuk merasakan teknik-teknik rangkaian gerakan senam lantai yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit

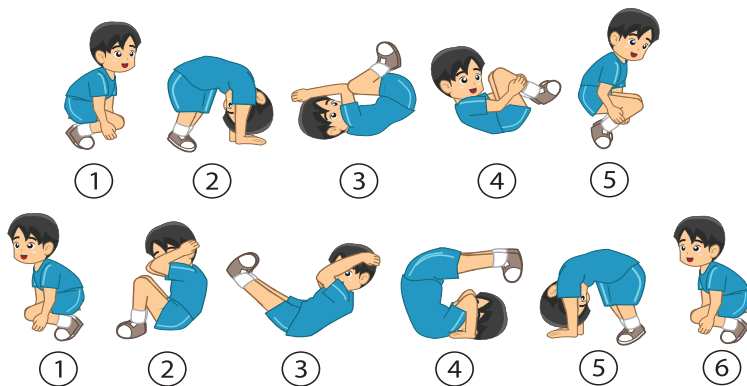
dilakukan? Mereka diminta untuk meemukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Rangkaian gerakan senam lantai dapat dilakukan dengan cara perorangan dan berpasangan. Dalam melakukan rangkaian gerakan senam lantai, peserta didik diharapkan dapat Menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

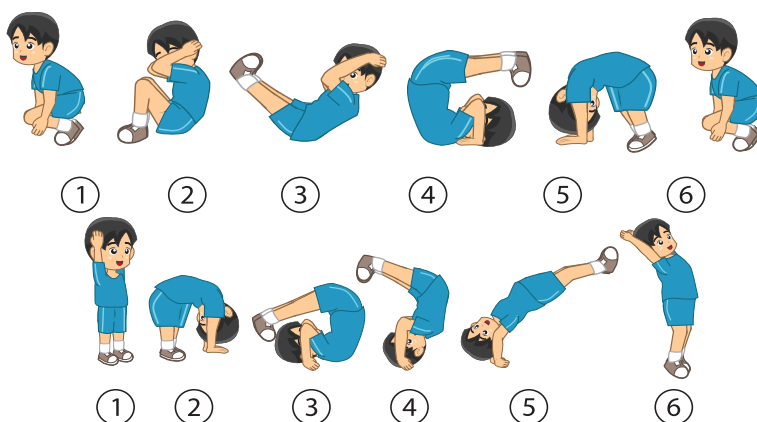
Bentuk-bentuk rangkaian gerakan senam lantai antara lain sebagai berikut.

### 1. Aktivitas Rangkaian Gerakan Guling Depan dan Guling Belakang

Senam lantai selain sebagai pemanasan juga sangat menarik untuk ditonton, baik dilakukan secara perorangan maupun secara massal. Gerakan secara seragam dan membentuk formasi menarik dan mengesankan. Pria tampil selama 70 detik dan wanita 90 detik, dengan diiringi musik. Rangkaian urutan mulai dari lompatan, putaran, keseimbangan diselingi dengan unsur lonjakan dan akrobatik.

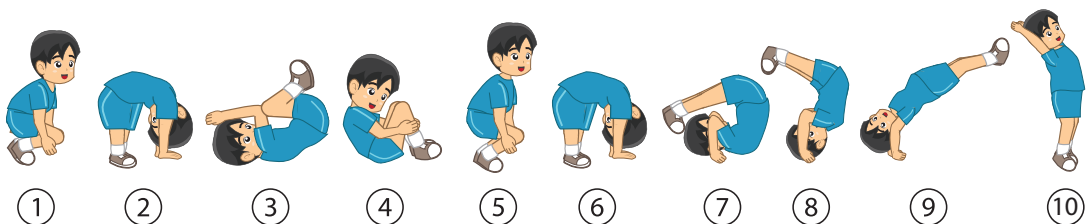


**Gambar 5.13** Cara melakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang



**Gambar 5.14** Cara melakukan rangkaian gerakan guling belakang dan guling lenting





**Gambar 5.15** Cara melakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting

## VI. Penilaian Pembelajaran

### A. AKTIVITAS SENAM LANTAI

#### 1. Penilaian Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Tugas tersebut dikerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!

#### Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Bobot
1.	Jelaskan cara melakukan gerakan guling ke depan senam lantai.	4
2.	Jelaskan cara melakukan gerakan guling ke belakang senam lantai.	4
3.	Jelaskan cara melakukan gerakan guling lenting senam lantai.	4
4.	Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan guling ke depan dan guling ke belakang.	4
Skor Total		16

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (16)}} \times 100$$

#### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

#### Contoh cara perskoran soal no. 1:

- Pertanyaan: Sebutkan macam-macam elakan dalam pencak silat!
- Kriteria penskoran:  
Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan:  
(1) Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada. Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.

- (2) Kemudian bungkukkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dan dagu sampai ke dada.
- (3) Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
- (4) Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.

Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar  
 Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar  
 Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

### Tugas Kelompok

1. Peserta didik diminta untuk membuat salah satu tugas (membuat klipng dan gambar-gambar atlet senam lantai baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku senam lantai, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi senam lantai!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data riwayat singkat atlet senam lantai nasional ataupun internasional.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

2. Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang senam lantai secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku senam lantai, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi senam lantai!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, kata pengantar, daftar isi dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data tentang senam lantai seperti: pengertian, tujuan, sarana/prasarana, teknik dasar, dan peraturan senam lantai.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## 2. Penskoran Keterampilan

### a. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar gerakan senam lantai di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar senam lantai!

### Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan guling depan dan guling belakang senam lantai yang dilakukan perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 2) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan guling lenting senam lantai yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 3) Peserta didik diminta untuk melakukan rangkaian gerakan guling depan, guling belakang dan guling lenting senam lantai yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

**Contoh cara penskoran soal no. 1:**

- Perintah : Lakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!
- Kriteria penskoran:

**Sikap awalan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- sikap berdiri tegak.
- kedua lengan lurus.
- tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan.
- dorong bahu hingga menyentuh lantai dan dilanjutkan dengan berguling ke depan.
- pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar  
 Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (4) badan condong ke depan.
- (5) posisi kedua tangan berada di depan.
- (6) berjongkok menghadap ke depan.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**a. Proyek**

Peserta didik diminta untuk membuat tugas proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis teknik dasar senam lantai. Analisis teknik dasar senam lantai meliputi: (1) Cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku senam lantai, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas proyek tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi senam lantai.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data riwayat singkat atlet senam lantai nasional ataupun internasional.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas proyek dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

**b. Tugas Portofolio**

Peserta didik diminta untuk membuat rangkuman materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan teknik dasar senam lantai. Peserta didik dapat mengerjakan tugas portofolio tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan

berikutnya.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, tujuan, manfaat, dan daftar pustaka.			
2.	Menyimpulkan proses pembelajaran yang telah dilakukan seperti: kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas portofolio dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### 3. Penskoran Aspek Sikap Sosial

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran senam lantai. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas, percaya diri, menghargai teman, dan menerima kekalahan/ kemenangan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut: 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

No	Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1.	Kerja sama					
2.	Sportivitas					
3.	Tanggung jawab					
4.	Menghargai teman					
5.	Menerima kekalahan & kemenangan					

Jumlah skor maksimal = 20		
---------------------------	--	--

### REKAPITULASI PENILAIAN

Sekolah : SMP/M.Ts .....  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : .....  
 Materi Pokok : .....  
 Alokasi Waktu : .....  
 Materi Pembelajaran : .....

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian													keterangan			
		Sikap					Pengetahuan					Keterampilan						
		K S	T J	M T	M K K	Σ	1	2	3	4	Σ	A W	P L	A K		Σ		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
9.																		
10.																		
dst																		

Keterangan:

- KS : Kerja sama
- SP : Sportivitas
- TJ : Tanggung jawab
- MT : Menghargai Teman
- MKM : Menerima Kekalahan dan Kemenangan
- AW : Awalan
- PL : Pelaksanaan
- AK : Akhiran
- Σ : Jumlah

# 6

## Pembelajaran Aktivitas Gerak Berirama

### I. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana Aktivitas serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.



Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	3.6 Mengidentifikasi pola gerak melangkah dan irama gerak dalam aktivitas gerak ritmik.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/ teori.	4.6 Mempraktikkan aktivitas pola gerak melangkah dan irama gerak dalam aktivitas gerak.

## II. Indikator

1. Aktivitas gerak berirama
  - a. rangkaian gerakan langkah kaki
  - b. rangkaian gerakan ayunan lengan
  - c. rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan

## III. Tujuan Aktivitas

Setelah aktivitas berakhir peserta didik dapat:

### KI-1

1. Melakukan doa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan aktivitas gerak berirama.
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan aktivitas gerak berirama dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan kebugaran jasmani sesuai fungsi tubuh.

**KI-2**

1. Menunjukkan permainan tidak curang.
2. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
3. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
4. Melakukan aktivitas fisik secara berkelompok, beregu, dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
5. Mampu saling membantu teman jika ada kesulitan dalam melakukan gerakan dalam aktivitas gerak berirama.
6. Melakukan permainan dengan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri.
7. Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
8. Menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.

**KI-3**

1. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerakan langkah kaki.
2. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerakan ayunan lengan.
3. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan.

**KI-4**

1. Mempraktikkan gerakan langkah kaki.
2. Mempraktikkan gerakan ayunan lengan.
3. Mempraktikkan rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan.

## IV. Pengorganisasian Kelas/Langkah-Langkah Aktivitas

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru Pendidikan Jasmani dalam kegiatan Aktivitas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan antara lain sebagai berikut.

### A. Kegiatan Awal

Kegiatan awal yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Peserta didik dibariskan empat bersaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2. Sebelum melakukan aktivitas sebaiknya semua peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.
3. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
4. Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum.
5. Berdoa sebelum pelajaran di mulai yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik.
6. Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu. Guru menjelaskan arti penting pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik, yaitu untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sehingga meningkatkan tingkat energi yang dikeluarkan oleh metabolisme tubuh, meningkatkan kecepatan

perjalanan sinyal syaraf yang memerintah gerakan tubuh, sehingga memudahkan otot-otot berkontraksi dan rileks secara lebih cepat dan efisien, meningkatkan kapasitas kerja fisik, mengurangi adanya ketegangan otot, meningkatkan kemampuan jaringan penghubung dalam gerakan memanjang atau meregang, meningkatkan kondisi tubuh secara psikologis, karena pemanasan mampu membangun kepercayaan diri dan rasa nyaman.

7. Sampaikan tujuan Aktivitas yang harus dicapai oleh peserta didik.

## **B. Kegiatan Inti**

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Guru atau salah seorang peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak dan peserta didik yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatnya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, percaya diri, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan.

## **C. Kegiatan Akhir**

Kegiatan akhir yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas Aktivitas berkenaan dengan materi Aktivitas yang telah diberikan.
2. Guru memberikan penghargaan kepada peserta didik yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas pengayaan kepada peserta didik yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.
3. Melakukan pelepasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada peserta didik tujuan dan manfaat melakukan pelepasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).
4. Memberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh peserta didik dan dikerjakan di rumah dalam bentuk portofolio dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya berkenaan dengan materi aktivitas yang telah dipelajari.
5. Setelah melakukan aktivitas olahraga sebaiknya semua peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.

## V. Materi Pembelajaran

### A. Pengertian dan Asal-Usul Gerak Berirama

Gerak berirama atau disebut juga senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau pembelajaran bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat. Alat yang sering digunakan adalah gada, simpai, tongkat, bola, pita, topi dan lain-lain.

Gerak berirama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk membina dan meningkatkan seni gerak. Secara prinsip antara senam biasa dan gerak berirama tidak ada perbedaan, hanya saja pada gerak berirama ditambahkan irama (*ritme*). Tekanan yang harus diberikan pada gerak berirama ialah irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan.

Senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1912, ketika senam pertama kali masuk ke Indonesia pada zaman penjajahan Belanda. Masuknya senam ini bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah.

Senam yang diperkenalkan pertama kali adalah senam sistem Jerman. Sistem ini menekankan pada kemungkinan-kemungkinan gerak yang kaya sebagai alat pendidikan. Kemudian pada tahun 1916, sistem itu digantikan sistem Swedia (yang menekankan pada gerak). Sistem ini dibawa dan diperkenalkan oleh seorang perwira kesehatan dari Angkatan Laut Kerajaan Belanda bernama Dr. H.F. Minkema.

Masuknya Jepang ke Indonesia pada tahun 1942 merupakan akhir dari kegiatan senam yang berbau Barat di Indonesia. Jepang melarang semua bentuk senam di sekolah dan di lingkungan masyarakat dan diganti dengan “Taiso”. Taiso adalah sejenis senam pagi (berbentuk kalestenik) yang harus dilaksanakan di sekolah-sekolah sebelum pelajaran dimulai.

### B. Pembelajaran Gerakan Langkah Kaki Gerak Berirama

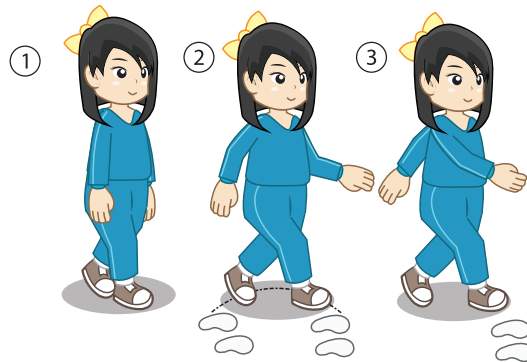
Bentuk-bentuk gerakan langkah kaki gerak berirama antara lain sebagai berikut.

#### 1. Pembelajaran Langkah Biasa

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Berdiri dengan sikap tegak rileks.
- b. Langkahkan kaki kiri ke depan dan kedua lengan di samping badan.
- c. Langkahkan kaki kanan ke depan dan jatuhkan pada tumit.
- d. Lanjutkan melangkah dengan kaki kiri secara bergantian.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



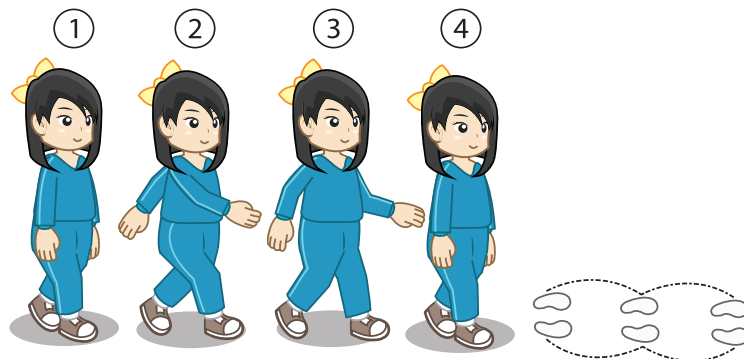
**Gambar 6.1** Cara melakukan gerakan langkah biasa

## 2. Pembelajaran Langkah Rapat

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan sikap tegak rileks.
- Langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri.
- Kemudian, langkahkan kaki kiri di depan kaki kanan.
- Lanjutkan kedua kaki rapat.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



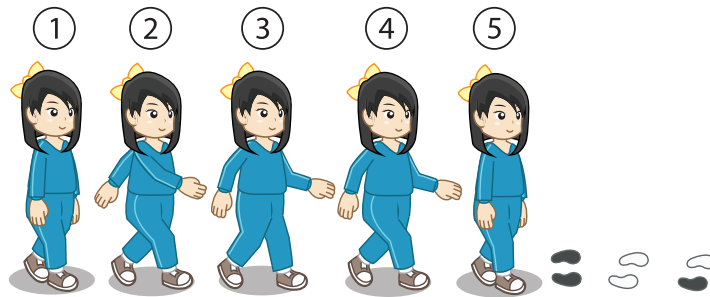
**Gambar 6.2** Cara melakukan gerakan langkah rapat

## 3. Pembelajaran Langkah Keseimbangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan sikap tegak rileks.
- Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan.
- Hitungan 2: kaki kanan menyusul melangkah ke depan.
- Ketika tumit kaki kanan masih terangkat, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan mundur merapat.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



**Gambar 6.3** Cara melakukan gerakan langkah keseimbangan

#### 4. Pembelajaran Langkah Depan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan sikap anjur kiri.
- Hitungan 1: silangkan kaki kiri di muka kaki kanan.
- Hitungan 2: kaki kiri menyusul dan bersama-sama kaki kanan menyusul lagi (satu hep dua).
- Selanjutnya, langkahkan kaki kiri, disusul kanan, kemudian diikuti langkah kiri.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

#### 5. Pembelajaran Langkah Silang

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan sikap anjur kiri.
- Hitungan 1: silangkan kaki kiri di muka kaki kanan.
- Kruispas* dapat pula dilakukan ke belakang.
- Langkah silang ini dilakukan dengan irama  $2/4$ .

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

### C. Pembelajaran Gerakan Ayunan Lengan

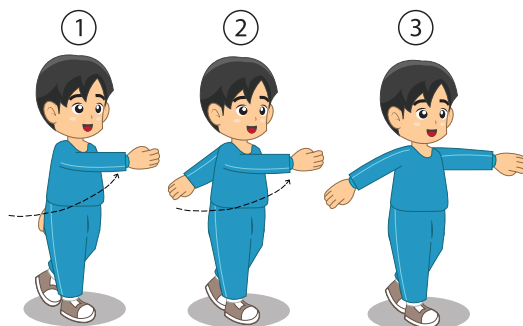
Bentuk-bentuk gerakan ayunan lengan antara lain sebagai berikut.

#### 1. Gerakan Ayunan Satu Lengan Depan Belakang

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Sikap permulaan berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan.
- Hitungan 1: ayun lengan kiri ke belakang diikuti kedua lutut mengeper.
- Hitungan 2: ayunkan kembali tangan kiri ke depan.
- Hitungan 3-4: sama dengan hitungan 1 – 2 hanya dilakukan dengan tangan kanan.
- Lakukan pembelajaran ini  $6 \times 4$  hitungan dengan irama  $4/4$ .

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

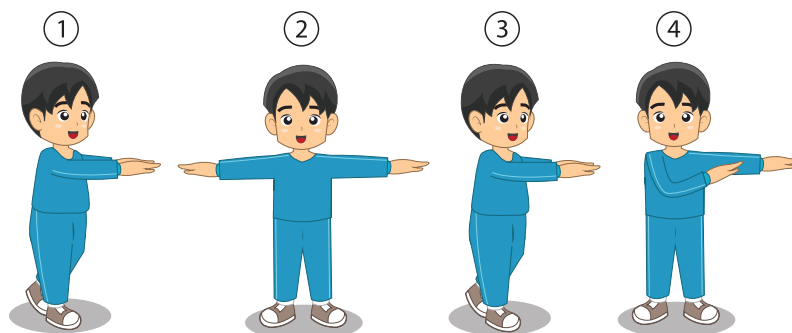


**Gambar 6.4** Cara melakukan ayunan lengan satu lengan ke depan aktivitas gerak berirama

## 2. Gerakan Ayunan Satu Lengan Ke Samping

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan
  - Hitungan 1: ayunkan lengan kiri dari depan ke samping kiri diikuti kedua lutut mengeper.
  - Hitungan 2: ayunkan kembali lengan kiri ke depan.
  - Hitungan 3-4, lengan kanan melakukan gerakan seperti lengan kiri pada hitungan 1 dan 2.
- Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



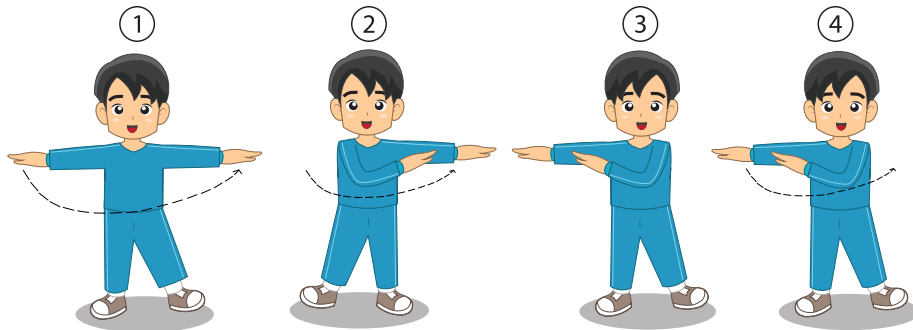
**Gambar 6.5** Cara melakukan gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping

## 3. Gerakan Ayunan Satu Lengan ke Samping Bersamaan dengan Memindahkan Berat Badan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan
- Hitungan 1: ayunkan lengan kiri ke kiri.
- Hitungan 2: ayunkan lengan kanan ke kiri bersamaan dengan memindahkan berat badan ke kiri dan kedua lutut mengeper.
- Hitungan 3: ayunkan lengan kanan kembali ke kanan.

- e. Hitungan 4: ayunkan lengan kiri ke kanan bersamaan memindahkan berat badan ke kanan, kedua lutut mengeper.  
Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

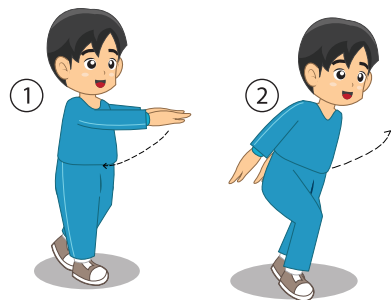


**Gambar 6.6** Cara melakukan gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan

#### 4. Gerakan Ayunan Dua Lengan Depan Belakang

- Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
- Sikap permulaan berdiri, kaki kiri melangkah, kedua lengan lurus ke depan.
  - Hitungan 1: ayunkan kedua lengan ke belakang.
  - Hitungan 2: ayunkan kedua lengan kembali ke depan.
  - Hitungan 3-4, putar kedua lengan melalui bawah di samping badan.
  - Hitungan 5, 6, 7, 8: pembelajaran sama dengan pembelajaran 1, 2, 3, 4, tetapi arahnya berlawanan.

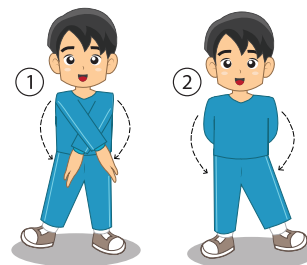
Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



**Gambar 6.7** Cara melakukan gerakan ayunan dua lengan ke depan belakang

#### 5. Gerakan Ayunan Dua Lengan Silang Depan Di Muka Badan

- Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
- Sikap permulaan tegakkan kaki kiri ke samping kiri, kedua tangan direntangkan.
  - Hitungan 1: ayunkan kedua lengan silang di muka badan.
  - Hitungan 2: ayunkan kedua lengan kembali.



**Gambar 6.8** Cara melakukan gerakan ayunan dua lengan silang depan di muka badan



- d. Hitungan 3: ayunkan kedua lengan silang di belakang badan.
- e. Hitungan 4: ayunkan kedua lengan kembali.
- f. Hitungan 5, 6, 7, 8, diulang gerakan hitungan 1, 2, 3, dan 4.

## 6. Gerakan Variasi Langkah Kaki Dan Ayunan Lengan

Tujuan gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan senam ritmik adalah untuk mengkombinasikan teknik gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan senam ritmik yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan senam ritmik, mereka diminta merasakan teknik-teknik gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan senam ritmik yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Peserta didik diminta menemukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

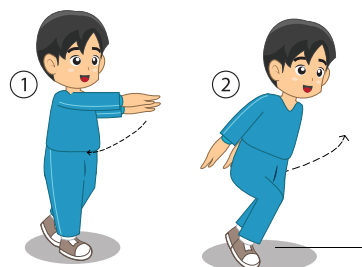
Rangkaian gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan senam ritmik dapat dilakukan dengan cara perorangan dan berpasangan. Dalam melakukan gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan senam ritmik, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Bentuk-bentuk rangkaian gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan senam ritmik antara lain sebagai berikut.

- a. Variasi gerakan langkah ke depan dan gerakan tangan ke atas

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap permulaan tegak, langkahkan kaki kiri, kedua lengan ke samping.
- 2) Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan, ayun kedua lengan lurus ke atas.
- 3) Hitungan 2: pindahkan berat badan ke belakang sambil membungkukkan badan ke muka, ujung tangan ke ujung kaki, pandangan ke perut.
- 4) Hitungan 3: tegak kembali.
- 5) Hitungan 4: kaki kiri dirapatkan dan kedua lengan kembali ke sikap semula.
- 6) Hitungan 5,6,7, dan 8 sama hanya ganti kaki kiri.

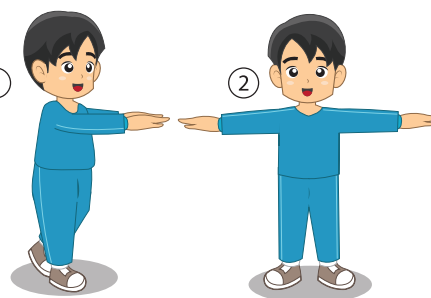


**Gambar 6.9** Cara melakukan variasi langkah kaki ke depan dan gerakan tangan ke atas

- b. Variasi gerakan langkah ke samping dengan gerakan tangan memutar

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap permulaan tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan ke samping badan.



**Gambar 6.10** Cara melakukan variasi langkah kaki ke samping dengan gerakan tangan memutar

- 2) Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua lengan lurus ke atas.
- 3) Hitungan 2: liukkan badan ke samping kanan dengan memindahkan berat badan ke kiri, kaki kanan lurus, dan kaki kiri ditekuk.
- 4) Hitungan 3: tegak kembali.
- 5) Hitungan 4: kaki kiri dirapatkan dan kedua lengan kembali ke samping badan.

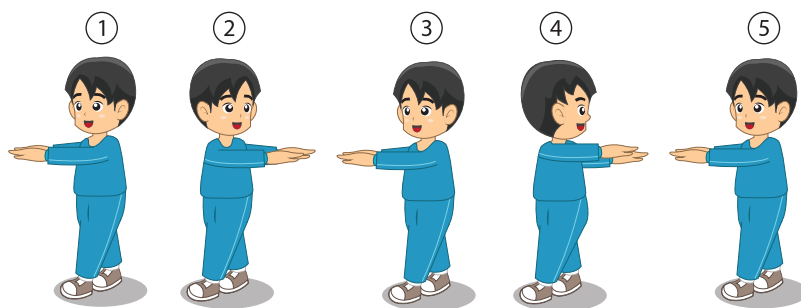
#### D. Pembelajaran Kombinasi Gerakan Langkah Kaki dan Gerakan Ayunan Lengan

Gerak berirama adalah gerakan senam yang disesuaikan dengan irama yang mengiringinya. Dalam gerak berirama, gerakan senam dilakukan dengan mengikuti irama.

##### 1. Pembelajaran 1 Gerakan Ayunan Satu Lengan Ke Belakang dan ke Depan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awal  
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri menyilang bergantian dan kedua lengan lurus ke depan.
- b. Gerakannya
  - 1) Hitungan 1: lengan kiri diayunkan kebelakang
  - 2) Hitungan 2: lengan kiri diayunkan ke depan.
  - 3) Hitungan 3: lengan kanan diayunkan ke belakang.
  - 4) Hitungan 4: lengan kanan diayunkan ke depan
  - 5) Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.
- c. Sikap akhir  
Kembali ke sikap semula.

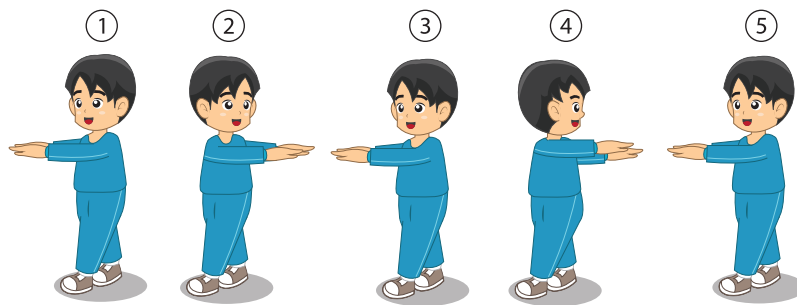


**Gambar 6.11** Pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan

##### 2. Pembelajaran 2 gerakan ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awal  
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri kedua lengan lurus ke depan.
- b. Gerakannya
  - 1) Hitungan 1: kedua lengan diayunkan ke belakang samping kiri.
  - 2) Hitungan 2: kedua lengan diayunkan kembali ke depan..
  - 3) Hitungan 3: kedua lengan diayunkan ke belakang samping kanan.
  - 4) Hitungan 4: kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
  - 5) Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.
- c. Sikap akhir  
Kembali ke sikap semula.

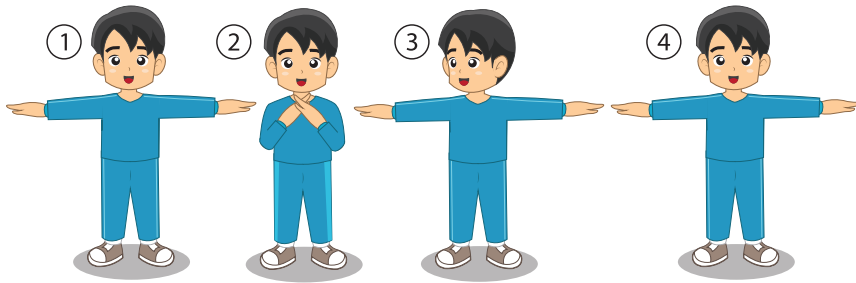


**Gambar 6.12** Pembelajaran gerakan ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan

### 3. Pembelajaran 3 gerakan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awal  
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri kedua lengan direntangkan.
- b. Gerakannya
  - 1) Hitungan 1: kedua lengan disilangkan di depan dada.
  - 2) Hitungan 2: kedua lengan terentang setinggi bahu.
  - 3) Hitungan 3: arahkan pandangan ke bahu kanan secara bergantian.
- c. Sikap akhir  
Kembali ke sikap semula.

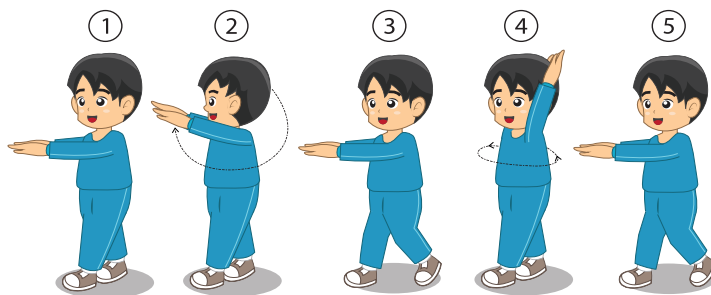


**Gambar 6.13** Gerakan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan

#### 4. Pembelajaran 4 gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awal  
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.
- b. Gerakannya
  - 1) Hitungan 1: kedua lengan diayunkan ke kanan melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
  - 2) Hitungan 2: berdiri tegak, langkahkan kaki kanan dan kedua lengan lurus ke depan.
  - 3) Hitungan 3: kedua lengan diayunkan ke kiri melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
  - 4) Hitungan 4: berdiri tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan lurus ke depan.
  - 5) Pandangan mengikuti gerakan lengan.
- c. Sikap akhir  
Kembali ke sikap semula.

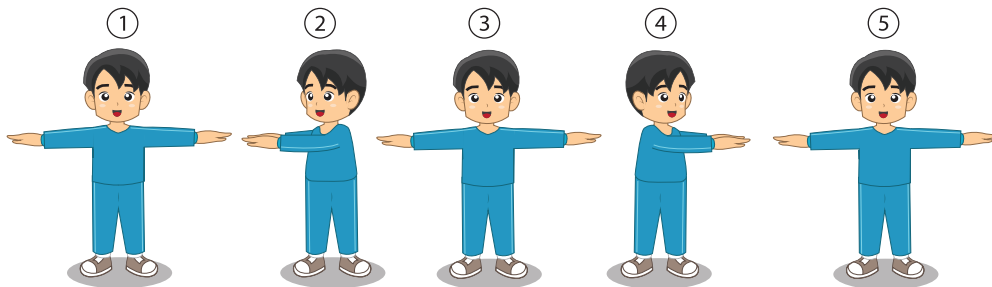


**Gambar 6.14** Gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala

## 5. Pembelajaran 5 gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awal  
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.
- b. Gerakannya
  - 1) Hitungan 1: lengan kiri diayun ke kanan di depan badan.
  - 2) Hitungan 2: lengan kiri diayun ke kiri (sikap semula).
  - 3) Hitungan 3: lengan kanan diayun ke kiri di depan badan.
  - 4) Hitungan 4: lengan kanan diayun ke kanan (sikap semula).
  - 5) Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.
- c. Sikap akhir  
Kembali ke sikap semula.



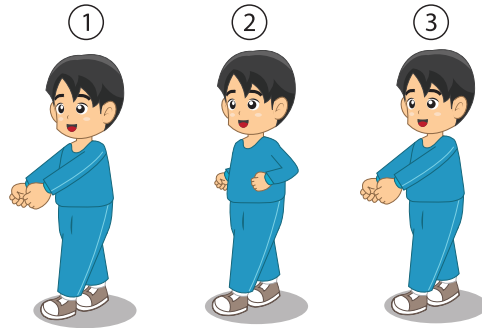
**Gambar 6.15** Gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan

## 6. Pembelajaran gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awal  
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan
- b. Gerakannya
  - 1) Hitungan 1: kedua lengan diluruskan di depan dada.
  - 2) Hitungan 2: kedua lengan ditarik di depan dada.
  - 3) Hitungan 3: kedua lengan didorong ke depan (sikap semula)
  - 4) Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.

- c. Sikap akhir  
Kembali ke sikap semula.



**Gambar 6.16** Gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan

## 7. Pembelajaran gerakan ayunan dua tangan setinggi bahu

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

### a. Sikap awal

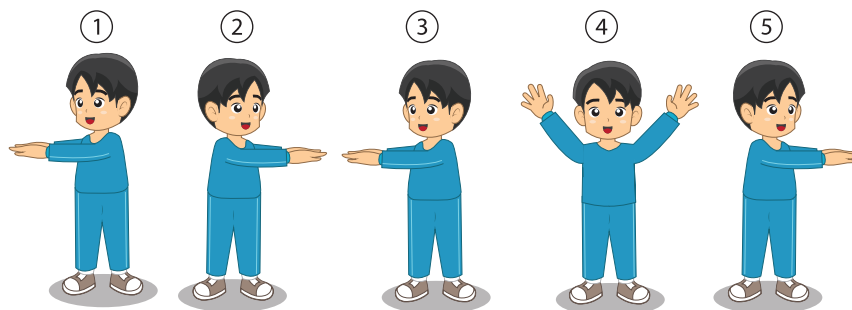
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua lengan lurus ke samping kanan.

### b. Gerakannya

- 1) Hitungan 1: kedua lengan diayunkan ke kiri.
- 2) Hitungan 2: kedua lengan diayunkan ke kanan.
- 3) Hitungan 3: kedua lengan diayun melingkar satu lingkaran ke kiri di atas kepala.
- 4) Hitungan 4: kedua lengan lurus ke samping kiri.
- 5) Setiap gerakan ini diulang, ayunan lengan dari samping kiri

### c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

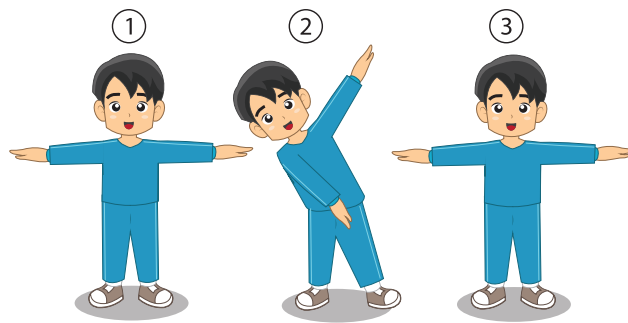


**Gambar 6.17** Gerakan ayunan dua tangan setinggi bahu

## 8. Pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awal  
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua tangan direntangkan.
- b. Gerakannya
  - 1) Hitungan 1: tangan kanan diayun menyentuh ujung kaki kiri dan badan membungkuk.
  - 2) Hitungan 2: tangan kembali diayun ke sikap semula.
  - 3) Gerakan dilakukan bergantian dengan tangan kiri.
- c. Sikap akhir  
Kembali ke sikap semula.



**Gambar 6.18** Gerakan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri bergantian

## VI. Penilaian Pembelajaran

### A. AKTIVITAS SENAM LANTAI

#### 1. Penilaian Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Tugas tersebut dikerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!

#### Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Bobot
1.	Jelaskan cara melakukan gerakan langkah kaki senam irama.	4
2.	Jelaskan cara melakukan gerakan ayunan lengan senam irama.	4
3.	Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan senam irama.	4
4.	Jelaskan cara melakukan gerakan senam dengan menggunakan irama poco-poco senam irama.	4
5.	Jelaskan cara melakukan gerakan senam dengan menggunakan irama cha-cha senam irama.	4
Skor Total		20

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (20)}} \times 100$$

#### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

#### Contoh cara penskoran soal no. 1:

- Pertanyaan: Sebutkan macam-macam elakan dalam pencak silat!
- Kriteria penskoran:

Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan:

- (1) berdiri dengan sikap tegak.
- (2) langkahkan kaki kiri dan kedua lengan di samping badan.
- (3) langkahkan kaki kanan dan jatuhkan pada tumit.
- (4) lanjutkan melangkah dengan kaki kiri secara bergantian.

Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar



## Tugas Kelompok

1. Peserta didik diminta untuk membuat salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet senam ritmik baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku senam ritmik, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi senam ritmik!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data riwayat singkat atlet senam ritmik nasional ataupun internasional.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

2. Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang senam ritmik secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku senam ritmik, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi senam ritmik!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, kata pengantar, daftar isi dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data tentang senam ritmik seperti: pengertian, tujuan, sarana/prasarana, teknik dasar, dan peraturan senam ritmik.			

3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## 2. Penskoran Keterampilan

### a. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar gerakan senam ritmik di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar senam ritmik.

#### Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan langkah kaki senam ritmik yang dilakukan perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 2) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ayunan lengan senam ritmik yang dilakukan perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 3) Peserta didik diminta untuk melakukan rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan senam ritmik yang dilakukan perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

**Contoh cara penskoran soal no. 1:**

- Perintah : Lakukan gerakan ayunan lengan senam ritmik yang dilakukan perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

- Kriteria penskoran:

**Sikap awalan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- berdiri tegak kedua kaki sejajar.
- kedua tangan di samping paha.
- siku ditekuk sikap berdiri tegak.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- langkahkan kaki kiri ke depan dan berat badan pada kaki kiri.
- kaki kanan terlepas dari lantai.
- tangan kanan diayunkan ke depan.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- badan condong ke depan.
- kedua tangan dilipat di depan.
- berdiri sikap sempurna.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

### a. Proyek

Peserta didik diminta untuk membuat tugas proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis teknik dasar senam ritmik. Analisis teknik dasar senam ritmik meliputi: (1) Cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku senam ritmik, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas proyek tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi senam ritmik.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data riwayat singkat atlet senam ritmik nasional ataupun internasional.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas proyek dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### b. Tugas Portofolio

Peserta didik diminta untuk membuat rangkuman materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan teknik dasar senam ritmik. Peserta didik dapat mengerjakan tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, tujuan, manfaat, dan daftar pustaka.			
2.	Menyimpulkan proses pembelajaran yang telah dilakukan seperti: kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.			

3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas portofolio dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### 3. Penskoran Aspek Sikap Sosial

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas gerak berirama. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas, percaya diri, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut:

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

No	Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1.	Kerja sama					
2.	Sportivitas					w
3.	Tanggung jawab					
4.	Menghargai teman					
5.	Menerima kekalahan & kemenangan					
	Jumlah skor maksimal = 20					

## REKAPITULASI PENILAIAN

Sekolah : SMP/M.Ts .....  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : .....  
 Materi Pokok : .....  
 Alokasi Waktu : .....  
 Materi Pembelajaran : .....

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian													keterangan		
		Sikap					Pengetahuan					Keterampilan					
		KS	TJ	MT	MKM	Σ	1	2	3	4	Σ	AW	PL	AK		Σ	
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
6.																	
7.																	
8.																	
9.																	
10.																	
dst																	

Keterangan:

KS : Kerja sama  
 SP : Sportivitas  
 TJ : Tanggung jawab  
 MT : Menghargai Teman  
 MKM : Menerima Kekalahan dan Kemenangan  
 AW : Awalan  
 PL : Pelaksanaan  
 AK : Akhiran  
 Σ : Jumlah

# 7

## Aktivitas Kebugaran Jasmani

### I. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana Aktivitas serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	3.7 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, dan pengukuran hasilnya.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/ teori.	4.7 Mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.

## II. Indikator

1. Aktivitas Kebugaran Jasmani
  - a. latihan untuk meningkatkan kekuatan
  - b. latihan untuk kelenturan
  - c. latihan untuk komposisi tubuh
  - d. latihan untuk kebugaran jantung dan paru-paru
  - e. latihan untuk peredaran darah

## III. Tujuan Aktivitas

Setelah aktivitas berakhir peserta didik dapat:

### KI-1

1. Melakukan doa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan aktivitas kebugaran jasmani.
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan kebugaran jasmani sesuai fungsi tubuh.



**KI-2**

1. Menunjukkan permainan tidak curang.
2. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
3. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
4. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
5. Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dalam aktivitas kebugaran jasmani.
6. Melakukan permainan dengan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri.
7. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
8. Menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.

**KI-3**

1. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan latihan untuk meningkatkan kekuatan.
2. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan latihan untuk kelenturan.
3. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan latihan untuk komposisi tubuh.
4. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan latihan untuk kebugaran jantung dan paru-paru.
5. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan latihan untuk peredaran darah.

**KI-4**

1. Mempraktikkan gerak latihan untuk meningkatkan kekuatan.
2. Mempraktikkan gerak latihan untuk kelenturan.
3. Mempraktikkan gerak latihan untuk komposisi tubuh.
4. Mempraktikkan gerak latihan untuk kebugaran jantung dan paru-paru.
5. Mempraktikkan gerak latihan untuk peredaran darah.

## IV. Pengorganisasian Kelas/Langkah-Langkah Aktivitas

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru Pendidikan Jasmani dalam aktivitas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan antara lain sebagai berikut.

### A. Kegiatan Awal

Kegiatan awal yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Peserta didik dibariskan empat bersaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2. Sebelum melakukan aktivitas sebaiknya seluruh peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.
3. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
4. Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum.
5. Berdoa sebelum pelajaran di mulai yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik.

6. Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu. Guru menjelaskan arti penting pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik, yaitu untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sehingga meningkatkan tingkat energi yang dikeluarkan oleh metabolisme tubuh, meningkatkan kecepatan perjalanan sinyal syaraf yang memerintah gerakan tubuh, sehingga memudahkan otot-otot berkontraksi dan rileks secara lebih cepat dan efisien, meningkatkan kapasitas kerja fisik, mengurangi adanya ketegangan otot, meningkatkan kemampuan jaringan penghubung dalam gerakan memanjang atau meregang, meningkatkan kondisi tubuh secara psikologis, karena pemanasan mampu membangun kepercayaan diri dan rasa nyaman.
7. Sampaikan tujuan aktivitas yang harus dicapai oleh peserta didik.

## **B. Kegiatan Inti**

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Guru atau salah seorang peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak dan peserta didik yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, percaya diri, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan.

## **C. Kegiatan Akhir**

Kegiatan akhir yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkegiatan berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.
2. Guru memberikan penghargaan kepada peserta didik yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas pengayaan kepada peserta didik yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.
3. Melakukan pelepasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada peserta didik tujuan dan manfaat melakukan pelepasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).
4. Memberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh peserta didik dan dikerjakan di rumah dalam bentuk portofolio dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya berkenaan dengan materi aktivitas yang telah dipelajari.
5. Setelah melakukan aktivitas olahraga sebaiknya semua peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.

## V. Materi Aktivitas

### A. Hakikat Kebugaran Jasmani

#### 1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, tidak menimbulkan kelelahan yang berarti ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Pengkondisian kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Kian tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kesegaran jasmaninya kian meningkat.

Selain berguna untuk meningkatkan kesegaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat.

Menurut Toho (2007:51) kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Muhajir (2006:79) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu untuk bergerak dan melakukan pekerjaan tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang pelajar berbeda dengan anggota TNI, olahragawan, atau karyawan.

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.

Menurut Rusli Lutan (2011:63) kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas; serta komponen kebugaran jasmani

yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, agilitas, kecepatan gerak, power dan keseimbangan.

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.

Menurut Rusli Lutan (2011:63) kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas; serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, agilitas, kecepatan gerak, *power* dan keseimbangan.

## 2. Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani

Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut.

- a. Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas  
Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya, olahraga merupakan salah satu cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk, apalagi obesitas. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani.
- b. Mencegah penyakit jantung  
Manfaat latihan kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung. Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam. Pada saat itu, otot-otot jantung berkontraksi dengan baik. Semakin sering otot jantung dilatih (dengan olahraga), semakin baik pula kinerjanya. Itu artinya, jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit (seperti stroke, serangan jantung, jantung koroner, atau yang lainnya).
- c. Mencegah dan mengatur penyakit diabetes  
Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes. Pada penyakit diabetes tipe 2, kelainan pada insulin kebanyakan terjadi akibat kegemukan dan obesitas. Jadi, agar tubuh terhindar dari penyakit diabetes tipe 2, hindarilah kegemukan dan obesitas.
- d. Meningkatkan kualitas hormon  
Saat kita berolahraga, segala bentuk metabolisme tubuh akan berada pada tingkat yang optimal. Termasuk juga dengan sistem hormon. Jadi, manfaat latihan kebugaran jasmani secara tidak langsung akan meningkatkan kualitas hormon yang ada di tubuh kita.
- e. Menurunkan tekanan darah tinggi  
Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal jantung. Oleh karena itu, untuk menghindarinya perlu dihindari juga penyakit-penyakit penyebabnya. Olahraga mampu menghindarkan Kita dari berbagai penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

- f. Menambah kepintaran  
Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan kita dari penyakit-penyakit yang melemahkan kerja otak (seperti pikun dan Alzheimer). Dengan kata lain, manfaat latihan kebugaran jasmani adalah akan membuat kamu senantiasa pintar.
- g. Memberi banyak energi  
Jika kamu rutin berolahraga, kamu akan bisa tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stres, dan berbagai hal lain yang bisa menguras energi. Ini sama saja memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi banyak energi.
- h. Mengurangi LDL dan menaikkan HDL  
Dalam suatu penelitian disebutkan bahwa jalan kaki atau jogging selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan “lemak jahat” (LDL = *Low Density Lipoprotein*) dan menaikkan “lemak baik” (HDL = *High Density Lipoprotein*).
- i. Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan  
Saat berolahraga, tubuh kita akan merasa rileks. Inilah salah satu manfaat latihan kebugaran jasmani. Hal ini tentu saja mempengaruhi depresi. Dalam sebuah sumber disebutkan bahwa salah satu penanganan terhadap orang-orang yang mengalami depresi ringan adalah diberi latihan olahraga.
- j. Menurunkan risiko kanker tertentu  
Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat menurunkan risiko kanker. Dalam suatu penelitian dikatakan bahwa ternyata olahraga dapat menurunkan tingkat risiko kanker tertentu sebesar 30%. Kanker tersebut misalnya saja kanker kolon (usus besar), kanker payudara, kanker paru-paru, dan *multiple myeloma* (sumsum tulang).
- k. Melindungi dari osteoporosis  
Para ahli berpendapat bahwa anak-anak yang banyak bergerak (aktif) akan memiliki tulang yang kuat. Sehingga, mereka terhindar dari risiko osteoporosis (pengeroposan tulang) ketika sudah dewasa.
- l. Meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri  
Dalam suatu jurnal psikologi disebutkan bahwa sekecil apa pun olahraga bisa meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri pada pelakunya. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani yang tidak sadar kita rasakan.
- m. Meningkatkan *mood*  
Jika kita sedang jenuh, olahraga adalah salah satu cara yang bisa menghilangkannya. Sebuah studi mengatakan bahwa olahraga aerobik dapat mengurangi ketegangan dan membuat kita semangat lagi.
- n. Membuat awet muda  
Jika kamu melihat artis Minati Atmanegara, pernahkah kamu penasaran dengan usianya? Di tahun 2013 ini dia berusia 54 tahun. Akan tetapi, jika dilihat dari fisiknya, dia bak seorang ibu yang baru berusia 35 tahun. Hal ini tentu saja karena dia rajin berolahraga. Manfaat latihan kebugaran jasmani membuat orang tampak awet muda.

- o. Membuat anak-anak selalu aktif

Dalam suatu penelitian diungkapkan bahwa ternyata orangtua yang rajin berolahraga akan membuat anak-anaknya selalu aktif dan ceria.

## B. Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Latihan kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan kesegaran jasmani seseorang, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat diabaikan. Karena banyaknya macam sikap gerak yang harus dilakukan, maka perlu disiapkan berbagai unsur kondisi fisik sebaik-baiknya. Untuk mencapai hal tersebut, unsur-unsur kebugaran jasmani perlu dilatih.

Tanpa penguasaan unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut kamu tidak mungkin mendapatkan tubuh yang sehat dan kuat. Sekarang coba kamu baca berbagai bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani dengan cermat, kemudian lakukan bersama-sama teman-temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara melakukannya yang baik. Yakinkan kalian “kalian bisa menjadi apapun yang kalian inginkan, dengan catatan kalian serius dan sepenuh hati melakukannya”.

Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain: (1) kekuatan (*strength*), (2) daya (*power*), (3) kecepatan (*speed*), (4) kelenturan (*flexibility*), (5) kelincahan (*agility*), (6) daya tahan (*endurance*) dan (7) daya tahan kecepatan (*stamina*).

Pada bagian ini akan dipaparkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas. Komponen-komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan tersebut, akan diuraikan secara rinci berikut ini.

### 1. Latihan Kekuatan

Kekuatan adalah ketegangan yang terjadi atau kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (*external resistance*). Kekuatan dapat ditingkatkan dengan latihan yang menimbulkan tahanan, misalnya mengangkat, mendorong dan menarik. Latihan akan memberikan dampak pada peningkatan kekuatan bila beban yang menimbulkan tahanan tersebut maksimal atau hampir maksimal kekuatan.

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

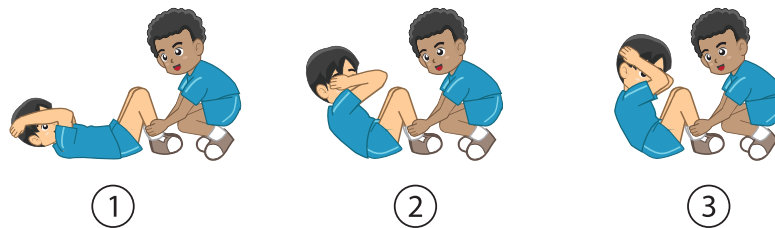
Bentuk-bentuk latihan kekuatan secara sederhana antara lain sebagai berikut:

**a. Latihan Kekuatan Otot Perut**

Cara melakukan latihan kekuatan otot perut adalah sebagai berikut.

- 1) Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- 2) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- 3) Lakukan gerakan ini sebanyak-banyaknya.

Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang mudah dilakukannya.



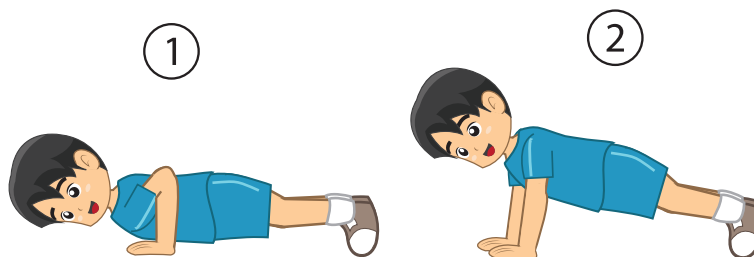
**Gambar 7.1** Latihan kekuatan otot perut (Sit-up)

**b. Latihan Kekuatan Otot Kedua Lengan**

Cara melakukan latihan kekuatan otot kedua lengan adalah sebagai berikut.

- 1) Tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
- 2) Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekan.
- 3) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus.
- 4) Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
- 5) Lakukan latihan ini berulang-ulang.

Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang mudah dilakukannya.



**Gambar 7.2** Latihan kekuatan otot kedua lengan (Push-up)

**c. Latihan Kekuatan Otot Punggung**

Cara melakukan latihan kekuatan otot punggung adalah sebagai berikut.

- 1) Tidur terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala.
- 2) Angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai,

- 3) Agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman.
  - 4) Lakukan latihan ini berulang-ulang disesuaikan dengan irama hitungan.
- Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang mudah dilakukannya.

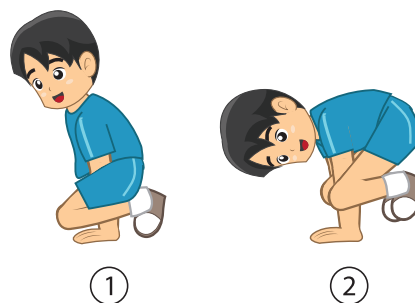


**Gambar 7.3** Latihan kekuatan otot punggung (Back-up)

**d. Latihan Kekuatan Otot Lengan**

Cara melakukan latihan kekuatan otot lengan adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap berjongkok, kedua kaki sedikit rapat, kedua tangan lurus berada di antara kedua paha dekat lutut.
- 2) Telapak tangan terbuka dan menumpu pada lantai.
- 3) Sentuhkan paha ke bagian dalam dekat siku tangan, angkat kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan hingga lepas dari lantai.



**Gambar 7.4** Latihan kekuatan otot lengan

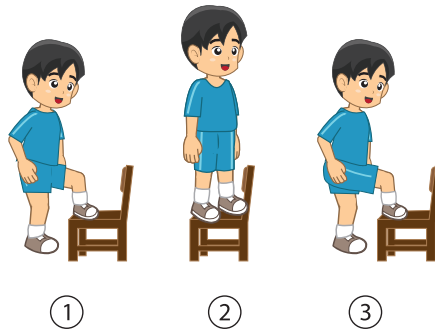
- 4) Siku dapat berfungsi sebagai penahan pada paha.
  - 5) Pertahankan sikap seperti ini selama 5 – 8 detik dan lakukan berulang-ulang.
- Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang mudah dilakukannya.

**e. Latihan Kekuatan Otot Tungkai (Naik turun bangku)**

Cara melakukan latihan kekuatan otot tungkai adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
  - 2) Setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali.
  - 3) Pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai, tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.
  - 4) Latihan ini dilakukan berulang-ulang selama 3 menit terus-menerus tanpa berhenti.
- Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang mudah dilakukannya.





**Gambar 7.5** Latihan kekuatan otot tungkai

## 2. Latihan Daya Tahan Otot

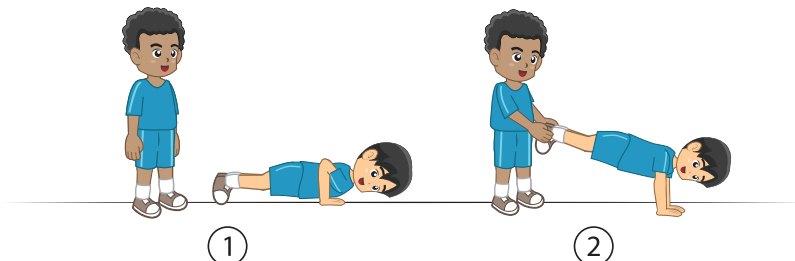
Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. Salah satu bentuk latihan daya tahan otot adalah latihan beban (*weight training*). Bentuk-bentuk latihan daya tahan otot secara sederhana antara lain sebagai berikut:

### a. Latihan Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

Cara melakukan latihan daya tahan otot lengan dan bahu adalah sebagai berikut.

- 1) Latihan dilakukan dengan cara berjalan dengan menggunakan kedua lengan dan kedua kaki dipegang oleh salah seorang teman.
- 2) Lakukan latihan ini berulang-ulang secara bergantian dengan teman.
- 3) Jarak yang ditempuh 15 – 20 meter.

Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang mudah dilakukannya.



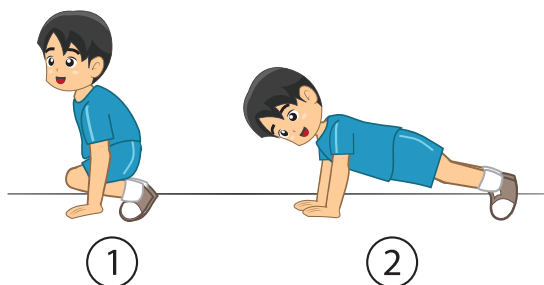
**Gambar 7.6** Latihan kekuatan otot lengan dan bahu

### b. Latihan Daya Tahan Otot Tungkai

Cara melakukan latihan daya tahan otot tungkai adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap jongkok, kedua lutut ditekuk rapat. Tumit dalam posisi terangkat sehingga pada bagian belakang rapat dengan betis.
- 2) Lemparkan kedua tungkai ke belakang secara bersamaan kemudian kembali ke sikap jongkok.
- 3) Lemparkan tungkai ke belakang lagi kemudian jongkok dan berdiri.
- 4) Lakukan latihan ini berulang-ulang dengan hitungan 2 x 8 hitungan.

Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang mudah dilakukannya.



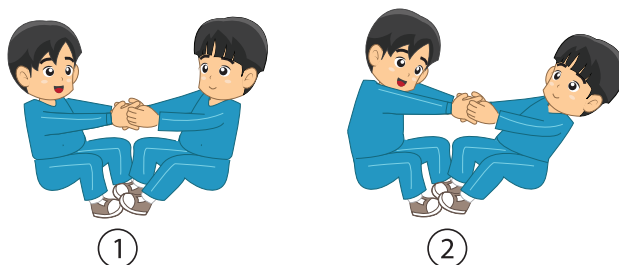
**Gambar 7.7** Latihan daya tahan otot tungkai

**c. Latihan Daya Tahan Otot Lengan berpasangan**

Cara melakukan latihan daya tahan otot lengan adalah sebagai berikut.

- 1) Duduk terlunjur berpasangan dan saling berhadapan.
- 2) Kaki sedikit dibuka, telapak kaki saling dirapatkan dan kedua tangan saling berpegangan.
- 3) Salah seorang teman menarik ke belakang sambil berbaring, sedangkan teman lain membungkuk-kukan badan sambil mendorong ke depan.
- 4) Lutut kedua kaki dalam posisi ditekuk.
- 5) Lakukan latihan ini secara bergantian dan saling menarik.

Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang mudah dilakukannya.



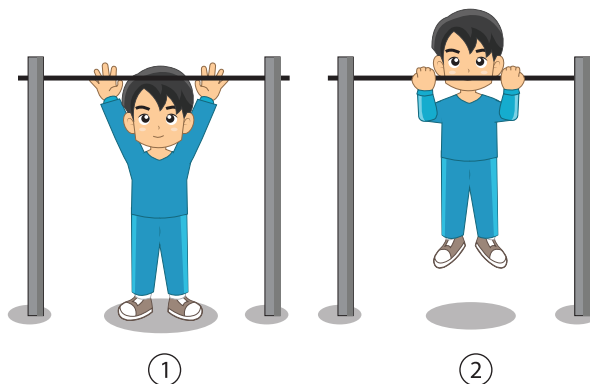
**Gambar 7.8** Latihan daya tahan otot lengan berpasangan

**d. Latihan Daya Tahan Otot Lengan (Naik palang tunggal)**

Cara melakukan daya tahan otot lengan adalah sebagai berikut.

- 1) Naik ke atas bangku yang telah disiapkan. Pegang palang tunggal dengan telapak tangan menghadap ke depan.
- 2) Jarak kedua tangan yang memegang palang tunggal adalah selebar bahu.
- 3) Singkirkan bangku agar yang memegang palang tunggal bergantung. Tangan dalam posisi lurus.
- 4) Setelah ada aba-aba “mulai” angkat badan hingga dagu melewati palang tunggal (kepala tidak boleh ditengadahkan).

- 5) Selanjutnya turunkan badan hingga kedua tangan betul-betul lurus dan badan tetap bergantung.
  - 6) Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.
- Peserta didik diminta mencoba mengamati dan merasakan gerakan yang mudah dilakukannya.



**Gambar 7.9** Latihan daya tahan otot lengan (naik palang tunggal)

### 3. Latihan Daya Tahan Aerobik

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya yang sering digunakan ialah *respirato-cardio-vaskulair endurance*, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernapasan, jantung dan peredaran darah. Karena itu bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan pernapasan, jantung dan peredaran darah ini disebut ergosistem sekunder yang dilatih melalui peningkatan *ergosistem primer* (system saraf-otot dan tulang kerangka).

Latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru-paru antara lain: lari jarak jauh, renang jarak jauh, *cross-country* atau lari lintas alam, fartlek, interval training atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama (lebih dari 6 menit). Dalam bagian ini akan dijelaskan mengenai

Interval training adalah suatu system latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Interval training adalah acara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. Bentuk latihan dalam interval training dapat berupa lari (interval running) atau renang (interval swimming).

Beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program interval training antara lain:

- 1) Lamanya latihan
- 2) Beban (intensitas) latihan
- 3) Ulangan (repetition) melakukan latihan
- 4) Masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repetisi latihan.

Secara mendasar ada dua bentuk latihan interval, yaitu:

**a. Interval training lambat dengan jarak menengah**

- 1) Lama latihan : 60 detik–3 menit
- 2) Intensitas latihan : 60%-75% maksimum
- 3) Ulangan latihan : 10–20 kali
- 4) Istirahat : 3–5 menit

**b. Interval training cepat dengan jarak pendek**

- 1) Lama latihan : 5–30 detik
- 2) Intensitas latihan : 85%-90% maksimum
- 3) Ulangan latihan : 15–25 kali
- 4) Istirahat : 30–90 detik

**c. Katagori Ketahanan Tubuh**

No.	Katagori ketahanan fisik	Oksigen yang diperlukan (ml/kg/menit)			
		< 30 th	30-39 th	40-49 th	> 50 th
1.	Buruk sekali	< 25,0	< 25,0	< 25,0	
2.	Buruk	25,0-33,7	25,0-30,1	25,0-26,4	< 25,0
3.	Sedang	33,8-42,5	30,2-39,1	26,5-35,4	25,0-33,7
4.	Baik	42,6-51,5	39,2-48,1	35,5-45,0	33,8-43,0
5.	Baik sekali	> 51,6	> 48,1	> 45,1	> 43,1

Sumber: Cooper, K.H. (1994): *Antioxidant Revolution*, Thomas Nelson Publishers, Nashville-Atlanta-London Vancouver.

## 4. Latihan Kelenturan

Kelenturan (*fleksibility*) adalah luas gerak persendian atau kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian. Kelenturan dapat ditingkatkan dengan bentuk latihan mengayun, memutar, dan memantul-mantulkan atau menggerak-gerakan anggota tubuh.

**a. Manfaat latihan kelenturan**

Kelenturan adalah keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Latihan kelenturan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti. Bentuk gerakan pada latihan kelenturan, tentunya harus disesuaikan dengan sifat dan bentuk dari gerak persendian tersebut.

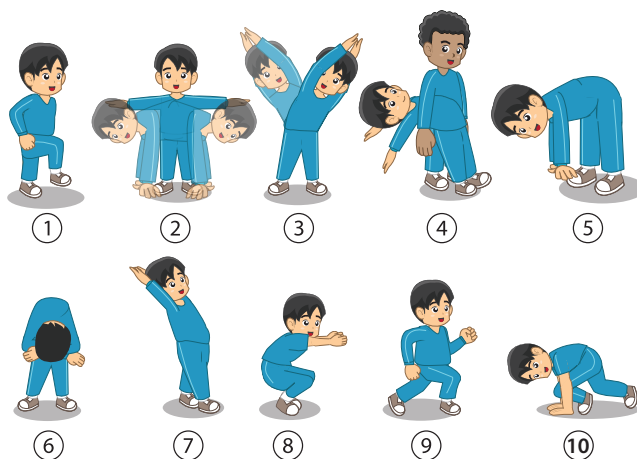
## b. Bentuk-bentuk latihan kelenturan

Latihan kelenturan adalah senam ketangkasan dasar-dasar yang didahului dengan latihan pemanasan (*warming-up*). Bentuk-bentuk latihan kelenturan ada dua bentuk, yaitu: peregangan dinamis dan peregangan statis. Bentuk-bentuk latihan kelenturan adalah sebagai berikut.

### 1) Peregangan dinamis

Bentuk-bentuk latihan peregangan dinamis adalah sebagai berikut.

- a) Latihan kelenturan otot lengan dan bahu
- b) Latihan kelenturan otot leher
- c) Latihan kelenturan otot pinggang
- d) Latihan kelenturan otot tungkai



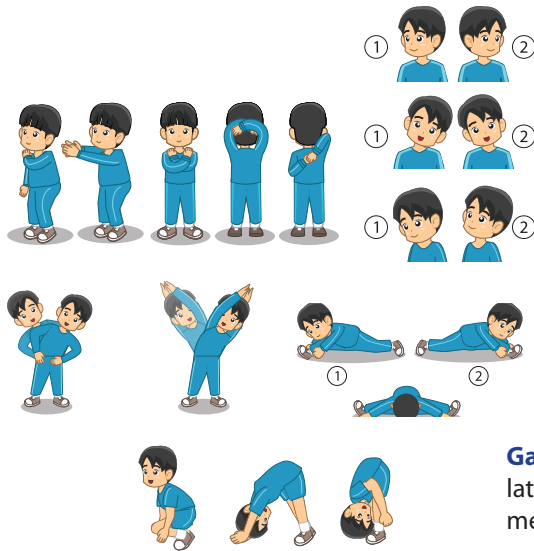
**Gambar 7.10** Bentuk-bentuk latihan peregangan dinamis untuk meningkatkan kelenturan

### 2) Peregangan statis

Bentuk-bentuk latihan peregangan statis adalah sebagai berikut.

- a) Latihan kelenturan otot fleksi siku
- b) Latihan kelenturan otot bahu
- c) Latihan kelenturan otot leher
- d) Latihan kelenturan otot pinggang
- e) Latihan kelenturan tungkai dan punggung
- f) Latihan kelenturan

Peserta didik diminta mencoba dan merasakan bentuk-bentuk latihan kelenturan (*fleksibilitas*) mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.



**Gambar 7.11** Bentuk-bentuk latihan peregangan statis untuk meningkatkan kelenturan

## C. Tes Kebugaran Jasmani

### 1. Fungsi Tes Kebugaran Jasmani

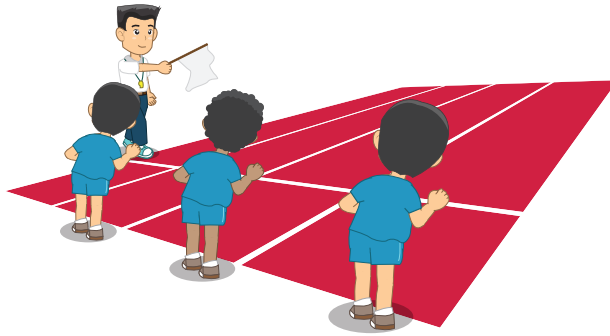
Kebugaran jasmani merupakan bagian dari total fitness. Dalam total fitness terdapat beberapa komponen yaitu: *Anatomical fitness*, *physiological fitness* dan *psychological fitness*. Menurut Karpovich, bahwa *physical fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot. Menurut Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda, yang dimaksud dengan *physical fitness* adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Tes kesegaran jasmani Indonesia, terdiri dari lima butir tes, dengan rangkaian butir tesnya yaitu: (1) Lari cepat (50 meter), (2) Angkat tubuh (*pull-up*/ 30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera), (3) Baring duduk (*sit-up*/60 detik), (4) Loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) Lari jauh (800 m untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera).

### 2. Tes Kebugaran Jasmani

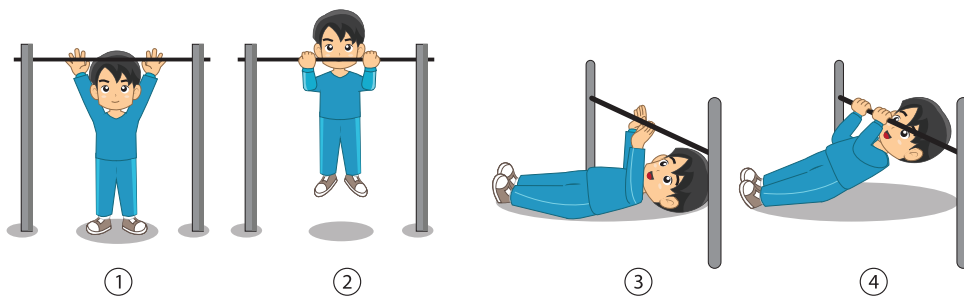
#### a. Tes lari cepat 50 meter

- 1) Tujuan : Mengukur kecepatan lari seseorang.
- 2) Alat/fasilitas : Lintasan lari, peluit, stopwatch, bendera start dan tiang pancang.
- 3) Pelaksanaan :
  - (a) Peserta didik berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri.
  - (b) Apabila ada aba-aba “ya” peserta didik lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 50 meter.
  - (c) Pada saat peserta didik menyentuh/melewati garis finish stopwatch dihentikan.
- 4) Cara memberi skor:  
Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.



**Gambar 7.12** Tes lari cepat menempuh jarak 50 meter

- b. Tes angkat tubuh (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera)
- 1) Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.
  - 2) Alat/fasilitas : Lantai, palang tunggal, stopwatch dan formulir pencatat hasil.
  - 3) Pelaksanaan :
    - (a) Peserta didik bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus.
    - (b) Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus.
    - (c) Kemudian peserta didik mengangkat tubuhnya dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, lalu kembali ke sikap semula.
    - (d) Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang, tanpa istirahat selama (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera).
  - 4) Cara memberi skor:  
Skor hasil tes yaitu jumlah angkatan tubuh yang dilakukan dengan benar selama (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera). Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).



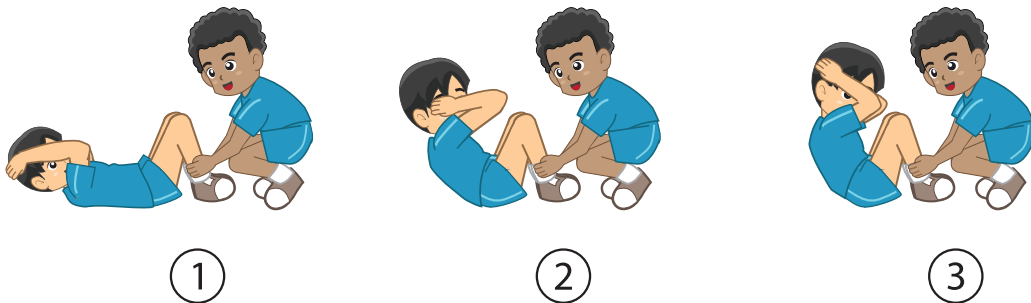
**Gambar 7.13** Tes angkat tubuh (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera)

**c. Tes baring duduk 60 detik**

- 1) Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
- 2) Alat/fasilitas : Lantai, palang tunggal, stopwatch dan formulir pencatat hasil.
- 3) Pelaksanaan :
  - (a) Peserta didik berbaring di atas lantai/rumput, kedua lutut ditekuk kurang lebih 90 derajat.
  - (b) Kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai.
  - (c) Salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
  - (d) Apabila ada aba-aba “ya”, peserta didik bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula.
  - (e) Lakukan gerakan itu berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.

4) Cara memberi skor:

Skor hasil tes yaitu jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).



**Gambar 7.14** Tes baring duduk selama 60 detik

**d. Tes loncat tegak**

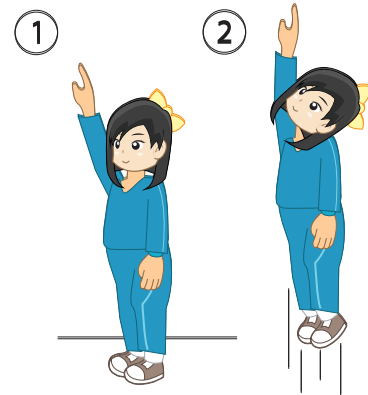
- 1) Tujuan : Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.
- 2) Alat/fasilitas : Dinding, papan berwarna gelap berukuran (30 x 150 cm) berskala satuan ukuran sentimeter yang digantung pada dinding dengan ketinggian jarak antara lantai dengan nol pada papan skala ukuran 150 cm, serbuk kapur dan alat penghapus, dan formulir pencatat hasil.
- 3) Pelaksanaan :
  - (a) Peserta didik berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki berada dekat papan dinding di samping tangan kiri atau kanannya.
  - (b) Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
  - (c) Kedua tangan lurus berada di samping badan kemudian peserta didik mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun ke belakang.



(d) Seterusnya peserta didik meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan peserta didik tersebut.

4) Cara memberi skor:

Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga kali loncatan, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan. Contoh: Rasyad tinggi raihan tanpa loncatan 165 cm, sedangkan tinggi raihan loncatannya mencapai 220 cm, maka skor tegaknya yaitu  $220 \text{ cm} - 165 \text{ cm} = 55 \text{ cm}$ .



**Gambar 7.15** Tes loncat tegak

e. **Tes lari jauh (1.000 meter untuk puteri dan 1.200 meter untuk putera)**

- 1) Tujuan : Mengukur daya tahan (cardio respiratory endurance)
- 2) Alat/fasilitas : Lapangan, bendera start, peluit, stopwatch, nomor dada, tanda/garis start dan finish, dan formulir pencatat hasil.
- 3) Pelaksanaan :
  - (a) Peserta didik berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba “siap” peserta didik mengambil sikap start berdiri untuk siap berlari.
  - (b) Pada aba-aba “ya” peserta didik berlari menuju garis finish, dengan menempuh jarak (1.000 meter untuk puteri dan 1.200 meter untuk putera).
  - (c) Bila ada peserta didik yang mencuri start, maka peserta didik tersebut dapat mengulangi tes tersebut.
- 4) Cara memberi skor:

Hasil yang dicatat sebagai skor lari 800 meter (puteri) dan 1.000 meter (putera) adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak tersebut. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.

### Kriteria/norma tes kebugaran jasmani Indonesia (Untuk Peserta Didik SMP/Usia 13 – 15 tahun)

Klasifikasi Nilai	Jenis Kelamin	
	Putera	Puteri
Baik Sekali	228 – ke atas	206 – ke atas
Baik	176 – 227	134 – 205
Sedang	127 – 175	80 – 133
Kurang	78-126	39-79
Kurang Sekali	Sampai dengan 77	Sampai dengan 38

Sumber: Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi. 1999. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional RI.

## VI. Penilaian Aktivitas

### A. AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

#### 1. Penilaian Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Tugas tersebut dikerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!

#### Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Bobot
1.	Jelaskan manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani!	4
2.	Jelaskan apa yang dimaksud dengan kekuatan!	4
3.	Jelaskan apa yang dimaksud dengan kecepatan!	4
4.	Jelaskan apa yang dimaksud dengan daya tahan!	4
5.	Jelaskan apa yang dimaksud dengan kelentukan!	4
Skor Total		20

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (20)}} \times 100$$

#### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

### Contoh cara perskoran soal no. 1:

- Pertanyaan: Jelaskan cara melakukan gerakan langkah kaki senam irama!
- Kriteria penskoran:  
Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan:
  - (1) Mempertahankan atau meningkatkan taraf kesegaran jasmani yang baik.
  - (2) Mengadakan koreksi terhadap kekurangbenaran sikap dan gerak.
  - (3) Membentuk sikap dan gerak.
  - (4) Membentuk kondisi fisik (kekuatan otot, kelincahan, ketahanan, keluesan, dan kecepatan).
  - (5) Membentuk berbagai sikap kejiwaan (membentuk keberanian, kepercayaan diri, kesiapan diri, dan kesanggupan bekerjasama).
  - (6) Memberikan rangsangan bagi pertumbuhan tubuh, khususnya bagi anak-anak.
  - (7) Memupuk rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat.Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar  
Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar  
Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

### Tugas Kelompok

1. Peserta didik diminta untuk membuat salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar orang sedang melakukan aktivitas kebugaran jasmani baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku kebugaran jasmani, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas kebugaran jasmani!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data seseorang dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani baik di Indonesia ataupun di luar negeri.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

2. Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang aktivitas kebugaran jasmani secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku kebugaran jasmani, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas kebugaran jasmani!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, kata pengantar, daftar isi dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data tentang aktivitas kebugaran jasmani seperti: pengertian, tujuan, sarana/ prasarana, teknik dasar, dan peraturan aktivitas kebugaran jasmani.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## 2. Penskoran Keterampilan

### a. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas kebugaran jasmani di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir melakukan aktivitas kebugaran jasmani.

### Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan kekuatan otot yang dilakukan perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 2) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan daya tahan otot yang dilakukan perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 3) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan kelenturan yang dilakukan perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 4) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan daya tahan jantung/paru-paru yang dilakukan perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 5) Peserta didik diminta untuk melakukan tes kebugaran jasmani untuk peserta didik SMP yang terdiri dari : (1) Lari cepat 50 meter, angkat tubuh 30 detik untuk putera dan 60 detik untuk puteri, (3) baring duduk 60 detik, (4) lompat tegak, (5) lari jauh 800 meter untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan banyaknya dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk)!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

**Contoh cara penskoran soal no. 1:**

- Perintah : Lakukan latihan kekuatan otot yang dilakukan perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!
- Kriteria penskoran:

**Sikap awalan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- sikap baring terlentang.
- kedua lutut ditekuk dan dirapatkan.
- kedua tangan menopang leher bagian belakang.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- angkat badan ke atas sampai mencium lutut .
- kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring.
- kedua tangan tetap memegang leher dan pandangan mata tetap ke atas.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks
- kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang

(3) kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

### a. Proyek

Peserta didik diminta untuk membuat tugas proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis latihan kebugaran jasmani. Analisis latihan kebugaran jasmani meliputi: (1) Cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku kebugaran jasmani, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas proyek tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas kebugaran jasmani.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data tentang aktivitas seseorang dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani di Indonesia ataupun di luar negeri.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas proyek dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### b. Tugas Portofolio

Peserta didik diminta untuk membuat rangkuman materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan aktivitas kebugaran jasmani. Peserta didik dapat mengerjakan tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)

1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, tujuan, manfaat, dan daftar pustaka.			
2.	Menyimpulkan proses pembelajaran yang telah dilakukan seperti: kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas portofolio dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### 3. Penskoran Aspek Sikap Sosial

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas, percaya diri, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut: 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

No	Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1.	Kerja sama					
2.	Sportivitas					w
3.	Tanggung jawab					
4.	Menghargai teman					
5.	Menerima kekalahan & kemenangan					
	Jumlah skor maksimal = 20					



## REKAPITULASI PENILAIAN

Sekolah : SMP/M. Ts .....  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : .....  
 Materi Pokok : .....  
 Alokasi Waktu : .....  
 Materi Pembelajaran : .....

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian													keterangan		
		Sikap					Pengetahuan					Keterampilan					
		KS	TJ	MT	MKM	Σ	1	2	3	4	Σ	AW	PL	AK		Σ	
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
6.																	
7.																	
8.																	
9.																	
10.																	
dst																	

Keterangan:

- KS : Kerja sama
- SP : Sportivitas
- TJ : Tanggung jawab
- MT : Menghargai Teman
- MKM : Menerima Kekalahan dan Kemenangan
- AW : Awalan
- PL : Pelaksanaan
- AK : Akhiran
- Σ : Jumlah

# 8

## Aktivitas Air

### I. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana aktivitas serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	3.8 Memahami konsep keterampilan dasar dua gaya renang yang berbeda.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/ teori.	4.8 Mempraktikkan satu atau dua teknik dasar gaya renang dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu.

## II. Indikator

1. Aktivitas renang gaya dada
  - a. pengenalan air di kolam renang
  - b. gerakan kaki renang gaya dada
  - c. gerakan lengan renang gaya dada
  - d. gerakan mengambil napas renang gaya dada
  - e. koordinasi gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya dada

## III. Tujuan Aktivitas

Setelah aktivitas berakhir peserta didik dapat:

### KI-1

1. Melakukan doa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan aktivitas kebugaran jasmani.
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan kebugaran jasmani sesuai fungsi tubuh.

## KI-2

1. Menunjukkan permainan tidak curang.
2. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
3. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
4. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
5. Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dalam aktivitas kebugaran jasmani.
6. Melakukan permainan dengan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri.
7. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
8. Menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.

## KI-3

1. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan pengenalan air di kolam renang.
2. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerakan kaki renang gaya dada.
3. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerakan lengan renang gaya dada.
4. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan gerakan mengambil napas renang gaya dada.
5. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan koordinasi gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya dada.

## KI-4

1. Mempraktikkan pengenalan air di kolam renang.
2. Mempraktikkan gerakan kaki renang gaya dada.
3. Mempraktikkan gerakan lengan renang gaya dada.
4. Mempraktikkan gerakan mengambil napas renang gaya dada.
5. Mempraktikkan koordinasi gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya dada.

## IV. Pengorganisasian Kelas/Langkah-Langkah Aktivitas

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru Pendidikan Jasmani dalam aktivitas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan antara lain sebagai berikut.

### A. Kegiatan Awal

Kegiatan awal yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Peserta didik dibariskan empat bersaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2. Sebelum melakukan aktivitas sebaiknya seluruh peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.
3. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, dan bagi peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
4. Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum.
5. Berdoa sebelum pelajaran di mulai yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik.

6. Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu. Guru menjelaskan arti penting pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik, yaitu untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sehingga meningkatkan tingkat energi yang dikeluarkan oleh metabolisme tubuh, meningkatkan kecepatan perjalanan sinyal syaraf yang memerintah gerakan tubuh, sehingga memudahkan otot-otot berkontraksi dan rileks secara lebih cepat dan efisien, meningkatkan kapasitas kerja fisik, mengurangi adanya ketegangan otot, meningkatkan kemampuan jaringan penghubung dalam gerakan memanjang atau meregang, meningkatkan kondisi tubuh secara psikologis, karena pemanasan mampu membangun kepercayaan diri dan rasa nyaman.
7. Sampaikan tujuan aktivitas yang harus dicapai oleh peserta didik.

### **B. Kegiatan Inti**

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Guru atau salah seorang peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak dan peserta didik yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinnya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, percaya diri, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan.

### **C. Kegiatan Akhir**

Kegiatan akhir yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkegiatan berkenaan dengan materi Aktivitas yang telah diberikan.
2. Guru memberikan penghargaan kepada peserta didik yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas pengayaan kepada peserta didik yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.
3. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
4. Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum.
5. Berdoa sebelum pelajaran di mulai yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik.

## V. Materi Aktivitas

### A. Pengertian dan Asal-Usul Renang

Olahraga renang sangat berbeda dengan olahraga yang lain dan bergerak di air berbeda dengan bergerak di darat. Gerak manusia di darat pada umumnya pada posisi tegak atau vertikal dipengaruhi oleh data tarik bumi sepenuhnya, sedangkan perenang yang bergerak di air dalam posisi horizontal di bawah pengaruh daya tarik bumi dikurangi oleh daya tekan air ke atas.

Olahraga renang dimulai sejak abad 19 di London. Sekitar tahun 1837, hanya terdapat 6 kolam renang di kota itu. Populeritas renang terus membaik dan pada tahun 1869 beberapa asosiasi mulai muncul. Sedangkan di Amerika baru tahun 1888 mulai berkembang, dan tahun 1920 berhasil merajai perlombaan renang internasional.

Mereka-mereka yang sangat menonjol dalam acara renang tersebut antara lain: Sydney Cavill (1945), Robert JH Kiphuth dari klub renang Universitas Yale, dan Lewis B. Handley wanita pertama yang berenang di Selat Inggris.

Pada mulanya nomor yang dipertandingkan hanya gaya dada. Gaya baru yang pertama adalah "*Side Arm Stroke atau Side Stroke*" yang merupakan gaya ganti dimana sisi perenang berada dalam air. Dorongan kaki dirubah dari gaya kodok menjadi gaya gunting. Gaya ini akhirnya dikenal dengan nama "*Over Arm Side Stroke*".

Pada tahun 1902, Richard Cavill perenang Australia membuat rekor baru, yaitu berenang sejauh 100 meter dalam waktu 48,6 detik. Cavill menggunakan Arm Stroke, akan tetapi merubah tendangan kaki dari guntingan menjadi kipasan ke atas dan ke bawah. Gaya ini selanjutnya dikenal dengan nama Australia Crawl.

Perkembangan renang dunia selanjutnya, pada tahun 1935 telah membuahkan bermacam-macam gaya renang, di antaranya gaya dada (*breast stroke*), gaya punggung (*back stroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*).

Pada Olympiade tahun 1908, orang-orang telah berani mengarungi lautan dan menyeberangi sungai-sungai yang besar hanya dengan rakit. Kemudian lambat laun berkembang ke seluruh pelosok tanah air. Dan berdirilah kolam renang yang pertama kali di Indonesia yaitu di Cihampelas, Bandung pada tahun 1904.

Tanggal 24 Maret 1951 berdirilah Pereerikatan Berenang Seluruh Indonesia yang disingkat PBSI dengan ketuanya Poerwosoedarmo. Kemudian pada tahun 1952 PBSI diterima menjadi anggota FINA (organisasi renang dunia). Dan pada tahun 1957 PBSI diubah namanya menjadi PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). (*sumber: www.pbprsi.org*)

### B. Aktivitas Aktivitas Air Renang Gaya Dada

Renang gaya dada populer pada tahun 1875 oleh perenang Inggris Matthew Webb. Matthew adalah orang pertama yang merenangi teluk Channel (kanal) dengan menggunakan gaya dada. Gerakan renang gaya menyerupai katak yang sedang berenang, sehingga gaya ini sering disebut dengan gaya katak.

Perbedaannya, pada manusia sikap meluncurnya dilakukan dengan kedua kaki dan tangan lurus, sedangkan pada katak hal ini tidak ditemukan. Gaya dada pada abad 19 sudah diajarkan dan diperlombakan di sekolah-sekolah termasuk sekolah militer, sehingga dikenal dengan nama gaya sekolah atau “Schoolslag”.

Bentuk variasi berenang secara utuh di bawah air digunakan oleh perenang Teofilo Lidefonso pada Olympiade tahun 1928. Ia memodifikasi teknik mengambil napas setelah melakukan satu gerakan di bawah air. Begitu pula perenang Rusia yang bernama Lounitchev meniru juara Olympiade 1956 Masaru Furukawa dari Jepang.

Gerak gaya di bawah permukaan air ternyata menambah cepatnya gerak maju, dan hal ini kemudian dilarang oleh FINA (Induk Organisasi Renang Dunia) sejak tahun 1957. Peraturan ini kemudian merangsang untuk mengembangkan gaya dada dengan posisi di atas permukaan air. Perenang Amerika, Chest Jastremski tampil berperan pada awal tahun 1960 dengan “*Power Breast Stroke*” (kekuatan gaya dada), sehingga untuk beberapa saat Amerika Serikat memegang supremasi pada gaya ini.

Pada tahun 1966 perenang Rusia, Nikolai Pankain mulai mengembangkan gerak gaya dada yang dapat menambah kecepatan gerak tangan melakukan fase istirahat, menghilangkan sikap dimana tangan akan kembali bersama-sama di bawah dada. Hal ini merupakan pembaharuan dalam irama dari gayanya dengan kemungkinan agak sedikit menunda posisi pengambilan napas. Pengembangan ini berperan penting dan kini disebut gaya dada Eropa. Gaya ini berbeda dengan gaya dada Amerika.

Renang gaya dada pada dasarnya dapat ditinjau dari: Posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan, dan koordinasi gerakan.

Tanpa penguasaan teknik tersebut kamu tidak mungkin dapat berenang dengan baik pula. Sekarang coba kamu baca berbagai teknik dasar renang gaya dada dengan cermat, kemudian lakukan bersama-sama teman-temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis keterampilan yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara berenang yang baik. Yakinlah kamu “kamu bisa menjadi apapun yang kamu inginkan, dengan catatan kamu serius dan sepenuh hati melakukannya”

Teknik gerakan renang gaya dada adalah sebagai berikut.

## 1. Aktivitas Posisi Tubuh Renang Gaya Dada

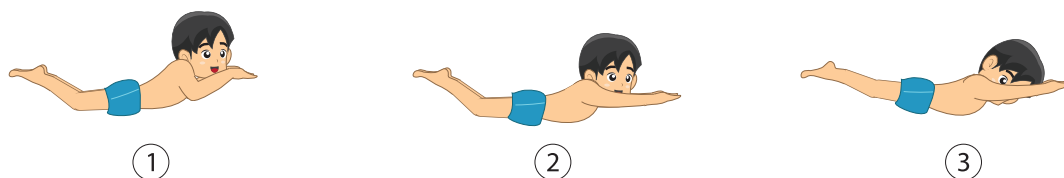
Ada dua macam posisi tubuh (*body position*) renang gaya dada pada saat meluncur atau saat kedua tangan lurus ke depan, yaitu: Menurut versi Amerika Utara dan versi Eropa Timur.

### a. Aktivitas posisi badan

Cara melakukan gerakan posisi badan adalah sebagai berikut.

- 1) Posisi badan beserta seluruh anggota badan rileks
- 2) Badan harus sehorizontal mungkin
- 3) Gerakan dimulai dengan persiapan kaki
- 4) Tumit ditarik mendekati pinggul sekaligus membuka lutut ke luar
- 5) Dorong kedua kaki ke belakang secara serempak

- 6) Rapatkan kembali kedua kaki seperti sikap pertama
  - 7) Lakukan Aktivitas dengan jarak 5–7 meter
- Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



**Gambar 8.1** Aktivitas gerakan posisi badan renang gaya dada

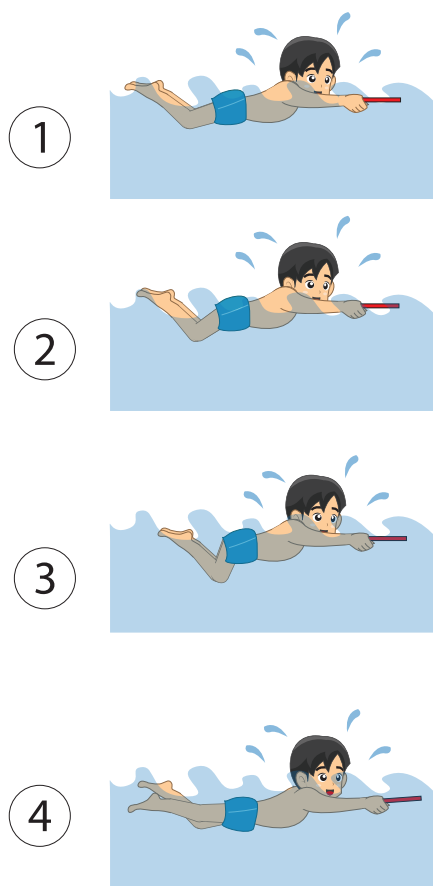
**b. Aktivitas Gerakan Kaki Renang Gaya Dada**

Gerakan kaki (*kicking*) renang gaya dada saat ini cenderung membentuk gerakan kaki *dolphin (whip kick)*, di mana pada saat istirahat, yaitu fase ketika kedua tungkai kaki bagian bawah ditarik serentak mendekati pinggul dan kemudian setelah fase itu dilakukan pergelangan kedua kaki diputar mengarah ke luar hingga membentuk sudut  $\pm 50^\circ$ . Kemudian dari posisi ini kedua kaki melakukan gerakan menginjak dan diakhiri dengan menendang sehingga kedua kaki bertemu lurus di belakang.

Cara melakukan gerakan kaki badan adalah sebagai berikut.

- 1) Diawali sikap berdiri pada kolam dangkal pegang papan pelampung dengan kedua tangan di depan dada.
- 2) Luruskan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di atas permukaan air.
- 3) Lakukan gerakan kaki renang gaya dada berulang-ulang.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



**Gambar 8.2** Aktivitas gerakan kaki renang gaya dada

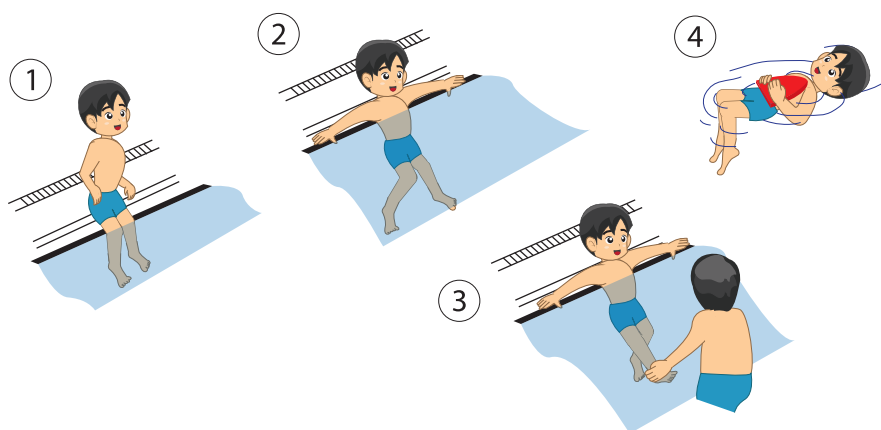


- 1) Bentuk-bentuk Aktivitas gerakan kaki badan telentang
 

Bentuk-bentuk Aktivitas gerakan kaki badan telentang renang gaya dada adalah sebagai berikut.

  - a) Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil duduk di pinggir kolam
  - b) Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil berdiri di pinggir menghadap kolam
  - c) Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil berdiri di pinggir menghadap kolam, namun sambil dipegang sebagai bebannya
  - d) Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil terapung telentang dan memegang pelampung di kolam

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



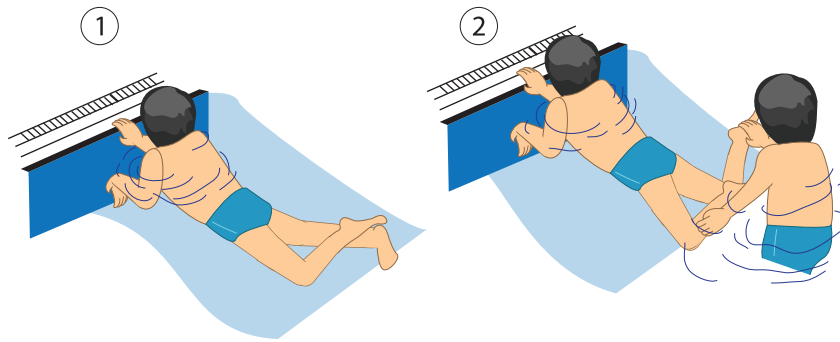
**Gambar 8.3** Bentuk-bentuk aktivitas gerakan kaki badan terlentang renang gaya dada

- 2) Bentuk-bentuk Aktivitas gerakan kaki di tempat
 

Bentuk-bentuk Aktivitas gerakan kaki di tempat renang gaya dada adalah sebagai berikut.

  - a) Aktivitas gerakan kaki gaya dada sambil memegang dinding kolam.
  - b) Aktivitas gerakan kaki gaya dada dengan menggunakan pelampung sirif kaki (kick-board).
  - c) Aktivitas koordinasi gerakan kaki dan tangan sambil meluncur, lebih baik menggunakan alat pernapasan.
  - d) Aktivitas koordinasi gaya dada secara lengkap (gerak kaki, lengan, dan gerak mengambil napas).
  - e) Aktivitas gaya dada dengan orientasi pada jarak hasil setiap kayuhan.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



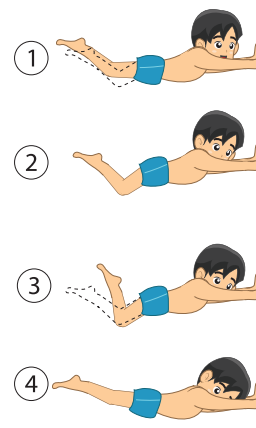
**Gambar 8.4** Bentuk-bentuk aktivitas gerakan kaki di tempat renang gaya dada

3) Aktivitas gerakan kaki di tempat

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a) Posisi telungkup, kedua kaki lurus ke belakang dan kedua tangan memegang parit kolam.
- b) Kemudian tarik kedua kaki secara serentak mendekati pinggul hingga lutut membentuk sudut dan kedua paha agak membuka.
- c) Bersamaan dengan itu, pergelangan kaki diputar menghadap ke luar dan siap mendorong.
- d) Langkah selanjutnya, gerakan kedua kaki ke belakang agak menyamping hingga membentuk setengah lingkaran di bawah permukaan air, bersamaan kedua telapak kaki diputar.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



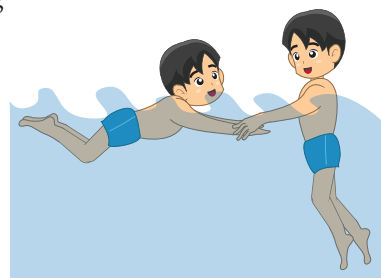
**Gambar 8.5** Bentuk-bentuk aktivitas gerakan kaki di tempat renang gaya dada

4) Aktivitas gerakan kaki dengan kedua tangan dipegang

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a) Sikap telungkup, kedua tangan lurus ke depan dipegang teman dan kedua kaki lurus ke belakang.
- b) Kemudian lakukan gerakan kaki gaya dada seperti Aktivitas pertama. Lakukan Aktivitas dalam jarak 8–10 meter dengan ulangan 2–3 kali.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



**Gambar 8.6** Bentuk-bentuk aktivitas gerakan kaki dengan kedua kaki dipegang renang gaya dada

### c. Aktivitas Gerakan Rotasi Tangan

Pada dasarnya rotasi tangan (*hand rotation*) renang gaya dada terdiri dari tiga versi, antara lain sebagai berikut.

#### 1) Versi Amerika Utara

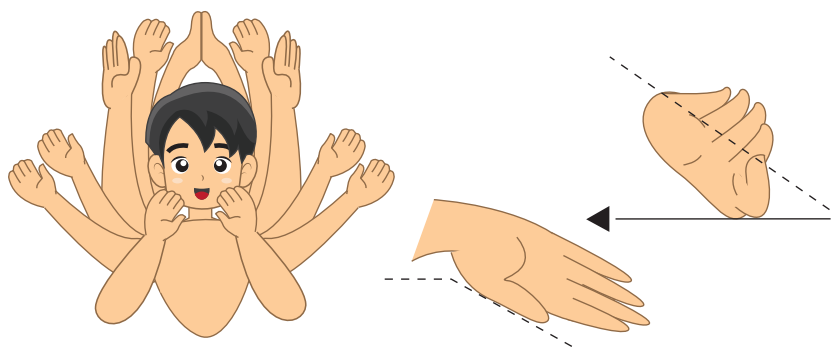
Cara melakukan gerakan rotasi tangan versi Amerika Utara adalah sebagai berikut.

- Fase istirahat (*recovery*), saat kedua lengan lurus di depan.
- Fase membuka ke luar (*outward*), saat kedua tangan membuka ke luar hingga lebih lebar dari perpanjangan garis bahu.
- Fase menangkap (*catch*), fase ini dilakukan setelah akhir dari melakukan fase membuka, dimana saat mengerjakan fase ini usahakan siku tinggi (*high elbow*) untuk memutar pergelangan tangan.

#### 2) Versi Eropa Timur

Cara melakukan gerakan rotasi tangan versi Eropa Timur adalah sebagai berikut.

- Fase istirahat (*recovery*), saat kedua lengan lurus di depan.
- Fase membuka ke luar (*outward*), saat dimana kedua tangan membuka ke samping hingga perpanjangan garis bahu. Sudut yang dibentuk antar telapak tangan dengan permukaan air pada saat menyapu keluar adalah 30-45° dan sudut yang dibentuk antara lengan bawah dengan tangan pada pergelangan adalah 15-30°.
- Fase mendorong ke dalam (*push*), fase ini dilakukan setelah berakhirnya fase membuka keluar, dimana saat melakukan fase mendorong ke dalam telapak tangan saling berhadapan serentak dengan menutup telapak tangan hingga bertemu, kedua siku dan lengan juga menutup hingga keduanya bertemu pada satu garis lurus di bawah dagu.



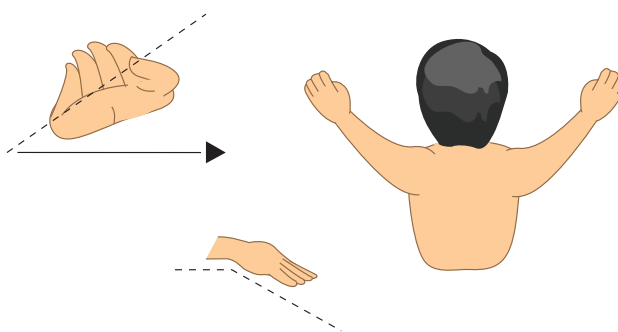
**Gambar 8.7** Rotasi tangan versi Eropa Timur renang gaya dada

#### 3) Versi Canada

Versi ini berkembang dari versi Eropa Timur, sehingga beberapa fase yang dilakukan pada fase Eropa Timur juga dilakukan pada fase Canada. Fase istirahat dan fase membuka keluar tetap sama, dan perbedaannya terletak pada fase mendorong, yaitu: Fase menutup ke dalam (*Inward sweep*) dilakukan setelah berakhirnya fase membuka keluar dilanjutkan dengan melakukan sapuan atau ayunan ke dalam dimana kedua

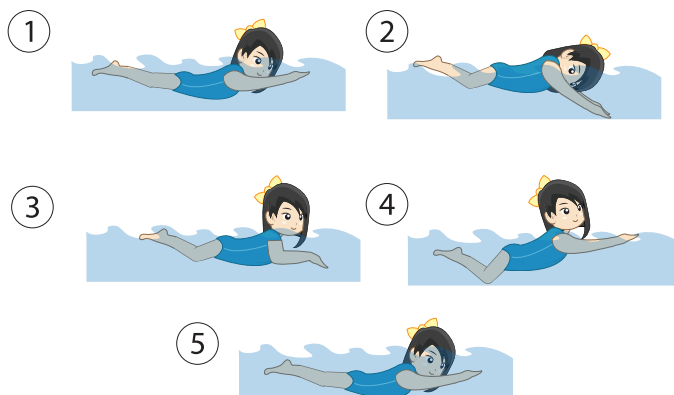
belah siku tidak perlu bertemu dan cukup hanya kedua telapak tangan. Agar diperhatikan pada saat melakukan sapuan ke dalam posisi telapak tangan dengan air membentuk sudut antara 30-45° atau rata-rata 40°.

Peserta didik diminta mencoba dan merasakan bentuk-bentuk aktivitas gerakan rotasi tangan (*hand rotation*) mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.



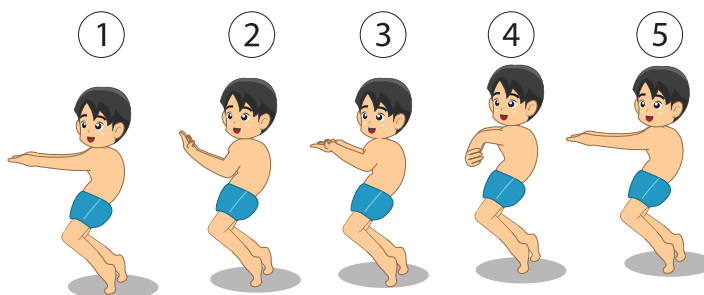
**Gambar 8.8** Rotasi tangan versi Canada renang gaya dada

- 4) Aktivitas gerakan lengan renang gaya dada  
Cara melakukan gerakan lengan adalah sebagai berikut.
  - a) Berdiri pada kolam dangkal, dipinggir kolam, kedua paha mengepit papan pelampung.
  - b) Luruskan kedua lengan ke depan dan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di atas permukaan air.
  - c) Lakukan gerakan tangan renang gaya dada berulang-ulang.  
Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



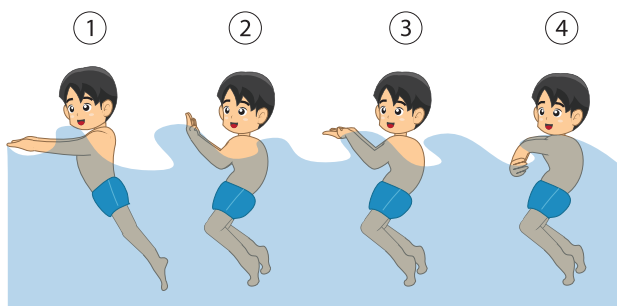
**Gambar 8.9** Aktivitas gerakan lengan renang gaya dada

- 5) Aktivitas gerakan lengan di darat
- Cara melakukan gerakan lengan di darat adalah sebagai berikut.
- Berdiri tegak, kedua lutut ditekuk.
  - Kedua tangan lurus di depan.
  - Pandangan ke depan.
  - Kemudian putar kedua telapak tangan dengan menekan ke bawah sampai dagu.
  - Lalu luruskan kembali kedua lengan ke depan, sikap telapak tangan menghadap bawah.
  - Lakukan Aktivitas ini berulang-ulang.



**Gambar 8.10** Aktivitas gerakan lengan di darat renang gaya dada

- 6) Aktivitas gerakan lengan di air
- Cara melakukan gerakan lengan di air adalah sebagai berikut.
- Bentuk aktivitasnya sama dengan Aktivitas di darat
  - Sekarang aktivitasnya di air yang dangkal
  - Kemudian sedikit-demi sedikit gerakannya maju ke depan
- Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

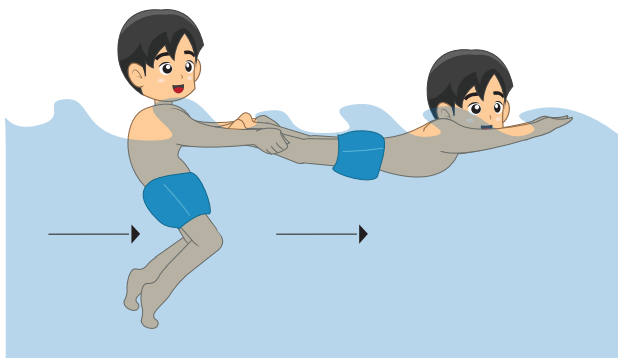


**Gambar 8.11** Aktivitas gerakan lengan di air renang gaya dada

- 7) Aktivitas gerakan lengan dipegang teman
- Cara melakukan gerakan lengan dengan dipegang adalah sebagai berikut.
- Posisi badan terlentang
  - Lalu temanmu memegang kakimu

- c) Hingga posisi badanmu lurus
- d) Kedua tangan lurus ke depan
- e) Kepala agak sedikit di atas air
- f) Lakukan Aktivitas ini dalam jarak 8–10 meter
- g) Aktivitas ini diulangi 2–3 kali.

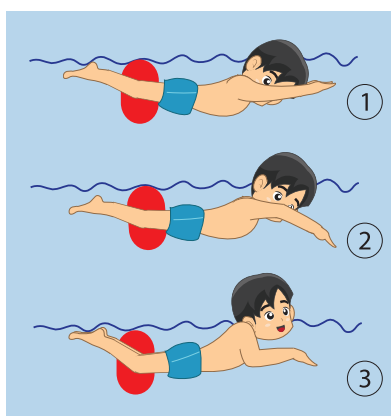
Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



**Gambar 8.12** Aktivitas gerakan lengan dengan di pegang renang gaya dada

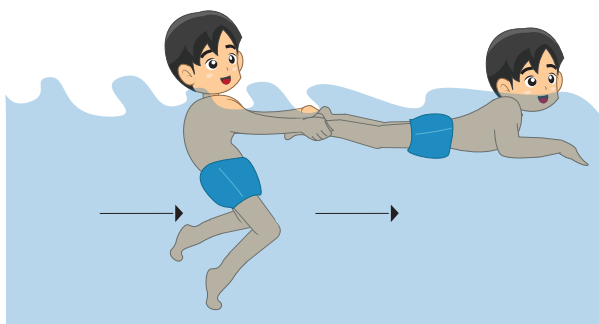
- 8) Aktivitas gerakan lengan dengan mengepit pelampung
  - Cara melakukan gerakan lengan sambil mengepit pelampung adalah sebagai berikut.
  - a) Berdiri pada kolam dangkal, di pinggir kolam
  - b) Kedua paha mengepit papan pelampung
  - c) Luruskan kedua lengan ke depan
  - d) Kedua kaki ke belakang
  - e) Hingga badan terapung di atas permukaan air
  - f) Lakukan Aktivitas ini dalam jarak 8 – 10 meter
  - g) Aktivitas ini diulangi 2 – 3 kali

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



**Gambar 8.13** Aktivitas gerakan lengan dengan mengepit pelampung renang gaya dada

- 9) Aktivitas gerakan tangan dan pengambilan napas  
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
- Sikap telungkup dengan kedua kaki lurus ke belakang dipegangi oleh teman dan kedua tangan lurus ke depan.
  - Lakukan gerakan yang dimulai dengan kedua telapak tangan dibuka ke samping, dilanjutkan siku membentuk sudut di bawah dada.
  - Putar kedua telapak tangan bersamaan dengan menekan ke bawah permukaan air dan akhir putarannya di bawah dagu.
  - Gerakan selanjutnya, kembali pada sikap pertama. Lakukan aktivitas dalam jarak 8 – 10 meter dengan ulangan 2 – 3 kali.
- Peserta didik diminta mencoba dan merasakan bentuk-bentuk aktivitas gerakan lengan, mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.



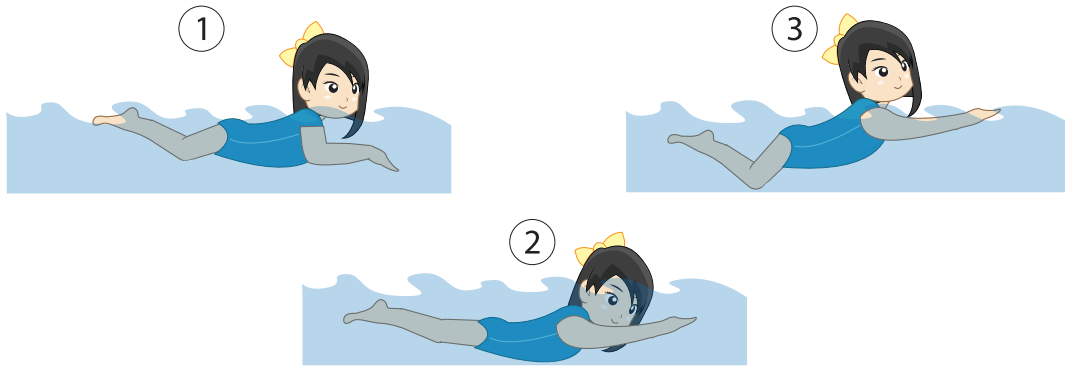
**Gambar 8.14** Aktivitas gerakan mengambil napas renang gaya dada

#### d. Aktivitas Gerakan Pernapasan

Gerakan pengambilan napas (*breathing*) yaitu suatu proses antara menghirup udara. Menghirup udara dilakukan pada akhir *pull* dari gerakan lengan, yaitu pada saat tangan siap didorong ke depan, kepala diangkat sampai batas mulut ke luar permukaan air dan segera menghirup udara melalui mulut dan hidung. Pada saat menghirup udara, badan harus tetap diusahakan pada posisi horizontal dan bahu jangan sampai keluar dari permukaan air.

Mengeluarkan udara (napas) dilakukan pada saat *recovery* lengan, yaitu pada saat tangan didorong ke depan lurus, mulut dan hidung masuk ke permukaan air. Segera setelah itu udara dikeluarkan sedikit demi sedikit melalui mulut dan hidung.

Aktivitas dilakukan berdiri kangkang di kolam dangkal, bungkukkan badan ke depan sehingga badan rata-rata air dan mulut berada di atas permukaan air.



**Gambar 8.15** Aktivitas gerakan mengambil napas renang gaya dada

**e. Aktivitas Gerakan Teknik Koordinasi (Gerakan Kaki, Tangan, dan Pernapasan)**

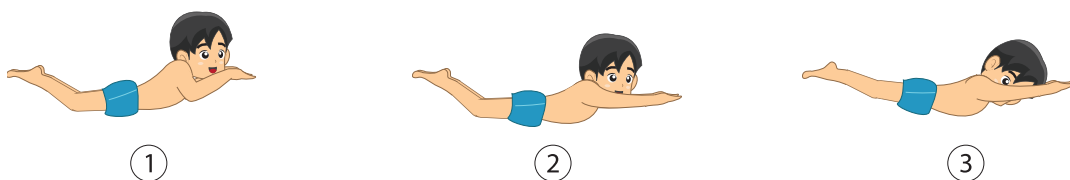
Pada renang gaya dada ada dua pendapat dalam menentukan bagian mana yang terlebih dahulu melakukan gerakan pada saat berenang dimulai. Ada yang menjelaskan dimulai dari gerakan tangan – kepala – bahu, selanjutnya bagian kaki mengikutinya. Pendapat lain mengatakan, mulai dari kaki dan seterusnya merupakan kebalikan dari pendapat pertama.

Kedua pendapat tersebut di atas memang tidak begitu saja diikuti tanpa adanya alasan yang kuat. Akan tetapi terlepas dari kedua pendapat tersebut, sebenarnya gerakan/bagian mana yang pertama kali mulai pada saat berenang tidak menjadi persoalan. Sebab bagaimanapun juga kedua pendapat di atas pada saat renang dilakukan, akan membentuk rangkaian yang sama dan tidak begitu berpengaruh terhadap kecepatan renang.

Sedangkan untuk mempermudah dalam memberikan penjelasan, gerakannya dimulai dengan gerakan tangan, sebab tangan dan kepala merupakan kemudi dari gerakan-gerakan lain selanjutnya. Urutan-urutan secara keseluruhan renang gaya dada seperti terlihat pada gambar berikut ini.

Kaki lurus ke belakang, lengan lurus ke depan, dengan telapak tangan miring ke luar dan kepala kira-kira 80% masuk dalam air.

Peserta didik diminta mencoba dan merasakan aktivitas teknik koordinasi (gerakan kaki, tangan, dan pernapasan) mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.



**Gambar 8.16** Gerakan koordinasi (gerakan kaki, tangan, dan pernapasan) renang gaya dada



## **C. Tata Tertib Di Kolam Renang**

### **1. Hal-hal yang harus dilakukan sebelum berenang**

- a. Melakukan pemanasan untuk mencegah terjadinya kejang otot di waktu berenang. Otot-otot yang harus diregangkan antara lain sebagai berikut.
  - 1) Peregangan otot-otot lengan
  - 2) Peregangan otot-otot leher
  - 3) Peregangan otot pinggang
  - 4) Peregangan otot punggung dan perut
  - 5) Peregangan otot-otot kaki
    - a) Setelah itu mandilah pada air pancuran yang disediakan sebelum masuk ke kolam renang.
    - b) Latihlah irama kaki terlebih dahulu, sebelum bentuk-bentuk Aktivitas lainnya.
    - c) Berjalan-jalan di dasar kolam dengan kedalaman yang cocok merupakan kesenangan yang menarik.

### **2. Hal-hal yang harus dilakukan setelah berenang**

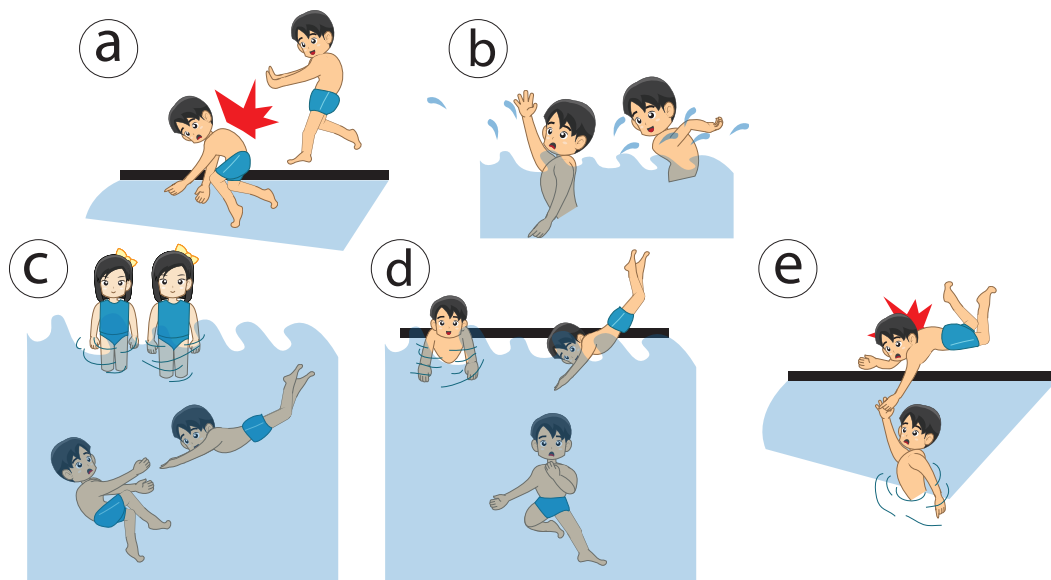
Setelah Aktivitas renang dilakukan, agar biasakan hal-hal sebagai berikut.

- a. Basuhlah mata agar jauh dari kotoran.
- b. Jika telinga kemasukan air, usahakan agar air bisa keluar dengan cara meloncat-loncat.
- c. Keringkan pakaian renang di tempat yang teduh (tidak panas).
- d. Istirahat yang cukup.
- e. Makan yang cukup.

### **3. Hal-hal yang harus diperhatikan**

Untuk menghindarkan kecelakaan di kolam renang, sebaiknya tidak melakukan hal-hal sebagai berikut.

- a. Dilarang mendorong teman-teman dari pinggir kolam.
- b. Tidak berenang di tempat dalam sebelum menguasai renang.
- c. Dilarang meloncat dari pinggir kolam di tempat-tempat ramai orang berkumpul.
- d. Dilarang meloncat di daerah kolam yang dangkal dengan posisi menukik.
- e. Dilarang membasuh muka di pinggir kolam, hingga memungkinkan tergelincir ke dalamnya.



**Gambar 8.17** Tata tertib di kolam renang yang harus diperhatikan oleh peserta didik

## VI. Penilaian Aktivitas

### A. AKTIVITAS AIR

#### 1. Penilaian Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Tugas tersebut dikerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!

#### Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Bobot
1.	Jelaskan cara melakukan latihan gerakan kaki renang gaya dada.	4
2.	Jelaskan cara melakukan latihan gerakan lengan renang gaya dada.	4
3.	Jelaskan cara melakukan latihan gerakan mengambil napas renang gaya dada.	4
4.	Jelaskan cara melakukan latihan koordinasi gerakan kaki, ayunan lengan dan mengambil napas renang gaya dada.	4
5.	Jelaskan cara melakukan perlombaan renang gaya dada menempuh jarak 50 meter.	4
Skor Total		20

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (20)}} \times 100$$

### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

#### Contoh cara perskoran soal no. 1:

- Pertanyaan: Jelaskan cara melakukan latihan gerakan kaki renang gaya dada!
- Kriteria penskoran:

Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan:

- (1) diawali sikap berdiri pada kolam dangkal pegang papan pelampung dengan kedua tangan di depan dada.
- (2) luruskan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di atas permukaan air.
- (3) posisi badan sejajar dengan permukaan air.
- (4) lakukan gerakan kaki renang gaya dada berulang-ulang.

Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

### Tugas Kelompok

1. Peserta didik diminta untuk membuat salah satu tugas (membuat klipng dan gambar-gambar atlet renang gaya dada baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku renang gaya dada, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas air!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data riwayat singkat atlet renang gaya dada nasional ataupun internasional.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

2. Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang renang gaya dada secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku renang gaya dada, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas air!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, kata pengantar, daftar isi dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data tentang aktivitas renang gaya dada seperti: pengertian, tujuan, sarana/ prasarana, teknik dasar, dan peraturan renang gaya dada.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## 2. Penskoran Keterampilan

### a. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta untuk melakukan teknik dasar gerakan renang gaya dada di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar renang gaya dada.

#### Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Peserta didik diminta untuk melakukan teknik gerakan lengan renang gaya dada yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 2) Peserta didik diminta untuk melakukan teknik gerakan kaki renang gaya dada yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 3) Peserta didik diminta untuk melakukan rangkaian gerakan lengan dan kaki renang gaya dada yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

**Contoh cara perskoran soal no. 1:**

- Perintah : Lakukan rangkaian gerakan lengan dan kaki renang gaya dada yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

- Kriteria penskoran:

**Sikap awalan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) bila ada aba-aba “Siap” peserta didik mengangkat kedua kakinya ke atas ke arah permukaan air bersama-sama badan, sehingga badan dan kaki lurus pada permukaan air dengan sikap terlentang.
- (2) pada aba-aba “Ya” peserta didik menggerakkan atau menyepak-nyepak kedua kaki bergantian ke atas dan ke bawah.
- (3) gerakan kaki dimulai dari pangkal paha, lutut sedikit dibengkokkan dan berakhir dengan kibasan ujung kaki.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) sikap badan terlentang, muka menghadap ke atas dengan dagu agak ditarik dan kedua lengan di sisi badan.
- (2) lengan secara bergantian diayunkan ke atas air melampaui kepala dan masuk ke air dalam di depan kepala agak ke samping.
- (3) setelah tangan masuk ke dalam air, maka dimulailah gerakan menekan dan mendorong air dengan kuat sehingga lengan lurus di sisi badan.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) posisi tubuh terlentang, sejajar dengan permukaan air dan posisi kaki sedikit di bawah permukaan air.
- (2) posisi kepala dan wajah menghadap ke depan atas, sehingga pandangan membentuk arah diagonal dengan kaki.
- (3) wajah berada sedikit di atas permukaan air, sehingga mata, hidung dan mulut tidak terendam air dan dapat bernapas dengan leluasa.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

## a. Proyek

Peserta didik diminta untuk membuat tugas proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis teknik dasar renang gaya dada. Analisis teknik dasar renang gaya dada meliputi: (1) Cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku renang gaya dada, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas proyek tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas air.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data riwayat singkat atlet renang gaya dada nasional ataupun internasional.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas proyek dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### b. Tugas Portofolio

Peserta didik diminta untuk membuat materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan teknik dasar renang gaya dada. Peserta didik dapat menegrikan tugas portofolio tersebut pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, tujuan, manfaat, dan daftar pustaka.			
2.	Menyimpulkan proses pembelajaran yang telah dilakukan seperti: kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas portofolio dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### 3. Penskoran Aspek Sikap Sosial

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas air. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas, percaya diri, menghargai teman, dan menerima kekalahan/ kemenangan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut: 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

No	Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1.	Kerja sama					
2.	Sportivitas					w
3.	Tanggung jawab					
4.	Menghargai teman					
5.	Menerima kekalahan & kemenangan					
	Jumlah skor maksimal = 20					



## REKAPITULASI PENILAIAN

Sekolah : SMP/M. Ts .....  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : .....  
 Materi Pokok : .....  
 Alokasi Waktu : .....  
 Materi Pembelajaran : .....

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian													keterangan		
		Sikap					Pengetahuan					Keterampilan					
		KS	TJ	MT	MKM	Σ	1	2	3	4	Σ	AW	PL	AK		Σ	
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
6.																	
7.																	
8.																	
9.																	
10.																	
dst																	

Keterangan:

- KS : Kerja sama
- SP : Sportivitas
- TJ : Tanggung jawab
- MT : Menghargai Teman
- MKM : Menerima Kekalahan dan Kemenangan
- AW : Awalan
- PL : Pelaksanaan
- AK : Akhiran
- Σ : Jumlah

# 9

## Aktivitas Pertolongan Pertama pada Kecelakaan

### I. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana aktivitas serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	3.8 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.	4.8 Mencoba mempraktikkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.

## II. Indikator

1. Aktivitas Pertolongan Pertama pada Kecelakaan
  - a. Konsep pertolongan pertama pada kecelakaan
  - b. Pengertian pertolongan pertama pada kecelakaan
  - c. Tujuan pertolongan pertama pada kecelakaan
  - d. Prinsip pertolongan pertama pada kecelakaan
  - e. Cedera ringan saat aktivitas Fisik
  - f. Pengertian
  - g. Jenis-jenis
  - h. Kondisi darurat saat aktivitas Fisik
  - i. Pengertian
  - j. Jenis-jenis
  - k. Tindakan pertolongan pertama pada kecelakaan dan penanggulangan keadaan darurat
  - l. Tindakan pertolongan pertama pada kecelakaan
  - m. Pencegahan
  - n. Penanggulangan

### III. Tujuan Aktivitas

Setelah aktivitas berakhir peserta didik dapat :

#### KI-1

1. Melakukan doa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan aktivitas renang gaya dada.
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan aktivitas renang gaya dada, dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan renang gaya dada sesuai fungsi tubuh.

#### KI-2

1. Menunjukkan permainan tidak curang.
2. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
3. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
4. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
5. Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan.
6. Melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan dengan tidak menguasai alat sendiri.
7. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
8. Menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.
9. Memiliki perilaku hidup sehat.

#### KI-3

1. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan konsep pertolongan pertama pada kecelakaan.
2. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan cedera ringan saat aktivitas fisik.
3. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan kondisi darurat saat aktivitas fisik.
4. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tindakan pertolongan pertama pada kecelakaan dan penanggulangan keadaan darurat.

#### KI-4

1. Mempresentasikan konsep pertolongan pertama pada kecelakaan.
2. Mempresentasikan cedera ringan saat aktivitas fisik.
3. Mempresentasikan kondisi darurat saat aktivitas fisik.
4. Mempresentasikan tindakan pertolongan pertama pada kecelakaan dan penanggulangan keadaan darurat.
5. Mempraktikkan tindakan pertolongan pertama pada kecelakaan dan penanggulangan keadaan darurat.

### IV. Pengorganisasian Kelas/Langkah-langkah Aktivitas

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru Pendidikan Jasmani dalam aktivitas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan antara lain sebagai berikut.

## A. Kegiatan Awal

Kegiatan awal yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Peserta didik dibariskan empat bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2. Sebelum melakukan aktivitas sebaiknya seluruh peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.
3. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, dan bagi peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
4. Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum.
5. Berdoa sebelum pelajaran di mulai yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik.
6. Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu. Guru menjelaskan arti penting pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik, yaitu untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sehingga meningkatkan tingkat energi yang dikeluarkan oleh metabolisme tubuh, meningkatkan kecepatan perjalanan sinyal syaraf yang memerintah gerakan tubuh, sehingga memudahkan otot-otot berkontraksi dan rileks secara lebih cepat dan efisien, meningkatkan kapasitas kerja fisik, mengurangi adanya ketegangan otot, meningkatkan kemampuan jaringan penghubung dalam gerakan memanjang atau meregang, meningkatkan kondisi tubuh secara psikologis, karena pemanasan mampu membangun kepercayaan diri dan rasa nyaman.
7. Sampaikan tujuan aktivitas yang harus dicapai oleh peserta didik.

## B. Kegiatan Inti

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Guru atau salah seorang peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak dan peserta didik yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinnya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, percaya diri, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan.

## C. Kegiatan Akhir

Kegiatan akhir yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkegiatan dengan materi Aktivitas yang telah diberikan.
2. Guru memberikan penghargaan kepada peserta didik yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas pengayaan kepada peserta didik yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.

## V. Materi Aktivitas

### A. Hakikat dan Prinsip-Prinsip P3K

#### 1. Pengertian P3K

Pertolongan pertama pada kecelakaan ialah pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari dokter. Sifat dari pertolongan pertama ialah memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah, dan mengurangi bahaya yang lebih besar.

#### 2. Tujuan P3K

Orang selalu berusaha menghindari penyakit atau kecelakaan, tetapi tidak seorang pun tahu kapan penyakit atau kecelakaan itu akan datang. Karena itu kita harus selalu berusaha untuk memperkecil akibat dari musibah atau kecelakaan yang mungkin sewaktu-waktu akan menimpa diri atau sanak keluarga kita.

Kecelakaan itu berjenis-jenis macamnya dan penanganannya pun memerlukan keterampilan dan pengetahuan sendiri-sendiri. Kecelakaan dapat terjadi di mana-mana, di rumah, di perjalanan, di sekolah, di tempat kerja, di kolam renang, di tempat-tempat rekreasi dan di tempat-tempat lain. Sebagai akibat kecelakaan, korban dapat meninggal seketika, pingsan, luka berat atau luka ringan.

Korban kecelakaan yang masih hidup memerlukan pertolongan secepat mungkin supaya korban terhindar dari bahaya maut. Di sinilah letak fungsi pertolongan pertama sebelum dokter datang. Bila dilakukan dengan benar, pertolongan pertama pada kecelakaan dapat menolong jiwa seseorang. Tetapi bila dilakukan dengan salah, bahkan dapat membahayakan jiwa korban.

Oleh karena itu, orang yang memberikan pertolongan pertama harus mempunyai pengetahuan, keterampilan dan mampu melihat situasi dan kondisi korban sebelum melakukan pertolongan pertama. Tindakan-tindakan yang harus dilakukan dalam memberikan pertolongan pertama, antara lain seperti berikut.

- 1) Panggillah dokter secepat mungkin atau bila dokter tak mungkin segera datang, kirimkanlah penderita segera ke rumah sakit.
- 2) Hentikan perdarahan.
- 3) Cegah dan atasi *shock* atau gangguan keadaan umum yang lainnya.
- 4) Cegahlah infeksi.

Pertolongan pertama bertujuan untuk:

- a. Menyelamatkan nyawa atau mencegah kematian
  - (1) Memperhatikan kondisi dan keadaan yang mengancam korban.

- (2) Melaksanakan Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) kalau perlu.
  - (3) Mencari dan mengatasi pendarahan.
- b. Mencegah cacat yang lebih berat (mencegah kondisi memburuk)
    - (1) Mengadakan diagnose.
    - (2) Menangani korban dengan prioritas yang logis.
    - (3) Memperhatikan kondisi atau keadaan (penyakit) yang tersembunyi.
  - c. Menunjang penyembuhan
    - (1) Mengurangi rasa sakit dan rasa takut.
    - (2) Mencegah infeksi.
    - (3) Merencanakan pertolongan medis serta transportasi korban dengan tepat.

### **3. Prinsip-Prinsip P3K**

Prinsip-prinsip atau sikap kita ketika melakukan usaha pertolongan pertama pada kecelakaan adalah sebagai berikut.

- a. Bersikap tenang dan tidak panik.
- b. Berikan pertolongan dengan cara yang cepat dan tepat.
- c. Sebelum mengetahui berat ringannya cedera yang dialami, jangan cepat-cepat memindahkan atau menggeser korban.
- d. Jika ada luka, diusahakan agar korban tidak melihatnya sebab dapat membuat korban menjadi panik.
- e. Setelah mendapat pertolongan pertama, korban sebaiknya segera dibawa ke dokter, rumah sakit, Puskesmas untuk penanganan selanjutnya.

### **B. Peralatan P3K dan Cara Penggunaannya**

Peralatan atau perlengkapan pertolongan pertama pada kecelakaan minimal yang perlu dipersiapkan dalam usaha memberikan pertolongan, antara lain sebagai berikut.

#### **1. Peralatan P3K**

##### **a. Kasa Pembalut**

Kasa pembalut (perban) terbuat dari kain yang jarang dan tipis. Perban dipergunakan untuk membalut luka yang sudah ditutup kasa steril.

##### **b. Kasa Steril**

Kasa yang sudah disterilkan digunakan untuk menutup luka. Kasa steril adalah kain yang bebas dari kuman-kuman penyakit.

**c. Plester**

Plester digunakan untuk meletakkan kasa penutup agar tidak terlepas. Dalam meletakkan kasa penutup, plester ditempatkan pada beberapa tempat dan jangan melewati bagian tengah luka.

**d. Plester Obat**

Plester obat (plester yang mengandung obat) biasanya digunakan untuk menutup luka kecil yang telah dibersihkan, misalnya akibat teriris atau tersayat benda tajam. Pada permukaan tengah plester terdapat lapisan yang mengandung obat.

**e. Pembalut Segitiga**

Pembalut segitiga (mitella) biasanya digunakan untuk korban yang mengalami kecelakaan seperti patah tulang lengan, luka di kepala atau cedera pada sendi lutut. Pembalut segitiga terbuat dari kain putih dengan ukuran 90 cm dan 125 cm. Pinggirnya tidak dijahit agar ketika dipakai tidak menekan luka atau cedera.

**f. Kapas**

Kapas digunakan untuk membersihkan luka atau mengoleskan obat. Biasanya sebelum digunakan, kapas terlebih dahulu dibasahi dengan air bersih yang steril atau larutan pembersih luka, setelah itu baru dipakai untuk membersihkan luka yang kotor.

**g. Gunting**

Gunting yang digunakan sebaiknya gunting perban tahan karat.

**h. Lampu Senter**

Lampu senter digunakan untuk melihat luka tertentu agar lebih jelas, misalnya suatu benda yang masuk ke telinga atau melihat benda yang sangat kecil di dalam luka.

**i. Pinset**

Pinset (jepitan) digunakan untuk mengambil suatu benda yang kecil di dalam luka atau mengambil kotoran yang melekat pada permukaan luka. Pinset juga biasanya dipakai untuk menjepit kapas atau kasa steril. Sebelum dipakai sebaiknya pinset dibersihkan dahulu dengan alkohol 70% atau direbus.

**2. Obat-obatan P3K**

**a. Obat Penghilang Rasa Sakit**

1) Jenis obat:

- a) Balsem
- b) Minyak kayu putih
- c) Minyak angin



- 2) Cara penggunaannya:  
Obat diusapkan atau dioleskan pada dada, kening, leher dan perut atau diciumkan.
- 3) Kegunaannya:  
Memberi rasa segar, menghilangkan rasa sakit, melonggarkan pernapasan atau menghangatkan tubuh.

**b. Obat Luka Bakar**

- 1) Jenis obat:  
Salep minyak ikan
- 2) Cara penggunaannya:  
Oleskan salep ke permukaan luka bakar.
- 3) Kegunaannya:  
Pada luka bakar yang kecil dan ringan sangat efektif dan cepat menyembuhkan.

**c. Obat Luka Ringan**

- 1) Jenis obat:
  - a) Obat merah
  - b) Betadin
- 2) Cara penggunaannya:  
Bersihkan luka dengan obat pencuci luka terlebih dahulu, kemudian oleskan obat pada luka.
- 3) Kegunaannya:  
Mempercepat penyembuhan luka ringan seperti tersayat benda tajam dan menghindarkan luka dari kotoran agar tidak infeksi.

**d. Obat Penyadar Orang Pingsan**

- 1) Jenis obat:
  - a) Amoniak cair 25%
  - b) Eau de cologne
- 2) Cara penggunaannya:  
Basahi kapas dengan Amoniak atau Eau de cologne. Kemudian, kapas didekatkan atau diciumkan ke hidung korban sampai korban sadar.

**e. Obat Pencuci Luka**

- 1) Jenis obat:
  - a) Larutan betadin
  - b) Alkohol 70%
  - c) Boorwater (larutan boric)

## C. Kecelakaan yang Sering Terjadi dan Cara Pertolongannya

### 1. Shock

Shock adalah gangguan keadaan umum yang disebabkan karena pembuluh darah kurang terisi sehingga pengaliran darah terganggu.

#### a. Gejala-gejalanya:

- 1) Kulit dan muka korban pucat dan terasa dingin.
- 2) Nadiya cepat
- 3) Pernapasan cepat
- 4) Korban tidak mengacuhkan keadaan sekeliling dan sering menguap
- 5) Korban merasa haus
- 6) Kesadarannya hilang atau berkurang

#### b. Usaha pencegahannya:

- 1) Letakkan korban terlentang dengan kepala lebih tinggi dari kaki.
- 2) Selimutlah tubuh korban dengan selimut yang tebal supaya hangat.
- 3) Jika masih sadar, berilah minuman yang hangat. Kalau ada luka dalam perut, jangan sekali-kali diberi minum.
- 4) Kalau korban pingsan, letakkan amoniak di bawah hidungnya.
- 5) Sedapat mungkin hilangkan perasaan sakit.
- 6) Pindahkan korban ke tempat yang aman dengan hati-hati.

### 2. Pendarahan

Pada tiap-tiap luka akan terjadi pendarahan. Pendarahan dapat terjadi di dalam atau di luar badan. Supaya tidak terjadi infeksi, tiap luka baik itu luka luar maupun di dalam badan harus diambil tindakan yang cepat. Kita harus membedakan dari mana darah itu keluar, apakah pendarahan itu keluar dari arteri, vena (pembuluh darah balik), atau kapiler (pembuluh darah rambut).

a. Pendarahan arteri warnanya merah muda, dan darah keluar dengan memancar sesuai dengan denyutan jantung. Pendarahan vena warnanya merah tua, keluarnya cepat, tidak ada pancaran. Pendarahan kapiler warnanya merah tua atau merah muda, tidak cepat dan berdenyut, menyelubungi permukaan luka.

b. Tindakan terhadap pendarahan luar

- 1) Menekan dengan pembalut tekan

Cara melakukannya: di atas luka diletakkan kain kasa, kemudian dibalut dengan kain pembalut. Kain kasa akan menutupi dan menekan darah yang keluar. Pendarahan vena dan pendarahan yang tidak berat dapat dihentikan dengan cara tersebut. Kalau tidak ada kain kasa, dapat juga dipergunakan sapu tangan yang bersih. Jika terjadi pendarahan di tangan atau di kaki, tangan atau kaki harus diangkat ke atas.

- 2) Menekan dari atas tempat tekanan

Kalau terjadi pendarahan arteri dan pendarahan lain yang tidak dapat dihentikan setelah 5 menit dengan pembalut tekan, maka tekanan harus dilakukan pada

tempat-tempat tertentu, yaitu tempat di mana arteri menyilang pada tulang. Tempat yang harus ditekan, yaitu tempat antara luka dan jantung, tempat yang paling dekat dengan luka arteri menyilang tulang. Setelah pendarahan berhenti, lakukan penekanan dengan pembalut tekan.

3) Menahan pendarahan dengan *tourniquet*

Menahan pendarahan dengan *tourniquet* hanya dapat dilakukan dalam keadaan yang memaksa sekali karena penggunaan *tourniquet* ada bahayanya. Jika penolong menggunakan *tourniquet*, ia harus segera diberitahukan kepada dokter, bahwa ia menggunakan *tourniquet*.

### 3. Pernapasan Berhenti

Pernapasan berhenti (*asphyxia*) disebut dengan “mati lemas”. Dalam bahasa Yunani *Asphyxia* berarti “tidak berdenyut”. Istilah ini tidak tepat sebab pada kematian karena *asphyxia* nadi sebenarnya masih dapat berdenyut untuk beberapa menit setelah pernapasan berhenti. Pernapasan berhenti (*asphyxia*) adalah kekurangan oksigen yang disebabkan oleh terganggunya saluran pernapasan.

a. **Sebab-sebab terhentinya pernapasan adalah sebagai berikut.**

- 1) Terhalangnya udara yang masuk ke dalam paru-paru, misalnya karena tercekik, memasukkan benda asing ke dalam tenggorokan atau kemasukan air karena tenggelam.
- 2) Kelumpuhan pada pusat pernapasan di otak, misalnya karena pukulan keras di kepala atau perut, udara yang terlalu dingin atau terlalu panas, terkena aliran listrik.
- 3) Sel-sel darah merah tidak dapat bekerja dengan baik.
- 4) Kurangnya oksigen dalam udara, misalnya di ruangan yang tertutup rapat.

b. **Pertolongan pertamanya dapat dilakukan dengan :**

- 1) Memindahkan korban ke tempat yang udaranya bersih.
- 2) Mengeluarkan segala benda yang menyumbat tenggorokkan.
- 3) Menutup badan korban dengan selimut supaya hangat.
- 4) Melakukan pernapasan buatan.

### 4. Luka

Luka adalah jaringan kulit yang terputus, robek, rusak oleh suatu sebab.

a. **Jenis-jenis luka :**

- 1) Luka memar (kena pukul)
- 2) Luka gores
- 3) Luka tusuk
- 4) Luka potong

b. **Dasar-dasar pertolongannya :**

- 1) Hentikan pendarahan.
- 2) Tinggikan anggota badan yang terluka.

- 3) Ulas luka dengan mercurrohoom 2%.
- 4) Tutup dengan kasa steril, lalu di atasnya diletakkan kapas lalu dibalut perban. Setelah luka ditaburi obat dapat juga langsung dibalut dengan pembalut cepat.
- 5) Bila luka lebar dan dalam segera bawa ke rumah sakit.

## 5. Patah Tulang

Ada dua macam patah tulang, yaitu:

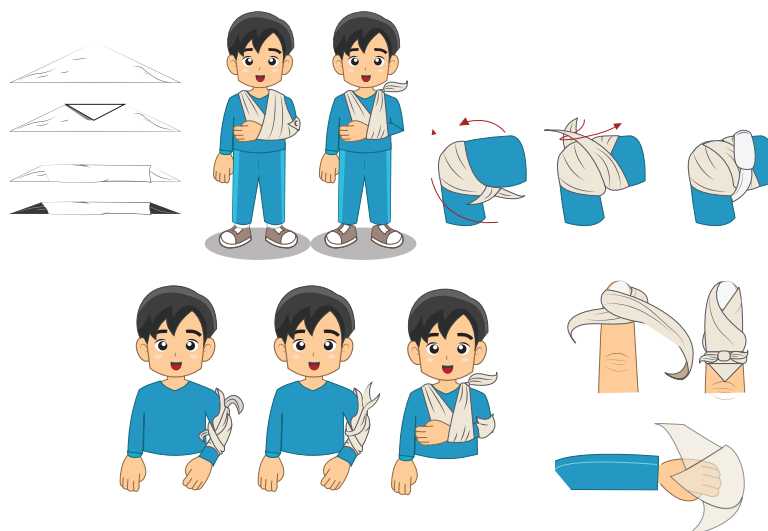
- 1) Patah tulang tertutup, kalau tidak ada kerusakan pada kulit.
- 2) Patah tulang terbuka, kalau ujung-ujung tulang yang patah menusuk kulit sampai kelihatan keluar.

### a. Tanda-tanda patah tulang

- 1) Terasa sakit pada tempat yang patah, lebih-lebih kalau digerakkan.
- 2) Tidak mungkin dapat bergerak.
- 3) Kalau ujung-ujung tulang yang patah mendorong ke dalam, lengan atau kaki akan menjadi lebih pendek.
- 4) Tempat patah tulang membengkak.

### b. Upaya pertolongan

- 1) Pada patah tulang terbuka, pertama-tama harus dihentikan pendarahannya, lalu ditutup dengan kain bersih, kemudian dipasang bidai agar tidak bergerak sewaktu dibawa ke dokter, rumah sakit atau Puskesmas.
- 2) Pada patah tulang tertutup, korban diberikan agar tidak banyak bergerak sehingga tidak bertambah sakit dan memperburuk keadaan patah tulangnya.
- 3) Bila tidak ada bidai pada kecelakaan patah tulang kaki, bantal dapat dipakai sebagai ganjal atau apa saja agar korban merasa enak dan tidak bertambah sakit.



**Gambar 9.1** Peralatan dan cara memberikan pertolongan pada kecelakaan luka dan patah tulang

## 6. Kena Arus Listrik

Shock listrik terjadi bila tubuh seseorang dilalui arus listrik, badannya kena kawat listrik, kena pesawat listrik atau kena halilintar.

a. Gejala-gejalanya:

- 1) Kesadaran hilang
- 2) Pernapasan berhenti, karena lumpuhnya pusat pernapasan.
- 3) Kadang-kadang luka terbakar hebat.
- 4) Terdapat pendarahan halus pada kulit.

b. Cara melepaskan dari arus listrik :

- 1) Pertama-tama melepaskan kontak antara korban dengan pembawa arus listrik. Sangat berbahaya melepaskan korban dengan tangan, atau me-megang badan atau pakaiannya, terlebih-lebih jika badan atau pakaian korban basah, misalnya karena keringat.
- 2) Kalau sekering listrik dekat, putuskan sekering dengan segera. Kalau tidak ada sekering, lakukanlah hal-hal sebagai berikut.
  - a) Berdirilah di atas papan yang kering atau di atas pakaian kering.
  - b) Balutlah tangan dengan pakaian kering dan tebal, atau memakai sarung tangan karet.
  - c) Tariklah korban pada pakaiannya yang kering untuk melepaskan korban dari pembawa arus listrik.
- 3) Tindakan selanjutnya, kalau korban tidak bernapas, buatlah pernapasan buatan. Pernapasan buatan harus dilakukan sampai korban dapat ber-napas kembali. Setelah korban dapat bernapas kembali, balutlah lukanya.

## 7. Pingsan

Pingsan adalah suatu kondisi kehilangan kesadaran yang mendadak, dan biasanya sementara, yang disebabkan oleh kurangnya aliran darah dan oksigen ke otak. Kehilangan kesadaran secara tiba-tiba, biasanya hanya beberapa detik atau menit, karena otak tidak mendapatkan cukup oksigen.

a. **Penyebab pingsan :**

- 1) Postural hipotensi adalah suatu kondisi umum. Hal ini terjadi ketika seseorang telah duduk selama beberapa saat dan kemudian tiba-tiba mengalami perasaan pusing ketika berdiri.
- 2) Dehidrasi parah juga menyebabkan pingsan. Hal ini terutama terlihat pada anak-anak yang banyak olahraga di luar ruangan selama musim panas. Hilangnya cairan diterjemahkan kurangnya darah tersedia di otak dan otot. Penurunan volume darah adalah yang menyebabkan pingsan pada anak-anak.
- 3) Anemia adalah suatu kondisi kurangnya salah satu sel darah merah atau hemoglobin. Hal ini menyebabkan kurangnya jumlah oksigen mencapai otak yang menyebabkan pingsan.
- 4) Setiap jenis perubahan irama jantung dapat mengakibatkan fluktuasi dalam jumlah darah yang dipompa ke berbagai bagian tubuh atau yang disebut arrhythmia.

Kondisi katup jantung juga dapat menyebabkan arrhythmia, sekali lagi yang dapat menyebabkan perubahan dalam fungsi hati. Ketersediaan oksigen dalam tubuh yang tiba-tiba menurun dapat menyebabkan pingsan.

- 5) Serangan jantung ringan atau segala jenis kematian jantung mendadak juga dapat menyebabkan seseorang pingsan.
- 6) *Vasovagal syncope* atau *neurocardiogenic syncope* adalah suatu kondisi di mana penurunan tekanan darah akibat tindakan saraf vagus dan membuat orang pingsan. Hal ini biasanya terlihat ketika seseorang tiba-tiba mendengar berita buruk atau melihat gambar berdarah, dan lainnya.
- 7) Pingsan selama kehamilan juga umumnya terjadi. Ada banyak faktor yang menyebabkan pingsan selama kehamilan. Kurang gizi, anemia, telentang untuk waktu lama, bisa menyebabkan pingsan selama kehamilan.
- 8) Penurunan gula darah tiba-tiba menyebabkan penurunan glukosa yang tersedia untuk fungsi otak. Hal ini dapat dilihat pada penderita diabetes yang cenderung overdosis insulin. Jika orang kehilangan dosis, mungkin tergoda mengambil dosis insulin tambahan untuk menebus dosis yang terabaikan. Dalam kasus tersebut, gula darah cenderung tiba-tiba jatuh, dan membuat orang menjadi shock insulin.
- 9) Occupational syncope merupakan orang yang pingsan karena pemicu yang merupakan fungsi tubuh normal, seperti batuk, bersin, jatuh dari bangku, mengejan pada saat buang air besar, atau lainnya.
- 10) Ketidakseimbangan elektrolit dalam tubuh dapat juga membuat seseorang merasa pusing. Ini karena perubahan konsentrasi cairan dalam tubuh dan juga secara langsung mempengaruhi tekanan darah dalam tubuh.
- 11) Kadang-kadang, seseorang pingsan sebagai akibat dari reaksi alergi terhadap beberapa obat atau pengobatan.

**b. Gejala-gejala pingsan :**

Gejala-gejala pingsan dapat diketahui ketika seseorang mengalami pusing ketika duduk atau berdiri, mual, badan panas, dingin, berkeringat, dan kulit pucat sebelum mereka akan pingsan.

**c. Pertolongannya :**

Langkah pertama yang harus diambil ada yang pingsan adalah:

- 1) Mengembalikan kesadarannya dengan memberikan bau-bauan yang menyengat seperti parfum atau minyak kayu putih.
- 2) Buat kepalanya lebih rendah dari kaki agar darah bisa mengalir ke otak.
- 3) Jika korban pingsan muntah miringkan kepalanya agar jalur pernapasannya bisa lancar kembali.
- 4) Jika sudah sadar beri air minum.

**8. Pertolongan Kecelakaan di Air Menggunakan Sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP)**

Pernapasan buatan adalah suatu tindakan yang dilakukan untuk menolong jiwa seseorang dengan jalan menimbulkan pernapasan yang spontan dan teratur. Oleh karena itu, pernapasan buatan harus dilakukan dengan segera dan cara yang benar.

**a. Pedoman dalam Melakukan Pernapasan Buatan**

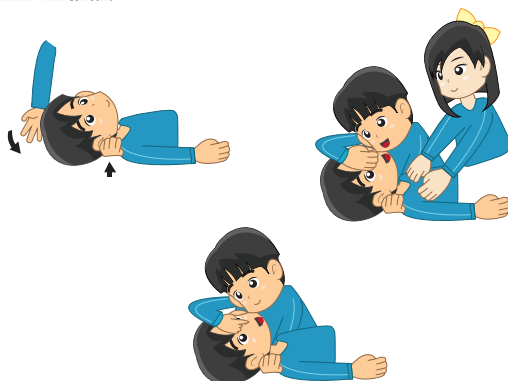
Beberapa hal yang harus dikerjakan oleh penolong sebelum melakukan pernapasan buatan adalah membersihkan saluran pernapasan dan melonggarkan pakaian yang menjepit leher, dada, dan perut. Kemudian, lakukanlah pernapasan buatan dengan pedoman sebagai berikut.

- 1) Lakukanlah pernapasan dengan segera. Apabila terlambat, jiwa penderita tidak akan tertolong.
- 2) Lakukan pernapasan buatan yang telah kamu kuasai betul. Jangan mencoba cara lain yang cara-caranya belum dikuasai.
- 3) Lakukanlah pernapasan buatan sampai penderita/korban bernafas kembali.

**b. Cara Memberikan Pernapasan Buatan**

Pernapasan buatan metode mulut ke mulut adalah metode yang paling efektif dalam membantu korban ketika mengalami kesulitan bernapas. Caranya dengan menghembuskan udara ke paru-paru korban dengan mulut kamu sendiri. Cara melakukan pernapasan buatan pada dasarnya adalah sebagai berikut:

- 1) Tempatkan korban pada punggungnya seketika. Putar kepala dan bersihkan daerah kerongkongan dari air, lendir, barang-barang asing atau makanan.
- 2) Miringkan kepala korban ke belakang untuk membuka aliran udara.
- 3) Angkat dagu korban keatas supaya lidah tidak menghalangi aliran udara.
- 4) Pencet lubang hidung korban sehingga tertutup untuk mencegah kebocoran udara ketika kamu meniup.
- 5) Tempelkan bibir kamu sekitar mulut korban.
- 6) Hembus mulut korban sehingga kamu melihat kenaikan dada.
- 7) Lepaskan mulut kamu untuk membiarkan pengeluaran udara secara alami.
- 8) Ulangi 12 sampai 18 kali/menit, amati untuk melihat naik turunnya dada sampai pernapasan alami mulai.



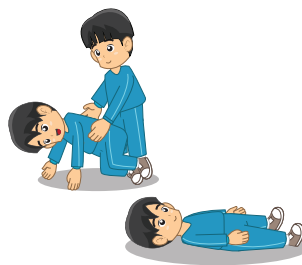
**Gambar 9.2** Cara melakukan bantuan pernapasan dari mulut ke mulut

**c. Cara Menolong orang yang pingsan**

- 1) Prinsipnya sederhana. Kamu bernapas bagi korban yang tidak bereaksi. Keluarkan napasmu dari paru-paru dan masukkan ke tubuh korban melalui mulutnya. Apabila mulutnya cedera dan tidak bisa dibuka, hembuskan napas ke dalam hidungnya.
- 2) Posisi di samping kanan bahu korban. Miringkan kepalanya, angkat dagunya dan pencet hidung korban dengan ibu jari dan telunjukmu. Tujuannya agar napas yang ditiupkan ke dalam mulut korban tidak keluar melalui hidung.
- 3) Tarik napas dalam-dalam. Buka mulutmu lebar-lebar, rapatkan sedekat mungkin ke mulut korban. Hembuskan napas ke dalamnya. Setelah itu jauhkan mulut dari korban. Berikan dua kali pernapasan yang dalam. Amati dada korban untuk memastikan udara yang ditiupkan telah dapat mengembungkan paru-parunya. Sebelum memasukkan napas berikutnya, pastikan korban sudah menghembuskan napas. Jika perut korban jadi membesar, kemungkinan saluran napasnya tersumbat atau napas yang dihembuskan terlalu banyak.
- 4) Periksa adanya tanda-tanda sirkulasi, misalnya bernapas, batuk, atau gerakan. Hal ini perlu waktu tak sampai 10 detik.
- 5) Bila tak ada tanda-tanda sirkulasi, lakukan tekanan pada jantung untuk mengalirkan darah ke otak. Bila korban menunjukkan tanda-tanda kehidupan namun tidak bernapas, lanjutkan pernapasan mulut ke mulut hembuskan udara sebanyak-banyaknya setiap 5 detik, berarti dua belas kali pernapasan setiap menit.
- 6) Bila napasnya lemah, dangkal atau tampak susah payah, pernapasan buatan dari mulut ke mulut mungkin masih bisa membantu. Namun bantuan pernapasanmu harus dikoordinasikan dengan napas korban. Hembuskan udara selagi ia menarik napas dan biarkan dia mengeluarkan napas dulu, baru kamu hembuskan napas lagi.
- 7) Telepon dokter bila kamu belum dapat mengatasinya. Lanjutkan napas buatan sambil menunggu bantuan.

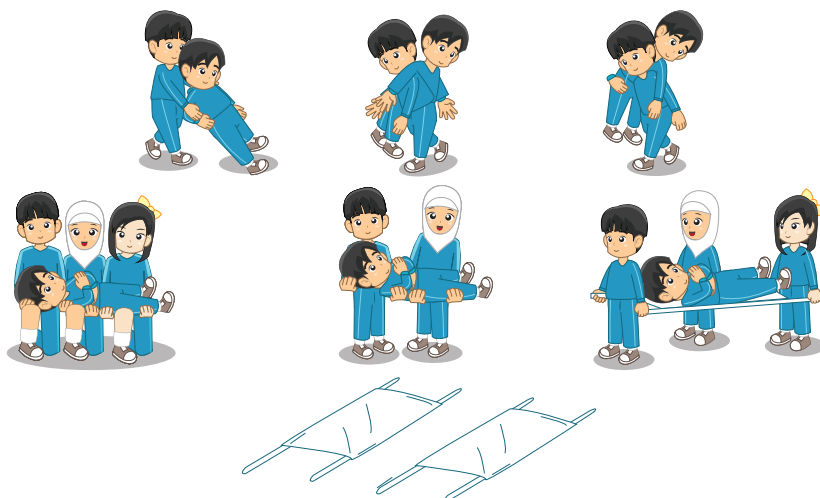


**Gambar 9.3** Cara menolong orang pingsan biasa



**Gambar 9.4** Cara menolong orang pingsan karena tenggelam





**Gambar 9.5** Cara mengangkat orang yang pingsan dan usungan P3K

## VI. Penilaian Aktivitas

### A. AKTIVITAS PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN

#### 1. Penilaian Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Tugas tersebut dikerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!

#### Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Bobot
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K).	3
2.	Sebutkan tujuan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K).	3
3.	Sebutkan prinsip-prinsip pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K).	3
4.	Sebutkan alat-alat yang dipergunakan untuk pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K).	3
5.	Sebutkan obat-obatan yang sering digunakan untuk pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K).	3
6.	Sebutkan kecelakaan-kecelakaan yang sering terjadi.	3
7.	Jelaskan bagaimana cara menyadarkan orang pingsan.	3
8.	Jelaskan cara memberikan pertolongan pada korban shock.	3

9.	Jelaskan cara memberikan pertolongan patah tulang lengan dan kaki.	3
10.	Jelaskan cara memberikan pertolongan dengan menggunakan pernapasan buatan.	3
Skor Total		30

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (30)}} \times 100$$

### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

#### Contoh cara perskoran soal no. 1:

- Pertanyaan: Sebutkan prinsip-prinsip pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K)!
- Kriteria penskoran:
  - Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan:
    - (1) bersikap tenang dan tidak panik.
    - (2) berikan pertolongan dengan cara yang cepat dan tepat.
    - (3) sebelum mengetahui berat ringannya cedera yang dialami, jangan cepat-cepat memindahkan atau menggeser korban.
    - (4) jika ada luka, diusahakan agar korban tidak melihatnya, sebab dapat membuat korban menjadi panik.
    - (5) setelah mendapat pertolongan pertama, korban sebaiknya segera dibawa ke dokter, rumah sakit, Puskesmas untuk penanganan selanjutnya..
  - Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar
  - Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar
  - Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

### Tugas Kelompok

1. Peserta didik diminta untuk membuat salah satu tugas (membuat klipng dan gambar-gambar orang sedang melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan baik dalam negeri maupun di luar negeri yang meliputi: tempat dan peristiwa) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku P3K, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi Budaya Hidup Sehat!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul dan daftar pustaka.			

2.	Mengumpulkan data-data tentang aktivitas Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (PPPK) yang dilakukan oleh peserta didik di Indonesia ataupun di luar negeri.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

2. Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku P3K, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi Budaya Hidup Sehat!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, kata pengantar, daftar isi dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data tentang aktivitas Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (PPPK) seperti: pengertian, tujuan, sarana/ prasarana, teknik pertolongan, dan peraturan dalam menolong korban kecelakaan.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## 2. Penskoran Keterampilan

### a. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta untuk melakukan diskusi tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur:

menyiapkan materi diskusi, penyampaian materi diskusi, dan menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam diskusi.

### Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Peserta didik diminta untuk memperagakan cara memberikan pertolongan pada kecelakaan di mana korban mengalami patah tulang lengan dan tungkai, dan pendarahan pada kepala! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam dalam memperagakan memberikan pertolongan!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 2) Peserta didik diminta untuk memperagakan cara melakukan pernapasan buatan cara *Mouth to Mouth* dengan menggunakan alat peraga. Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam dalam memperagakan memberikan pernapasan buatan!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

#### Contoh cara perskoran soal no. 1:

- Perintah : Lakukan Pelaksanaan simulasi memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan!

- Kriteria penskoran:

**Sikap awalan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) mempersiapkan alat-alat P3K.
- (2) menentukan langkah-langkah pertolongan .
- (3) pembagian kelompok kerja.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) memindahkan korban ke tempat yang aman dan mendeteksi cedera yang dialami oleh korban.
- (2) memberikan pertolongan kepada korban sesuai dengan prosedur.
- (3) menyakinkan korban bahwa cedera yang dialaminya dapat teratasi.
- (4) setelah tangan masuk ke dalam air, maka dimulailah gerakan menekan dan mendorong air dengan kuat sehingga lengan lurus di sisi badan.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) korban merasa nyaman.
- (2) korban tidak merasa kesakitan.
- (3) korban tidak stress.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**a. Proyek**

Peserta didik diminta untuk mendiskusikan bersama temanmu, apa yang harus dilakukan bila menemukan seseorang mengalami kecelakaan yang mengakibatkan patah tulang pada lengan dan tungkai, dan pendarahan pada kepala! Buatlah langkah-langkah yang harus ditempuh sebelum korban di bawah ke dokter atau rumah sakit/Puskesmas.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul dan daftar pustaka.			

2.	Mengumpulkan data-data tentang aktivitas Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (PPPK) seperti: pengertian, tujuan, sarana/ prasarana, teknik pertolongan, dan peraturan dalam menolong korban kecelakaan.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas proyek dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### b. Tugas Portofolio

Peserta didik diminta untuk membuat rangkuman materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan P3K. Peserta didik dapat mengerjakan tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, tujuan, manfaat, dan daftar pustaka.			
2.	Menyimpulkan proses pembelajaran yang telah dilakukan seperti: kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas portofolio dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### 3. Penskoran Aspek Sikap Sosial

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan

pembelajaran aktivitas air. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas, percaya diri, menghargai teman, dan menerima kekalahan/ kemenangan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut:

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

No	Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1.	Kerja sama					
2.	Sportivitas					w
3.	Tanggung jawab					
4.	Menghargai teman					
5.	Menerima kekalahan & kemenangan					
	Jumlah skor maksimal = 20					

## REKAPITULASI PENILAIAN

Sekolah : SMP/M.Ts .....  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : .....  
 Materi Pokok : .....  
 Alokasi Waktu : .....  
 Materi Pembelajaran : .....

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian													keterangan			
		Sikap					Pengetahuan					Keterampilan						
		KS	TJ	MT	MKM	Σ	1	2	3	4	Σ	AW	PL	AK		Σ		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
9.																		
10.																		
dst																		

Keterangan:

KS : Kerja sama  
 SP : Sportivitas  
 TJ : Tanggung jawab  
 MT : Menghargai Teman  
 MKM : Menerima Kekalahan dan Kemenangan  
 AW : Awalan  
 PL : Pelaksanaan  
 AK : Akhiran  
 Σ : Jumlah



# 10

## Pola Hidup Sehat

### I. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana aktivitas serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	3.9 Memahami konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.	4.9 Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.

## II. Indikator

1. Gaya Hidup Sehat
  - a. Pengertian hidup sehat
  - b. Pengertian pola hidup sehat
  - c. Keuntungan dan manfaat penerapan pola hidup sehat
  - d. Cara hidup sehat
  - e. Melakukan pola hidup sehat
  - f. Penyakit akibat pola hidup tidak sehat
  - g. Pencegahan Penyakit Pola Hidup Sehat

## III. Tujuan Aktivitas

Setelah aktivitas berakhir peserta didik dapat :

### KI-1

1. Melakukan doa sebelum dan sesudah pola hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat.
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran pola hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.
3. Menunjukkan perilaku baik.

#### KI-2

1. Menunjukkan permainan tidak curang.
2. Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
3. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
4. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
5. Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam menerapkan pola hidup sehat.
6. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
7. Menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.
8. Memiliki perilaku hidup sehat

#### KI-3

1. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang hakikat pola hidup sehat.
2. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keuntungan dan manfaat penerapan pola hidup sehat.
3. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang cara hidup sehat.
4. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang cara melakukan pola hidup sehat.
5. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang penyakit akibat pola hidup tidak sehat.
6. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang pencegahan penyakit pola hidup sehat.

#### KI-4

1. Mempresentasikan tentang hakikat pola hidup sehat.
2. Mempresentasikan tentang keuntungan dan manfaat penerapan pola hidup sehat.
3. Mempresentasikan tentang cara hidup sehat.
4. Mempresentasikan tentang cara melakukan pola hidup sehat.
5. Mempresentasikan tentang penyakit akibat pola hidup tidak sehat.
6. Mempresentasikan tentang pencegahan penyakit pola hidup sehat.

## IV. Pengorganisasian Kelas/Langkah-langkah Aktivitas

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru Pendidikan Jasmani dalam kegiatan Aktivitas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan antara lain sebagai berikut.

### A. Kegiatan Awal

Kegiatan awal yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Peserta didik dibariskan empat bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2. Sebelum melakukan aktivitas sebaiknya seluruh peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.
3. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, dan bagi peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
4. Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum.

5. Berdoa sebelum pelajaran di mulai yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik.
6. Sampaikan tujuan aktivitas yang harus dicapai oleh peserta didik.

### **B. Kegiatan Inti**

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Guru atau salah seorang peserta didik yang dikategorikan mampu untuk mempragakan gerak dan peserta didik yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, percaya diri, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan.

### **C. Kegiatan Akhir**

Kegiatan akhir yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

1. Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkegiatan dengan materi berkegiatan yang telah diberikan.
2. Guru memberikan penghargaan kepada peserta didik yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas pengayaan kepada peserta didik yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.
3. Melakukan pelepasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada peserta didik tujuan dan manfaat melakukan pelepasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).
4. Memberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh peserta didik dan dikerjakan di rumah dalam bentuk portofolio dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya berkegiatan dengan materi aktivitas yang telah dipelajari.
5. Setelah melakukan aktivitas olahraga sebaiknya semua peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.

## VI. Materi Pembelajaran

### A. Pola Hidup Sehat

#### 1. Hakikat Hidup Sehat

Menurut Kementerian Kesehatan (2012:72) mendefinisikan hidup sehat adalah hidup tanpa gangguan masalah kesehatan baik berupa penyakit-penyakit fisik (kondisi tubuh) maupun nonfisik (kondisi jiwa, hati dan pikiran). Perilaku sehat merupakan tindakan yang dilakukan individu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya, termasuk pencegahan penyakit, perawatan kebersihan diri, penjagaan kebugaran melalui olahraga serta makan makanan bergizi.

Praktik perilaku hidup sehat dilakukan sebagai upaya untuk mendapatkan hidup sehat, atau secara sederhana dapat dikatakan sebagai hidup dengan cara yang sehat, untuk mendapatkan kesejahteraan badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial maupun ekonomi. Perilaku hidup sehat sebagai perilaku proaktif untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah risiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit, serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat.

Kesehatan sangatlah penting untuk meraih kebahagiaan hidup. Syarat utama seseorang dapat menikmati kebahagiaan dalam hidup ini adalah saat mereka memiliki kesehatan secara jasmani dan rohani. Hidup sehat menjadi cara seseorang untuk menuju kebahagiaan hidup. Bayangkan saja, jika kita mempunyai segudang kekayaan dan dikelilingi orang-orang tercinta di sekitar kita, akan tetapi kita dalam keadaan stres atau terbaring di rumah sakit, apakah kita akan merasakan kebahagiaan secara sempurna. Oleh sebab itu, mulailah membiasakan hidup sehat sebab salah satu resep kebahagiaan ternyata adalah apabila kita bisa hidup dalam kondisi sehat.



(Sumber : Dok. Kemenpora)

**Gambar 10.1** Olahraga salah satu aktivitas untuk menjaga dan mempertahankan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

## 2. Hakikat Pola Hidup Sehat

Sehat sampai akhir hayat merupakan dambaan semua orang selama hidup di dunia, Upaya pemeliharaan kesehatan tidak akan berhasil jika tidak ada perubahan sikap mental dan perilaku. Dari berbagai macam penyakit yang ada sekarang ini, sumber akarnya tidak lain adalah pola hidup yang keliru. Bila kita menjalani pola hidup yang sehat dan benar, penyakit akan jauh dari kita.

Manusia merupakan satu kesatuan yang utuh antara jasmani dan rohani yang saling keterkaitan yang tidak bisa dipisahkan. Dengan kata lain, apa yang mempengaruhi pikiran, akan mempengaruhi tubuh. Kondisi kerohanian kita mempunyai pengaruh pada keadaan fisik dan begitu pula sebaliknya. Kita sebenarnya bisa menolong tubuh kita melawan penyakit dengan lebih baik yaitu dengan kegembiraan. Penelitian ini dapat mewujudkan bagaimana eratnya kerja sama antara pikiran dan tubuh.

Pola hidup sehat yang kita harapkan yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Kesehatan bukanlah segala-galanya namun segala-galanya tanpa kesehatan tidak ada artinya. Bahkan kesehatan merupakan investasi, hak dan kewajiban setiap manusia.

Menurut Kotler (2002:192) yang dimaksud dengan pola hidup sehat adalah hidup dengan pola atau gaya yang lebih fokus kepada hal hal kesehatan, baik itu makanan, perilaku, bahkan gaya hidup yang sangat berpengaruh kepada kesehatan dan menuju hidup yang sehat baik jasmani maupun rohani. Lebih lanjut Kotler mengemukakan bahwa pola hidup sehat adalah gambaran dari aktivitas atau kegiatan yang didukung oleh keinginan dan minat dan bagaimana pikiran menjalaninya dalam berinteraksi dengan lingkungan.

Dari pernyataan tersebut di atas, makin terasa bahwa sehat adalah kebutuhan dan milik kita yang harus diperjuangkan. Karena dengan pola hidup sehat, kita akan sehat lahir dan bathin, yaitu: merasa nyaman, aman dan tentaram, memiliki rasa percaya diri, sukses dalam pekerjaan, serta dapat menikmati kehidupan sosial di lingkungan keluarga, tetangga dan masyarakat.

Pola hidup sehat memiliki beberapa komponen. Secara umum komponen tersebut meliputi: istirahat yang cukup dan teratur, mengkonsumsi makanan yang sehat secara teratur dan seimbang, mempertahankan berat badan ideal, melakukan latihan fisik secara teratur, benar, terukur dan berkesinambungan, berpandangan positif dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan teratur.

Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Pola hidup sehat menyangkut aturan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani, sebab pengertian hidup sehat yang sempurna mencakup aspek keduanya. Pola-pola hidup sehat baik secara jasmani maupun rohani antara lain sebagai berikut:

### a. Pola Meraih Kesehatan Jasmani

Sehat menurut Organisasi Kesehatan dunia atau (WHO) adalah segala bentuk kesehatan badan, rohani/mental dan bukan hanya keadaan bebas dari penyakit, cacat atau kelemahan-

kelemahan. Sehat menurut Undang-undang Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan jasmani atau kesehatan badan dapat kita peroleh jika kita mampu menerapkan pola hidup sehat dengan baik dan benar. Berikut ini pola meraih kesehatan jasmani yang sebaiknya kita ikuti antara lain sebagai berikut.

1) **Pola makan yang sehat**

Tubuh akan selalu terpengaruh oleh makanan yang dikonsumsi. Makan makanan yang sehat dalam arti harus mengandung jumlah gizi yang seimbang. Agar selalu diingat agar kita untuk memeriksa label makanan dan minuman yang kita beli baik menyangkut kandungan gizinya maupun tanggal kedaluarsanya, juga bagaimana makanan tersebut harus dimasak.

2) **Minum cukup air**

Minumlah air putih setidaknya enam sampai delapan gelas air setiap hari. Minum lebih banyak air setelah kita melakukan aktivitas fisik berat seperti olahraga. Minum yang cukup akan membantu menggantikan air yang hilang dan juga membersihkan racun dari tubuh. Minum banyak air sangat dianjurkan, akan tetapi hindari konsumsi minuman yang mengandung soda dan berkafein.

3) **Lakukan Olahraga yang Cukup**

Olahraga yang teratur dan terukur akan membuat kondisi jasmani kita selalu terjaga, disamping dengan berolahraga juga membantu ketegangan mental kita. Selain itu dengan berolahraga yang teratur juga akan memperlancar sirkulasi darah, memperkuat otot, dan meningkatkan kadar oksigen tubuh. Olahraga yang mudah dan murah dapat kita lakukan antara lain berjalan cepat, jogging atau bersepeda.

4) **Hindari Kebiasaan Buruk**

Selain kita harus menjalankan kebiasaan baik, kita juga harus menjauhkan kebiasaan buruk, seperti makan makanan yang kurang bergizi, jajan sembarangan, merokok apalagi menyalahgunakan narkoba.

**b. Pola meraih kesehatan rohani**

Orang yang rohaninya sehat adalah mereka yang selalu bersyukur, merasakan gembira atas nikmat yang diterimanya, merasa cukup, sabar, ikhlas, ikut senang tatkala temannya gembira mendapatkan untung, ikut susah tatkala melihat temannya susah, selalu berusaha agar orang lain senang, tawakal dan mau menerima apa adanya. Semuanya ini adalah tanda-tanda seseorang yang sedang dalam keadaan sehat rohani.

Penyakit rohani bisa menimpa kepada siapapun, baik kepada orang kaya maupun orang miskin, pejabat tinggi maupun rakyat biasa, orang pintar maupun kepada orang bodoh. Penyakit rohani ini, lebih membahayakan daripada sekedar penyakit fisik atau jasmani. Penyakit rohani tidak saja berdampak pada yang bersangkutan, tetapi justru terkena pada orang lain. Orang yang sakit rohani, misalnya dengki, iri hati atau hasut, maka orang-orang dekatnya, seperti teman atau tetangga, dan masyarakat lingkungannya akan terkena akibatnya.

Penyakit rohani, sekalipun tidak dirasakan, tetapi dampaknya cukup luas. Misalnya, di sekolah terdapat orang yang tidak sehat rohaninya kurang bersyukur, dengki, iri hati, hasut, maka sekolah itu secara keseluruhan bisa menjadi tidak sehat. Keadilan, kejujuran, kebenaran

akan sulit diwujudkan, sebagai akibat dari adanya orang-orang yang kurang sehat itu.

Agar selalu sehat secara rohani, maka perlu menerapkan pola hidup sehat seperti: rohani yang sehat, jiwa yang sehat, hati yang sehat, ruh yang sehat, keempatnya memiliki kedalaman makna yang sama. Kesehatan rohani menyangkut kondisi pikiran, hati dan ketentraman batin.

### 3. Keuntungan dan Manfaat Penerapan Pola Hidup Sehat

Berikut ini merupakan beberapa manfaat yang dapat diperoleh seseorang yang telah melakukan dan menerapkan pola hidup sehat antara lain sebagai berikut.

- a. Dapat tidur dengan nyenyak.
- b. Dapat bekerja lebih maksimal serta meningkatkan kinerja.
- c. Dapat belajar dengan baik.
- d. Berpikiran positif dan sehat.
- e. Merasa damai, nyaman dan tentram.
- f. Memiliki penampilan yang sehat.
- g. Mendapatkan kehidupan dan interaksi sosial yang baik.
- h. Lebih percaya diri.
- i. Menghemat pengeluaran untuk kesehatan.
- j. Terhindar dari penyakit.

### 4. Faktor-faktor Penghalang dalam Menjaga Pola Hidup Sehat

Pola perilaku (*behavioral patterns*) akan selalu berbeda dalam situasi dan lingkungan sosial yang berbeda, dan senantiasa berubah, tidak ada yang menetap (*fixed*). Gaya hidup individu, yang dicirikan dengan pola perilaku individu, akan memberikan dampak pada kesehatan individu dan selanjutnya pada kesehatan orang lain. Dalam kesehatan, gaya hidup seseorang dapat diubah dengan cara memberdayakan individu agar merubah gaya hidupnya, tetapi merubahnya bukan pada individu saja, tetapi juga merubah lingkungan sosial dan kondisi kehidupan yang mempengaruhi pola perilakunya.

Pada saat sekarang ini, ada beberapa hal yang sering kita lewatkan dalam menjalani hidup, sehingga akibat buruk dari kebiasaan tersebut mengganggu kesehatan dan menyebabkan hidup tidak sehat, kebiasaan tersebut antara lain: melewatkan sarapan, kurang minum air putih, kurang gerak sampai dengan ngemil makanan berkalori tinggi. Hasil observasi pakar kesehatan menyatakan bahwa ada beberapa pola perilaku buruk yang dapat menghalangi individu untuk menjalani hidup sehat, terutama pada remaja. Gaya hidup remaja harus dituntun sejak dini sehingga akhirnya tidak terpengaruh pada berbagai perubahan lingkungan.

Perubahan gaya hidup masyarakat, berjalan seiring pertumbuhan ekonomi, sosial budaya teknologi yang gejala negatifnya sudah banyak dirasakan saat sekarang ini, seperti kurang gerak secara fisik, perilaku merokok, napza, minuman keras, gizi lebih, kurang sayur, kurang istirahat dan lain-lain. Berikut ini adalah gaya hidup remaja yang kurang baik.

#### a. Kebiasaan merokok

Menurut hasil Survey Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) yang dilakukan pada tahun 2004, merokok dimulai pada remaja umur 10 tahun, dan pada umur 15 sampai 19 tahun menduduki pada angka 60% sebagai perokok, 91% para perokok mempunyai



kebiasan merokok di rumah. Saat ini terdapat sekurang-kurangnya 43 juta kaum ibu dan anak-anak yang terpapar asap rokok sebagai perokok pasif yang dapat menjadi faktor resiko penyakit tidak menular (PTM) lainnya.

**b. Kurang gerak fisik**

Perilaku aktivitas fisik kurang gerak secara nasional untuk penduduk umur 15 tahun keatas hanya 9% saja mereka yang melakukan olahraga untuk kesehatannya. Menurut WHO 43% penyakit yang ada, ada kaitanya dengan unsur kurang gerak.

**c. Pola makan tidak seimbang**

Pola makan yang tidak seimbang banyak dialami oleh masyarakat kita dan yang paling buruk adanya data kurang serat, kurang sayur dan buah mencapai 99%. Masalah kegemukan atau obesitas sudah dialami oleh anak-anak yang mencapai 11%.

Menurut Pete Cohen psikolog terkenal, bahwa tidak ada manusia lahir dengan kebiasaan buruk. Kebiasaan ini dipelajari saat tumbuh dewasa. Cara yang paling baik untuk membuang kebiasaan buruk yaitu menggantinya dengan kebiasaan yang lebih baik yang menurut beberapa penelitian perlu pengulangan 20–30 kali untuk kemudian menjadi kebiasaan baru.

## **5. Langkah-langkah Mencapai Pola Hidup Sehat**

Tetap dalam keadaan sehat merupakan dambaan semua orang, agar dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari untuk bekerja menghidupi diri, keluarga, masyarakat dan bangsa. Pada Deklarasi Vientiane tentang gaya hidup sehat Asean, diartikan sebagai praktik perilaku dan praktik sosial yang mendukung kesehatan dan merupakan cerminan dari nilai-nilai dan jati diri dari kelompok dan masyarakat dimana penduduk hidup dan menghabiskan sebagian besar hidupnya untuk memenuhi kehidupan ekonomi, sosial dan lingkungan fisik.

Kesehatan dipengaruhi banyak faktor, ada faktor bawaan, faktor yang didapat sejak lahir dan faktor lingkungan. Ada yang bisa disikapi atau disiasati tapi ada yang harus diterima apa adanya, kalau orang yang tinggal dikota harus bersiap untuk menghirup udara yang tercemar polusi, bekerja malam harus mengorbankan tidur malam dan sebagainya.

Hidup sehat dan benar itu hanya dengan empat kalimat, yaitu : makan yang pantas, berolahraga dengan teratur, stop rokok dan alkohol, serta mental dan batin tenang dan seimbang. Dengan empat tersebut menurut sebuah penelitian, penyakit tekanan darah tinggi berkurang 55%, stroke dan jantung koroner berkurang 75%, diabetes berkurang 50%, tumor berkurang 35%, dan usia rata-rata dapat diperpanjang 10 tahun ke atas dari rata-rata usia harapan manusia.

Oleh karena itu, untuk mewujudkan semua hal tersebut, maka ada enam tips mengenai cara menghargai hidup agar berjalan dengan teratur dan sesuai dengan yang diharapkan. Tips tersebut antara lain sebagai berikut.

**a. Udara bersih**

Udara bersih dan segar merupakan hal pokok untuk hidup sehat. Sepanjang hari dan saat tidur malam hari, ventilasi yang cukup dalam rumah dan tempat kerja menjamin

bahwa darah kita akan selalu mendistribusikan cukup oksigen pada setiap jaringan tubuh. Menghirup udara pagi juga merupakan salah satu cara yang baik untuk melancarkan kelangsungan oksigen didalam tubuh.

#### **b. Sinar matahari**

Cahaya matahari banyak memberikan keuntungan, diantaranya :

- 1) 15 – 30 menit di bawah sinar matahari tiap harinya baik pagi maupun sore membantu tubuh untuk mensintesa vitamin. Contohnya vitamin D yang berguna untuk menghasilkan Ca dan F yang berfungsi dalam membangun dan memperbaiki tulang.
- 2) Cahaya matahari bisa membunuh bakteri
- 3) Cahaya matahari menolong seseorang untuk beradaptasi dengan dunia malam atau depresi terhadap musin dingin.

#### **c. Istirahat**

Tubuh harus dapat istirahat untuk memperbaiki dirinya sendiri. Kita harus menyediakan waktu berekreasi dan beristirahat untuk menghilangkan ketegangan dalam pekerjaan. Tanpa istirahat yang cukup orang sering kali kegugupan tiap kali berbicara, depresi dan mudah tersinggung, maka istirahat yang cukup itu perlu.

#### **d. Gerak badan**

Gerak badan atau olahraga penting bagi kesehatan kita, karena :

- 1) Gerakan badan membantu untuk menormalkan tekanan darah.
- 2) Gerakan badan membiarkan lebih banyak darah mencapai setiap jaringan tubuh untuk mempertahankan kehangatan.
- 3) Gerakan badan memberikan energi listrik ke otak dan sel-sel saraf, hal ini memberikan kesehatan dengan merangsang system kekebalan tubuh.
- 4) Gerakan badan menjaga anda agar tampak segar dan bugar.

#### **e. Air**

Karena air sangat dibutuhkan oleh setiap sel dalam tubuh, maka kita harus minum banyak air, karena:

- 1) Dalam ukuran berat, tubuh berisi kurang lebih 70% air.
- 2) Tubuh membutuhkan kira-kira setengah atau dua liter air setiap harinya untuk menjalankan setiap fungsinya, sebagian dari fungsi itu termasuk sirkulasi darah, pembuangan, penyaluran gizi, dan pencernaan.
- 3) Kadar air di dalam sel kira-kira 70-85% jika kita kekurangan air, sel-sel ini tidak bisa menolong kita siap secara mental. Selain minum air, mandi dengan air dingin atau hangat pun juga memengaruhi hidup sehat. Karena hal tersebut dapat meningkatkan sirkulasi dan menambah energi bagi tubuh dan pikiran juga dapat mengendorkan saraf yang terganggu.

#### **f. Gizi yang benar**

Saat penciptaan, Allah mengintruksikan Adam dan Hawa untuk makan-makanan berupa kacang-kacangan, biji-bijian, buah-buahan, hal itu karena daging hewan yang mengandung lemak, dapat meningkatkan resiko tekanan darah tinggi, stroke, sakit gula, dan lain-lain.

Menurut penelitian, orang yang sering mengkonsumsi sayur-sayuran atau vegetarian lebih sehat dan hidup lebih lama. Untuk itu cobalah untuk kembali mengkonsumsi sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan sebagainya. Agar hidup bisa lebih sehat lagi maka pilihan menu makanan sebagai berikut.

- 1) Meningkatkan jumlah lemak tidak jenuh ganda dalam makanan.
- 2) Memilih makanan yang berserat tinggi.
- 3) Mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan yang berserat.

Selain enam prinsip rahasia hidup sehat di atas, kita juga harus tahu sepuluh prinsip hidup seimbang. Karena hidup seimbang mengarahkan kita untuk hidup lebih sehat lagi. Sepuluh prinsip tersebut adalah sebagai berikut.

- (1) Jangan merasa tidak mempunyai waktu untuk semua yang berkaitan dengan diri sendiri.
- (2) Berlibur
- (3) Belajar untuk menghadapi semua perubahan hidup.
- (4) Berpikir positif dalam menghadapi berbagai masalah.
- (5) Usahakan realistis terhadap kondisi yang ada.
- (6) Berusaha berdamai dengan kondisi yang tidak disukai.
- (7) Mengatur waktu se-efektif mungkin.
- (8) Menyadari bahwa tidak semua hal bisa kita capai.
- (9) Mencoba menerima kondisi yang ada, karena sesulit apapun masalah yang dihadapi pasti ada jalan keluarnya.
- (10) Ketika tidak menyukai sesuatu, berfikir oleh positif didunia ini tidak ada yang sempurna.

#### **6. Cara Hidup Sehat**

Untuk memperoleh tubuh yang sehat, tidak harus dengan pola hidup yang serba mahal. Karena semua itu dapat dilakukan tanpa harus mengeluarkan biaya yang mahal. Semua dapat diperoleh dengan mudah dan murah. Hidup sehat harus diawali dengan perubahan yang kecil terlebih dahulu.

Beberapa hal yang harus dilakukan cukup sederhana, hanya perlu melakukan tiga langkah pokok sebagai berikut.

Langkah pertama adalah olahraga. Olahraga adalah hal termudah untuk dilakukan agar tubuh tetap sehat. Jenis olahraga yang dilakukan untuk membantu pembakaran metabolisme didalam tubuh. Manfaat dari olahraga antara lain sebagai berikut:

- a. Mengurangi resiko penyakit jantung, stroke dan diabetes.
- b. Meningkatkan kemampuan untuk bergerak.
- c. Tetap menjaga fleksibilitas tubuh seiring dengan penambahan usia.
- d. Menjaga kepadatan tulang.
- e. Mencegah osteoporsis.

- f. Meningkatkan mood dan mengurangi gejala depresi.
- g. Meningkatkan kemampuan otak pada orang usia lanjut.

Langkah kedua adalah melakukan gerakan ringan, yaitu mengurangi berat tubuh, tanpa harus melakukan olahraga yang berat. Jika belum siap untuk melakukan program yang terjadwal, lakukan gerakan ringan terlebih dahulu. Kegiatan untuk melakukan gerakan ringan antara lain sebagai berikut.

- a. Matikan televisi, bermainlah bersama teman, keluarga dan beraktifitas apa saja daripada duduk terdiam sambil menonton televisi.
- b. Cobalah untuk menyempatkan diri untuk berjalan kaki, tidak peduli berapa lama dan berapa jauh.
- c. Melakukan kegiatan di rumah seperti membersihkan lantai rumah, merapikan dan menyapu di halaman rumah.
- d. Berjalanlah sedikit ketika berbicara, misalkan sedang menelpon seseorang atau berbicara dengan orang lain, lakukan sambil berjalan kecil.
- e. Buatlah jadwal untuk bergerak ringan daripada menghabiskan waktu duduk berdiam diri.

Langkah ketiga adalah makan yang cukup. Makan dengan gizi seimbang dan cukup adalah salah satu penunjang untuk hidup sehat. Makanan yang harus ada dalam daftar menu sebagai berikut.

- a. Makan lebih banyak buah-buahan.
- b. Lebih banyak mengkonsumsi sayur-mayur.
- c. Makanlah makanan yang rendah lemak, seperti mengganti yang manis-manis dengan menggunakan gula rendah kalori. Meminum susu yang rendah lemak.
- d. Menyiapkan makanan pengganti, maksudnya *di sini* jangan terus-menerus mengkonsumsi makanan yang sama. Misalkan, ikan diganti daging, nasi diganti gandum dan begitu pula sebaliknya.

Untuk membuat hidup menjadi lebih sehat, lakukan perubahan kecil terlebih dahulu. Agar lebih siap untuk menyusun program hidup sehat yang lebih tersusun.

## 7. Melakukan Pola Hidup Sehat

Akhir-akhir ini gaya hidup yang dianut oleh orang modern cenderung instan. Segala sesuatu didapat dengan cara mudah dan kemudian menimbulkan rasa malas. Kebiasaan-kebiasaan itu membuat kualitas kesehatan menjadi menurun.

Langkah-langkah melakukan pola hidup sehat antara lain sebagai berikut.

- a. Kurangi konsumsi makanan instan atau cepat saji. Pada makanan instan ada zat pengawet yang jika dikonsumsi secara berlebihan maka akan membahayakan kesehatan.
- b. Mulailah berolahraga secara rutin. Kesibukan memang terkadang membatasi kegiatan kita. Namun tidak ada alasan untuk tidak berolahraga. Olahraga tidak harus dilakukan di tempat stadion saja. Misalnya, mulailah untuk menghindari lift dan memakai tangga secara manual. Selain dapat membakar kalori, naik tangga juga dapat menjadikan kaki lebih kuat.

- c. Perbanyak konsumsi buah dan sayuran. buah dan sayuran adalah nutrisi yang diperlukan bagi tubuh. Selain memberikan asupan vitamin dan mineral yang penting bagi tubuh, serat yang ada pada kedua bahan makanan tersebut dapat berguna untuk mengikat zat-zat yang berbahaya bagi tubuh, misalnya lemak yang berlebihan.
- d. Jauhi narkoba. Pemakaian obat-obatan terlarang dapat dipastikan akan merusak kesehatanmu. Bukan hanya fisik, namun pemakaian narkoba juga dapat merusak jaringan otak dan membuat mental seseorang terganggu.
- e. Perbanyak konsumsi air putih. Air putih dapat memberi asupan mineral yang diperlukan tubuh dan mencegah tubuh dari dehidrasi.
- f. Hindari minuman beralkohol. Konsumsi alkohol berlebihan akan merusak hati.
- g. Hentikan kebiasaan merokok. Dari seluruh penelitian tentang kebiasaan merokok, seluruh hasil dari penelitian itu menunjukkan bahwa merokok itu dapat merugikan kesehatan.

## **8. Usaha-usaha untuk Menerapkan Pola Hidup Sehat**

Usaha-usaha untuk menerapkan pola hidup sehat adalah daya upaya dari seorang demi seorang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya sendiri. Usaha-usaha penerapan pola hidup sehat antara lain sebagai berikut:

### **a. Memelihara kebersihan**

- 1) Badan: mandi, gosok gigi, cuci tangan dan sebagainya.
- 2) Pakaian: dicuci, disetrika.
- 3) Rumah dan lingkungannya: disapu, buang sampah, buang kotoran dan air limbah pada tempatnya.

### **b. Makanan yang sehat**

Bersih, bebas dari bibit penyakit, cukup kualitas dan kwantitasnya.

### **c. Cara hidup yang teratur**

- 1) Makan, tidur, bekerja dan beristirahat secara teratur.
- 2) Rekreasi dan menikmati hiburan pada waktunya.

### **d. Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesemaptan jasmani**

- 1) Vaksinasi untuk mendapatkan kekebalan terhadap penyakit-penyakit tertentu.
- 2) Olahraga: aerobik secara teratur.

### **e. Menghindari terjadinya penyakit**

- 1) Menghindari kontak dengan sumber penularan penyakit baik yang berasal dari penderita maupun sumber-sumber yang lainnya.
- 2) Menghindari pergaulan yang tidak baik.
- 3) Selalu berpikir dan berbuat baik.
- 4) Membiasakan diri untuk mematuhi aturan-aturan kesehatan.

**f. Meningkatkan taraf kecerdasan dan rohaniah**

- 1) Patuh pada ajaran agama.
- 2) Cukup santapan rohani.
- 3) Meningkatkan pengetahuan baik dengan membaca buku-buku ilmu pengetahuan, menuntut ilmu di bangku sekolah ataupun dengan belajar dari pengalaman hidup.

**g. Melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat**

- 1) Adanya sumber air yang baik.
- 2) Adanya kakus yang sehat.
- 3) Adanya tempat buang sampah dan air limbah yang baik.
- 4) Adanya perlengkapan PPPK untuk menanggulangi kecelakaan/sakit yang mendadak.

**h. Pemeriksaan kesehatan**

- 1) Secara periodik, pada waktu-waktu tertentu walaupun merasa sehat.
- 2) Segera memeriksakan diri bila merasa sakit.

**9. Usaha Kesehatan Sekolah**

**a. Hakikat Usaha Kesehatan Sekolah**

Usaha Kesehatan Sekolah atau UKS adalah upaya pendidikan dan Kesehatan yang dilaksanakan secara terpadu, sadar, berencana, terarah, dan tanggung jawab dalam menanamkan, menumbuhkan, mengembangkan dan membimbing untuk menghayati, menyenangkan dan melaksanakan prinsip hidup sehat dalam kehidupan peserta didik sehari-hari.

Usaha Kesehatan Sekolah adalah wahana untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dan derajat kesehatan peserta didik sedini mungkin, merupakan perpaduan dua upaya dasar yaitu upaya pendidikan dan upaya kesehatan, yang pada gilirannya nanti diharap Usaha Kesehatan Sekolah adalah segala usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan anak usia sekolah pada setiap jalur, jenis dan jenjang pendidikan.

Tujuan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) adalah untuk meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dengan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat serta derajat kesehatan peserta didik maupun warga belajar dan menciptakan lingkungan yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis serta optimal dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya.

**b. Ruang Lingkup Usaha Kesehatan Sekolah**

Ruang lingkup UKS adalah ruang lingkup yang tercermin dalam Tiga Program Pokok Usaha Kesehatan Sekolah (TRIAS UKS), yaitu sebagai berikut:

- 1) Penyelenggaraan Pendidikan Kesehatan, yang meliputi aspek:
  - a) Meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk senantiasa berperilaku hidup sehat.
  - b) Penanaman perilaku/kebiasaan hidup sehat dan daya tangkal terhadap pengaruh buruk dari luar.

- c) Pelatihan dan penanaman pola hidup sehat agar dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.



(Sumber: Dok. Kemdikbud)

**Gambar 10.2** Kegiatan yang dapat dilakukan oleh peserta didik dalam program Usaha Kesehatan Sekolah

- 2) Penyelenggaraan pelayanan Kesehatan di sekolah antara lain dalam bentuk:
- a) pelayanan kesehatan; termasuk Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR).
  - b) pemeriksaan penjangkaran kesehatan peserta didik.
  - c) pemeriksaan berkala.
  - d) pengobatan ringan dan P3K maupun P3P.
  - e) pencegahan penyakit (Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN); Perilaku Hidup Bersih Sehat. (PHBS); Pendidikan Kecakapan Hidup Sehat atau Life Skills Education.
  - f) penyuluhan kesehatan dan konseling.
  - g) pengawasan warung sekolah.
  - h) pencatatan dan pelaporan tentang keadaan penyakit dan status gizi dan hal lainnya yang berhubungan dengan pelayanan kesehatan.
  - i) rujukan kesehatan ke Puskesmas (Jika diperlukan).
  - j) Pengukuran tingkat kebugaran jasmani.
- 3) Pembinaan Lingkungan Kehidupan Sekolah Sehat, baik fisik, mental, sosial maupun lingkungan yang meliputi:
- a) pelaksanaan 7K (kebersihan, keindahan, kenyamanan, ketertiban, keamanan, kerindangan, kekeluargaan).
  - b) pembinaan dan pemeliharaan kesehatan lingkungan termasuk bebas asap rokok.
  - c) pembinaan kerja sama antar masyarakat sekolah (guru, murid, pegawai sekolah, orang tua murid dan masyarakat sekitar).

(Sumber: Dok.  
Kemdikbud)

**Gambar 10.3**

Salah satu usaha mencuci tangan setiap selesai melakukan aktivitas dalam rangka memelihara dan menjaga kesehatan



### c. Strata pelaksanaan kegiatan usaha kesehatan sekolah

Pelaksanaan UKS adalah jenjang atau tingkatan dari suatu kondisi sekolah dan atau Madrasah yang telah melaksanakan UKS, khususnya dalam mengembangkan tiga program pokok (Trias) UKS, yaitu pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah sehat. Berikut ini adalah Strata pelaksanaan UKS di SMP/MTs, dengan tiga indikator, yaitu : Pendidikan Kesehatan, Pelayanan Kesehatan, dan Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat :

#### 1) Strata Pendidikan Kesehatan

Secara umum strata pendidikan kesehatan yang harus ada/dilaksanakan di SMP/MTs adalah :

- Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dilaksanakan secara kurikuler.
- Guru membuat rencana pembelajaran pendidikan kesehatan.
- Adanya buku pegangan guru tentang Pendidikan kesehatan.
- Ada buku bacaan yang berkaitan dengan pendidikan kesehatan.
- Ada guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

#### 2) Strata Pelayanan Kesehatan

Secara umum strata Pelayanan Kesehatan yang harus ada/dilaksanakan di SMP/MTs adalah :

- Dilaksanakannya penyuluhan kesehatan remaja;
- penjaringan kesehatan;
- Pengukuran TB dan BB;
- Adanya Kegiatan P3K, P3P; dan
- Pengawasan warung/kantin sekolah.

#### 3) Strata Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat

Secara umum strata Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat yang harus ada/dilaksanakan di SMP/MTs adalah :

- Ada air bersih.
- Ada tempat cuci tangan yang cukup.
- Ada WC/jamban yang berfungsi.
- Ada tempat sampah di setiap kelas.



- e) Ada saluran pembuangan air kotor yang berfungsi.
- f) Ada halaman/ pekarangan/lapangan untuk upacara dan Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
- g) Ada Ruang UKS.
- h) Ada Poster bahaya rokok.
- i) Ada Poster yang berkaitan dengan kesehatan.
- j) Memiliki jadwal Pemberantasan sarang nyamuk (PSN) atau 3M Plus (Menguras, Menutup dan Mengubur plus abate), 1 kali seminggu.
- k) Memiliki kantin/warung sekolah.
- l) Memiliki pagar sekolah/madarasah yang berfungsi dan aman.
- m) Memiliki ruang ibadah.

#### 4) **Ruang Usaha Kesehatan Sekolah**

Setiap SMP/MTs sebaiknya memiliki ruang UKS dengan perlengkapan antara lain :

- a) Tempat tidur Periksa/pasien.
- b) Timbangan berat badan, alat ukur tinggi badan, snellen chart.
- c) Kotak P3K dan obat-obatan P3K (seperti betadin, oralit, dan parasetamol).
- d) Lemari obat, buku rujukan, KMS, poster-poster, struktur organisasi, dan jadwal piket.
- e) Tempat cuci tangan/wastafel.
- f) Data angka kesakitan peserta didik dan buku tamu/buku kunjungan ke ruang UKS.
- g) Contoh-contoh model organ tubuh dan rangka/torso.

## **B. Penyakit Akibat Pola Hidup Tidak Sehat**

Jutaan orang Indonesia terancam terkena penyakit menular atau degenerative akibat pola makan dan pola hidup yang kurang baik. Penyakit degeneratif antara lain diabetes, hipertensi, jantung, osteoporosis, stres, dan lain-lain telah diderita oleh masyarakat yang tinggal dipertanian serta desa-desa di seluruh pelosok Tanah Air. Penyebab terjadinya penyakit tidak menular (PTM) sangat berkaitan dengan gaya hidup yang tidak sehat seperti: merokok, minum-minuman beralkohol, kegemukan (obesitas), dan kurang berolahraga.

Penyakit akibat pola hidup yang tidak sehat tersebut diantaranya adalah sebagai berikut.

### **1. Penyakit Akibat Merokok**

Salah satu akibat dari Pola hidup yang tidak sehat adalah disebabkan dari kebiasaan merokok. Sebenarnya kita sudah tahu bahwa rokok itu berbahaya bagi kesehatan tubuh kita. Namun banyak pula yang mengabaikannya. Padahal pada bungkus rokok dapat kita baca dengan mudah kalimat tentang bahaya rokok sebagai berikut:

**“MEROKOK DAPAT MENYEBABKAN KANKER, SERANGAN JANTUNG, IMPOTENSI, GANGGUAN KEHAMILAN DAN JANIN”**

Namun anehnya masih banyak dari saudara-saudara kita, kakak dan orang tua kita yang merokok dan tidak merasa bahwa perbuatannya merugikan diri sendiri dengan adanya ancaman-ancaman di dalam bungkus rokok yang mereka pegang.

### a. Kandungan di dalam rokok

Rokok mengandung ribuan zat, 50 persen di antaranya telah diklasifikasikan sebagai zat yang memiliki dampak buruk bagi kesehatan manusia. Bahan-bahan tersebut di antaranya adalah radioaktif Polonium-201, Acetone (bahan dalam cat), Amonia (pembersih toilet), naphthalene, DDT (pestisida) dan racun arsenik lainnya. Selain itu ketika dibakar, rokok mengeluarkan gas hidrogen sianida yang sering digunakan dalam kamar gas untuk hukuman mati. Belum lagi jika pembakaran tidak sempurna dapat menghasilkan gas karbon monoksida (CO) yang membuat darah sulit mengambil oksigen dari paru-paru.

Zat-zat lain yang berbahaya dan sering disebut antara lain adalah Tar dan Nikotin. Tar adalah satu kesatuan dari empat puluh tiga bahan yang menyebabkan kanker.

Sedangkan Nikotin adalah zat yang dapat merangsang saraf dan otak sehingga menimbulkan efek kecanduan. Hal inilah yang membuat seorang perokok seringkali sulit melepaskan diri dari jeratan rokok. Dari keseluruhan kasus penyakit jantung yang terjadi pada manusia, 25 persennya merupakan akibat dari merokok.

### b. Penyakit-penyakit akibat rokok

Penyakit yang disebabkan oleh rokok tidak terbatas pada yang disebutkan di dalam bungkus rokok saja. Tetapi masih banyak jenis Penyakit yang terkait dengan rokok lainnya, diantaranya adalah:

- 1) Kanker kandung kemih
- 2) Kanker lambung, usus dan colon
- 3) Kanker mulut, tekak dan esofagus
- 4) Kanker hati dan pankreas
- 5) Kanker payudara, mulut rahim dan rahim
- 6) Kanker paru-paru, bronkhitis dan infeksi saluran pernapasan kronis
- 7) Penyakit jantung dan stroke hemoragik
- 8) Pengeroposan tulang atau osteoporosis
- 9) Penurunan kesuburan bahkan kemandulan
- 10) Keguguran bahkan hingga melahirkan bayi yang cacat
- 11) Emfisima, ulser peptik dan batuk menahun
- 12) Lemah otot, penyakit gusi dan kerusakan pada mata

## 2. Penyalahgunaan Narkoba

### a. Pengertian Narkoba

Sebelum kita membicarakan apa itu narkoba, ada baiknya kita tahu tentang jenis obat-obatan khusus (biasa disebut obat-obatan psikoaktif). Obat-obatan yang dimaksud adalah bahan kimia (jenis obat) yang bila diminum atau dimakan akan Narkoba merupakan singkatan dari narkotika, psikotropika dan bahan/zat adiktif lainnya. Narkotika dapat dibedakan menjadi 3 (tiga) golongan, yaitu Golongan I, II dan III. Golongan I merupakan narkotika yang dapat digunakan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan tidak untuk terapi serta memiliki potensi tinggi dalam mengakibatkan ketergantungan. Golongan II berkhasiat untuk pengobatan

dan pilihan terakhir untuk terapi. Sedangkan golongan III berkhasiat pengobatan dan banyak digunakan dalam terapi dan/atau tujuan pengembangan ilmu pengetahuan.

Narkoba, sesuai dengan efek/dampaknya adalah jenis-jenis obat yang dapat dikategorikan sebagai obat-obatan psikoaktif yaitu: Sesuatu bahan /zat kimia yang dapat merubah cara jalan pikiran seseorang atau merubah fungsi yang hubungannya dengan susunan syaraf pusat.

#### **b. Dampak pemakaian Narkoba**

Semua obat dapat menyebabkan akibat yang hal tidak baik, tergantung dari jumlah yang digunakan, jumlah pemakaian, lamanya pemakaian dan keadaan ketika obat digunakan. Kematian yang disebabkan oleh penggunaan obat-obatan ini cukup tinggi. Dampak pemakaian/ Penyalahgunaan Narkoba yang ditimbulkan tidak semua orang sama, akan tetapi tergantung pada hal-hal di bawah ini, yaitu:

##### **1) Ketergantungan (*dependency*)**

Tidak ada obat yang menjadikan ketergantungan fisik atau psikis secara langsung. Bagaimanapun obat-obatan (narkoba) akan memberi dampak/akibat, yang dapat terjadi disemua tahap pemakaian, mulai dari coba-coba sampai ketergantungan. Semua obat dapat menjadi masalah bila dipakai berlebihan atau tidak menurut aturannya. Kenyataannya semua obat akan menjadi “adiksi” oleh karena seseorang akan menjadi tergantung secara fisik maupun psikis terhadap obat tersebut. Sulit memisahkan antara keduanya karena saling berhubungan.

Obat dapat menjadikan sehat dan dapat pula menjadikan masalah pada seseorang oleh karena itu perlu perhatian terhadapnya. Ketergantungan pada seseorang dapat terjadi secara psikis dan fisik atau keduanya:

##### **a) Ketergantungan psikis;**

Ditemui pada seseorang yang menggunakan obat-obatan ini sangat penting dari pada kegiatan lain dalam hidupnya, mereka akan ketagihan dan sangat sulit untuk berhenti. Seseorang merasa sangat yakin bahwa bila mengalami sesuatu yang sulit/kesulitan tanpa ada yang bisa menolong kecuali Narkoba.

##### **b) Ketergantungan fisik:**

Ditemui pada seseorang di mana tubuhnya telah beradaptasi dengan obat, tubuhnya berfungsi normal dengan adanya obat dalam tubuh. Bila dihentikan pemakaian obat maka fungsi alat-alat tubuhnya akan berubah.

##### **2) Toleransi**

Sensitifitas dari obat lama kelamaan menurun, penurunan sensitifitas obat tersebut menyebabkan dosis pemakaian obat makin besar untuk menghasilkan efek yang sama. Toleransi terhadap obat-obatan berkembang dari hari ke hari tergantung dari frekuensi penggunaan. Seseorang yang menggunakan obat untuk pertama kalinya mempunyai toleransi terhadap obat itu sangat rendah dan merasakan efek obat sangat kuat sekali.

Makin sering menggunakannya, makin kurang merasakan efek obat tersebut. Untuk menghasilkan efek yang sama diperlukan penambahan jumlah obat. Bila seseorang berhenti menggunakan obat tersebut untuk sementara, toleransinya akan menurun, tetapi akan cepat naik lagi dengan pemakaian kembali.

### 3) **Gejala Putus Obat**

Gejala putus obat akan terjadi pada seseorang yang sudah tergantung pada obat tertentu kemudian dihentikan atau dikurangi dosis pemakaian biasanya. Seseorang bila mengalami gejala putus obat ini akan merasa sakit, perasaan tidak enak, rasa nyeri ditubuh, perasaan ketagihan.

### 4) **Pengaruh narkoba**

Sulit untuk memprediksi bagaimana obat mempengaruhi seseorang. Efeknya selalu berhubungan dengan jenis/klasifikasi narkoba, berapa banyak dosis obat yang digunakan, kualitas dari narkoba, seberapa sering menggunakannya, seberapa tinggi konsentrasi obat, bagaimana cara menggunakannya, sifat/mood dari pengguna, efek yang diharapkan oleh pengguna, suasana hati seseorang ketika menggunakan.

**“MENCEGAH LEBIH BAIK DARI PADA MENGOBATI, UNTUK ITU JANGAN PERNAH MEMULAI ATAU MENCoba MENGGUNAKAN NARKOBA, KATAKAN TIDAK PADA NARKOBA**

## 3. **Serangan Jantung**

### a. **Pengertian Serangan Jantung**

Serangan jantung adalah suatu kondisi kesehatan yang sangat darurat (emergency) untuk ditangani. Jika terlambat, maka sangat mungkin penderita segera menemui ajalnya (kematian). Penyakit serangan jantung (*heart attack*) yang dalam bahasa medisnya disebut sebagai Myocardial Infarction (MI), adalah kerusakan bahkan kematian otot jantung (*myocardium*) yang disebabkan terhentinya secara mendadak suplai darah (sebagai pembawa Oksigen) ke daerah tersebut sebagai akibat dari beberapa faktor.

Menurut dr. Delima dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Litbangkes, 2007:3) orang yang terkena penyakit jantung butuh perawatan intensif. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (Kemenkes), sejak tahun 2007 penyakit jantung jadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Dengan, jumlah kematian lebih dari 220.000 jiwa tiap tahun. Sedangkan jumlah kasusnya melampaui penyakit tuberkulosis yang angka kematiannya mencapai 127.000 jiwa. Angkanya makin bertambah tiap tahun akibat gaya hidup masyarakat yang suka mengudap makanan tinggi lemak atau makanan siap saji.

### b. **Gejala-gejala Serangan Jantung**

Setiap orang yang mengalami serangan jantung akan merasakan keluhan yang tentunya berbeda. Namun umumnya, seseorang akan merasakan beberapa hal spesifik seperti berikut.

- 1) Nyeri dada, di mana otot kekurangan suplai darah (kondisi iskemi) yang berdampak kebutuhan oksigen oleh otot berkurang.
- 2) Sesak napas, biasanya dirasakan oleh orang yang mengalami gagal jantung. Sesak merupakan akibat dari masuknya cairan ke dalam rongga udara di paru-paru (*kongesti pulmoner* atau *edema pulmoner*).

- 3) Kelelahan atau kepenatan, adanya kelainan jantung dapat menimbulkan pemompaan jantung yang tidak maksimal.
- 4) Adanya perasaan berdebar-debar (*palpitasi*).
- 5) Pusing dan pingsan, hal ini dapat merupakan gejala awal dari penderita penyakit serangan jantung.
- 6) Kebiru-biruan pada bibir, jari tangan dan kaki sebagai tanda aliran darah yang kurang adekuat keseluruh tubuh.
- 7) Keringat dingin secara mendadak, dan lainnya seperti mual dan perasaan cemas.

#### **4. Penyakit Maag**

Penyakit maag adalah penyakit yang ditimbulkan oleh kelebihan asam yang diproduksi oleh lambung yang menyebabkan iritasi di selaput lendir lambung. Dalam kondisi normal asam diperlukan untuk membantu pencernaan dalam mengolah makanan yang kita makan. Namun produksi asam di lambung dapat lebih besar dari yang dibutuhkan bila pola hidup kita tidak teratur dan tidak sehat.

#### **5. Penyakit Kanker Paru-paru**

Penyakit kanker paru-paru adalah sebuah bentuk perkembangan sel yang sangat cepat (abnormal) di dalam jaringan paru yang disebabkan oleh perubahan bentuk jaringan sel atau ekspansi dari sel itu sendiri. Jika dibiarkan pertumbuhan yang abnormal ini dapat menyebar ke organ lain, baik yang dekat dengan paru maupun yang jauh misalnya tulang, hati, atau otak.

##### **a. Penyebab kanker paru-paru**

Kanker paru-paru pada pria lebih besar persentasenya dibandingkan dengan wanita dan penyebab utamanya adalah merokok. Jadi tidak heran apabila penyakit ini lebih besar diderita oleh kaum pria. Resiko menderita kanker paru-paru lebih besar apabila semakin sering merokok. Oleh sebab itu, berhentilah merokok dari sekarang apabila tidak mau terserang penyakit ini. Selain merokok penyebab lain dari penyakit kanker paru-paru adalah zat atau polusi yang terhirup, namun persentasenya lebih sedikit bila dibandingkan dengan merokok.

##### **b. Gejala-gejala kanker paru-paru**

- 1) Batuk yang berulang-ulang bahkan semakin parah
- 2) Warna dahak berubah bahkan berdarah
- 3) Susah bernapas
- 4) Tanpa ada sebab kepala terasa nyeri.
- 5) Tanpa sebab yang jelas juga berat badan menjadi turun dan menjadi kehilangan selera makan.
- 6) Suara berubah menjadi serak.
- 7) Leher dan wajah membengkak.

## VI. Penilaian Aktivitas

### A. POLA HIDUP SEHAT

#### 1. Penilaian Pengetahuan

Peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Tugas tersebut dikerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!

#### Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Bobot
1.	Jelaskan yang dimaksud dengan hidup sehat!	3
2.	Jelaskan yang dimaksud dengan pola hidup sehat!	3
3.	Sebutkan keuntungan dan manfaat penerapan pola hidup sehat!	3
4.	Jelaskan cara memulai pola hidup sehat!	3
5.	Jelaskan langkah-langkah penerapan pola hidup sehat!	3
6.	Sebutkan usaha-usaha untuk menerapkan pola hidup sehat!	3
7.	Sebutkan macam-macam penyakit yang diakibatkan oleh pola hidup tidak sehat!	3
8.	Sebutkan gejala-gejala penyakit diabetes mellitus!	3
9.	Sebutkan gejala-gejala penyakit maag!	3
10.	Sebutkan gejala-gejala penyakit asam urat!	3
Skor Total		30

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (30)}} \times 100$$

#### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

#### Contoh cara perskoran soal no. 1:

- Pertanyaan: Sebutkan prinsip-prinsip pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K)!
- Kriteria penskoran:  
Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan:
  - (1) dapat tidur dengan nyenyak
  - (2) dapat bekerja lebih maksimal serta meningkatkan kinerja
  - (3) dapat belajar dengan baik
  - (4) berpikiran positif dan sehat
  - (5) merasa damai, nyaman dan tenang

- (6) memiliki penampilan yang sehat
  - (7) mendapatkan kehidupan dan interaksi sosial yang baik
  - (8) lebih percaya diri
  - (9) menghemat pengeluaran untuk kesehatan
  - (10) terhindar dari penyakit
  - (11) setelah mendapat pertolongan pertama, korban sebaiknya segera dibawa ke dokter, rumah sakit, Puskesmas untuk penanganan selanjutnya..
- Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria yang dilakukan secara benar  
 Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria yang dilakukan secara benar  
 Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria yang dilakukan secara benar

### Tugas Kelompok

1. Peserta didik diminta untuk membuat salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar yang berhubungan dengan pola hidup sehat baik dalam negeri maupun di luar negeri yang meliputi: tempat dan peristiwa) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku pola hidup sehat, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi Budaya Hidup Sehat!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data tentang aktivitas penerapan Pola Hidup Sehat yang dilakukan oleh peserta didik di Indonesia ataupun di luar negeri.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

2. Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang Pola Hidup Sehat secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku Pola Hidup Sehat, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Peserta didik dapat mengerjakan tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi Budaya Hidup Sehat!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, kata pengantar, daftar isi dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data tentang aktivitas penerapan Pola Hidup Sehat seperti: pengertian, tujuan, sarana/prasarana, cara menerapkan, dan peraturan dalam penerapan pola hidup sehat.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas kelompok dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

## 2. Penskoran Keterampilan

### a. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta untuk mendiskusikan tentang Pola Hidup Sehat di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: menyiapkan materi diskusi, penyampaian materi diskusi, dan menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam diskusi.

### Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Peserta didik diminta untuk memperagakan cara menerapkan pola hidup sehat! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam dalam memperagakan pola hidup sehat!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

- 2) Peserta didik diminta untuk memperagakan cara menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam dalam memperagakan perilaku hidup bersih dan sehat!



No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

**Contoh cara penskoran soal no. 1:**

- Perintah : Peragakan cara menerapkan pola hidup sehat! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam dalam memperagakan pola hidup hidup!

- Kriteria penskoran:

**Sikap awalan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- mempersiapkan kegiatan secara teratur
- menyusun jadwal kegiatan sehari
- menentukan jadwal kegiatan sehari-hari secara teratur

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- melakukan aktivitas secara teratur
- melakukan istirahat secara teratur
- melakukan olahraga secara teratur
- menerapkan makan secara teratur

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- tampak sehat selalu
- tampak kelihatan bugar
- tampak ceria dan gembira.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

### a. Proyek

Peserta didik diminta untuk mendiskusikan bersama temannya, apa manfaat diadakannya program kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah? Apa akibatnya apabila di sekolahmu tidak melaksanakan program kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah? Setelah diketahui manfaat dan akibat program kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah di sekolahmu, coba buatlah langkah-langkah pemecahannya agar program kegiatan Usaha Kesehatan Sekolahmu dapat dilaksanakan!

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul dan daftar pustaka.			
2.	Mengumpulkan data-data tentang aktivitas penerapan pola hidup sehat seperti: pengertian, tujuan, sarana/prasarana, cara menerapkan, dan peraturan dalam menerapkan pola hidup sehat.			
3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas proyek dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### b. Tugas Portofolio

Peserta didik diminta untuk merangkum materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan Pola Hidup Sehat. Peserta didik dapat mengerjakan tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Melengkapi komponen laporan: Judul, tujuan, manfaat, dan daftar pustaka.			
2.	Menyimpulkan proses pembelajaran yang telah dilakukan seperti: kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.			

3.	Menyerahkan laporan hasil sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.			
Skor Maksimal (9)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tugas portofolio dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor total (9)}} \times 100$$

### 3. Penskoran Aspek Sikap Sosial

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran Pola Hidup Sehat. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas, percaya diri, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut:

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

No	Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1.	Kerja sama					
2.	Sportivitas					w
3.	Tanggung jawab					
4.	Menghargai teman					
5.	Menerima kekalahan & kemenangan					
	Jumlah skor maksimal = 20					

## REKAPITULASI PENILAIAN

Sekolah : SMP/M.Ts .....  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : .....  
 Materi Pokok : .....  
 Alokasi Waktu : .....  
 Materi Pembelajaran : .....

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian													keterangan			
		Sikap					Pengetahuan					Keterampilan						
		K S	T J	M T	M K K	Σ	1	2	3	4	Σ	A W	P L	A K		Σ		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
9.																		
10.																		
dst																		

Keterangan:

KS : Kerja sama  
 SP : Sportivitas  
 TJ : Tanggung jawab  
 MT : Menghargai Teman  
 MKM : Menerima Kekalahan dan Kemenangan  
 AW : Awalan  
 PL : Pelaksanaan  
 AK : Akhiran  
 Σ : Jumlah

# Glosarium

## a

**atletik** pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. orang yang melakukannya dinamakan “athleta (atlet).

## b

**berdiri dengan tangan** sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dengan siku-siku lurus, kedua kaki rapat dan lurus ke atas.

**block** block adalah teknik memukul bola dengan gerakan menghentikan atau membendung bola dengan sikap bet tertutup.

**block** merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menahan serangan lawan.

**block aktif** pada saat melakukan block tangan pemain digerakkan dengan kuat dan lengan dekat sekali dengan net.

**bolabasket** olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling memasukkan bola ke keranjang lawan dengan tangan.

**bulutangkis** 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.

## c

**cara memegang raket** suatu cara untuk menerima dan mengembalikan segala macam pukulan dengan mudah dan bebas.

**chop** teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga gerakan membacok.

## d

**drive** teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup.

**drive** pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan shuttlecock secara mendatar, ke-tinggiannya menyusur di atas net dan penerbangannya sejajar dengan lantai.

## e

**elakan** usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.

## f

**FIBA** federation international de basketball amateur

**FIFA** federation international de football assosiation

**FIG** federation internationale de gymnastiqua

**FINA** federation international nation amateur

**floating service** jenis servis dimana jalannya bola tidak mengandung putaran (bola bergerak mengapung atau mengambang).

## g

**gerak tipu** dengan bola tekniknya adalah seperti gerak tipu badan (gerak tipu tanpa bola), namun menggunakan bola.

**guling ke depan** berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang).

**guling belakang** menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.

**guling** lenting suatu gerakan melenting badan ke atas-depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan.

## h

**hindaran** suatu usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian-bagian badan yang menjadi sasaran serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki.

## i

**IBF** international badminton federation  
**IVBF** international volley ball federation  
**ITTF** international table tennis federation  
**IAAF** international athletic amateur federation

## k

**kebugaran jasmani** kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti.

**kekuatan kemampuan otot** untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan.

**kekuatan otot** komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

**kelenturan keleluasaan** atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian

**kecepatan** kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

kuda-kuda posisi kaki tertentu, sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela-serang.

## l

**lari jarak pendek** (sprint) suatu cara lari dimana pelari harus menempuh jarak tertentu (100 m, 200 m, dan 400 m) dengan kecepatan semaksimal mungkin.

**latihan bermain** kegiatan yang diambil dari bagian-bagian kecil dalam situasi permainan atau pertandingan.

## m

**melempar** mengoper bola dan menangkap berarti menerima bola

**melempar bola ke dalam** dilakukan apabila bola keluar melalui garis samping lapangan permainan

**menangkap bola** suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.

**memukul bola** salah satu teknik dalam permainan kasti yang dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh pelambung.

**menangkap bola lambung** suatu dari pemain untuk dapat menguasai bola dengan glove terhadap bola yang melambung (fly ball), baik dari hasil pukulan ataupun lemparan bola dari teman.

**menggiring bola** salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah.

**menyundul bola** dilakukan dengan sikap berdiri dengan kaki tetap di atas tanah atau sambil melompat ke udara.

**passing permainan bolavoli** mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

**PASI** persatuan atletik seluruh indonesia

**PBSI** persatuan bulutangkis seluruh indonesia

**PBVISI** persatuan bolavoli seluruh indonesia

**pencaik** gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan.

**pengisian waktu luang** kegiatan-kegiatan di luar kegiatan yang rutin wajib, baik di rumah, di sekolah atau di tempat bekerja.

**PERBASI** persatuan basketball seluruh indonesia

**permainan bolavoli** 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

**PERSANI** persatuan senam indonesia

**persilat** persatuan pencak silat antar bangsa

**physical fitness** kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

**ping pong** suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif.

**PRSI** persatuan renang seluruh indonesia

**PTMSI** persatuan tenis meja seluruh indonesia

**pukulan lob** suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbang-

kan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan.

**pukulan dropshot** pukulan yang tepat melampaui jarring, dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan.

**pukulan smash** salah satu pukulan yang sering menghasilkan nilai secara langsung.

**pukulan drive panjang** pukulan drive yang dihasilkan dengan mengarahkan shuttlecock ke daerah belakang lapangan lawan dan gunanya untuk mendesak posisi lawan agar tertekan ke belakang.

**push** teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka. push biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan-pukulan push itu sendiri dan pukulan-pukulan chop.

**PSSI** persatuan sepak bola seluruh Indonesia

**r**

**renang gaya bebas** gaya yang dilakukan perenang selain dari gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya punggung dan sewaktu berenang sudah sampai ujung kolam (berbalik), perenang bisa menyentuh dinding kolam dengan apa saja dari badan perenang.

**s**

**senam** salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas baik sebagai olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain.

**senam artistik** sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat.

**senam lantai** satu dari rumpun senam. sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk latihannya dilakukan di lantai.

**senam ritmik** gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.

**sepakbola** 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.

**service** teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja penyaji, kemudian dipukul, dan bola harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan.

**servis** 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 bulu tangkis.

**servis** tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan.

**servis tangan bawah** servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar.

**sikap berdiri kangkang** sikap dasar untuk langkah dan kuda-kuda

**sikap khusus** sikap tegak satu kaki

**sikap pasang** suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir dari rangkaian gerak.

**silat** sebagai gerak beladiri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri/manusia dari bala atau bencana (perampok, penyakit, tenung dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat).

**smash** pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan.

**stance** posisi kaki, badan dan tangan pada saat siap menunggu bola atau pada saat memukul bola.

**t**

**tangkisan** usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan.

**teknik badan** cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.

**teknik permainan bolavoli** cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

**teknik pukulan** cara-cara melakukan pada permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan.

**tenismeja** 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 jarring.

**tujuan pencak silat** untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada tuhan yang maha esa.

**tujuan permainan bolabasket** memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukkan bola

**tujuan permainan sepak bola** memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. oleh karena itu, regu yang paling banyak memasukkan bola adalah regu pemenangnya.

# Daftar Pustaka

- Cooper, K.H. 1994. *Antioxidant Revolution*. Nashville-Atlanta-London-Vancouver: Thomas Nelson Publishers.
- Depdiknas. 2013. *Standar Isi Kurikulum 2013, Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud.
- Djumidar, Mochamad. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hardinge, Mervyn. 2005. *Kiat Keluarga Sehat*. Bandung: Indonesia Publishing House.
- Harlina, Lydia, dkk. 2006. *Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Kartasapoetra dan Marsetyo. 2005. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- :Lutan Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar dan Metode*. Jakarta Depdikbud
- Lutan, Rusli dan Hartoto. 2004. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Lynne, Brick. 2005. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Ma`mun, Amung dan Subroto, Toto. 2004. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bolavoli: Konsep dan Metode Pembelajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Mudzakir, Arief. 2006. *Rangkuman Pengetahuan Umum Lengkap Global*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VII*. Bogor: Yudhistira.



- Murni, Muhammad. 2005. *Renang*. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional RI.
- Santoso, Soegeng dan Ranti, Anne. 2004. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suherman, Adang dan Suryatna, Ermat. 2004. *Renang Kompetitif Alternatif untuk SLTP*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sulaeman, Idik. 2004. *Petunjuk Praktis Berkemah*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sunarto dan Hartono. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Syafei, Sahlan. 2006. *Bagaimana Anda Mendidik Anak*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.
- Toho Cholik Mutohir. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.

# Kunci Jawaban

## KUNCI JAWABAN PENJSORKES SMP/M.Ts KELAS VII SEMESTER 1

### 1. Evaluasi Bab 1 Permainan Bola Besar

1.	A	6.	C	11.	A
2.	B	7.	B	12.	B
3.	C	8.	C	13.	C
4.	D	9.	D	14.	D
5.	D	10.	D	15.	D

### 2. Evaluasi Bab 2 Permainan Bola Kecil

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

### 3. Evaluasi Bab 3 Aktivitas Atletik

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

### 4. Evaluasi Bab 4 Aktivitas Beladiri Pencak Silat

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

### 5. Evaluasi Bab 5 Aktivitas Senam Lantai

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

6. Evaluasi Bab 6 Aktivitas Gerak Berirama

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

7. Evaluasi Bab 7 Aktivitas Kebugaran Jasmani

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

8. Evaluasi Bab 8 Aktivitas Air

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

9. Evaluasi Bab 9 Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan

1.	A	6.	C	11.	C
2.	B	7.	B	12.	D
3.	C	8.	A	13.	D
4.	D	9.	A	14.	B
5.	D	10.	B	15.	C

## KUNCI JAWABAN PENJSORKES SMP/M.Ts KELAS VII SEMESTER 2

1. Evaluasi Bab 10 Permainan Bola Besar

1.	C	6.	C	11.	C
2.	B	7.	B	12.	B
3.	A	8.	A	13.	A
4.	A	9.	D	14.	D
5.	B	10.	B	15.	B

2. Evaluasi Bab 11 Permainan Bola Kecil

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

3. Evaluasi Bab 12 Aktivitas Atletik

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

4. Evaluasi Bab 13 Aktivitas Beladiri Pencak Silat

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

5. Evaluasi Bab 14 Aktivitas Senam Lantai

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

6. Evaluasi Bab 15 Aktivitas Gerak Berirama

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

7. Evaluasi Bab 16 Aktivitas Kebugaran Jasmani

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

8. Evaluasi Bab 17 Aktivitas Air

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

9. Evaluasi Bab 18 Pola Hidup Sehat

1.	A	6.	C	11.	C
2.	B	7.	D	12.	B
3.	C	8.	C	13.	A
4.	D	9.	A	14.	C
5.	D	10.	B	15.	D