



**MODUL**  
**PENGEMBANGAN KEPROFESIAN BERKELANJUTAN**  
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)

SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK)

TERINTEGRASI PENGUATAN PENDIDIKAN KARAKTER DAN  
PENGEMBANGAN SOAL

**KELOMPOK KOMPETENSI A**

PROFESIONAL:  
PENGEMBANGAN MATERI BOLA BESAR/KECIL, BELADIRI,  
DAN PKJ 1

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
DIREKTORAT JENDERAL GURU DAN TENAGA KEPENDIDIKAN  
PPPPTK PENJAS DAN BK  
TAHUN 2017



**Penulis:**

1. Dr. Sugito Adiwarsito, 085217181081, e-Mail: [sugito72@yahoo.com](mailto:sugito72@yahoo.com)
2. Imam Zulkarnaen, M.Pd, 08128885040, e-Mail: [mamzulkarnaen@gmail.com](mailto:mamzulkarnaen@gmail.com)

**Penelaah:**

**Drs. Suroto, MA, Ph.D**, 081331573321, e-Mail: [suroto@unesa.ac.id](mailto:suroto@unesa.ac.id)

**Ilustrator:**

**Tim Layouter PPPPTK Penjas dan BK**

Hak cipta dilindungi undang-undang

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



## KATA SAMBUTAN

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

Program Peningkatan Kompetensi Guru dan Tenaga Kependidikan dilakukan melalui Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB). Sejalan dengan hal tersebut, pemetaan kompetensi guru telah dilakukan melalui uji kompetensi guru (UKG) untuk kompetensi pedagogik dan profesional pada akhir tahun 2015. Hasil UKG menunjukkan peta kekuatan dan kelemahan kompetensi guru dalam penguasaan pengetahuan. Peta kompetensi guru tersebut dikelompokkan menjadi 10 (sepuluh) kelompok kompetensi. Tindak lanjut pelaksanaan UKG diwujudkan dalam bentuk pelatihan guru pasca UKG melalui program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) bagi Guru dan Tenaga Kependidikan. Tujuannya untuk meningkatkan kompetensi guru sebagai agen perubahan dan sumber belajar utama bagi peserta didik. Program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) dilaksanakan melalui pola tatap muka, daring (*online*) dan campuran (*blended*) tatap muka dengan online.

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

Mari kita sukseskan program PKB bagi Guru dan Tenaga Kependidikan ini untuk mewujudkan Guru Mulia Karena Karya.

Jakarta, Februari 2017  
Direktur Jenderal,  
  
Sumarna Surapranata  
NIP. 195908011985031002





## KATA PENGANTAR

Peningkatan kualitas pendidikan saat ini menjadi prioritas, baik oleh pemerintah maupun pemerintah daerah. Salah satu komponen yang menjadi fokus perhatian adalah peningkatan kompetensi guru. Peran guru dalam pembelajaran di kelas merupakan kunci keberhasilan untuk mendukung prestasi belajar peserta didik. Guru yang profesional dituntut mampu membangun proses pembelajaran yang baik sehingga dapat menghasilkan pendidikan yang berkualitas.

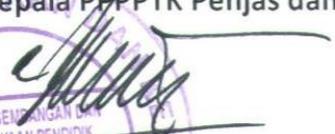
Dalam rangka memetakan kompetensi guru, pada tahun 2015 telah dilaksanakan Uji Kompetensi Guru (UKG) secara sensus. UKG dilaksanakan bagi semua guru, baik yang sudah maupun yang belum bersertifikat untuk memperoleh gambaran obyektif sebagai *baseline* kompetensi profesional maupun pedagogik guru, yang ditindaklanjuti dengan program Pengembangan Keprofesional Berkelanjutan (PKB) bagi Guru dan Tenaga Kependidikan sebagai kelanjutan program Guru Pembelajar (GP) tahun 2016.

Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling (PPPPTK Penjas dan BK) sebagai salah satu Unit Pelaksana Teknis (UPT) dibawah Koordinasi Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan (Ditjen GTK), tahun 2017 ini berupaya menyiapkan Program PKB untuk Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan Guru Bimbingan Konseling.

Salah satu perangkat pembelajaran yang dikembangkan pada program Pengembangan Keprofesional Berkelanjutan (PKB) moda tatap muka, moda dalam jaringan (daring), dan moda kombinasi (tatap muka dan daring) untuk semua mata pelajaran dan kelompok kompetensi adalah modul pembelajaran. Dengan modul ini diharapkan program PKB dapat memberikan sumbangan yang sangat besar dalam peningkatan kualitas kompetensi guru.

Mari kita sukseskan program PKB dengan mengimplementasikan “belajar sepanjang hayat” untuk mewujudkan Guru “mulia karena karya” dalam mencapai Indonesia Emas 2045.

Jakarta, Februari 2017

Kepala PPPPTK Penjas dan BK  
  
PUSAT PENGEMBANGAN DAN  
PEMBERDAYAAN PENDIDIK  
DAN TENAGA KEPENDIDIKAN  
Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling  
**Dr. Mansur Fauzi, SE, M.Si**  
NIP. 195812031979031001



## DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	iii
DAFTAR GAMBAR .....	v
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan .....	2
C. Peta Kompetensi .....	2
D. Ruang Lingkup .....	3
E. Cara Penggunaan Modul .....	3
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1 PEMBELAJARAN AKTIVITAS PERMAINAN DAN OLAHRAGA BOLA BESAR DI SEKOLAH MENENGAH ATAS .....	9
A. Tujuan .....	9
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	9
C. Uraian Materi .....	9
D. Aktivitas Pembelajaran .....	35
E. Latihan/ Kasus/ Tugas .....	37
F. Rangkuman .....	43
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	45
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2 PEMBELAJARAN AKTIVITAS PERMAINAN BOLA KECIL DI SEKOLAH MENENGAH ATAS .....	46
A. Tujuan .....	46
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	46
C. Uraian Materi .....	46
D. Aktivitas Pembelajaran .....	69
E. Latihan/ Kasus/ Tugas .....	70
F. Rangkuman .....	76
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	78
KEGIATAN PEMBELAJARAN 3 PEMBELAJARAN AKTIVITAS ATLETIK DI SEKOLAH MENENGAH ATAS .....	79
A. Tujuan .....	79
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	79
C. Uraian Materi .....	79
D. Aktivitas Pembelajaran .....	102
E. Latihan/ Kasus/ Tugas .....	105
F. Rangkuman .....	108
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	100
KEGIATAN PEMBELAJARAN 4 PEMBELAJARAN AKTIVITAS BELA DIRI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS .....	111
A. Tujuan .....	111
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	111
C. Uraian Materi .....	111
D. Aktivitas Pembelajaran .....	130
E. Latihan/ Kasus/ Tugas .....	132
F. Rangkuman .....	136
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	136
KEGIATAN PEMBELAJARAN 5 PEMBELAJARAN AKTIVITAS PENGEMBANGAN KEBUGARAN JASMANI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS .....	138



A. Tujuan .....	138
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	138
C. Uraian Materi .....	138
D. Aktivitas Pembelajaran .....	161
E. Latihan/ Kasus/ Tugas .....	162
F. Rangkuman .....	164
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	165
KUNCI JAWABAN .....	166
EVALUASI .....	169
PENUTUP .....	179
GLOSARIUM .....	180
DAFTAR PUSTAKA.....	183



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Peta Konsep .....	2
Gambar 2. Bermain Sepakbola yang dimodifikasi.....	11
Gambar 3. Mengumpan bola dengan kaki bagian dalam .....	12
Gambar 4. Menendang bola dengan kaki bagian luar .....	13
Gambar 5. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam.....	13
Gambar 6. Menghentikan bola dengan telapak kaki.....	14
Gambar 7. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam .....	15
Gambar 8. Menggiring bola dengan kaki bagian luar .....	16
Gambar 9. Gerak dasar passing atas .....	17
Gambar 10. Gerak dasar servis bawah dalam bolavoli .....	19
Gambar 11. Lapangan, ukuran ring dan papan pantul .....	20
Gambar 12. Melempar bola setinggi dada .....	21
Gambar 13. Melempar bola pantul.....	22
Gambar 14. Melempar dari atas kepala .....	22
Gambar 15. Gerak dasar menangkap bola .....	23
Gambar 16. Latihan melempar dan menangkap bola berpasangan .....	24
Gambar 17. Latihan melempar dan menangkap bola formasi segi tiga.....	24
Gambar 18. Latihan melempar dan menangkap bola formasi berbanjar .....	25
Gambar 19. Latihan permainan lempar-tangkap .....	25
Gambar 20. Aktivitas pembelajaran 1 memukul <i>shuttlecock</i> permainan bulutangkis .....	48
Gambar 21. Aktivitas pembelajaran 2 memukul <i>shuttlecock</i> permainan bulutangkis .....	48
Gambar 22. Aktivitas pembelajaran 3 memukul <i>shuttlecock</i> permainan bulutangkis .....	49
Gambar 23. Aktivitas pembelajaran 4 memukul <i>shuttlecock</i> permainan bulutangkis .....	49
Gambar 24. Aktivitas pembelajaran bermain 3 lawan 3 permainan bulutangkis .	50
Gambar 25. Aktivitas pembelajaran 1 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja .....	51
Gambar 26. Aktivitas pembelajaran 2 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja .....	52
Gambar 27. Aktivitas pembelajaran 3 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja .....	52
Gambar 28. Aktivitas pembelajaran 1 permainan tenis meja.....	53
Gambar 29. Aktivitas pembelajaran 2 permainan tenis meja.....	53
Gambar 30. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar dan menangkap bola perorangan .....	55
Gambar 31. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar dan menangkap bola berpasangan.....	55
Gambar 32. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar dan menangkap bola berkelompok .....	56
Gambar 33. Aktivitas Pembelajaran teknik gerakan melempar dan menangkap bola berkelompok formasi berbanjar.....	56
Gambar 34. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melambungkan bola.....	57
Gambar 35. Aktivitas pembelajaran cara melambungkan bola berpasangan .....	57
Gambar 36. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar dan menangkap bola formasi membentuk garis lurus .....	57
Gambar 37. Aktivitas pembelajaran bermain dengan bola lambung.....	58



Gambar 38. Aktivitas pembelajaran bermain dengan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan .....	58
Gambar 39. Aktivitas pembelajaran jalan cepat .....	81
Gambar 40. Aktivitas pembelajaran jalan cepat .....	82
Gambar 41. Aktivitas pembelajaran jalan cepat .....	82
Gambar 42. Aktivitas pembelajaran jalan cepat .....	83
Gambar 43. Aktivitas pembelajaran 1 lari jarak pendek .....	85
Gambar 44. Aktivitas pembelajaran 2 lari jarak pendek .....	85
Gambar 45. Aktivitas pembelajaran 3 lari jarak pendek .....	86
Gambar 46. Aktivitas pembelajaran 4 lari jarak pendek .....	86
Gambar 47. Aktivitas pembelajaran 5 lari jarak pendek .....	87
Gambar 48. Aktivitas pembelajaran 5 lari jarak pendek .....	88
Gambar 49. Aktivitas pembelajaran 6 lari jarak pendek .....	88
Gambar 50. Aktivitas pembelajaran 7 lari jarak pendek .....	89
Gambar 51. Aktivitas pembelajaran 8 lari jarak pendek .....	90
Gambar 52. Aktivitas pembelajaran 1 lompat jauh .....	90
Gambar 53. Aktivitas pembelajaran 2 lompat jauh .....	91
Gambar 54. Aktivitas pembelajran 3 lompat jauh .....	91
Gambar 55. Aktivitas pembelajran 4 lompat jauh .....	92
Gambar 56. Aktivitas pembelajaran tahap 1 tolak peluru .....	92
Gambar 57. Aktivitas pembelajaran tahap 2 tolak peluru .....	93
Gambar 58. Aktivitas pembelajaran tahap 3 tolak peluru .....	93
Gambar 59. Aktivitas pembelajaran tahap 4 tolak peluru .....	4
Gambar 60. Aktivitas pembelajaran gerakan tolak peluru .....	94
Gambar 61. Aktivitas pembelajaran gerakan tolak peluru gaya O`Brian secara keseluruhan .....	95
Gambar 62. Sikap kuda-kuda depan.....	114
Gambar 63. Sikap kuda-kuda belakang .....	115
Gambar 64. Sikap kuda-kuda tengah.....	115
Gambar 65. Sikap kuda-kuda samping .....	116
Gambar 66. Sikap kuda-kuda silang depan .....	116
Gambar 67. Sikap kuda-kuda silang belakang .....	117
Gambar 68. Pukulan Lurus .....	119
Gambar 69. Pukulan Bandul .....	119
Gambar 70. Tegak.....	120
Gambar 71. Melingkar .....	120
Gambar 72. Tendangan Lurus Kedepan .....	121
Gambar 73. Tendangan Melingkar.....	121
Gambar 74. Tendangan Berbentuk Huruf T .....	121
Gambar 75. Tendangan Samping .....	122
Gambar 76. Tangkisan Dalam .....	122
Gambar 77. Tangkisan Luar .....	122
Gambar 78. Tangkisan Atas .....	123
Gambar 79. Tangkisan Bawah.....	123
Gambar 80. Latihan keseimbangan berdiri .....	146
Gambar 81. Latihan keseimbangan sikap kapal terbang.....	147
Gambar 82. Latihan kelentukan pergelangan tangan.....	147
Gambar 83. Latihan kelentukan siku .....	148
Gambar 84. Latihan kelentukan bahu .....	148
Gambar 85. Latihan kelentukan leher .....	149
Gambar 86. Latihan kelentukan batang tubuh .....	149



Gambar 87. Latihan kelentukan tungkai dan punggung (sikap berdiri/mengangkang).....	150
Gambar 88. Latihan kelentukan tungkai dan punggung .....	150
Gambar 89. Latihan kelentukan punggung .....	151



## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pembinaan karier guru dan tenaga kependidikan diharapkan dapat menjamin guru dan tenaga kependidikan mampu secara terus menerus memelihara, meningkatkan, dan mengembangkan kompetensi sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Pelaksanaan kegiatan pengembangan keprofesian berkelanjutan akan mengurangi kesenjangan antara kompetensi yang dimiliki guru dan tenaga kependidikan dengan tuntutan profesional yang dipersyaratkan.

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

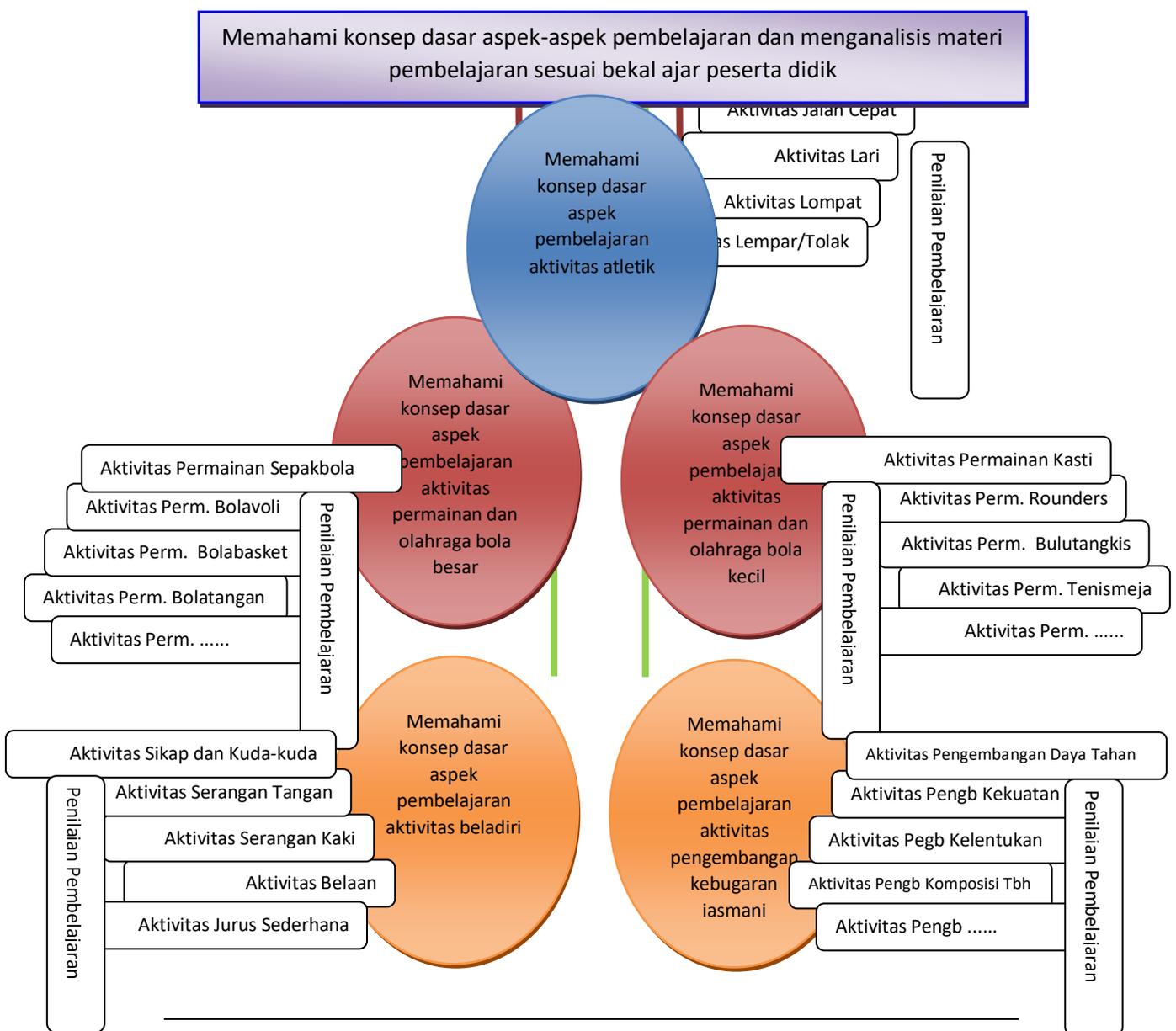
Dalam rangka mendukung kebijakan program Penguatan Pendidikan Karakter (PPK), modul diklat pembinaan karier ini mengintegrasikan lima nilai penguatan karakter bangsa yaitu religius, nasionalis, mandiri, gotong royong dan integritas. Kelima nilai utama tersebut terintegrasi pada kegiatan-kegiatan pembelajaran yang ada pada modul. Setelah mempelajari modul ini, selain Saudara dapat meningkatkan kompetensi profesional, saudara juga diharapkan mampu mengimplementasikan PPK khususnya PPK berbasis kelas.



### B. Tujuan

Modul ini disajikan agar Saudara memiliki kompetensi profesional dalam lingkup pembelajaran aktivitas permainan bola besar, bola kecil, aktivitas atletik, aktivitas beladiri dan pengembangan kebugaran jasmani serta menerapkan perilaku nasionalis, mandiri, gotong royong, religius, dan integritas sebagai tauladan bagi peserta didik di kelas, di sekolah, maupun masyarakat.

### C. Peta Kompetensi



Gambar 1. Peta Konsep



### D. Ruang Lingkup

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

### E. Cara Penggunaan Modul

Modul ini dapat Saudara gunakan dalam kegiatan pelatihan moda tatap muka penuh maupun In-On-In sebagaimana bagan berikut ini.

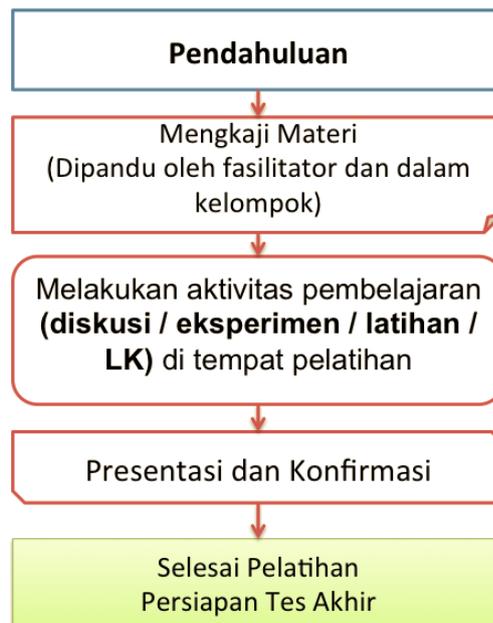


Gambar 2. Alur Model Pembelajaran Tatap Muka

#### 1. Deskripsi Kegiatan Diklat Tatap Muka Penuh

Kegiatan pembelajaran diklat tatap muka penuh adalah kegiatan fasilitasi peningkatan kompetensi guru melalui model tatap muka penuh yang dilaksanakan oleh unit pelaksana teknis dilingkungan direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan maupun lembaga diklat lainnya. Kegiatan tatap muka penuh dilaksanakan secara terstruktur pada satu kurun waktu yang dipandu oleh fasilitator.

Tatap muka penuh dilaksanakan menggunakan alur pembelajaran yang dapat dilihat pada alur dibawah.



Gambar 2. Alur Pembelajaran Tatap Muka Penuh

Kegiatan pembelajaran tatap muka pada model tatap muka penuh dapat dijelaskan sebagai berikut,

#### a. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan fasilitator memberi kesempatan kepada peserta diklat untuk mempelajari:

- 1) latar belakang yang memuat gambaran materi
- 2) tujuan kegiatan pembelajaran setiap materi
- 3) kompetensi atau indikator yang akan dicapai melalui modul.
- 4) ruang lingkup materi kegiatan pembelajaran
- 5) langkah-langkah penggunaan modul

#### b. Mengkaji Materi

Pada kegiatan mengkaji materi modul kelompok kompetensi profesional A fasilitator memberi kesempatan kepada guru sebagai peserta untuk mempelajari materi yang diuraikan secara singkat sesuai dengan indikator pencapaian hasil belajar. Guru sebagai peserta dapat mempelajari materi secara individual maupun berkelompok dan dapat mengkonfirmasi permasalahan kepada fasilitator.



### c. Melakukan aktivitas pembelajaran

Pada kegiatan ini peserta melakukan kegiatan pembelajaran sesuai dengan rambu-rambu atau instruksi yang tertera pada modul dan dipandu oleh fasilitator. Kegiatan pembelajaran pada aktivitas pembelajaran ini akan menggunakan pendekatan yang akan secara langsung berinteraksi di kelas pelatihan bersama fasilitator dan peserta lainnya, baik itu dengan menggunakan diskusi tentang materi, melaksanakan praktik, dan latihan kasus.

Lembar kerja pada pembelajaran tatap muka penuh adalah bagaimana menerapkan pemahaman materi-materi yang berada pada kajian materi. Pada aktivitas pembelajaran materi ini juga peserta secara aktif menggali informasi, mengumpulkan dan mengolah data sampai pada peserta dapat membuat kesimpulan kegiatan pembelajaran.

### d. Presentasi dan Konfirmasi

Pada kegiatan ini peserta melakukan presentasi hasil kegiatan sedangkan fasilitator melakukan konfirmasi terhadap materi dan dibahas bersama. pada bagian ini juga peserta dan penyaji me-*review* materi berdasarkan seluruh kegiatan pembelajaran.

### e. Persiapan Tes Akhir

Pada bagian ini fasilitator didampingi oleh panitia menginformasikan tes akhir yang akan dilakukan oleh seluruh peserta yang dinyatakan layak tes akhir.

## 2. Deskripsi Kegiatan Diklat Tatap Muka In-On-In

Kegiatan diklat tatap muka dengan model In-On-In adalah kegiatan fasilitasi peningkatan kompetensi guru yang menggunakan tiga kegiatan utama, yaitu *In Service Learning 1* (In-1), *on the job learning* (On), dan *In Service Learning 2* (In-2). Secara umum, kegiatan pembelajaran diklat tatap muka In-On-In tergambar pada alur berikut ini.



Gambar 3. Alur Pembelajaran Tatap Muka model In-On-In

Kegiatan pembelajaran tatap muka pada model In-On-In dapat dijelaskan sebagai berikut,

**a. Pendahuluan**

Pada kegiatan pendahuluan disampaikan bertepatan pada saat pelaksanaan *In service learning 1* fasilitator memberi kesempatan kepada peserta diklat untuk mempelajari:

- 1) latar belakang yang memuat gambaran materi
- 2) tujuan kegiatan pembelajaran setiap materi
- 3) kompetensi atau indikator yang akan dicapai melalui modul.
- 4) ruang lingkup materi kegiatan pembelajaran
- 5) langkah-langkah penggunaan modul

**b. In Service Learning 1 (IN-1)**

**1) Mengkaji Materi**

Pada kegiatan mengkaji materi modul kelompok kompetensi pedagogik A, fasilitator memberi kesempatan kepada guru sebagai peserta untuk mempelajari materi yang diuraikan secara singkat sesuai dengan indikator pencapaian hasil belajar. Guru sebagai



peserta dapat mempelajari materi secara individual maupun berkelompok dan dapat mengkonfirmasi permasalahan kepada fasilitator.

## 2) Melakukan aktivitas pembelajaran

Pada kegiatan ini peserta melakukan kegiatan pembelajaran sesuai dengan rambu-rambu atau instruksi yang tertera pada modul dan dipandu oleh fasilitator. Kegiatan pembelajaran pada aktivitas pembelajaran ini akan menggunakan pendekatan/metode yang secara langsung berinteraksi di kelas pelatihan, baik itu dengan menggunakan metode berfikir reflektif, diskusi, *brainstorming*, simulasi, maupun studi kasus yang kesemuanya dapat melalui Lembar Kerja yang telah disusun sesuai dengan kegiatan pada IN1. Pada aktivitas pembelajaran materi ini peserta secara aktif menggali informasi, mengumpulkan dan mempersiapkan rencana pembelajaran pada *on the job learning*.

### c. *On the Job Learning* (ON)

#### 1) Mengkaji Materi

Pada kegiatan mengkaji materi modul kelompok kompetensi Profesional A guru sebagai peserta akan mempelajari materi yang telah diuraikan pada *in service learning* 1 (IN1). Guru sebagai peserta dapat membuka dan mempelajari kembali materi sebagai bahan dalam mengerjakan tugas-tugas yang ditagihkan kepada peserta.

#### 2) Melakukan aktivitas pembelajaran

Pada kegiatan ini peserta melakukan kegiatan pembelajaran di sekolah maupun di kelompok kerja berbasis pada rencana yang telah disusun pada IN1 dan sesuai dengan rambu-rambu atau instruksi yang tertera pada modul. Kegiatan pembelajaran pada aktivitas pembelajaran ini akan menggunakan pendekatan/metode praktik, eksperimen, sosialisasi, implementasi, *peer discussion* yang secara langsung dilakukan di sekolah maupun kelompok kerja melalui tagihan berupa Lembar Kerja yang telah disusun sesuai dengan kegiatan pada ON.



Pada aktivitas pembelajaran materi pada ON, peserta secara aktif menggali informasi, mengumpulkan dan mengolah data dengan melakukan pekerjaan dan menyelesaikan tagihan pada *on the job learning*.

#### d. *In Service Learning 2 (IN-2)*

Pada kegiatan ini peserta melakukan presentasi produk-produk tagihan ON yang akan di konfirmasi oleh fasilitator dan dibahas bersama. pada bagian ini juga peserta dan penyaji me-review materi berdasarkan seluruh kegiatan pembelajaran.

#### e. *Persiapan Tes Akhir*

Pada bagian ini fasilitator didampingi oleh panitia menginformasikan tes akhir yang akan dilakukan oleh seluruh peserta yang dinyatakan layak tes akhir.

### 3. Lembar Kerja

Modul pembinaan karir guru kelompok kompetensi profesional A terdiri dari beberapa kegiatan pembelajaran yang didalamnya terdapat aktivitas-aktivitas pembelajaran sebagai pendalaman dan penguatan pemahaman materi yang dipelajari.

Modul ini mempersiapkan lembar kerja yang nantinya akan dikerjakan oleh peserta, lembar kerja tersebut dapat terlihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Daftar Lembar Kerja Modul

No	Kode LK	Nama LK	Keterangan
1.	LK.04.	Identifikasi Materi Ajar Aktivitas Permainan Bola Besar	TMPenuh/ ON
2.	LK.05.	Identifikasi Materi Ajar Aktivitas Permainan Bola Kecil	TM Penuh/ ON
3.	LK.06.	Identifikasi Materi Ajar Aktivitas Atletik	TM Penuh/ ON
4.	LK.07.	Identifikasi Materi Ajar Aktivitas Beladiri	TM Penuh/ ON
5.	LK.08.	Identifikasi Materi Ajar Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani	TM Penuh/ ON

Keterangan.

TM : Digunakan pada Tatap Muka Penuh

IN1 : Digunakan pada In service learning 1

ON : Digunakan pada on the job learning



# KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

## PEMBELAJARAN AKTIVITAS PERMAINAN DAN OLAHRAGA BOLA BESAR DI SEKOLAH MENENGAH ATAS

### A. Tujuan

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi kompetensi dasar, mengembangkan indikator pencapaian kompetensi, materi aktivitas permainan dan olahraga bola besar (sepakbola, bolavoli, dan bolabasket) di Sekolah Menengah Atas, merancang penilaian, serta menerapkan nilai-nilai kemandirian, kerjasama, dan integritas.

### B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengidentifikasi Kompetensi Dasar dan Indikator Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar di Sekolah Menengah Kejuruan
2. Mengidentifikasi Materi Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar I (Permainan Sepakbola)
3. Mengidentifikasi Materi Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar II (Permainan Bolavoli)
4. Mengidentifikasi Materi Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar III (Permainan Bolabasket)
5. Menilai Pembelajaran Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar di Sekolah Menengah Kejuruan
6. Memiliki kecakapan dalam memahami konsep dasar aspek-aspek pembelajaran PJOK.
7. Menunjukkan kemandirian, kerjasama, dan integritas.

### C. Uraian Materi

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

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

Permainan sepakbola merupakan gambaran aktivitas kecil peserta didik bersosialisasi baik di sekolah maupun di masyarakat. Permainan sepakbola dapat dijadikan sebagai sarana menguatkan karakter



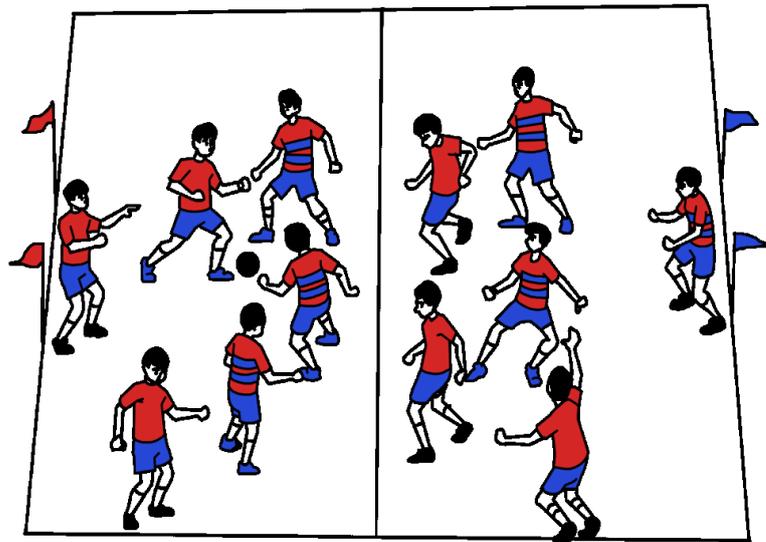
kerjasama, sportifitas, integritas, tanggung jawab, dan cinta Tanah Air. Sepakbola tidak mungkin dimainkan tanpa kerja sama antar pemain, sepakbola mengajarkan lawan sebagai teman bermain, setiap anggota tim memiliki peran dan tanggung jawab yang berbeda-beda, bahkan dimungkinkan untuk dapat menyelesaikan permasalahan antar pemain dalam rangkai mencapai tujuan bersama.

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

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

Cara bermain sepakbola yang dimodifikasi adalah sebagai berikut.

- 1) jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim) masing-masing 6 pemain untuk satu tim.
- 2) pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
- 3) lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan basket atau bolavoli yang memiliki garis tengah.
- 4) tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan 2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
- 5) setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
- 6) pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yang ditempatinya.
- 7) bila pemain bertahan dapat merebut bola segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.
- 8) tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
- 9) waktu permainan untuk setiap tim 5 – 10 menit.



Gambar 2. Bermain Sepakbola yang dimodifikasi

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

Teknik dasar sepakbola terdiri dari bermacam-macam gerakan. Keahlian seseorang dalam memainkan bola sangatlah berguna untuk suatu pertandingan yang berkualitas. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan terampil, seorang pemain sepakbola dituntut untuk menguasai teknik dasar sepakbola. Tanpa penguasaan teknik yang baik, pemain sepakbola tidak mungkin dapat menguasai atau mengontrol bola dengan baik pula. Tanpa kemampuan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin dapat menciptakan kerja sama dengan pemain lain. Kerja sama dalam permainan sepakbola merupakan inti dari permainan sepakbola.

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



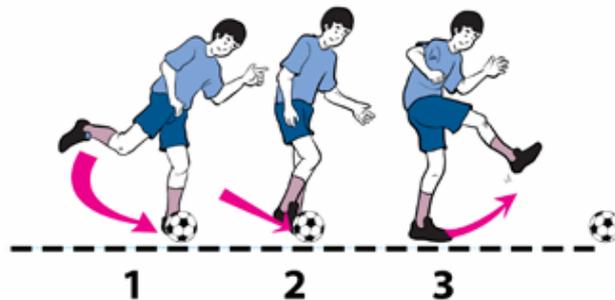
bola (*dribble*), (4) Teknik gerak tipu, (5) Teknik menyundul bola (*heading*), (6) Teknik merebut bola (*tackling*), (7) Teknik lemparan kedalam (*throw-in*) dan (8) Teknik penjaga gawang.

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

#### b. Pembelajaran Gerak Dasar Menendang Bola

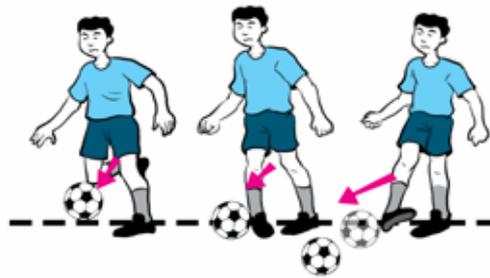
Salah satu gerak yang dominan dalam permainan sepakbola adalah menendang bola. Mungkin kita masih ingat pada waktu masih kecil pernah bermain sepakbola. Gerakan-gerakan dasar menendang bola tersebut akan diuraikan satu-persatu sebagai berikut.

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



Gambar 3. Mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

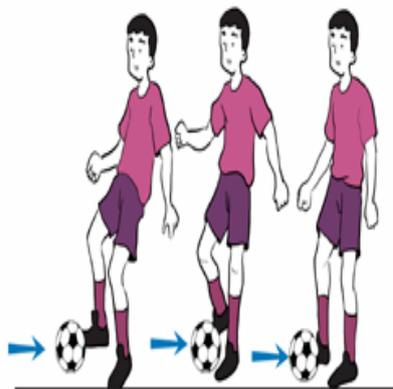
- ✓ Posisi awal: (a) berdiri menghadap arah gerakan, (b) kaki tumpu di letakkan di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan, (c) posisi kedua lengan di samping badan agak terentang, (d) pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke luar dan dikunci, (e) pandangan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



Gambar 4. Menendang bola dengan kaki bagian luar

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

3) Pembelajaran menghentikan bola dengan kaki bagian dalam



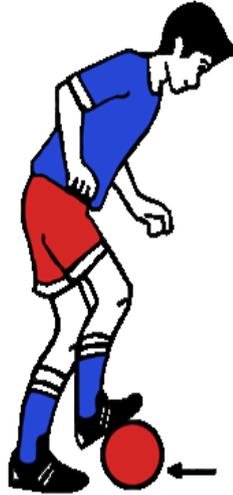
Gambar 5. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

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

4) Pembelajaran menghentikan bola dengan telapak kaki



Diawali dengan sikap menghadap dan memusatkan pandangan ke arah datangnya bola



Gambar 6. Menghentikan bola dengan telapak kaki

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

- 5) Menendang dan Menghentikan Bola dengan Berbagai Bentuk Latihan
- Tujuan Pembelajaran menendang dan menahan bola adalah untuk mengkombinasikan teknik gerakan-gerakan menendang dan menahan bola yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan menendang dan menahan bola, peserta didik diminta untuk merasakan teknik-teknik gerakan menendang dan menahan bola yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

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

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

- a) Bentuk Latihan I: Berpasangan Segaris



- b) Bentuk Latihan II; Tiga Segaris
  - c) Bentuk Latihan III; Berpasangan Bergerak ke Kanan dan Kiri
  - d) Bentuk Latihan IV; Berkelompok Bebas (Kucing-kucingan)
- c. Pembelajaran Gerak Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

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

Pada saat menggiring bola, setiap langkah menyentuh bola secara perlahan dan teratur, serta usahakan bola tidak jauh dari kaki sehingga bola yang bergulir ke depan tetap dalam penguasaan. Posisi kaki (lutut) ditekuk sedikit untuk mempermudah gerakan dan penguasaan bola. Pandangan ke arah bola dan jangan lupa melihat situasi sekeliling, baik posisi teman maupun lawan. Lengan biasanya digunakan untuk menjaga keseimbangan dan berada di samping badan.

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

1) Pembelajaran menggiring bola dengan kaki bagian dalam



Gambar 7. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Cara melakukan:

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



2) Pembelajaran menggiring bola dengan kaki bagian luar

Cara melakukan:



Gambar 8. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

- ✓ Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan
- ✓ Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang
- ✓ Pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci
- ✓ Dorong bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah

- ✓ Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola
- ✓ Bola dijaga agar selalu dekat dengan kaki yang digunakan untuk menggiring

3) Gerak Dasar Menggiring Bola dengan Berbagai Bentuk Latihan

- (1) Bentuk Latihan I: Berpasangan dan Berhadapan
- (2) Bentuk Latihan II: Berkelompok dan Berrantai
- (3) Bentuk Latihan III: Bayangan
- (4) Bentuk Latihan IV: Zig-zag
- (5) Bentuk Latihan V: Menggiring dengan Pengganggu
- (6) Bermain dengan Peraturan yang Dimodifikasi

Cobakanlah berbagai bentuk latihan tersebut kepada peserta didik di sekolah.

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

Permainan bolavoli merupakan gambaran aktivitas kecil peserta didik bersosialisasi baik di sekolah maupun di masyarakat. Permainan bolavoli dapat dijadikan sebagai sarana menguatkan karakter kerjasama, sportifitas, integritas, tanggung jawab, dan cinta Tanah Air. bolavoli tidak mungkin dimainkan tanpa kerja sama antar pemain, bolavoli mengajarkan lawan sebagai teman bermain, setiap anggota tim memiliki peran dan tanggung jawab yang berbeda-beda, bahkan dimungkinkan untuk dapat



menyelesaikan permasalahan antar pemain dalam rangkai mencapai tujuan bersama.

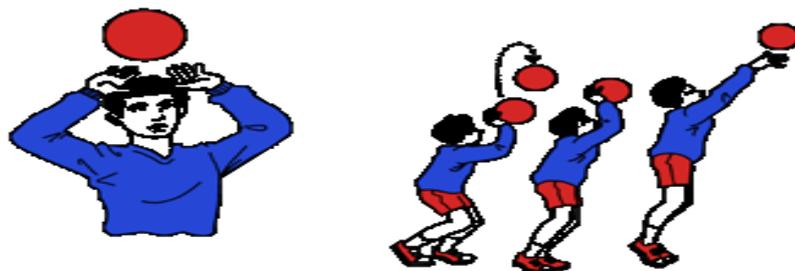
a. Konsep Dasar Permainan Bola Besar (Bolavoli)

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

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

1) Pembelajaran Gerak Dasar dalam Permainan Bolavoli

a) Gerak Dasar Mengumpan (*Passing*)



Gambar 9. Gerak dasar passing atas



(a) Tahap persiapan

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

(b) Gerakan

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

(c) Akhir gerakan

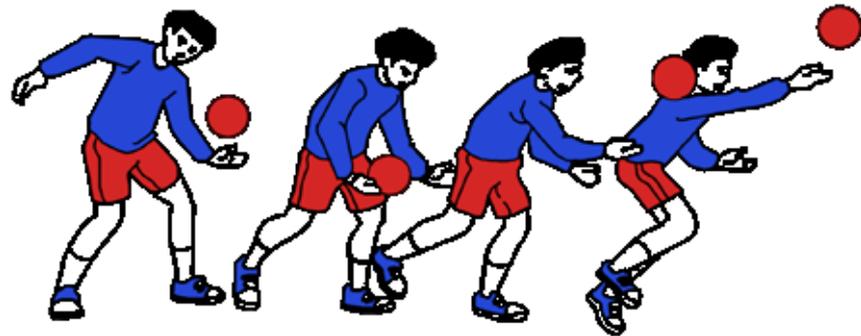
- ✓ Tumit terangkat dari lantai.
- ✓ Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
- ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

b) Gerak Dasar *Passing* Atas dengan Berbagai Bentuk Latihan

- 1) Bentuk Latihan I: Latihan Sendiri
- 2) Bentuk Latihan II: Latihan Berpasangan
- 3) Bentuk Latihan III: Latihan Duduk dan Berpasangan
- 4) Bentuk Latihan IV: Latihan Dua Kali Sentuhan dan Berpasangan
- 5) Bentuk Latihan V: Latihan Berkelompok
- 6) Bentuk Latihan VI: Latihan Melewati Net/ tali
- 7) Bentuk Latihan X: Bermain dengan 3 Lawan 3

Cobakanlah berbagai bentuk latihan tersebut kepada peserta didik di sekolah.

c) Gerak Dasar Servis Bawah



Gambar 10. Gerak dasar servis bawah dalam bolavoli

- (a) Tahap persiapan
  - ✓ Berdiri dengan kedua kaki dalam posisi melangkah.
  - ✓ Berat badan bertumpu pada kedua kaki dan sikap badan agak condong ke depan.
  - ✓ Pegang bola setinggi pinggang atau lebih rendah di depan badan.
  - ✓ Jari-jari yang akan digunakan memukul (servis) dirapatkan.
- (b) Tahap gerakan
  - ✓ Ayunkan lengan yang digunakan memukul bola ke belakang bersama berat badan dipindahkan ke belakang
  - ✓ Ayunkan kembali lengan yang digunakan memukul bola ke depan bersamaan berat badan dipindahkan pada kaki depan dan bola sedikit dilambungkan.
  - ✓ Pukul bola dengan telapak tangan pada bagian tengah belakang saat pada posisi setinggi pinggang.
- (c) Tahap akhir
  - ✓ Ikuti gerakan badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan
- d) Gerak Dasar Servis Bawah dengan Berbagai Bentuk Latihan
  - (1) Bentuk Latihan I: Mengenal Bola
  - (2) Bentuk Latihan II: Servis Berpasangan
  - (3) Bentuk Latihan III: Servis melewati Net/ Tali
  - (4) Bentuk Latihan IV: Servis dari Garis Belakang



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

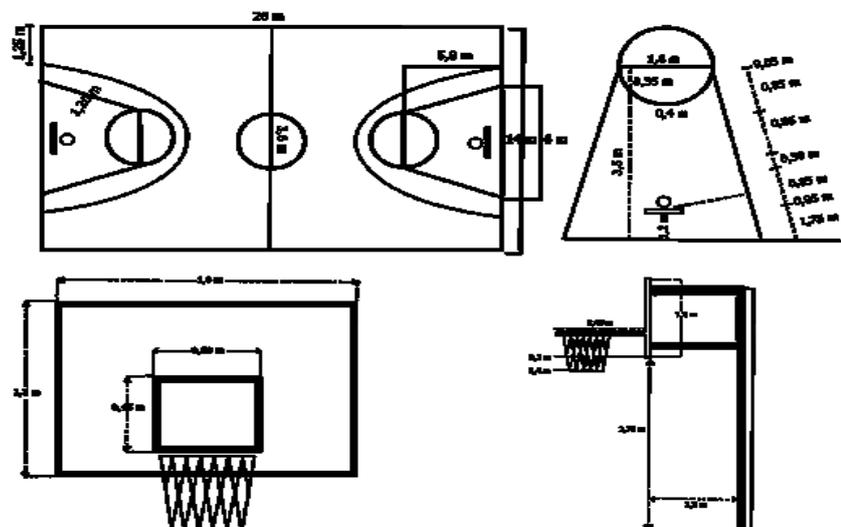
Permainan bolabasket merupakan gambaran aktivitas kecil peserta didik bersosialisasi baik di sekolah maupun di masyarakat. Permainan bolabasket dapat dijadikan sebagai sarana menguatkan karakter kerjasama, sportifitas, integritas, tanggung jawab, dan cinta Tanah Air. bolabasket tidak mungkin dimainkan tanpa kerja sama antar pemain, bolabasket mengajarkan lawan sebagai teman bermain, setiap anggota tim memiliki peran dan tanggung jawab yang berbeda-beda, bahkan dimungkinkan untuk dapat menyelesaikan permasalahan antar pemain dalam rangkai mencapai tujuan bersama.

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

##### 1) Lapangan Permainan

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

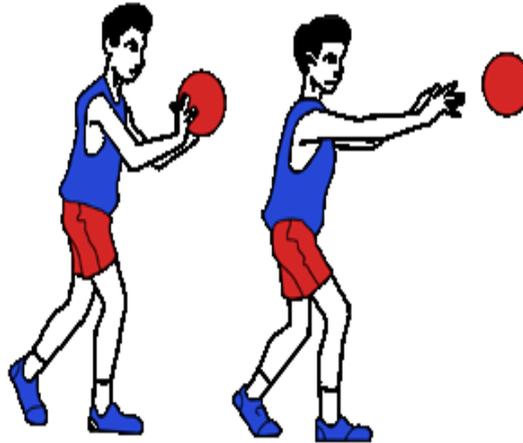
- (1) Panjang garis samping lapangan: 26 meter
- (2) Lebar lapangan : 14 meter
- (3) Garis tengah lingkaran di tengah lapangan : 3.6 meter
- (4) Tinggi ring basket : 2,75 meter
- (5) Diameter ring basket : 0,45 meter
- (6) Ukuran papan pantul : 1,80 meter x 1,20 meter



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



- 2) Gerak Dasar dalam Permainan Bolabasket
  - a) Gerak Dasar Melempar (*Passing*) Bola
    - (1) Melempar bola lurus di depan dada



Gambar 12. Melempar bola setinggi dada

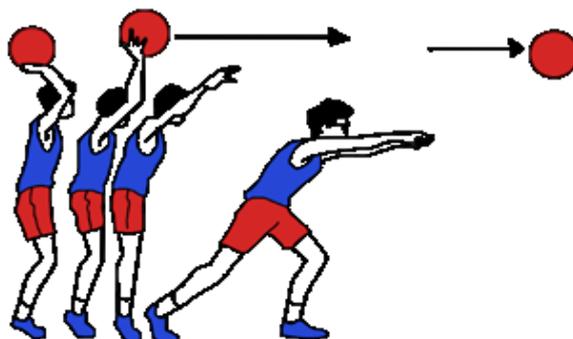
- (a) Tahap persiapan
  - ✓ Berdiri dengan sikap melangkah
  - ✓ Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada
  - ✓ Badan agak condong ke depan
- (b) Tahap gerakan
  - ✓ Dorongkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
  - ✓ Lepaskan bola dari kedua pegangan tangan setelah kedua
    - ✓ lengan lurus.
    - ✓ Arah bola lurus sejajar dada.
- (c) Akhir gerakan
  - ✓ Berat badan dibawa ke depan.
  - ✓ Kedua lengan lurus ke depan rileks
  - ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola
  - ✓ Kedua lengan lurus ke depan rileks
  - ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola
- (2) Melempar bola pantul dari depan dada



Gambar 13. Melempar bola pantul

- (a) Tahap persiapan
  - ✓ Berdiri dengan sikap melangkah
  - ✓ Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada
  - ✓ Badan agak condong ke depan
- (b) Tahap gerakan
  - ✓ Dorongkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
  - ✓ Lepaskan bola dari kedua pegangan tangan setelah kedua lengan lurus.
  - ✓ Arah bola memantul ke lantai.
- (c) Akhir gerakan
  - ✓ Berat badan dibawa ke depan.
  - ✓ Kedua lengan lurus ke depan rileks
  - ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola

(3) Melempar bola dari atas kepala

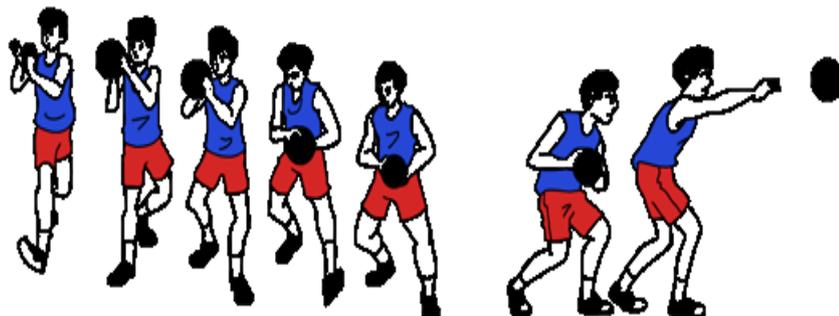


Gambar 14. Melempar dari atas kepala



- (a) Tahap persiapan
- ✓ Berdiri dengan sikap melangkah.
  - ✓ Bola dipegang dengan kedua tangan di atas kepala.
  - ✓ Badan agak condong ke depan.
- (b) Tahap gerakan
- ✓ Ayunkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
  - ✓ Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus.
  - ✓ Arah bola lurus dan datar.
- (c) Akhir gerakan
- ✓ Berat badan dibawa kedepan.
  - ✓ Kedua lengan lurus ke depan rileks.
  - ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

b) Gerak dasar menangkap bola



Gambar 15. Gerak dasar menangkap bola

- ✓ Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola.
  - ✓ Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola.
  - ✓ Berat badan bertumpu pada kaki depan.
- 2) Tahap gerakan
- ✓ Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan ke belakang, sikut lengan ditekuk hingga bola



ditarik mendekati dada/badan.

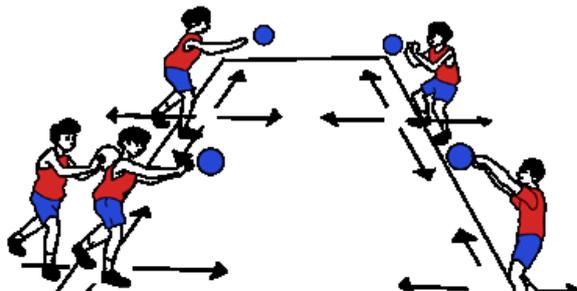
3) Akhir gerakan

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

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

a) Bentuk Latihan I: Berpasangan

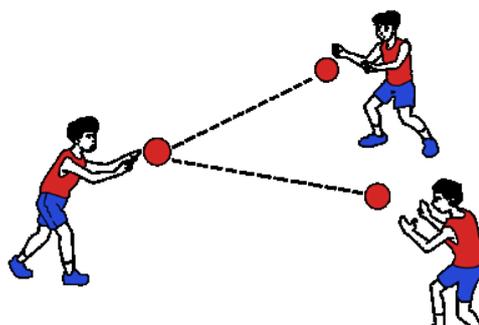
Melempar dan menangkap bola berpasangan di tempat, dilanjutkan sambil bergerak maju, mundur, dan menyamping (melempar dari dada dan dari atas kepala).



Gambar 16. Latihan melempar dan menangkap bola berpasangan

b) Bentuk Latihan II: Bentuk Segitiga

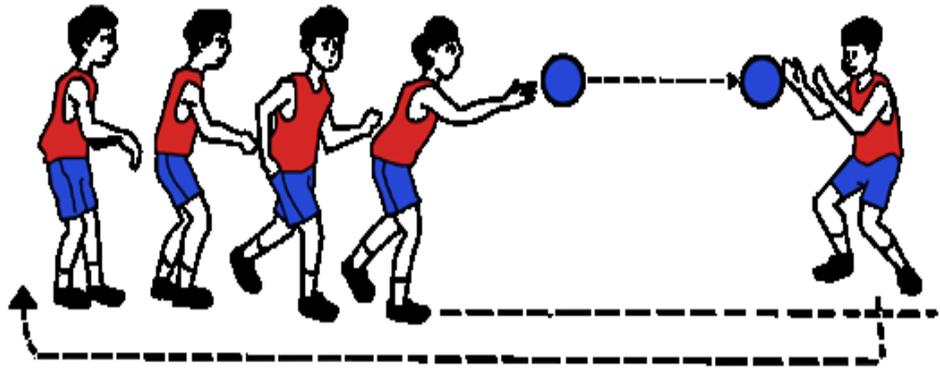
Melempar dan menangkap bola dalam formasi segi tiga, empat atau lingkaran (melempar dari dada, pantul dan dari atas kepala).



Gambar 17. Latihan melempar dan menangkap bola formasi segi tiga

c) Bentuk Latihan III: Berbanjar

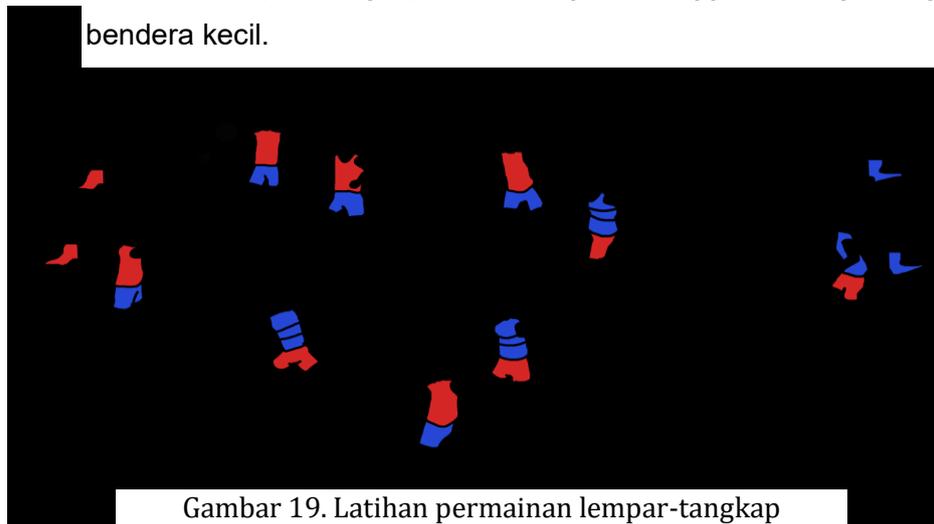
Melempar dan menangkap bola dengan formasi berbanjar.



Gambar 18. Latihan melempar dan menangkap bola formasi berbanjar

d) Bentuk Latihan IV: Bermain dengan Gawang

Bermain lempar tangkap bola dengan menggunakan gawang bendera kecil.



Gambar 19. Latihan permainan lempar-tangkap

**4. Penilaian Pembelajaran Aktivitas Permainan Bola Besar**

Untuk dapat menyusun instrumen penilaian pembelajaran aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, Saudara dapat membaca modul pedagogik Kelompok Kompetensi B, C, D, E, F, dan J, serta sumber lain yang relevan.

- a. Penyusunan kisi-kisi dan soal pilihan ganda



**KISI-KISI PENULISAN SOAL**

Satuan Pendidikan : Sekolah Menengah Kejuruan

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

No.	Kompetensi Dasar	Kelas	Indikator	Materi	Bentuk Soal
1.	3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	X	3.1.1 Menyebut jenis-jenis gerak dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional (cth. Sepakbola)	✓Jenis Gerak dalam Permainan Sepakbola	Pilihan Ganda
			3.1.2 Menjelaskan berbagai kegunaan gerak dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional (cth. Sepakbola)	✓Kegunaan Gerak dalam Permainan Sepakbola	Pilihan Ganda
			3.1.3 Menjelaskan cara melakukan gerak dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional (cth. Sepakbola)	✓Cara Mengumpan dalam Permainan Sepakbola ✓Cara Mengontrol Bola dalam Permainan Sepakbola ✓Cara Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola	Uraian



4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	4.1.1	Memeragakan mengumpan dalam permainan sepakbola	✓Mengumpan dalam Permainan Sepakbola	Uji Praktik
	4.1.2	Memeragakan mengontrol dalam permainan sepakbola	✓Mengontrol dalam Permainan Sepakbola	Uji Praktik
	4.1.3	Memeragakan menggiring bola dalam permainan sepakbola	✓Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola	Uji Praktik
	4.1.4	Menerapkan gerak sepakbola dalam permainan sederhana	✓Penerapan Gerak Sepakbola dalam Permainan Sederhana	Uji Praktik

**KARTU SOAL PILIHAN GANDA**

**Tahun Ajaran: 2017/2018**

Jenis Sekolah : SMAK Jaya                      Nama Penyusun: Winarno  
 Bangsaku

Kls/Smt : X/ I

Mata Pelajaran : PJOK

Kompetensi Dasar 3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	Buku Sumber: Muhajir, <i>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X</i> , Kemdikbud, 2016
	SOAL: Berikut adalah kegunaan gerak menggiring pada permainan sepakbola, yaitu.... A. menghasilkan gol untuk mendapat kemenangan B. mencegah lawan menciptakan gol agar tidak menderita kekalahan C. menguasai bola agar tidak direbut lawan dan membawa ke



Indikator	titik tertentu
Menjelaskan berbagai kegunaan gerak dasar dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional (cth. Sepakbola)	D. melakukan tendangan pertama untuk memulai permainan
Materi	KUNCI JAWABAN: C. menguasai bola agar tidak direbut lawan dan membawa ke titik tertentu
Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola	
N0 SOAL	
1	

b. Penyusunan kisi-kisi dan soal uraian

Dari kisi-kisi yang sama dapat dikembangkan soal berbentuk uraian sebagai berikut.

**KARTU SOAL URAIAN**

**Tahun Ajaran: 2017/2018**

Jenis Sekolah : SMAK Jaya                      Nama Penyusun: Winarno  
 Bangsaku  
 Kls/Smt : X/ I  
 Mata Pelajaran : PJOK

Kompetensi Dasar	Buku Sumber: Muhajir, <i>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X</i> , Kemdikbud, 2016
Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	SOAL: Jelaskan cara melakukan mengumpan dengan kaki bagian dalam, dalam permainan sepakbola!
Indikator	KUNCI JAWABAN: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
Menjelaskan cara melakukan gerak dasar dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan	



atau tradisional (cth. Sepakbola)	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Nilai 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap
Materi Cara Mengumpan dalam Permainan Sepakbola	
N0 SOAL 6	

c. Penyusunan Kisi-kisi dan Soal Uji Keterampilan

Instrumen uji keterampilan dapat disusun dan digunakan dengan baik jika penyusunannya didasarkan pada kategori gerak yang akan diujikan. Berikut adalah kategori gerak yang didasarkan pada kriteria pengaruh lingkungan, akhir suatu gerak, serta jenis otot yang digunakan.

Berdasar Pengaruh Lingkungan		Berdasarkan Akhir Gerakan			Berdasar Penggunaan Otot	
Keterampilan Terbuka ( <i>Open Loop Skill</i> )	Keterampilan Tertutup ( <i>Close Loop Skill</i> )	Terputus ( <i>Descret</i> )	Rangkaian ( <i>Serial</i> )	Berulang ( <i>Continuum</i> )	Keterampilan dengan Otot Halus	Keterampilan dengan Otot Kasar ( <i>Gross Motor Skill</i> )
Passing dalam permainan sepakbola	<i>Shooting</i> pada permainan bolabasket	Roll depan	<i>Lay up shoot</i> pada permainan bola basket	Renang	Melentikkan jari tangan pada senam irama	Menendang bola

1. Kisi-kisi Uji Keterampilan Proses dan Hasil Gerak

No	Kompetensi Dasar	Indikator	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan	<i>Uji Keterampilan Proses Gerak (gerak diskrit/tertutup)</i>		
		a. Melakukan posisi dan sikap awal mengumpan dengan kaki bagian	1. Kedua kaki dibuka selebar satu setengah bahu 2. Badan tegak menghadap ke depan, berat badan antara	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar



koordinasi gerak yang baik*	dalam pada permainan sepakbola	kedua kaki 3. Kedua lengan dan tangan rileks di samping badan 4. Pandangan mata ke arah bola	Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
	b. Melakukan gerakan mengump-an dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola	1. Salah satu kaki dilangkahkan ke depan diletakkan di samping bola 2. Badan agak condong ke depan, berusaha meletakkan bola di tengah badan 3. Salah satu lengan (sisi yang sama dengan kaki tumpu)disilangkan di depan dada, lengan yang lain diayunkan secara perlahan bersamaan dengan ayunan kaki 4. Pandangan mata ke arah lepasnya bola	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
	c. Melakukan posisi dan sikap akhir mengum-pan dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola	1. Kedua kaki dikembalikan terbuka selebar satu setengah bahu 2. Badan kembali tegak, dan berat badan berada di antara kedua kaki 3. Kedua lengan dan tangan kembali rileks	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu



			di samping badan 4. Pandangan mata ke arah lepasnya bola	uraian gerak dilakukan dengan benar																				
2.	Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik* (sepakbola)	<i>Uji Keterampilan Produk Gerak Secara Terpisah (gerak tertutup)</i>																						
		Mengumpan bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola	<p>Peserta didik berdiri menghadap dinding dengan pembatas garis tegak setinggi 1 meter dan jarak antara dua garis 2 meter, sejauh 7,5 meter dan diberi tanda garis sejajar dengan dinding.</p> <p>Setelah aba-aba “ya” peserta didik mengumpan bola ke arah dinding secara berulang selama satu menit, dengan ketentuan:</p> <p>a. Bola harus mengenai dinding/ area yang dibatasi.</p> <p>b. Bola diumpan dengan kaki bagian dalam di luar jarak 7,5 meter.</p> <p>c. Jumlah ulangan yang memenuhi syarat dihitung oleh penilai.</p> <p>d. Peserta didik berhenti segera setelah aba-aba “stop”</p> <p>e. Umpan yang dilakukan setelah aba-aba “stop” tidak dihitung.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Perolehan Umpan</th> <th rowspan="2">Skor</th> </tr> <tr> <th>Putera</th> <th>Pute ri</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>&gt;30 kali</td> <td>25</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>22 – 29 kali</td> <td>18 - 24</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>14 – 21 kali</td> <td>13 - 17</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>7 – 13 kali</td> <td>6 - 12</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>&lt;7 kali</td> <td>&lt;6</td> <td>60</td> </tr> </tbody> </table>	Perolehan Umpan		Skor	Putera	Pute ri	>30 kali	25	100	22 – 29 kali	18 - 24	90	14 – 21 kali	13 - 17	80	7 – 13 kali	6 - 12	70	<7 kali	<6	60
Perolehan Umpan		Skor																						
Putera	Pute ri																							
>30 kali	25	100																						
22 – 29 kali	18 - 24	90																						
14 – 21 kali	13 - 17	80																						
7 – 13 kali	6 - 12	70																						
<7 kali	<6	60																						



			f. Peserta didik diberikan dua kali percobaan, dan hasil terbaik yang akan diberikan skor.	
3.	Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	<i>Uji Keterampilan Produk Gerak Secara Terapan di Dalam Permainan (gerak terbuka)</i>		
		Menerapkan gerak mengumpan bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola.	<p>Peserta didik dibagi ke dalam dua tim masing-masing beranggotakan 6 orang.</p> <p>Peserta didik melakukan permainan sepakbola yang dimodifikasi dengan ketentuan:</p> <p>a. Permainan berlangsung selama 2 babak @ 10 menit.</p> <p>b. Bola harus diumpan dengan menggunakan kaki bagian dalam.</p> <p>c. Tim yang lebih banyak mencetak gol dengan aturan yang benar dinyatakan sebagai pemenang.</p> <p>d. Jumlah gol (menang &amp; kalah) tidak dijadikan dasar untuk penilaian.</p> <p>e. Setiap peserta didik melakukan umpan dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan benar dicatat dan diberi skor 1.</p>	<p>✓ Jumlah kesempatan melakukan umpan dicatat.</p> <p>✓ Jumlah umpan menggunakan kaki bagian dalam yang dilakukan dengan benar dicatat.</p> <p>✓ Persentasi dari jumlah umpan yang benar dibanding kesempatan yang didapat merupakan skor akhir penerapan gerak dasar mengumpan bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola.</p>



2. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

- a. Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian)

Nama: \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

- b. Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Skor Akhir
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.	Brahimovic													
2.	Rozicki													
3.	Suherman													
...	.....	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	....
...	...													
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir														

3. Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak Secara Terpisah

- a. Contoh lembar penilaian produk gerak secara terpisah untuk perorangan

Nama	:				
Kelas	:				
Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I		Percobaan II		
	Jumlah Ulangan	Skor (lihat kisi-kisi)	Jumlah Ulangan	Skor (lihat kisi-kisi)	



b. Contoh lembar penilaian produk gerak secara terpisah untuk seluruh peserta didik

No	Nama Peserta Didik	Percobaan I		Percobaan II		Skor Terbaik
		Jumlah Ulangan	Skor (lihat kisi-kisi)	Jumlah Ulangan	Skor (lihat kisi-kisi)	
1.	Brahimovic					
2.	Rozicki					
3.	Suherman					
...	.....	....	...	...	...	...

4. Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Gerak dalam Permainan yang Dimodifikasi

a. Contoh lembar penilaian penerapan gerak dalam permainan yang dimodifikasi (perorangan)

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan didapat	Gerak dilakukan dengan benar
	<i>Diisi dengan tally</i>	<i>Diisi dengan tally</i>
	Persentasi Gerakan Benar/ Kesempatan $GB / K \times 100\% = \dots\dots$	

b. Contoh lembar penilaian penerapan gerak dalam permainan yang dimodifikasi (perorangan)

No	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentasi $GB / K \times 100\% = \dots\dots$
		Kesempatan yang Didapat	Gerak dilakukan dengan benar	
1.	Brahimovic			
2.	Rozicki			
3.	Suherman			
...	.....	....	...	...

5. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat adalah sebagai berikut:

a. Skor Keterampilan Proses Gerak Peserta Didik: 80



- b. Skor Keterampilan Produk Gerak (dari contoh di atas diambil salah satu sesuai dengan kategori gerak (tertutup/ terbuka/ diskrit/ kontinum, dan lain-lain), diujikan secara terpisah atau terintegrasi dalam permainan): 90.

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses gerak, dan 30% untuk skor keterampilan produk gerak), maka skor akhir keterampilan gerak adalah:

$$80 \times 70\% = 56 \text{ ditambah dengan}$$

$$90 \times 30\% = 27 \text{ sama dengan } 83$$

## D. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Aktivitas Peserta

- Saudara dipersilahkan menyimak penjelasan tujuan dan skenario pembelajaran dari Fasilitator.
- Salinlah berkas (file) lembar kerja/*work sheet* (LK) tentang analisis materi ajar aktivitas permainan bolabesar yang disediakan oleh Fasilitator/atau yang tersedia pada modul ini!
- Kerjakanlah LK tersebut sesuai dengan langkah kerja yang disarankan!
- Lakukan pemaparan hasil kerja Saudara di depan kelas, diskusikan, dan lakukan perbaikan sesuai dengan hasil diskusi dan saran dari Fasilitator jika Saudara mengikuti diklat model tatap muka penuh. Jika Saudara mengikuti diklat model in-on-in, kerjakan ketika pelaksanaan On, kemudian paparkan pada saat In-2 berlangsung!
- Berikanlah saran kepada peserta lain yang memberikan pemaparan!
- Saudara akan dinilai oleh Fasilitator selama proses dan di akhir pembelajaran (pada pembelajaran tatap muka penuh dan in-1). Jika Saudara mengikuti diklat model tatap muka in-on-in, hasil pekerjaan Saudara akan dinilai pada saat pemaparan pada In-2.
- Saudara dipersilahkan menyimak penguatan yang disampaikan oleh Fasilitator (pada pembelajaran tatap muka penuh dan in-2).



## 2. Lembar Kerja

Berikut adalah lembar kerja 04 (LK-04) yang harus Saudara selesaikan pada pembelajaran lanjutan jika pelatihan dilakukan dengan model tatap muka penuh atau On jika pelatihan dilakukan dengan pola in – on – in. Saudara diminta untuk bekerja secara perorangan, sehingga tumbuh nilai kemandirian, integritas, serta bertanggung jawab atas pekerjaan yang harus diselesaikan.

<b>LK-04</b>		
<b>Analisis Materi Pembelajaran Aktivitas Permainan Bola Besar Sepakbola/ Bolavoli/ Bolabasket</b>		
1. Bekerjalah secara perorangan! 2. Pilihlah salah satu materi pada lingkup aktivitas permainan bola besar sepakbola/ bolavoli/ bolabasket! 3. Sediakanlah Kompetensi Dasar (KD) setiap kelas! dan pelajari bahan bacaan dan buku sumber sesuai materi! 4. Pilihlah KD aktivitas permainan bola besar dari kelas X sampai dengan IX, kemudian lakukan analisis materi tersebut! 5. Tuliskanlah hasil analisis yang Saudara lakukan pada format berikut!		
<b>Aktivitas Permainan Bola Besar Sepakbola/ Bolavoli/ Bolabasket</b>		
<b>KD</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>	<b>Materi Pembelajaran (Terperinci)</b>
KD Bola besar kelas X KD 3.2 ... KD 4.2 ...	...	...
KD Bola besar kelas XI KD 3.2 ... KD 4.2 ...	...	...
KD Bola besar kelas IX KD 3.2 ... KD 4.2 ...	...	...
6. Cocokkanlah hasil kerja kelompok Saudara dengan dokumen yang tersedia, dan lakukan perbaikan jika terjadi ketidaksesuaian! <b>Refleksi:</b> Tuliskanlah apa yang Saudara rasakan terhadap nilai-nilai gotong royong, kemandirian, tanggung jawab, dan integritas!		
1. Gotong Royong ..... .....		
2. Mandiri ..... .....		
3. Tanggung jawab ..... .....		



## LK-04

**Analisis Materi Pembelajaran Aktivitas Permainan Bola Besar  
Sepakbola/ Bolavoli/ Bolabasket**

## 4. Integritas

.....  
.....

**E. Latihan/ Kasus/ Tugas  
Permainan Sepakbola**
**1. Uraian Singkat**

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

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

**2. Pilihan Berganda**

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

1. Awalan, kaki lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari kaki menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk. Gerakan ini merupakan gerak menendang bola dengan menggunakan . . . .  
A. kaki bagian dalam  
B. kaki bagian luar



- C. punggung kaki bagian dalam  
D. punggung kaki bagian luar
2. Kaki sepak diayunkan dari belakang di depan dengan membentuk suatu lingkaran. Bagian punggung kaki sebelah dalam yang kontak dengan bola. Gerakan ini merupakan gerak menendang bola dengan menggunakan . . . .
- A. kaki bagian dalam  
B. kaki bagian luar  
C. punggung kaki bagian dalam  
D. punggung kaki bagian luar
3. Pergelangan kaki sepak ditebuk ke bawah dan diputar ke dalam. Selanjutnya, bola ditendang dengan punggung kaki bagian luar. Gerakan ini merupakan gerak menendang bola dengan menggunakan....
- A. kaki bagian dalam  
B. kaki bagian luar  
C. punggung kaki bagian dalam  
D. punggung kaki bagian luar
4. Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diputar ke luar, sehingga kaki bagian dalam menghadap ke arah datangnya bola. Gerakan ini merupakan gerak menghentikan bola dengan menggunakan....
- A. kaki bagian dalam  
B. kaki bagian luar  
C. kura-kura kaki  
D. paha
5. Ketika bola akan kontak dengan kaki, maka kaki diturunkan dan pemain berusaha menghentikan bola pada kura-kura kaki. Gerakan ini merupakan gerak menghentikan bola dengan menggunakan....
- A. kaki bagian dalam  
B. kaki bagian luar  
C. kura-kura kaki  
D. paha



### 3. Studi Kasus

- a. Dalam suatu pertandingan Sepakbola, dimana usaha pemain penyerang untuk mencetak gol/biji tanpa terhalang oleh pemain bertahan (termasuk penjaga gawang) dan bola tersebut dapat diprediksi 100% akan masuk. Tiba-tiba sebelum bola tersebut masuk ke gawang, ada seekor anjing atau penonton memasuki lapangan permainan dan menghentikan bola tersebut, sehingga gol tidak terjadi. Apa tindakan wasit terhadap kejadian tersebut? Apakah bola tersebut dapat dinyatakan masuk atau bola tidak masuk? Beri penjelasan, sesuai dengan peraturan permainan sepakbola yang berlaku.
- b. Dalam suatu pertandingan Sepakbola permainan babak kedua sudah berjalan 30 menit, kemudian tiba-tiba lampu stadion mati. Setelah ditunggu-tunggu selama 60 menit lampu stadion tersebut belum dapat dinyalakan. Apa tindakan saudara apabila selaku wasit yang memimpin pertandingan tersebut.

## Permainan Bolavoli

### 1. Uraian Singkat

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

- 1) Jelaskan cara melakukan gerak dasar servis bawah.
- 2) Jelaskan cara melakukan gerak dasar servis atas.
- 3) Jelaskan cara melakukan gerak dasar servis bawah.
- 4) Jelaskan cara melakukan gerak dasar servis atas.
- 5) Jelaskan cara melakukan gerak dasar smash.
- 6) Jelaskan cara bermain bolavoli dengan memainkan bola dengan melewati tali.
- 7) Jelaskan cara bermain bolavoli dengan memainkan bola di ditangkap.
- 8) Jelaskan cara bermain bolavoli dengan memainkan bola dengan sentuhan ganda.
- 9) Jelaskan cara bermain bolavoli dengan memainkan bola dengan beranting.
- 10) Jelaskan cara bermain bolavoli dengan servis dan menerima servis.



## 2. Pilihan Berganda

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

1. Cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dinamakan . . . .
  - A. gaya permainan
  - B. gerak dasar permainan
  - C. metode permainan
  - D. taktik/strategi permainan
2. Mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan dinamakan . . . .
  - A. *passing*
  - B. *passing* bawah
  - C. *passing* atas
  - D. servis bawah
3. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan. Gerakan ini merupakan . . . .
  - A. servis bawah
  - B. servis atas
  - C. *passing* bawah
  - D. *passing* atas
4. Pada saat yang bersamaan lengan kanan ke belakang, lalu pukul bola dengan tangan kanan setelah bola turun kira-kira setinggi pinggang di depan badan . . . .
  - A. servis bawah
  - B. servis atas
  - C. *passing* bawah
  - D. *passing* atas
5. Jenis servis dimana jalannya bola tidak mengandung putaran (bola bergerak mengapung atau mengambang) . . . .



- A. servis bawah
- B. servis atas
- C. *passing* bawah
- D. *passing* atas

### 3. Studi Kasus

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

## Permainan Bola Basket

### 1. Uraian Singkat

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

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



## 2. Pilihan Berganda

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

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



- B. dua tangan dari atas kepala
- C. dua tangan dari depan dada
- D. sambil meloncat

### 3. Studi Kasus

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

### F. Rangkuman

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

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



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

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

Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu putra maupun putri yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Permainan bertujuan mencari nilai/angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Dalam memainkan bola pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan.

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

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



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

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

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

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



## KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

### PEMBELAJARAN AKTIVITAS PERMAINAN BOLA KECIL DI SEKOLAH MENENGAH ATAS

#### A. Tujuan

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi kompetensi dasar, mengembangkan indikator pencapaian kompetensi, materi aktivitas permainan dan olahraga bola kecil (bulutangkis, tenis meja, bolakasti, dan rounders) di Sekolah Menengah Kejuruan, merancang penilaian, serta menerapkan nilai-nilai kemandirian, kerjasama, dan integritas.

#### B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengidentifikasi Kompetensi Dasar dan Indikator Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Kecil di Sekolah Menengah Kejuruan
2. Mengidentifikasi Materi Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Kecil I (Bulutangkis)
3. Mengidentifikasi Materi Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Kecil II (Tenismeja)
4. Menilai Pembelajaran Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola kecil di Sekolah Menengah Kejuruan
5. Memiliki kecakapan dalam memahami konsep dasar aspek-aspek pembelajaran PJOK.
6. Menunjukkan perilaku mandiri, kerjasama, dan integritas.

#### C. Uraian Materi

##### 1. Permainan Bulutangkis

Permainan bulutangkis merupakan gambaran aktivitas kecil peserta didik bersosialisasi baik di sekolah maupun di masyarakat. Permainan bulutangkis dapat dijadikan sebagai sarana menguatkan karakter kemandirian, sportifitas, integritas, tanggung jawab, dan cinta Tanah Air. Bulutangkis tidak mungkin dimainkan tanpa kehadiran lawan bermain sehingga mengajarkan lawan sebagai teman bermain, setiap pasangan ganda memiliki peran dan tanggung jawab yang berbeda-beda, bahkan dimungkinkan untuk dapat menyelesaikan permasalahan antar pemain dalam rangkai mencapai tujuan bersama.



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

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

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

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

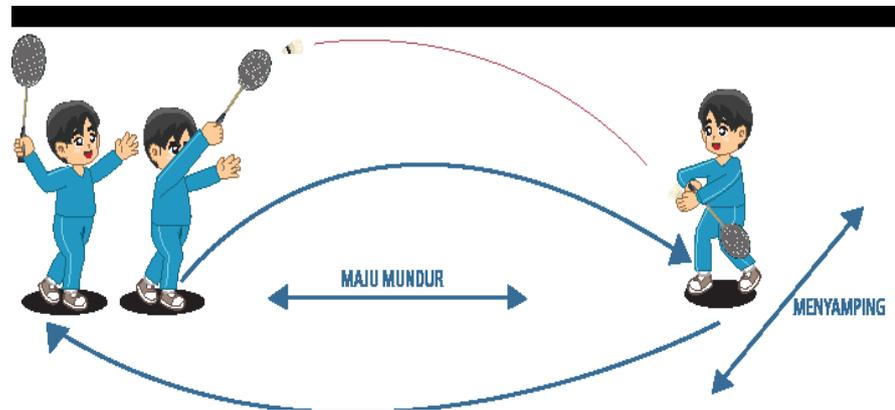
Bentuk-bentuk pembelajaran memukul *shuttlecock* antara lain sebagai berikut.

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



forehand, yang telah melakukan gerakan melempar dan menangkap bola berpindah tempat.

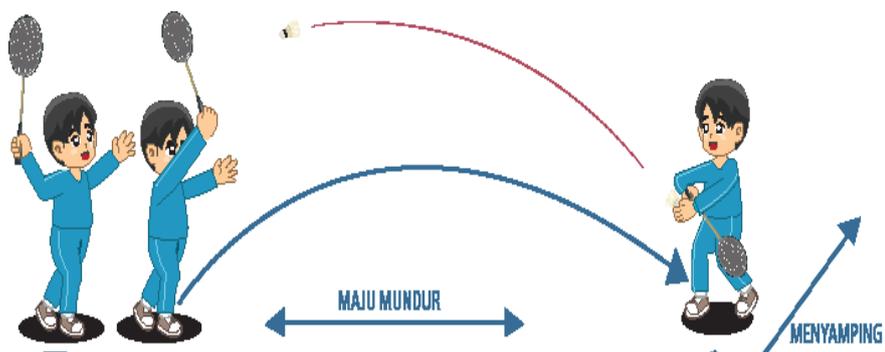
Cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran 1 permainan bulutangkis sebagai berikut.



Gambar 20. Aktivitas pembelajaran 1 memukul *shuttlecock* permainan bulutangkis

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

Cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran 2 permainan bulutangkis sebagai berikut.

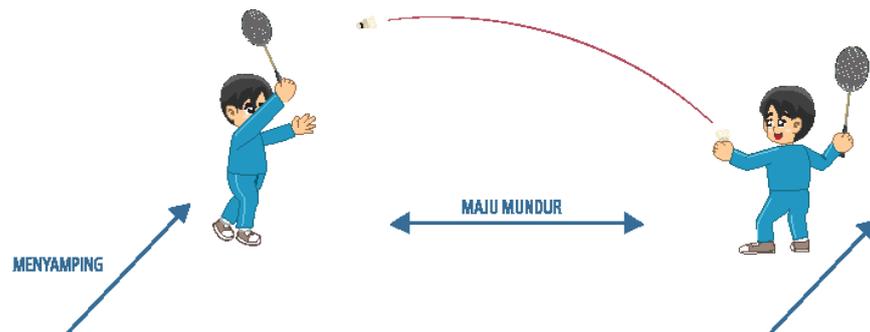


Gambar 21. Aktivitas pembelajaran 2 memukul *shuttlecock* permainan bulutangkis



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

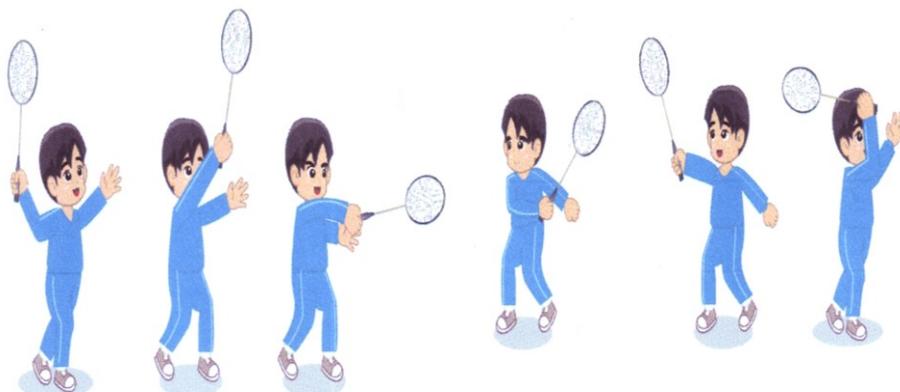
Cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran 3 permainan bulutangkis sebagai berikut.



Gambar 22. Aktivitas pembelajaran 3 memukul *shuttlecock* permainan bulutangkis

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

Cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran 4 permainan bulutangkis sebagai berikut.



Gambar 23. Aktivitas pembelajaran 4 memukul *shuttlecock* permainan bulutangkis



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

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



## 2. Permainan Tenis Meja

Permainan tenismeja merupakan gambaran aktivitas kecil peserta didik bersosialisasi baik di sekolah maupun di masyarakat. Permainan tenismeja dapat dijadikan sebagai sarana menguatkan karakter kemandirian, sportifitas, integritas, tanggung jawab, dan cinta Tanah Air. Tenismeja tidak mungkin dimainkan tanpa kehadiran lawan bermain sehingga mengajarkan lawan sebagai teman bermain, setiap pasangan ganda memiliki peran dan tanggung jawab yang berbeda-beda, bahkan dimungkinkan untuk dapat menyelesaikan permasalahan antar pemain dalam rangka mencapai tujuan bersama.

Tenismeja salah satu cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung (*indoor game*) oleh dua pemain atau empat pemain. Cara memainkannya dengan menggunakan raket yang dilapisi karet untuk memukul bola *celluloid* melewati jaring yang tergantung di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jaring. Permainan tenis meja atau lebih dikenal dengan istilah lain, yaitu "*Ping Pong*" adalah merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif.

Pada dasarnya permainan tenis meja dapat dibagi menjadi empat, yaitu: (1) Prinsip memegang bet (*grip*), (2) Prinsip siap sedia (*stance*), (3)

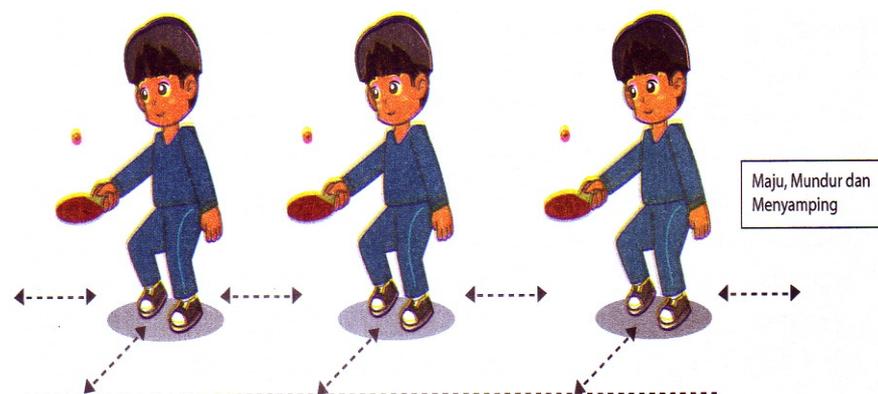


Prinsip gerakan kaki (*footwork*), dan (4) Prinsip pukulan (*stroke*). Tanpa penguasaan teknik dasar bermain tenis meja dengan baik, tidak mungkin dapat bermain tenis meja dengan baik pula. Permainan tenis meja akan berhasil dengan baik apabila terampil melakukan teknik bermain tenis meja.

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

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

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



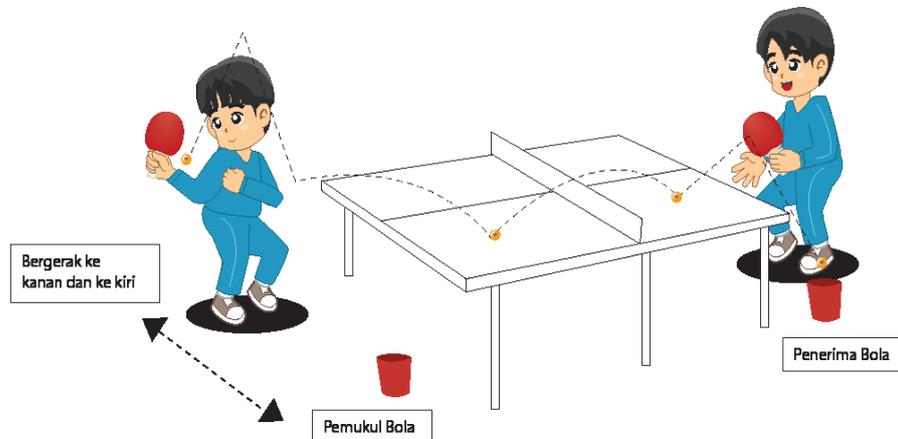
Gambar 25. Aktivitas pembelajaran 1 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja

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

Cara melakukan gerakan melambung bola dan memukulnya ke arah meja menggunakan teknik pukulan *forehand*, di tempat, dan bergerak



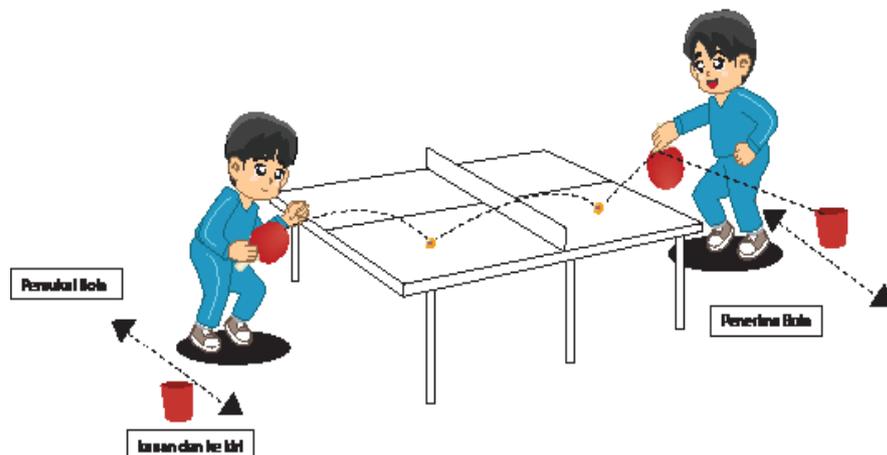
ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian permainan tenis meja sebagai berikut.



Gambar 26. Aktivitas pembelajaran 2 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja

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

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

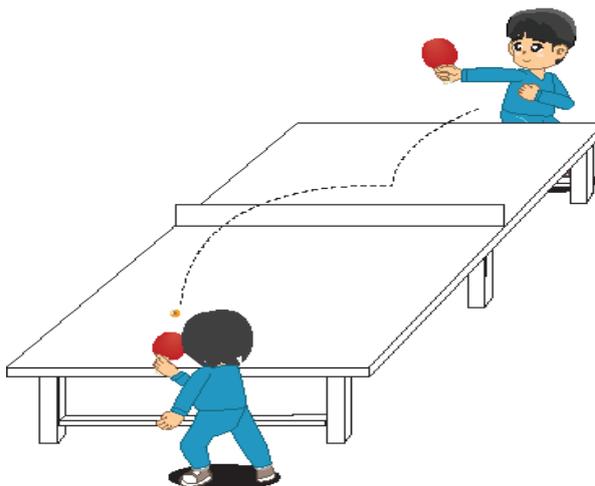


Gambar 27. Aktivitas pembelajaran 3 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja



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

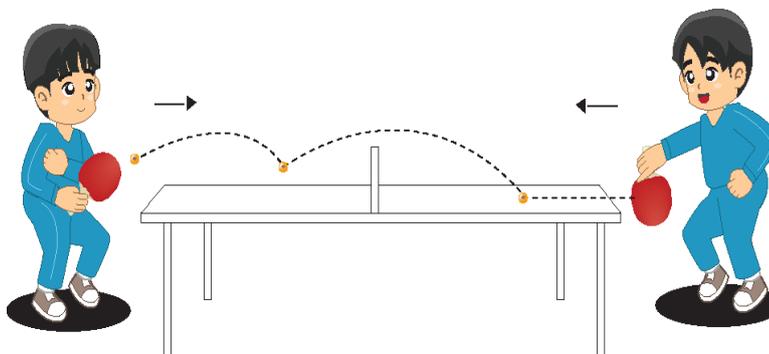
Cara melakukan aktivitas bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan *backhand* sebagai berikut.



Gambar 28. Aktivitas pembelajaran 1 permainan tenis meja

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

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



Gambar 29. Aktivitas pembelajaran 2 permainan tenis meja



### 3. Permainan *Softball*

Permainan *softball* merupakan gambaran aktivitas kecil peserta didik bersosialisasi baik di sekolah maupun di masyarakat. Permainan *softball* dapat dijadikan sebagai sarana menguatkan karakter kerjasama, sportifitas, integritas, tanggung jawab, dan cinta Tanah Air. *Softball* tidak mungkin dimainkan tanpa kerja sama antar pemain, bolakasti mengajarkan lawan sebagai teman bermain, setiap anggota tim memiliki peran dan tanggung jawab yang berbeda-beda, bahkan dimungkinkan untuk dapat menyelesaikan permasalahan antar pemain dalam rangkai mencapai tujuan bersama.

Permainan *softball*. disebut juga *Indoor-baseball*, termasuk permainan yang dapat dikelompokkan ke dalam permainan bola pukul. Permainan *softball*. mirip dengan permainan *base-ball*. Di Indonesia permainan *softball*., mirip dengan permainan bola kasti. Permainan ini merupakan olahraga yang paling digemari anak-anak sekolah. Permainan *softball* dimainkan secara beregu, baik pria dan wanita.

Cara memainkannya adalah dengan cara memukul bola dengan menggunakan alat pemukul (*Stick*) yang dilemparkan oleh *pitcher*. Cara *pitcher* melemparkan bola dengan menggunakan lemparan dari bawah sesuai dengan peraturan yang berlaku.

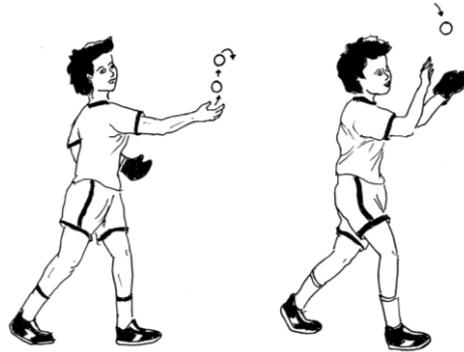
Setiap regu permainan *softball*. terdiri dari 9 orang pemain. Lamanya bermain adalah 7 *inning*, yaitu masing-masing regu mendapat giliran menjadi penyerang sebanyak 7 kali dan menjadi regu bertahan sebanyak 7 kali.

Terjadinya pergantian antara regu penyerang dan regu bertahan apabila pihak bertahan telah berhasil mematikan pemain-pemain regu penyerang sebanyak 3 orang pemain. Cara memperoleh nilai adalah apabila pemukul (*batter*), baik atas pukulannya sendiri maupun pukulan temannya berhasil kembali ke *home-plate* dengan selamat. Pemain tersebut memperoleh nilai satu (1).



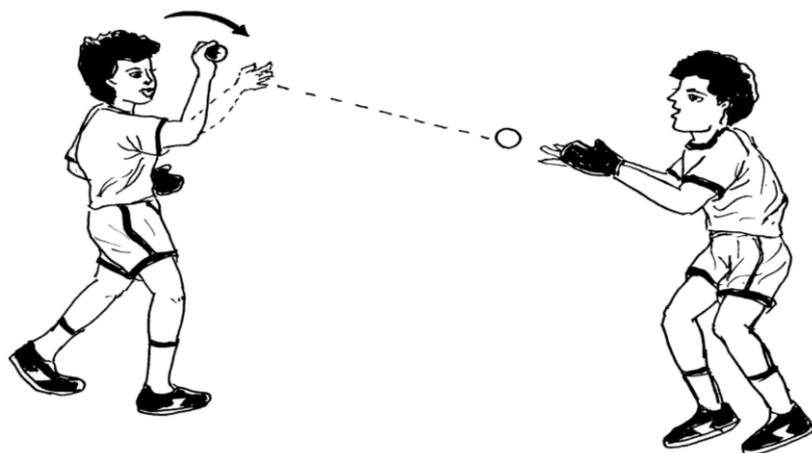
a. **Aktivitas Pembelajaran teknik gerakan melempar dan menangkap bola**

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



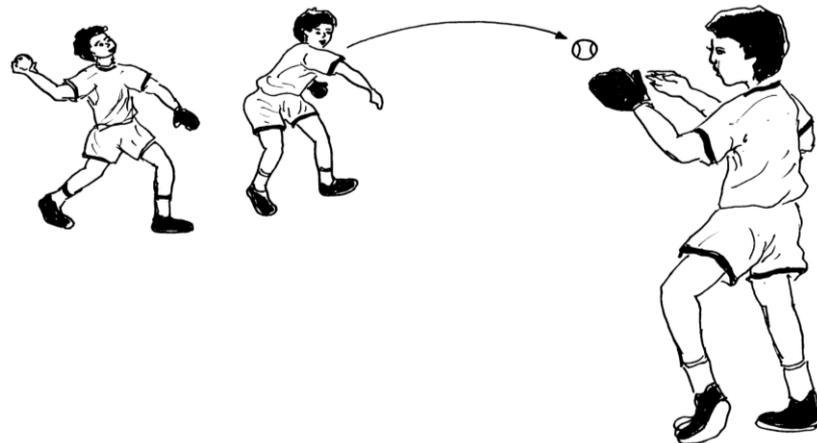
Gambar 30. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar dan menangkap bola perorangan

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



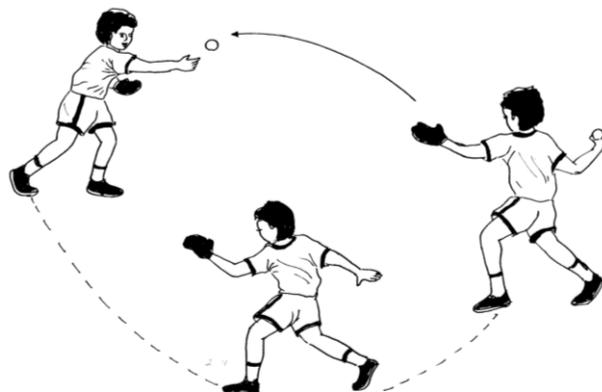
Gambar 31. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar dan menangkap bola berpasangan

- 3) Aktivitas pembelajaran teknik gerakan lempar tangkap bola dengan teknik ayunan atas, ayunan samping, dan bawah. Menangkap dengan teknik menangkap bola lurus serta bola guling tanah, dilakukan di tempat dilanjutkan dengan gerak maju mundur jalan atau lari *jogging* secara berpasangan.



Gambar 32. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar dan menangkap bola berkelompok

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



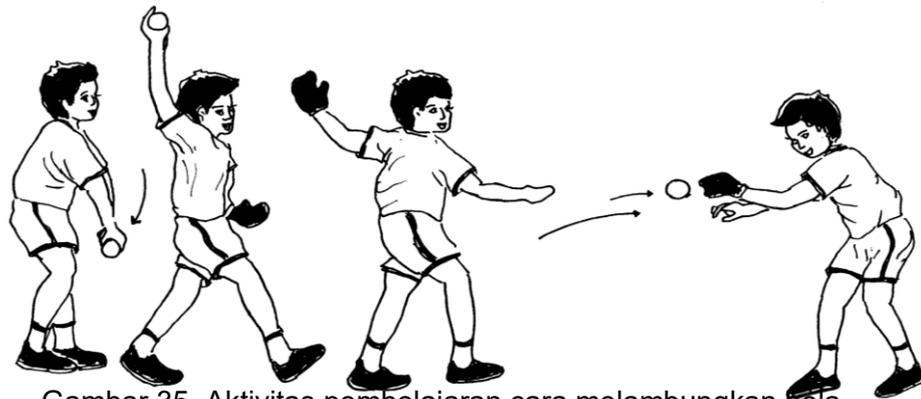
Gambar 33. Aktivitas Pembelajaran teknik gerakan melempar dan menangkap bola berkelompok formasi berbanjar

- 5) Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melambungkan bola  
Pitcher adalah seorang *fielder* yang bertugas melambungkan bola. Di dalam permainan softball. *pitcher* merupakan salah satu posisi yang sangat sukar. Seorang pitcher tidak hanya dituntut oleh tugas-tugas yang banyak memeras tenaga saja, akan tetapi juga selalu menggunakan pikirannya dalam menghadapi situasi permainan, baik situasi bertahan maupun menyerang.



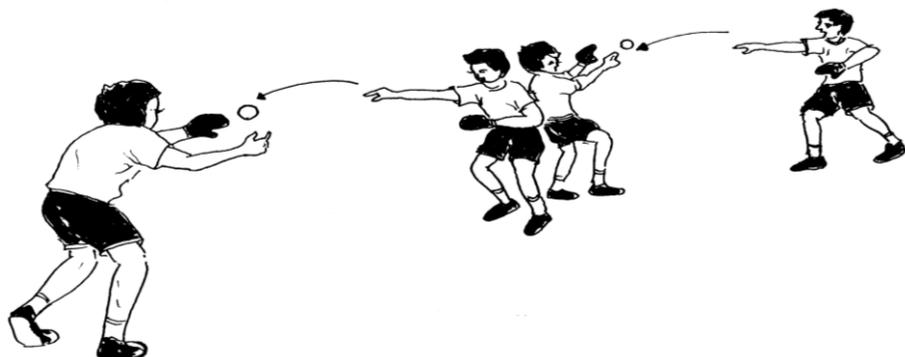
Gambar 34. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melambungkan bola

- 6) Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melambungkan dan menangkap bola berpasangan dan berhadapan secara bergantian



Gambar 35. Aktivitas pembelajaran cara melambungkan bola berpasangan

- 7) Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melambungkan dan menangkap bola yang dilakukan 3 orang. Formasi membentuk garis lurus. Tempatkan satu orang ditengah-tengah.



Gambar 36. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar dan menangkap bola formasi membentuk garis lurus

- b. Aktivitas bermain dengan teknik gerakan bola lambung

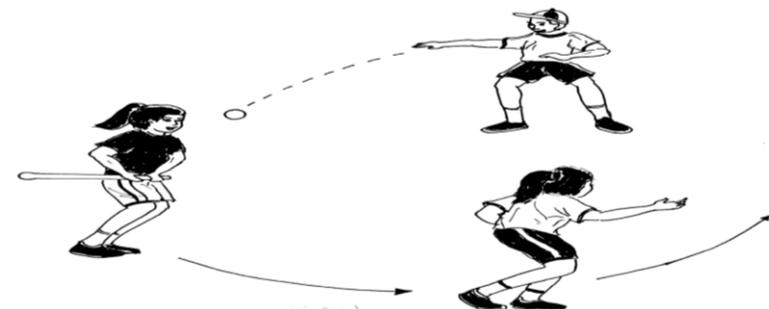


- 1) Permainan dilakukan 2 regu masing-masing regu 7-10 orang (A-B)
- 2) Bila regu A melakukan lambungan, maka regu B melakukan jaga.
- 3) Bola dilambungkan regu A yang tidak tertangkap oleh penjaga regu B, maka anggota regu yang melakukan lambungan berhak lari ke *base* I, II, III atau IV. Bila lambungan tertangkap regu B, yang melakukan lambungan mati (dianggap gugur ke luar) dan seterusnya.
- 4) Lambungan bola yang tertangkap skor satu untuk regu yang menangkap bola.
- 5) Lambungan bola yang tidak tertangkap skor satu untuk regu pelambung.



Gambar 37. Aktivitas pembelajaran bermain dengan bola lambung

- c. Aktivitas bermain dengan teknik gerakan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan.
  - 1) Bola yang digunakan bola yang lunak/lembut, agar tidak memantul terlalu jauh.
  - 2) Ketentuan permainan yang lainnya sama dengan latihan bermain pertama.



Gambar 38. Aktivitas pembelajaran bermain dengan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan



#### 4. Penilaian Pembelajaran Aktivitas Permainan Bola Kecil

Untuk dapat menyusun instrumen penilaian pembelajaran aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, Saudara dapat membaca modul pedagogik Kelompok Kompetensi B, C, D, E, F, dan J, serta sumber lain yang relevan.

- a. Penyusunan kisi-kisi dan soal pilihan ganda

##### KISI-KISI PENULISAN SOAL

Satuan Pendidikan : Sekolah Menengah Kejuruan

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

No.	Kompetensi Dasar	Kelas	Indikator	Materi	Bentuk Soal
1.	3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	X	3.2.1 Menyebut jenis-jenis gerak dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional (cth. Bulutangkis)	✓Jenis Gerak dalam Permainan Bulutangkis	Pilihan Ganda
			3.2.2 Menjelaskan berbagai kegunaan gerak dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional (cth. Bulutangkis)	✓Kegunaan Gerak dalam Permainan Bulutangkis	Pilihan Ganda
			3.2.3 Menjelaskan cara melakukan gerak dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional (cth. Bulutangkis)	✓Cara Melakukan Servis dalam Permainan Bulutangkis ✓Cara Melakukan Smes dalam Permainan	Uraian



			Bulutangkis ✓ Cara Melakukan Lob dalam Permainan Bulutangkis	
4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*		4.2.1 Memeragakan servis dalam permainan bulutangkis	✓ Servis dalam Permainan Bulutangkis	Uji Praktik
		4.2.2 Memeragakan smes dalam permainan bulutangkis	✓ Smes dalam Permainan Bulutangkis	Uji Praktik
		4.2.3 Memeragakan pukulan lob dalam permainan bulutangkis	✓ Pukulan Lob dalam Permainan Bulutangkis	Uji Praktik
		4.2.4 Menerapkan gerak Bulutangkis dalam permainan sederhana	✓ Penerapan Gerak Bulutangkis dalam Permainan Sederhana	Uji Praktik

**KARTU SOAL PILIHAN GANDA**

**Tahun Ajaran: 2017/2018**

Jenis Sekolah : SMAK Jaya                      Nama Penyusun: Winarno  
 Bangsaku  
 Kls/Smt : X/ I  
 Mata Pelajaran : PJOK

Kompetensi Dasar 3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu	Buku Sumber: Muhajir, <i>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X</i> , Kemdikbud, 2016
	SOAL:





gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	2016
Indikator	SOAL: Jelaskan cara melakukan pukulan lob dalam permainan bulutangkis!  KUNCI JAWABAN: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap
Materi	
NO SOAL	6

c. Penyusunan Kisi-kisi dan Soal Uji Keterampilan

Instrumen uji keterampilan dapat disusun dan digunakan dengan baik jika penyusunannya didasarkan pada kategori gerak yang akan diujikan. Berikut adalah kategori gerak yang didasarkan pada kriteria pengaruh lingkungan, akhir suatu gerak, serta jenis otot yang digunakan.

Berdasar Pengaruh Lingkungan		Berdasarkan Akhir Gerakan			Berdasar Penggunaan Otot	
Keterampilan Terbuka ( <i>Open Loop Skill</i> )	Keterampilan Tertutup ( <i>Close Loop Skill</i> )	Terputus ( <i>Descret</i> )	Rangkaian ( <i>Serial</i> )	Berulang ( <i>Continum</i> )	Keterampilan dengan Otot Halus	Keterampilan dengan Otot Kasar ( <i>Gross Motor Skill</i> )
Passing dalam permainan sepakbola	<i>Shooting</i> pada permainan bolabasket	Roll depan	<i>Lay up shoot pada permainan bola basket</i>	Renang	Melentikkan jari tangan pada senam irama	Menendang bola



1. Kisi-kisi Uji Keterampilan Proses dan Hasil Gerak

No	Kompetensi Dasar	Indikator	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	<i>Uji Keterampilan Proses Gerak (gerak diskrit/tertutup)</i>		
		a. Melakukan posisi dan sikap awal pukulan lob pada permainan bulutangkis	1. Kedua kaki dibuka selebar satu setengah bahu 2. Badan tegak menghadap ke depan, berat badan antara kedua kaki 3. Kedua lengan dan tangan rileks di samping badan dengan salah satu tangan memegang raket 4. Pandangan mata ke arah datangnya <i>shuttlecock</i>	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		b. Melakukan gerakan pukulan lob pada permainan bulutangkis	1. Kaki dilangkahkan ke arah datangnya <i>shuttlecock</i> . Kaki depan lurus dan kaki belakang sedikit ditekuk. Ketika melakukan pukulan kaki depan ditekuk dan kaki belakang diluruskan bersamaan dengan ayunan raket, kemudian dilangkahkan ke depan.	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar



			<p>2. Badan sedikit condong ke belakang dan agak menyamping, kemudian dilanjutkan memutar pinggang bersamaan dengan terayunnya raket ke arah <i>shuttlecock</i>.</p> <p>3. Salah satu lengan (sisi yang sama dengan kaki tumpu) dijulurkan ke arah datangnya <i>shuttlecock</i>, lengan yang memegang raket diayunkan secara cepat dan lurus menghadap ke atas depan (45 derajat) sehingga arah <i>shuttlecock</i> membentuk gerak parabola.</p> <p>4. Pandangan mata ke arah lepasnya bola</p>	
	c. Melakukan posisi dan sikap akhir pukulan lob pada permainan bulutangkis	<p>1. Kedua kaki dikembalikan terbuka selebar satu setengah bahu</p> <p>2. Badan kembali tegak, dan berat badan berada di antara kedua kaki</p> <p>3. Kedua lengan dan</p>	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p>	



			tangan kembali rileks di samping badan 4. Pandangan mata ke arah lepasnya bola	Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar																				
2.	Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	<i>Uji Keterampilan Produk Gerak Secara Terpisah (gerak tertutup)</i>																						
		Melakukan pukulan lob dalam permainan bulutangkis.	<p>Peserta didik berdiri menghadap dinding dengan penanda persegi panjang setinggi 3 meter dari lantai, panjang 2 meter dan tinggi 1 meter. Jarak antar peserta didik dan dinding 7,5 meter dan diberi tanda garis sejajar dengan dinding. Peserta didik melakukan pukulan lob, dengan ketentuan:</p> <p>a. Shuttlecock dilemparkan melambung ke arah peserta didik secara berturut-turut sebanyak 10 kali.</p> <p>b. Peserta didik memukul shuttlecock dengan cara yang benar ke arah kotak persegi panjang.</p> <p>c. Ketika melakukan pukulan lob peserta didik tidak melewati garis pembatas.</p> <p>d. Shuttlecock yang</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Perolehan Lob</th> <th rowspan="2">Skor</th> </tr> <tr> <th>Putera</th> <th>Puteri</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10</td> <td>9</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>8-9 kali</td> <td>7 - 8</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>6-7 kali</td> <td>5 - 6</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>4-5 kali</td> <td>3 - 4</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>&lt;3 kali</td> <td>&lt;2</td> <td>60</td> </tr> </tbody> </table>	Perolehan Lob		Skor	Putera	Puteri	10	9	100	8-9 kali	7 - 8	90	6-7 kali	5 - 6	80	4-5 kali	3 - 4	70	<3 kali	<2	60
Perolehan Lob		Skor																						
Putera	Puteri																							
10	9	100																						
8-9 kali	7 - 8	90																						
6-7 kali	5 - 6	80																						
4-5 kali	3 - 4	70																						
<3 kali	<2	60																						



			mengenai daerah yang dibatasi persegi panjang pada dinding dihitung sebagai skor.	
3.	Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan* ( <i>contoh pukulan lob dalam permainan bulutangkis</i> )	<i>Uji Keterampilan Produk Gerak Secara Terapan di Dalam Permainan (gerak terbuka)</i>		
		Menerapkan gerak dasar <i>pukulan lob dalam permainan bulutangkis.</i>	<p>Peserta didik dibagi menjadi pasangan-pasangan.</p> <p>Peserta didik melakukan permainan bulutangkis yang dimodifikasi dengan ketentuan:</p> <p>a. Permainan berlangsung selama 1 babak dengan skor maksimum 10.</p> <p>b. Tim yang lebih dulu mencapai skor 10 dengan aturan yang benar dinyatakan sebagai pemenang.</p> <p>c. Skor Akhir (menang &amp; kalah) tidak dijadikan dasar untuk penilaian.</p> <p>d. Setiap peserta didik melakukan pukulan lob dalam permainan bulutangkis dengan benar dicatat dan diberi skor 1.</p>	<p>✓ Jumlah kesempatan melakukan pukulan lob dicatat.</p> <p>✓ Jumlah pukulan lob yang dilakukan dengan benar dicatat.</p> <p>✓ Persentasi dari jumlah pukulan lob yang benar dibanding kesempatan yang didapat merupakan skor akhir penerapan gerak dasar pukulan lob dalam permainan bulutangkis.</p>

2. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

- 1) Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian)



Nama: \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

2) Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Skor Akhir
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.	Abdussalam													
2.	Imammuddin													
3.	Xaverius Suherman													
...	..... ...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	....
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir														

3. Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak Secara Terpisah

a) Contoh lembar penilaian produk gerak secara terpisah untuk perorangan

Nama :	
Kelas :	
Hasil Uji Keterampilan	Hasil Sepuluh Kali Pukulan
	Jumlah Mengenai Sasaran
	Skor (lihat kisi-kisi)

b) Contoh lembar penilaian produk gerak secara terpisah untuk seluruh peserta didik



No	Nama Peserta Didik	Hasil Sepuluh Kali Pukulan		Skor Akhir
		Jumlah Mengenai Sasaran	Skor (lihat kisi-kisi)	
1.	Abdussalam			
2.	Imammuddin			
3.	Xaverius Suherman			
...	.....	....	...	...

4. Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak (Penerapan Gerak Dasar dalam Permainan yang Dimodifikasi

a. Contoh lembar penilaian penerapan gerak dalam permainan yang dimodifikasi (perorangan)

Nama	:	
Kelas	:	
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan didapat	Gerak dilakukan dengan benar
	<i>Diisi dengan tally</i>	<i>Diisi dengan tally</i>
	Persentasi Gerakan Benar/ Kesempatan GB /K X 100% = .....	

b. Contoh lembar penilaian penerapan gerak dalam permainan yang dimodifikasi (perorangan)

No	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentasi GB /K X 100% = .....
		Kesempatan yang Didapat	Gerak dilakukan dengan benar	
1.	Abdussalam			
2.	Imammuddin			
3.	Xaverius Suherman			
...	.....	....	...	...

5. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat adalah sebagai berikut:

- a. Skor Keterampilan Proses Gerak Peserta Didik: 80
- b. Skor Keterampilan Produk Gerak (dari contoh di atas diambil salah satu sesuai dengan kategori gerak (tertutup/ terbuka/ diskrit/ kontinum, dan lain-lain), diujikan secara terpisah atau terintegrasi dalam permainan): 90.



Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses gerak, dan 30% untuk skor keterampilan produk gerak), maka skor akhir keterampilan gerak adalah:

$80 \times 70\% = 56$  ditambah dengan

$90 \times 30\% = 27$  sama dengan 83.

## D. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Aktivitas Peserta

- Saudara dipersilahkan menyimak penjelasan tujuan dan skenario pembelajaran dari Fasilitator.
- Salinlah berkas (file) lembar kerja/work sheet (LK) tentang analisis materi ajar aktivitas permainan bolabesar yang disediakan oleh Fasilitator/atau yang tersedia pada modul ini!
- Kerjakanlah LK tersebut sesuai dengan langkah kerja yang disarankan!
- Lakukan pemaparan hasil kerja Saudara di depan kelas, diskusikan, dan lakukan perbaikan sesuai dengan hasil diskusi dan saran dari Fasilitator jika Saudara mengikuti diklat model tatap muka penuh. Jika Saudara mengikuti diklat model in-on-in, kerjakan ketika pelaksanaan On, kemudian paparkan pada saat In-2 berlangsung!
- Berikanlah saran kepada peserta lain yang memberikan pemaparan!
- Saudara akan dinilai oleh Fasilitator selama proses dan di akhir pembelajaran (pada pembelajaran tatap muka penuh dan in-1). Jika Saudara mengikuti diklat model tatap muka in-on-in, hasil pekerjaan Saudara akan dinilai pada saat pemaparan pada In-2.
- Saudara dipersilahkan menyimak penguatan yang disampaikan oleh Fasilitator (pada pembelajaran tatap muka penuh dan in-2).

### 2. Lembar Kerja

Berikut adalah lembar kerja 05 (LK-05) yang harus Saudara selesaikan pada pembelajaran lanjutan jika pelatihan dilakukan dengan model tatap muka penuh atau On jika pelatihan dilakukan dengan pola in – on – in. Saudara diminta untuk bekerja secara perorangan, sehingga tumbuh nilai kemandirian, integritas, serta bertanggung jawab atas pekerjaan yang harus diselesaikan.



**LK-05**

**Analisis Materi Pembelajaran Aktivitas Permainan Bola Kecil Bulutangkis/ Tenismeja/ Bolakasti/ Rounders**

1. Bekerjalah secara perorangan!
2. Pilihlah salah satu materi pada lingkup aktivitas permainan bola kecil bulutangkis/ tenismeja/ bolakasti/ rounders!
3. Sediakanlah Kompetensi Dasar (KD) setiap kelas! serta pelajari bahan bacaan dan buku sumber sesuai materi!
4. Pilihlah KD aktivitas permainan bola kecil dari kelas X sampai dengan XII, kemudian lakukan analisis materi tersebut!
5. Tuliskanlah hasil analisis yang Saudara lakukan pada format berikut!

<b>Aktivitas Permainan Bola Kecil Bulutangkis/ Tenismeja/ Bolakasti/ Rounders</b>		
<b>KD</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>	<b>Materi Pembelajaran (Terperinci)</b>
KD Bola kecil kelas X KD 3.2 ... KD 4.2 ...	...	...
KD Bola kecil kelas XI KD 3.2 ... KD 4.2 ...	...	...
KD Bola kecil kelas XI KD 3.2 ... KD 4.2 ...	...	...

6. Cocokkanlah hasil kerja kelompok Saudara dengan dokumen yang tersedia, dan lakukan perbaikan jika terjadi ketidaksesuaian!

**Refleksi:**

Tuliskanlah makna pembelajaran yang telah Saudara lakukan (nilai utama karakter yang terinternalisasi), dan apa rencana Saudara jika diminta untuk menganalisis materi ajar?

.....

.....

.....

.....

.....

**E. Latihan/ Kasus/ Tugas Permainan Bulutangkis**

**1. Uraian Singkat**

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Jelaskan cara memegang raket permainan bulutangkis.
2. Jelaskan cara melakukan latihan gerakan pergelangan tangan.
3. Jelaskan cara menempatkan badan dengan posisi *shuttlecock*.



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

## 2. Pilihan Berganda

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

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



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

### 3. Studi Kasus

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



## Permainan Tenis Meja

### 1. Uraian Singkat

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

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

### 2. Pilihan Berganda

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

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



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

### 3. Studi Kasus

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

### Permainan *Softball*

#### 1. Uraian Singkat

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

- 1. Sebutkan posisi-posisi jaga pemain *softball*.



2. Sebutkan ketentuan-ketentuan peraturan yang berkenaan dengan pemukul (*batter*) dinyatakan mati.
3. Sebutkan cara mendapatkan angka dalam permainan *softball*..
4. Jelaskan cara memegang bola *softball*.
5. Sebutkan teknik-teknik bermain *softball*.
6. Jelaskan cara melempar bola dalam permainan *softball*.
7. Jelaskan cara melakukan teknik gerakan pemain *pitcher* permainan *softball*.
8. Jelaskan cara melakukan menangkap bola permainan *softball*.
9. Jelaskan cara memukul bola *softball*.
10. Jelaskan cara bermain *softball*.

## 2. Pilihan Berganda

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

1. Teknik lemparan dengan ayunan atas dinamakan . . . .
  - A. *underhand throw*
  - B. *side arm throw*
  - C. *overhand throw*
  - D. *base-ball throw*
2. Teknik lemparan dengan ayunan samping dinamakan . . . .
  - A. *underhand throw*
  - B. *side arm throw*
  - C. *overhand throw*
  - D. *base-ball throw*
3. Yang tidak termasuk teknik menangkap bola berikut ini adalah....
  - A. *underhand throw*
  - B. *ground-ball*
  - C. *fly-ball*
  - D. *straight-ball*
4. Yang tidak termasuk teknik sliding berikut ini adalah . . . .
  - A. *straight leg slide*
  - B. *side arm throw slide*
  - C. *hook slide*
  - D. *head first slide*



5. Teknik memukul bola dengan ayunan penuh disebut . . . .
- A. *bunting*
  - B. *swing*
  - C. *swimming*
  - D. *hutting*

### 3. Studi Kasus

- a. Dalam permainan softball. seorang pemain melakukan pukulan melewati batas belakang lapangan. Apa tindakan *umpire* terhadap peristiwa tersebut? Apakah pukulan tersebut sah atau tidak? Beri penjelasan anda, sesuai dengan peraturan permainan softball. yang berlaku.
- b. Sesuai dengan peraturan permainan softball, pertandingan harus dimainkan sebanyak 7 *inning*. Pada *inning* ke lima tiba-tiba hujan turun dengan lebat, sehingga pertandingan tidak dapat dilanjutkan. Atas peristiwa tersebut, apa tindakan *umpire/wasit*? Apakah pertandingan dilanjutkan keesokan harinya atau pertandingan dianggap selesai, dimana regu yang paling banyak memenangkan angka dinyatakan sebagai juara/pemenang. Beri penjelasan anda, sesuai dengan peraturan permainan bolavoli yang berlaku.

### F. Rangkuman

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

Gerakan dasar melakukan pukulan bulutangkis, mempunyai sikap badan yang sama dalam penampilan hanya gerakan dari tangan yang menghasilkan pukulan yang bermacam-macam, misalnya melakukan



pukulan *overhead*, *lob*, *smash*, dan *drop shot overhead* atau *chop* dalam sikap pengambilan yang sama posisinya.

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

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

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

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

Unsur gerak dasar permainan, yaitu melambungkan bola, menangkap bola, melempar bola, berlari, taktik dan strategi, dan peraturan permainan. Permainan kasti sangat membutuhkan ketangkasan dan kecerdikan, karena hal ini sangat berpengaruh kepada pemain. Permainan ini dilakukan secara beregu. Permainan sangat membutuhkan kerja sama tim dalam setiap pertandingan. Di samping kerja sama, setiap individu dan tim harus menguasai teknik dasar permainan tersebut.



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

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

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

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

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

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



## **KEGIATAN PEMBELAJARAN 3**

### **PEMBELAJARAN AKTIVITAS ATLETIK DI SEKOLAH MENENGAH ATAS**

#### **A. Tujuan**

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi kompetensi dasar, mengembangkan indikator pencapaian kompetensi, materi aktivitas atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) di Sekolah Menengah Kejuruan, merancang penilaian, serta menerapkan nilai-nilai kemandirian, kerjasama, dan integritas.

#### **B. Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Mengidentifikasi kompetensi dasar dan indikator aktivitas atletik di Sekolah Menengah Kejuruan
2. Mengidentifikasi materi aktivitas atletik (jalan cepat)
3. Mengidentifikasi materi aktivitas atletik (lari)
4. Mengidentifikasi materi aktivitas atletik (lompat)
5. Mengidentifikasi materi aktivitas atletik (lempar)
6. Menilai pembelajaran aktivitas atletik (jalan cepat, lari, lempar, dan lompat) di Sekolah Menengah Kejuruan
7. Memiliki kecakapan dalam memahami konsep dasar aspek-aspek pembelajaran PJOK.
8. Menunjukkan perilaku mandiri, kerjasama, dan integritas.

#### **C. Uraian Materi**

##### **1. Pengembangan Pola Gerak Melalui Aktivitas Atletik**

Aktivitas atletik jalan cepat, lari, lompat, dan lempar merupakan gambaran aktivitas kecil peserta didik bersosialisasi baik di sekolah maupun di masyarakat. Aktivitas atletik jalan cepat, lari, lompat, dan lempar dapat dijadikan sebagai sarana menguatkan karakter kerjasama, sportifitas, integritas, tanggung jawab, dan cinta Tanah Air. Aktivitas atletik jalan cepat, lari, lompat, dan lempar tidak mungkin dimainkan tanpa lawan berlomba sehingga mengajarkan lawan sebagai teman bermain, setiap anggota tim dalam lari estafet misalnya memiliki peran dan tanggung jawab yang berbeda-beda, bahkan dimungkinkan untuk dapat



menyelesaikan permasalahan antar pemain dalam rangkai mencapai tujuan bersama.

a. Gerak Jalan Cepat

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

Selama saat setiap langkah, kaki yang bergerak maju pejalan kaki harus berhubungan/menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Kaki penyangga harus diluruskan (tidak bengkok di lutut) untuk sekurang-kurangnya sesaat dalam posisi tegak/vertikal. Di dalam perlombaan jalan cepat yang penting diperhatikan oleh setiap pejalan cepat adalah melakukan gerak langkah maju ke depan dengan salah satu kaki selalu tetap kontak dengan tanah. Artinya bahwa pada setiap akan melangkahkan kaki, salah satu kaki harus selalu tetap berhubungan atau menempel pada tanah.

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

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

1) Gerak Dasar *Start* Jalan Cepat

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



atau aba “Ya”, segera langkahkan kaki kanan ke muka, dan terus jalan.

## 2) Gerak Dasar Langkah Jalan Cepat

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.

Siku dilipat lebih kurang 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki. Berikut adalah fase-fase langkah pada jalan cepat.

### a) Fase Tumpuan Dua Kaki

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

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



Gambar 39. Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase gerakan tumpuan dua kaki

### b) Fase Tarikan Kaki

Cara melakukan gerakan fase tarikan kaki jalan cepat sebagai berikut.



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



Gambar 40. Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase gerakan tarikan kaki

c) Fase Relaksasi

Cara melakukan gerakan fase relaksasi jalan cepat sebagai berikut.

- (1) Tahap ini berada antara selesainya fase tarikan dan awal dari fase dorongan kaki.
- (2) Pinggang ada pada bidang yang sama dengan bahu.
- (3) Lengan vertikal dan parallel di samping badan.
- (4) Lakukan gerakan fase relaksasi berulang-ulang.



Gambar 41. Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase gerakan relaksasi

d) Fase Dorongan Kaki

Cara melakukan gerakan fase dorongan kaki jalan cepat sebagai berikut.



- (1) Fase ini dilakukan apabila fase terdahulu selesai dan bila titik pusat gravitasi badan mengambil alih kaki tumpu.
- (2) Kaki yang baru saja menyelesaikan tarikan mulai mengambil alih gerakan dorongan. Kaki yang lain bergerak maju dan diluruskan.
- (3) 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.
- (4) Lengan melakukan fungsi pengimbangan secara diametris/wajar berlawanan dengan kaki.
- (5) Lakukan gerakan fase dorongan kaki berulang-ulang.



Gambar 42. Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase gerakan dorongan

- 3) Gerak Dasar Finish Jalan Cepat  
Tidak ada gerakan khusus untuk *finish* ini. Umumnya jalan terus hingga melewati garis *finish*, baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter. Untuk memperoleh langkah-langkah yang tidak sampai terangkat sehingga melayang, maka pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus nampak jelas pada gerak panggul.
- 4) 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 dibelakang.
- (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) Gerakkan kaki pada/di atas garis lurus.
- (5) Lakukan daya dorong yang penuh, gunakan gerak lengan yang mudah dan gerakkan yang baik dari pinggang.

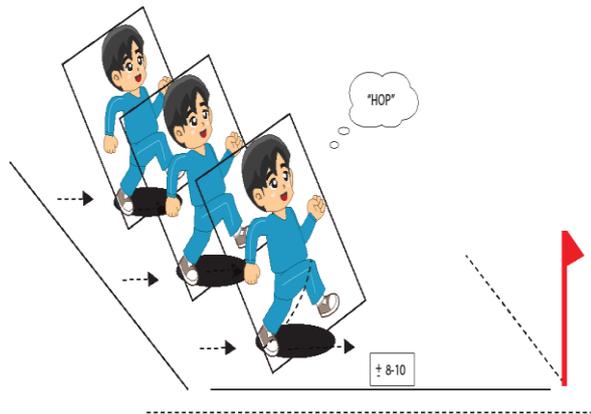
b. Gerak Lari Cepat

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

1) **Latihan Lari Cepat Pertama: Berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.**

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

- a) Dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- b) Lakukan berlari *jogging*/pelan saat ada aba-aba "*hop*" angkat salah satu paha ke depan atas (bergantian kanan dan kiri), badan tegak dan pandangan ke depan, hingga kaki yang di belakang terkedang lurus.
- c) Lakukan pada jarak  $\pm$  8-10 m.
- d) Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia ber bagi tempat dan peralatan.

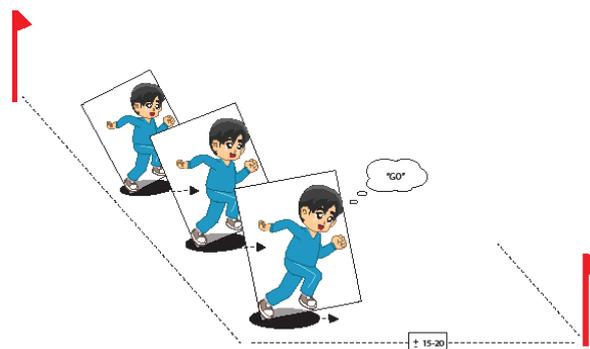


Gambar 43. Aktivitas pembelajaran 1 lari jarak pendek

**2) Latihan Lari Cepat Kedua: Lari cepat dengan langkah kaki lebar**

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

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



Gambar 44. Aktivitas pembelajaran 2 lari jarak pendek

**3) Latihan Lari Cepat Ketiga: Koordinasi Start Jongkok**

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

- a) Menggunakan aba-aba, “*peserta didik siap.....* “. Persiapan untuk melakukan *start* dapat menggunakan hitungan satu (1).



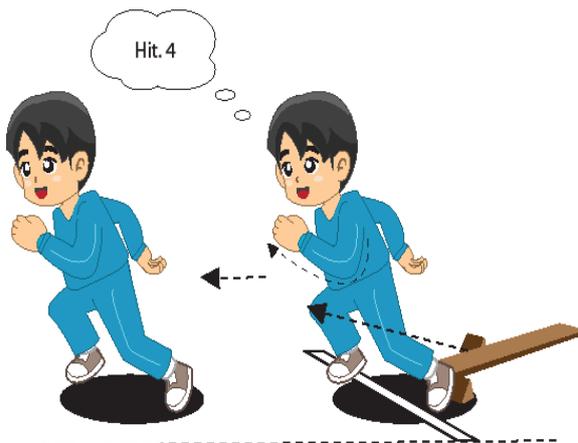
Berdiri tegak menghadap *start block* atau menghadap arah gerakan.

- b) 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*.
- c) Menggunakan aba-aba, “ siap... “. Mengangkat pinggul dapat menggunakan hitungan tiga (3). Angkat pinggul ke atas bersamaan kedua lutut terangkat. Posisi pinggul lebih tinggi dari pundak. Pandangan ke depan.



Gambar 45. Aktivitas pembelajaran 3 lari jarak pendek

- 4) **Latihan Lari Cepat Empat:** Aktivitas latihan dengan menggunakan aba-aba, “*ya/go*”. Kaki belakang dilangkahkan 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.



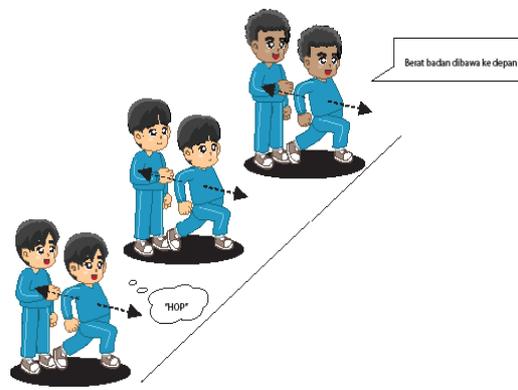
Gambar 46. Aktivitas pembelajaran 4 lari jarak pendek



### 5) Latihan Lari Cepat Kelima: Merebahkan Badan dari Sikap Berdiri

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

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

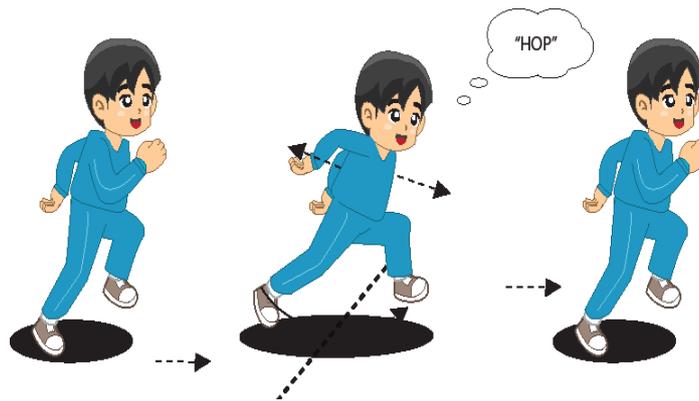


Gambar 47. Aktivitas pembelajaran 5 lari jarak pendek

### 6) Latihan Lari Cepat Keenam: Merebahkan Badan diawali Gerak Berjalan dilanjutkan dengan Lari *Jogging*

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

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

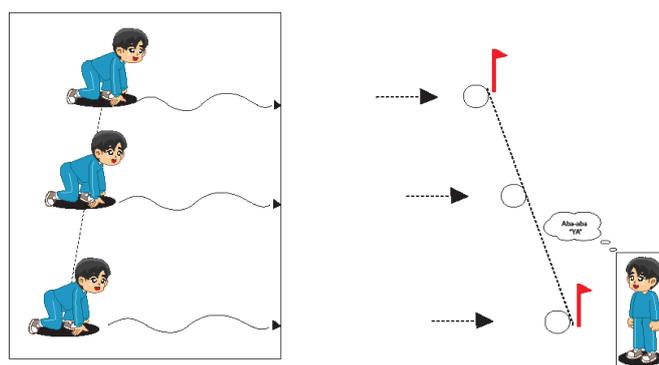


Gambar 48. Aktivitas pembelajaran 5 lari jarak pendek

**7) Latihan Lari Cepat Ketujuh: Lomba Lari Cepat Mengambil Bola dilakukan Berpasangan dan Berhadapan**

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

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



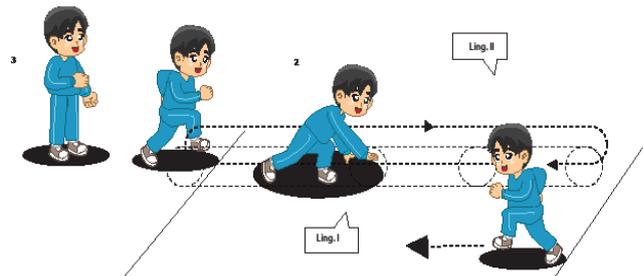
Gambar 49. Aktivitas pembelajaran 6 lari jarak pendek

**8) Latihan Lari Cepat Kedelapan: Lomba Lari Cepat Beregu dengan "Shuttle Run"**

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



- a) Pelari pertama berusaha meletakkan benda pada 2 buah lingkaran yang dipasang di garis lurus.
- b) Setelah selesai kembali pada garis *start*.
- c) Pelari kedua berusaha mengambil benda pada 2 buah lingkaran dan kembali pada garis *start* dengan membawa benda tersebut dan diberikan pada temannya.
- d) Gerakan berikutnya seperti yang dilakukan pelari pertama dan kedua.

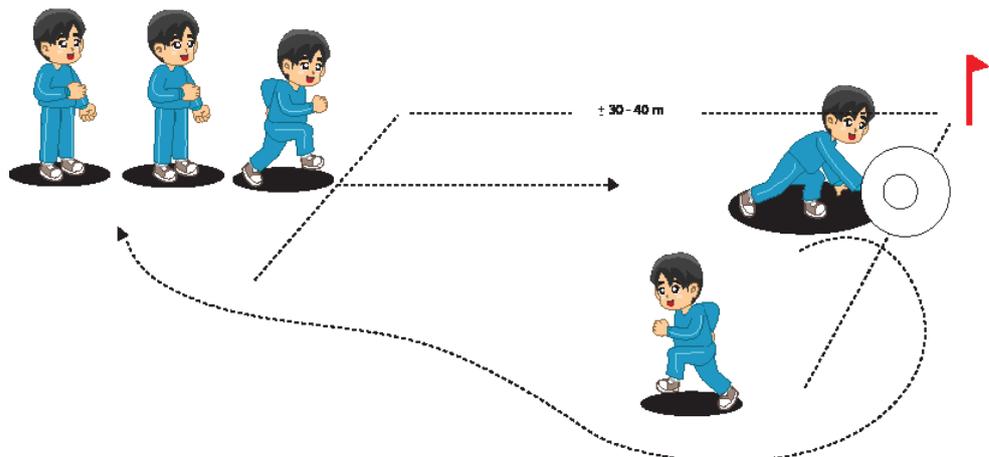


Gambar 50. Aktivitas pembelajaran 7 lari jarak pendek

### 9) Latihan Lari Cepat Kesepuluh: Lomba Lari Cepat Beregu Mengambil Bola dan Meletakkan Bola pada Lingkaran

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

- a) Pelari pertama berusaha meletakkan bola pada lingkaran yang dipasang di garis lurus.
- b) Setelah selesai kembali pada garis *start*.
- c) Pelari kedua berusaha mengambil bola di lingkaran dan kembali pada garis *start* dengan membawa bola tersebut dan diberikan pada temannya.
- d) Gerakan berikutnya dilakukan seperti pelari pertama dan kedua.
- e) Regu dinyatakan menang, apabila dapat menyelesaikan tugas dengan cepat (meletakkan dan mengambil bola).
- f) Permainan untuk menanamkan nilai tanggung jawab, disiplin, dan kerjasama tim.

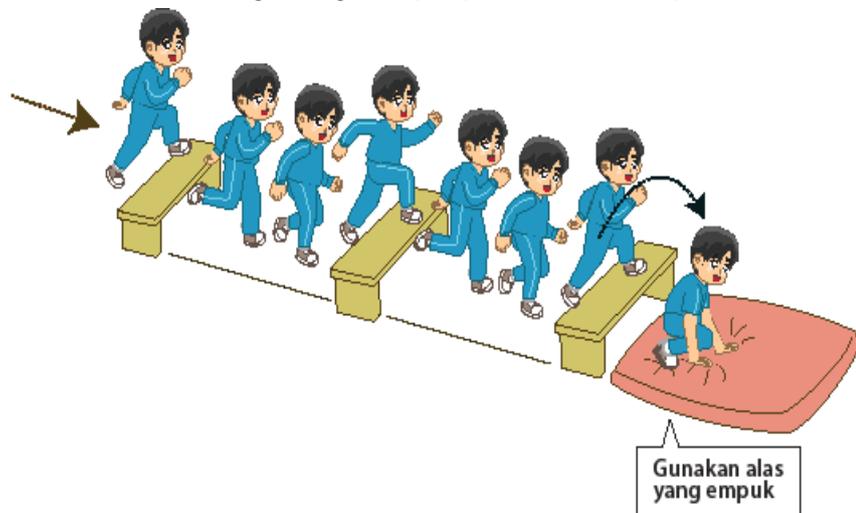


Gambar 51. Aktivitas pembelajaran 8 lari jarak pendek

### c. Gerak Lompat

#### 1) Latihan Melompat Pertama (Berlatih Mendarat)

- Berlatih mendarat dengan berlari dan menolak melewati bangku yang dipasang melintang.
- Diakukan secara berkelompok.
- Dilakukan berulang-ulang sampai peserta didik dapat merasakan



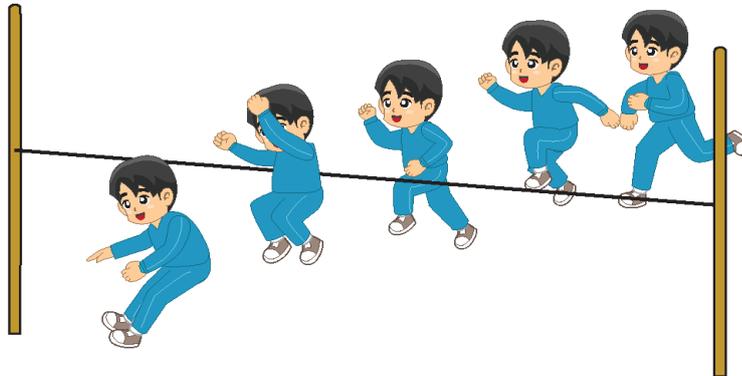
Gambar 52. Aktivitas pembelajaran 1 lompat jauh

#### 2) Latihan Melompat Kedua (Berlatih dengan Seutas Tali)

- Berlatih dengan memancarkan seutas tali yang dipasang dengan ketinggian  $\pm 50$  cm.
- Peserta didik berdiri  $\pm 4 - 5$  meter di depan seutas tali tersebut.
- Peserta didik berlari, menolak, sikap di udara, dan mendarat, melampaui tali yang dipasang melintang.



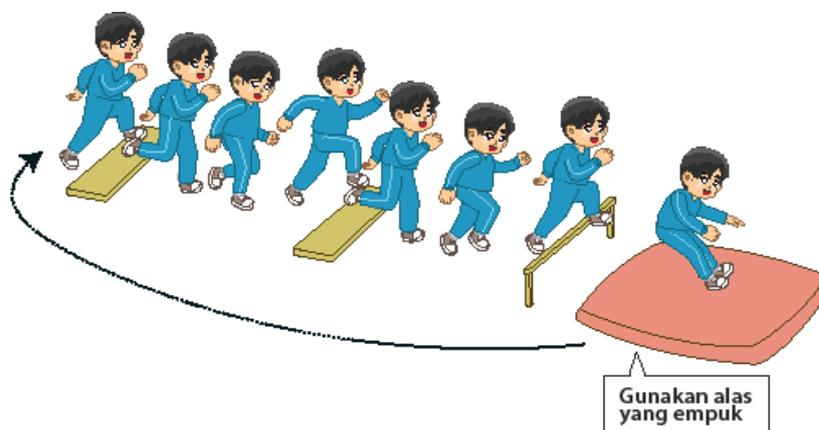
- d) Latihan tersebut secara berkelompok.
- e) Latihan dilakukan secara berulang sampai peserta didik dapat merasakan gerakan yang mudah dilakukan.



Gambar 53. Aktivitas pembelajaran 2 lompat jauh

### 3) Latihan Melompat Ketiga (Latihan dengan Bangku dan Matras Senam)

- a) Tempatkan 2 buah bangku senam (jarak antarbangku 1,5 m) dan seutas tali yang dipasang melintang.
- b) Kemudian peserta berdiri  $\pm$  1 meter di depan tanda-tanda tersebut.
- c) Latihan dilakukan gerakan melangkah melalui atas bangku senam, dan diakhiri gerakan melangkah, dengan tolakan melampaui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
- d) Setelah itu berpindah tempat (posisi).
- e) Latihan dilakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- f) Latihan dilakukan secara berulang-ulang sampai peserta didik dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

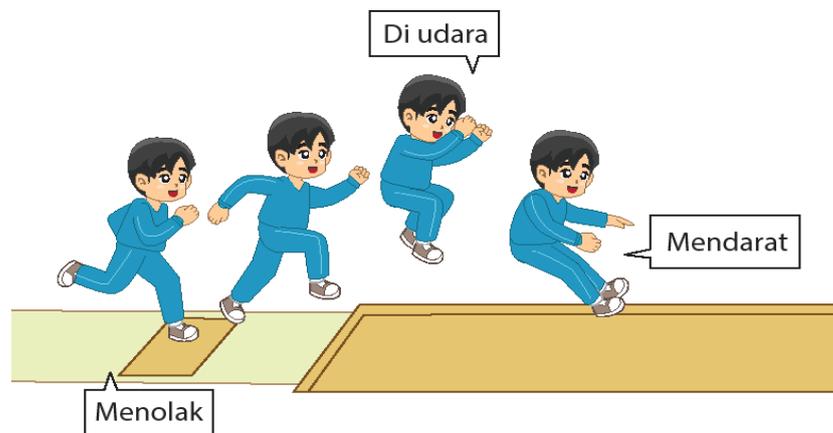


Gambar 54. Aktivitas pembelajaran 3 lompat jauh



#### 4) Latihan Melompat Keempat (Latihan Menolak dan Melompat)

- a) Berdiri kurang lebih 5 – 6 meter dari papan tolakan.
- b) Kemudian melakukan lomba lompat jauh yang diawali dengan posisi melangkah menghadap bak lompat.
- c) Lalu menolak dengan kaki depan atau kaki terkuat ke depan atas.
- d) Latihan dilakukan pembelajaran secara berkelompok.
- e) Latihan dilakukan secara berulang-ulang sampai peserta didik dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

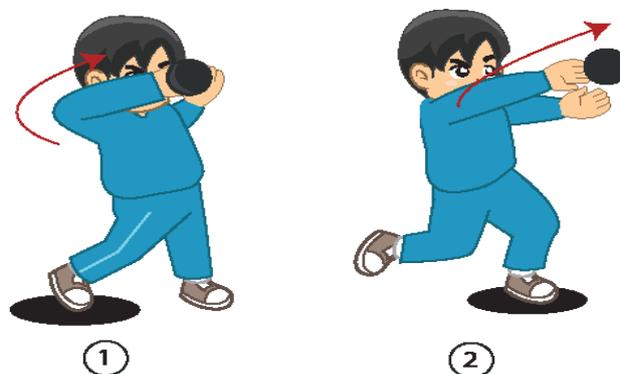


Gambar 55. Aktivitas pembelajaran 4 lompat jauh

#### d. Gerak Lempar (Tolak Peluru)

##### 1) Latihan Menolak Pertama (Menolak ke depan dengan Awalan Satu Langkah)

- a) Berdiri dengan kaki segaris, badan condong sedikit ke belakang dan peluru dipegang oleh kedua tangan di depan dada.
- b) Jika pelempar menggunakan tangan kanan, kaki kiri dilangkahkan ke depan bersamaan dengan itu peluru ditolakan meluruskan lengan.

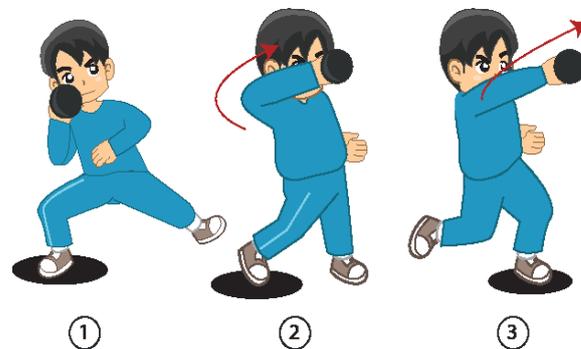


Gambar 56. Aktivitas pembelajaran tahap 1 tolak peluru



**2) Latihan Menolak Kedua (Latihan dengan Melangkah dan Memutar Badan Ke Belakang).**

- a) Jika pelempar menggunakan tangan kanan, berdiri dengan kaki terbuka, berat badan di atas kaki kanan yang mengarah ke belakang dan dibengkokkan.
- b) Badan diputar ke belakang dan sedikit direndahkan dengan lengan kiri dilipat bebas di depan dada.
- c) Kaki kanan disertai pinggang dan badan diputar ke depan dan luruskan.
- d) Ketika kedua kaki lurus, peluru ditolakan.



Gambar 57. Aktivitas pembelajaran tahap 2 tolak peluru

**3) Latihan Menolak Ketiga (Latihan Menolak dengan Berjingkat)**

- 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).



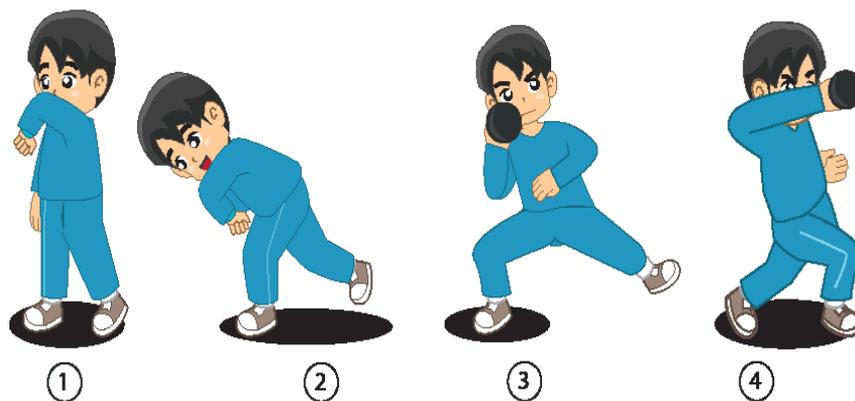
4)

Gambar 58. Aktivitas pembelajaran tahap 3 tolak peluru



**Latihan Menolak Keempat (Latihan Tolak Peluru dari Posisi Membelakangi)**

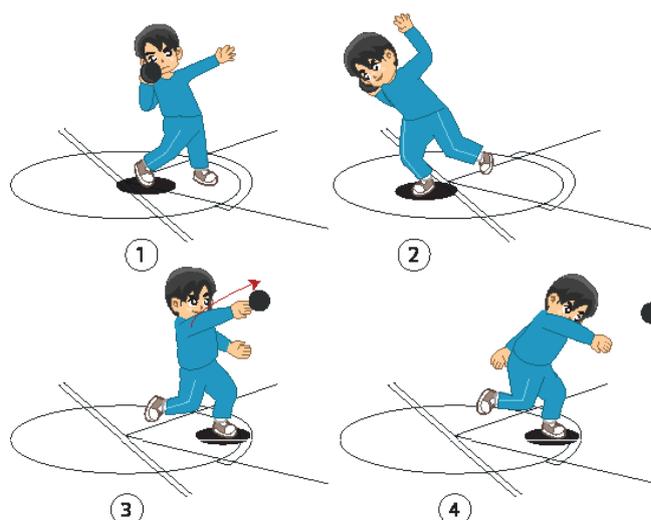
- a) Berdiri membelakangi arah tolakan dengan kaki kiri diluruskan ke arah tolakan, tariklah kaki kiri ke dalam terhadap kaki belakang dan segera kembalikan ke posisi semula, dengan tetap memelihara badan menghadap ke belakang.
- b) Tolakan dapat dibuat dari posisi ini dengan tujuan mempelajari luncuran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



Gambar 59. Aktivitas pembelajaran tahap 4 tolak peluru

**5) Latihan Menolak Kelima (Latihan Tolak Peluru Secara Keseluruhan secara berulang)**

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



Gambar 60. Aktivitas pembelajaran gerakan tolak peluru gaya ortodok secara keseluruhan



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



Gambar 61. Aktivitas pembelajaran gerakan tolak peluru gaya O`Brian secara keseluruhan

## 2. Penilaian Pembelajaran Aktivitas Atletik

Untuk dapat menyusun instrumen penilaian pembelajaran aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, Saudara dapat membaca modul pedagogik Kelompok Kompetensi B, C, D, E, F, dan J, serta sumber lain yang relevan.

- a. Penyusunan kisi-kisi dan soal pilihan ganda

### KISI-KISI PENULISAN SOAL

Satuan Pendidikan : Sekolah Menengah Kejuruan

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

No.	Kompetensi Dasar	Kelas	Indikator	Materi	Bentuk Soal
1.	3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar	X	3.3.1 Menyebut jenis-jenis gerak dalam aktivitas atletik melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional (contoh: lempar	✓ Jenis Gerak dalam Aktivitas Atletik Lempar	Pilihan Ganda



untuk menghasilkan gerak yang efektif*		lembing)	Leming	
		3.3.2 Menjelaskan berbagai kegunaan gerak dalam atletik melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional (contoh: lempar lembing)	✓Kegunaan Gerak dalam Aktivitas Atletik Lempar Lembing	Pilihan Ganda
		3.3.3 Menjelaskan cara melakukan gerak dalam atletik melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional (contoh: lempar lembing)	✓Cara Melakukan Gerak dalam Aktivitas Atletik Lempar Lembing	Uraian
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*		4.3.1 Memeragakan gerak awalan dalam lempar lembing	✓Gerak Awalan pada Lempar Lembing	Uji Praktik
		4.3.2 Memeragakan gerak lemparan dalam lempar lembing	✓Gerak Lemparan pada Lempar Lembing	Uji Praktik
		4.3.3 Menerapkan gerak lanjutan lempar lembing	✓Gerak Lanjutan pada Lempar Lembing	Uji Praktik



**KARTU SOAL PILIHAN GANDA**

**Tahun Ajaran: 2017/2018**

Jenis Sekolah : SMAK Jaya Nama Penyusun: Winarno  
 Bangsaku  
 Kls/Smt : X/ I  
 Mata Pelajaran : PJOK

Kompetensi Dasar 3.1 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	Buku Sumber: Muhajir, <i>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X</i> , Kemdikbud, 2016
Indikator Menjelaskan kegunaan gerak dasar lokomotor pada aktivitas atletik dengan bermain lempar lembing	SOAL: Berikut adalah kegunaan gerak berlari pada lempar lembing, yaitu.... A. meringankan beban turbo B. menambah keindahan gerakan C. mendapatkan kecepatan awal D. melawan arah angin
Materi Kegunaan Gerak Dasar dalam Aktivitas Atletik Lempar lembing	KUNCI JAWABAN: C. mendapatkan kecepatan awal
NO SOAL 1	

b. Penyusunan kisi-kisi dan soal uraian

Dari kisi-kisi yang sama dapat dikembangkan soal berbentuk uraian sebagai berikut.



**KARTU SOAL URAIAN**

**Tahun Ajaran: 2017/2018**

Jenis Sekolah : SMAK Jaya                      Nama Penyusun: Winarno  
 Bangsaku  
 Kls/Smt : X/ I  
 Mata Pelajaran : PJOK

Kompetensi Dasar Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	Buku Sumber: Muhajir, <i>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X</i> , Kemdikbud, 2016
Indikator Menjelaskan cara melakukan gerak dasar dalam atletik melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional (contoh: lempar lembing)	SOAL: Jelaskan cara melakukan lempar lembing tanpa awalan pada atletik!
Materi Cara Mengumpan dalam Permainan Bulutangkis	KUNCI JAWABAN: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Nilai2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap
NO SOAL 6	

c. Penyusunan Kisi-kisi dan Soal Uji Keterampilan

Instrumen uji keterampilan dapat disusun dan digunakan dengan baik jika penyusunannya didasarkan pada kategori gerak yang akan diujikan. Berikut adalah kategori gerak yang didasarkan pada kriteria pengaruh lingkungan, akhir suatu gerak, serta jenis otot yang digunakan.

Berdasar Pengaruh Lingkungan		Berdasarkan Akhir Gerakan			Berdasar Penggunaan Otot	
Keterampilan	Keterampilan	Terputus ( <i>Descret</i> )	Rangkaian ( <i>Serial</i> )	Berulang ( <i>Continum</i> )	Keterampilan	Keterampilan



Terbuka ( <i>Open Loop Skill</i> )	Tertutup ( <i>Close Loop Skill</i> )				dengan Otot Halus	dengan Otot Kasar ( <i>Gross Motor Skill</i> )
Passing dalam permainan sepakbola	<i>Shooting</i> pada permainan bolabasket	Roll depan	<i>Lay up shoot pada permainan bola basket</i>	Renang	Melentikkan jari tangan pada senam irama	Menendang bola

d. Kisi-kisi Uji Keterampilan Proses dan Hasil Gerak

No	Kompetensi Dasar	Indikator	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	Menerapkan gerak dasar lempar lembing dalam permainan sederhana	<p><i>Uji Keterampilan Proses Gerak (gerak serial/tertutup)</i></p> <p>1. Sikap awal</p> <p>a. Berdiri menghadap ke depan</p> <p>b. Lembing digenggam dan diletakkan di atas bahu</p> <p>2. Tahap awalan:</p> <p>a. Berlari secepatnya dengan memegang lembing di atas bahu</p> <p>b. Melangkah silang menyamping dengan meluruskan lengan ke bawah</p> <p>3. Tahap lemparan:</p>	<p>Skor 4, jika seluruh tahap gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika sebagian besar gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya sebagian kecil gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hampir seluruh gerak dilakukan dengan tidak benar</p>



			<p>a. Memutar bahu, badan, dan pinggang ke depan</p> <p>b. Tangan memutar dan melontarkan lembing dengan sudut lemparan kurang lebih 45 derajat</p> <p>c. Kaki depan ditebuk dan kaki belakang diluruskan</p> <p>d. Pandangan mata mengikuti arah lemparan</p> <p>4. Tahap gerak lanjutan</p> <p>a. Kaki ikut melangkah, badan menghadap ke depan, dan tangan lurus rileks ke bawah</p>																		
2.	Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	<i>Uji Keterampilan Produk Gerak (gerak tertutup)</i>																			
		Menerapkan gerak dasar lempar lembing dalam permainan sederhana	<p>a. Peserta didik berdiri kurang lebih 10 m dari titik lempar.</p> <p>b. Berlari sebagai awalan menuju titik lempar.</p> <p>c. Melemparkan Lembingsekuat-kuatnya ke depan.</p> <p>d. Hasil lemparan yang dinyatakan sah diukur dari titik/ garis lempar hingga jatuhnya ujung</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Perolehan Lob</th> <th rowspan="2">Skor</th> </tr> <tr> <th>Putera</th> <th>Puteri</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>&gt;10 m</td> <td>&gt;7,5 m</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>7-9,99 m</td> <td>5,5 – 7,49 m</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>5-6,99 m</td> <td>3 – 4,49</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>3-5,99</td> <td>2 –</td> <td>70</td> </tr> </tbody> </table>	Perolehan Lob		Skor	Putera	Puteri	>10 m	>7,5 m	100	7-9,99 m	5,5 – 7,49 m	90	5-6,99 m	3 – 4,49	80	3-5,99	2 –	70
Perolehan Lob		Skor																			
Putera	Puteri																				
>10 m	>7,5 m	100																			
7-9,99 m	5,5 – 7,49 m	90																			
5-6,99 m	3 – 4,49	80																			
3-5,99	2 –	70																			



			roket.	m	2,99	
			e. Setiap peserta didik mendapat dua kali kesempatan melakukan lemparan	<3 kali	<2	60

e. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

- 1) Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian)

Nama: \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

No	Indikator Esensial	Ya (1)	Tidak (0)	Skor
1.	Sikap awal			Perolehan/Skor maksimum X 100%
2.	Tahap awalan			
3.	Tahap lemparan			
4.	Tahap gerak lanjutan			

- 2) Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik

No	Nama Peserta Didik	Sikap Awal	Tahap Awalan	Tahap Lemparan	Tahap Gerak Lanjutan	Skor Akhir
1.	Abdussalam					
2.	Imammuddin					
3.	Xaverius Suherman					
...	.....	...	...	...		....
	...					
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir						

f. Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak Secara Terpisah

- 1) Contoh lembar penilaian produk gerak untuk perorangan

Nama	:	
Kelas	:	
Hasil Uji		
	Percobaan I	Percobaan II



Keterampilan	Jarak Lemparan	Skor (lihat kisi-kisi)	Jarak Lemparan	Skor (lihat kisi-kisi)

2) Contoh lembar penilaian produk gerak untuk seluruh peserta didik

No	Nama Peserta Didik	Percobaan I		Percobaan II		Skor Terbaik
		Jarak Lemparan	Skor (lihat kisi-kisi)	Jarak Lemparan	Skor (lihat kisi-kisi)	
1.	Brahimovic					
2.	Rozicki					
3.	Suherman					
...	.....	....	...	...	...	...

g. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat adalah sebagai berikut:

- a. Skor Keterampilan Proses Gerak Peserta Didik: 80
- b. Skor Keterampilan Produk Gerak (dari contoh di atas diambil salah satu sesuai dengan kategori gerak (tertutup/ terbuka/ diskrit/ kontinum, dan lain-lain), diujikan secara terpisah atau terintegrasi dalam permainan): **90**

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses gerak, dan 30% untuk skor keterampilan produk gerak), maka skor akhir keterampilan gerak adalah:

$$80 \times 70\% = 56 \text{ ditambah dengan}$$

$$90 \times 30\% = 27 \text{ sama dengan } 83.$$

## D. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Aktivitas Peserta

- a. Saudara dipersilahkan menyimak penjelasan tujuan dan skenario pembelajaran dari Fasilitator.
- b. Salinlah berkas (file) lembar kerja/work sheet (LK) tentang analisis materi ajar aktivitas permainan bolabesar yang disediakan oleh Fasilitator/atau yang tersedia pada modul ini!
- c. Kerjakanlah LK tersebut sesuai dengan langkah kerja yang disarankan!
- d. Lakukan pemaparan hasil kerja Saudara di depan kelas, diskusikan, dan lakukan perbaikan sesuai dengan hasil diskusi dan saran dari



- Fasilitator jika Saudara mengikuti diklat model tatap muka penuh. Jika Saudara mengikuti diklat model in-on-in, kerjakan ketika pelaksanaan On, kemudian paparkan pada saat In-2 berlangsung!
- e. Berikanlah saran kepada peserta lain yang memberikan pemaparan!
  - f. Saudara akan dinilai oleh Fasilitator selama proses dan di akhir pembelajaran (pada pembelajaran tatap muka penuh dan in-1). Jika Saudara mengikuti diklat model tatap muka in-on-in, hasil pekerjaan Saudara akan dinilai pada saat pemaparan pada In-2.
  - g. Saudara dipersilahkan menyimak penguatan yang disampaikan oleh Fasilitator (pada pembelajaran tatap muka penuh dan in-2).

**2. Lembar Kerja**

Berikut adalah lembar kerja 06 (LK-06) yang harus Saudara selesaikan pada pembelajaran lanjutan jika pelatihan dilakukan dengan model tatap muka penuh atau On jika pelatihan dilakukan dengan pola in – on – in. Saudara diminta untuk bekerja secara perorangan, sehingga tumbuh nilai kemandirian, integritas, serta bertanggung jawab atas pekerjaan yang harus diselesaikan.

<b>LK-06</b>		
<b>Analisis Materi Pembelajaran Aktivitas Atletik</b>		
<b>Jalan Cepat/ Lari/ Lempar/ Lompat</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bekerjalah secara perorangan!</li> <li>2. Pilihlah salah satu materi pada lingkup aktivitas atletik jalan cepat/ lari/ lompat/ lempar!</li> <li>3. Sediakanlah Kompetensi Dasar (KD) setiap kelas! dan pelajari bahan bacaan dan buku sumber sesuai materi!</li> <li>4. Pilihlah KD aktivitas atletik dari kelas X sampai dengan XII, kemudian lakukan analisis materi tersebut!</li> <li>5. Tuliskanlah hasil analisis yang Saudara lakukan pada format berikut!</li> </ol>		
<b>Aktivitas Permainan Bola Besar</b> <b>Jalan Cepat/ Lari/ Lempar/ Lompat</b>		
KD	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pembelajaran (Terperinci)
KD Atletik kelas X		
KD 3.5 ...	...	...
KD 4.5 ...		
KD Atletik kelas XI	...	...



**LK-06**

**Analisis Materi Pembelajaran Aktivitas Atletik**

**Jalan Cepat/ Lari/ Lempar/ Lompat**

KD 3.5 ...		
KD 4.5 ...		
KD Atletik kelas XII		
KD 3.5 ...	...	...
KD 4.5 ...		

6. Cocokkanlah hasil kerja kelompok Saudara dengan dokumen yang tersedia, dan lakukan perbaikan jika terjadi ketidaksesuaian!

**Refleksi:**

Tuliskanlah apa yang Saudara rasakan terhadap nilai-nilai gotong royong, kemandirian, tanggung jawab, dan integritas!

1. Gotong Royong

.....  
 .....  
 .....  
 .....

2. Mandiri

.....  
 .....  
 .....  
 .....

3. Tanggung jawab

.....  
 .....  
 .....  
 .....

4. Integritas

.....  
 .....



## E. Latihan/ Kasus/ Tugas

### Latihan soal:

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



5. Dalam perlombaan atletik nomor lari 5000 meter termasuk pada katagori nomor lari:
  - A. jarak pendek (*sprint*)
  - B. jarak menengah (*middle distance*)
  - C. jarak jauh (*long distance*)
  - D. halang rintang (*stapple chase*)
6. Pelari dengan jarak 100 meter sering disebut dengan istilah ....
  - A. Atlet
  - B. *Starter*
  - C. *Sprinter*
  - D. *Sprint*
7. Perbedaan bentuk sikap start jongkok dengan yang lainnya, akan terlihat pada aba-aba ....
  - A. Bersedia
  - B. Siap
  - C. Ya!
  - D. Bunyi peluit
  - E. Letusan pistol
8. Lari cepat atau lari jarak pendek biasanya menempuh jarak ....
  - A. 100 m
  - B. 200 m
  - C. 300 m
  - D. 100 m, 200 m, dan 400 m
9. Letak ujung kaki belakang segaris dengan tumit kaki depan merupakan sikap start ....
  - A. *Crouching start*
  - B. *Standing start*
  - C. *Bunch start*
  - D. *Medium start*
  - E. *Long start*
10. Letakkan tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Hal in merupakan start jongkok aba-aba ....
  - A. Persiapan awal
  - B. Bersedia
  - C. Siap



- D. Ya
- E. Gerakan lari
11. Berikut ini yang termasuk lari jarak menengah adalah .....
- A. 100, 200, 400 meter
- B. 200, 400, 800 meter
- C. 400, 800, 1500 meter
- D. 800, 1500, 3000 meter
- E. 1500, 3000, 5000 meter
12. Start yang digunakan untuk lari jarak menengah adalah ....
- A. Jongkok
- B. Melayang
- C. Berdiri
- D. Duduk
- E. *Crouching start*
13. Cara pemindahan tongkat estafet yang si penerima tongkat tanpa menoleh ke belakang dinamakan cara ....
- A. Non-visual
- B. Visual
- C. *Blink*
- D. *Sight pass*
- E. *Short blink*
14. Pada saat menerima tongkat estafet, maka penerima harus menjulurkan tangannya ke ....
- A. Depan
- B. Samping
- C. Belakang
- D. Samping kanan
- E. Samping kiri
15. Dibawah ini yang bukan termasuk teknik dasar lompat jauh adalah ....
- A. Awalan
- B. Tolakan
- C. Melayang
- D. Loncatan
- E. Mendarat
16. Posisi badan saat mendarat dalam lompat jauh yang benar adalah ....



- A. Berdiri
  - B. Duduk
  - C. Jengkeng
  - D. Jongkok
  - E. Terlentang
17. Untuk menghindari pendaratan pada pantat, maka lengan harus ....
- A. Diputar kedepan
  - B. Diayunkan kedepan
  - C. Digerakkan kedepan
  - D. Diputarkan kesamping
  - E. Diputarkan kebelakang
18. Sahnya lompatan yang dilakukan oleh seorang atlit dalam lompat jauh menurut juri adalah ....
- A. Tolakan dilakukan dibelakang papan tolak
  - B. Tolakan dilakukan didepan papan tolak
  - C. Tolakan dilakukan tepat dipapan tolak
  - D. Tolakan dilakukan dengan dua kaki
  - E. Tolakan dilakukan dengan kaki kanan
19. Di bawah ini yang bukan termasuk cabang atletik nomor lompat adalah..
- A. Lompat jauh
  - B. Lompat tinggi
  - C. Lompat galak
  - D. Lompat jungkit
  - E. Lompat harimau
20. Tempat untuk mendarat dalam lompat tingi yang paling aman menggunakan ...
- A. Matras
  - B. Busa
  - C. Kasur
  - D. Lantai
  - E. Bak pasir

## F. Rangkuman

Atletik itu merupakan terjemahan dari kata *track* and *field*, *track* adalah lintasan dan *field* adalah lapangan rumput. Atletik juga sering disebut 'mother



of *sport* atau induk dari segala cabang olahraga, artinya karena cabang olahraga atletik di dalamnya terdiri dari nomor jalan, lari, lompat dan lempar, yang kesemuanya itu merupakan dasar yang diperlukan dalam cabang olahraga yang lain.

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

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

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

Nomor-nomor atletik yang diperlombakan:

1. Nomor Jalan (*Race Walking*)
  - Jalan cepat 10.000 meter
  - Jalan cepat 20.000 meter
2. Nomor Lari Jarak Pendek/cepat (*Sprint*)
  - Lari jarak 100 meter
  - Lari jarak 200 meter
  - Lari jarak 400 meter
  - Lari 4 X 100 meter (estafet)
  - Lari 4 X 400 meter (estafet)
  - Lari gawang 100 meter putri
  - Lari gawang 110 meter putra
  - Lari gawang 400 meter putra/putri
3. Nomor Lari Jarak Menengah (*Middle distance*)
  - Lari 800 meter
  - Lari 1500 meter
  - Lari 3000 meter halang rintang (*Stapple chase*)
4. Nomor Lari Jarak Jauh (*Long distance*)
  - Lari 5000 meter



- Lari 10.000 meter
- Lari Marathon 42,195 Km
- 5. Nomor Lompat
  - Lompat jauh
  - Lompat tinggi
  - Lompat jangkit
  - Lompat tinggi galah
- 6. Nomor Lempar
  - Lempar lembing
  - Lempar cakram
  - Lontar martil
  - Tolak peluru

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

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

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

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



## **KEGIATAN PEMBELAJARAN 4 PEMBELAJARAN AKTIVITAS BELADIRI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS**

### **A. Tujuan**

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi kompetensi dasar, mengembangkan indikator pencapaian kompetensi materi aktivitas beladiri di Sekolah Menengah Kejuruan, merancang penilaian, serta menerapkan nilai-nilai kemandirian, kerjasama, dan integritas.

### **B. Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Mengidentifikasi kompetensi dasar dan indikator aktivitas beladiri di Sekolah Menengah Kejuruan
2. Mengidentifikasi materi aktivitas beladiri
3. Menilai pembelajaran aktivitas beladiri di Sekolah Menengah Kejuruan
4. Memiliki kecakapan dalam memahami konsep dasar aspek-aspek pembelajaran PJOK.
5. Menunjukkan kemandirian, kerjasama, dan integritas.

### **C. Uraian Materi**

#### **1. Konsep Aktivitas Bela Diri di Sekolah Menengah Kejuruan**

Sebagai bagian dari warisan budaya bangsa aktivitas beladiri pencak silat merupakan gambaran aktivitas kecil peserta didik bersosialisasi baik di sekolah maupun di masyarakat. Aktivitas beladiri dapat dijadikan sebagai sarana menguatkan karakter kerjasama, sportifitas, integritas, tanggung jawab, dan cinta Tanah Air. Aktivitas beladiri tidak mungkin dimainkan tanpa lawan berlomba sehingga mengajarkan lawan sebagai teman bermain, setiap anggota tim dalam regu beladiri seni misalnya memiliki peran dan tanggung jawab yang berbeda-beda, bahkan dimungkinkan untuk dapat menyelesaikan permasalahan antar pemain dalam rangkai mencapai tujuan bersama.



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

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

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

## 2. Jenis Beladiri

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



### 3. Sejarah Pencak Silat

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

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

Pada periode kepemimpinan Eddie M. Nalapraya, Indonesia memiliki hasrat untuk mengembangkan pencak silat ke mancanegara dengan mengambil prakarsa pembentukan dan pendirian Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa (PERSILAT) pada tanggal 11 Maret 1980 bersama Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam. Keempat negara tersebut akhirnya dinyatakan sebagai negara-negara pendiri organisasi pencak silat internasional. Upaya pengembangan pencak silat yang dipelopori Indonesia dan anggota PERSILAT lainnya sampai saat ini berhasil menambah anggota PERSILAT.

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



#### 4. Pola Gerak Pencak Silat

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

##### a. Sikap Kuda-kuda

Kuda-kuda adalah posisi menapak kaki untuk memperkokoh posisi tubuh. Kuda-kuda yang kuat dan kokoh penting untuk mempertahankan posisi tubuh agar tidak mudah dijatuhkan. Kuda-kuda juga penting untuk menahan dorongan atau menjadi dasar titik tolak serangan (tendangan atau pukulan). Sikap kuda-kuda pasang merupakan sikap untuk memulai serangan atau pembelaan yang berpola yang dilakukan pada awal atau akhir gerakan. Sikap pasang ada tiga bentuk, yaitu: (1) Sikap kuda-kuda depan pasang atas, (2) Sikap kuda-kuda belakang pasang tengah, dan (3) Sikap kuda-kuda tengah pasang bawah. Paling tidak ada 6 kuda - kuda yang mendasari dalam pencak silat, yaitu:

##### 1) Kuda-kuda Depan

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



Gambar 62. Sikap kuda-kuda depan



## 2) Kuda-kuda Belakang

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



Gambar 63. Sikap kuda-kuda belakang

## 3) Kuda-Kuda Tengah

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



Gambar 64. Sikap kuda-kuda tengah

## 4) Kuda- kuda samping

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



Gambar 65. Sikap kuda-kuda samping

#### 5) Kuda-kuda Silang Depan

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



Gambar 66. Sikap kuda-kuda silang depan

#### 6) Kuda-kuda Silang Belakang

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



Gambar 67. Sikap kuda-kuda silang belakang

b. Sikap Pasang

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

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

c. Arah

Arah adalah sasaran dalam melakukan gerakan, baik pada waktu melakukan pembelaan maupun serangan. Arah dikenal dengan delapan



penjuru mata angin. Langkah dilakukan pada arah tertentu sesuai dengan keperluannya.

d. Langkah

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

- 1) Pola langkah lurus. Merupakan gerak langkah yang membentuk garis lurus ,baik langkah maju maupun langkah mundur, yang mana pelaksanaannya dimulai dari salah satu kuda-kuda (kuda-kuda tengah).
- 2) Pola langkah zig-zag. Merupakan gerak langkah yang membentuk mata gergaji atau pola zig-zag, yang mana pelaksanaannya dimulai dari sikap pasang dengan pola langkah serong
- 3) Pola langkah ladam atau huruf U. Pelaksanaannya dimulai dari sikap awal tegak, gerakkan kaki kesamping kanan,di ikuti kaki kiri menutup (merapat), kemudian kaki kiri maju, kaki di tarik kembali dan rapat kemudian di gerakan samping kiri.kaki kanan ditarik dirapatkan kemudian dilangkahkan kedepan, dan kaki kanan ditarik kembali rapat seperti sikap awal.
- 4) Pola langkah segi tiga. Pelaksanaannya berdiri di titik 0, geser kaki kanan ke titik 1, ikuti kaki kiri ke titik 2, lanjutkan ke titik 4, lanjutkan juga ke titik 4 dan 5 (berat badan di titik 5) tarik kaki kanan ke titik 6, kaki kanan ketitik 7 dengan kuda-kuda depan , tarik kaki kanan keposisi awal.
- 5) Pola langkah huruf S. Berdiri dengan posisi titik menghadap sesuai dengan arah yang di tunjukan, geser kaki kanan ke arah berat badan ke di kaki kanan, ikuti kaki kiri, kaki kiri ke titik 3 berat badan di kaki kiri selanjutnya cabut kaki kanan lewati kaki kiri sampai di titik 4, kaki kanan yang di titik 4 di titik 5 putar di tempat, sementara



kaki kiri yang ada di titik 3 injit, gugus kaki kiri lewat tanda panah dengan jalur titik 6 sampai di titik.

- 6) Pola langkah segi 4. Pelaksanakannya bisa memakai kombinasi kuda-kuda tengah, samping, dan belakang.

#### 5. Pukulan dalam Pencak Silat

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

##### a. Pukulan lurus

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



Gambar 68. Pukulan Lurus

##### b. Pukulan Bandul

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



Gambar 69. Pukulan Bandul



c. Pukulan tegak

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



Gambar 70. Pukulan Tegak

d. Pukulan melingkar

Sasarannya pukulan melingkar adalah pinggang lawan



Gambar 71. Pukulan Melingkar

6. Tendangan Dalam Pencak Silat

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

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



Gambar 72. Tendangan Lurus Kedepan

- 2) Tendangan melingkar yaitu dengan hentakan punggung kaki



Gambar 73. Tendangan Melingkar

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



Gambar 74. Tendangan Berbentuk Huruf T

- 4) Tendangan samping yaitu menendang dengan punggung kaki.



Gambar 75. Tendangan Samping

## 7. Tangkisan dalam Pencak Silat

### a. Tangkisan dalam

Tangkisan dari luar ke dalam sejajar dengan bahu



Gambar 76. Tangkisan Dalam

### b. Tangkisan luar

Tangkisan dari dalam ke luar sejajar dengan bahu



Gambar 77. Tangkisan Luar



c. Tangkisan atas

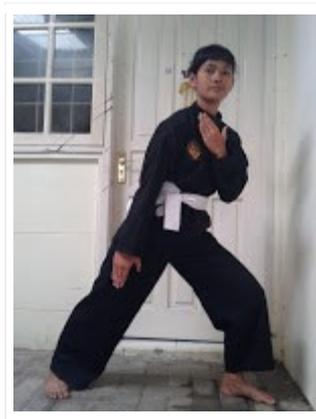
Tangkisan dari bawah ke atas, untuk melindungi kepala dari serangan



Gambar 78. Tangkisan Atas

d. Tangkisan bawah

Tangkisan dari atas ke bawah



Gambar 79. Tangkisan Bawah

8. Guntingan

Teknik ini dilakukan dengan cara seperti menggunting dengan tujuan untuk menjatuhkan lawan. Sapuan dan Guntingan adalah salah satu jenis buah (teknik) menjatuhkan musuh dengan menyerang kuda-kuda musuh, yakni menendang dengan menyapu atau menjepit (menggunting) kaki musuh, sehingga musuh kehilangan keseimbangan dan jatuh. Guntingan terdiri dari guntingan luar dan guntingan dalam.

9. Hindaran atau Elakan

Teknik ini dilakukan untuk menghindari serangan lawan teknik ini dapat dilakukan dengan melangkah dengan satu kaki, di tempat atau



memindahkan dengan dua kaki. Elakan dilakukan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan. Arah elakan dilakukan sesuai dengan arah delapan penjuru mata angin.

10. Kunci

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

11. Kembangan

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

12. Penilaian Pembelajaran Aktivitas Beladiri

Untuk dapat menyusun instrumen penilaian pembelajaran aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, Saudara dapat membaca modul pedagogik Kelompok Kompetensi B, C, D, E, F, dan J, serta sumber lain yang relevan.

- a. Penyusunan kisi-kisi dan soal pilihan ganda

**KISI-KISI PENULISAN SOAL**

Satuan Pendidikan : Sekolah Menengah Kejuruan

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

No.	Kompetensi Dasar	Kelas	Indikator	Materi	Bentuk Soal
1.	3.4 Menganalisis keterampilan	X	3.4.1 Menyebut jenis-jenis gerak dalam beladiri (cth. pencaksilat)	✓ Jenis Gerak dalam beladiri (cth.	Pilihan Ganda



gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif**			pencaksilat)	
	3.4.2 Menjelaskan berbagai kegunaan gerak dalam beladiri (cth. pencaksilat)	✓Kegunaan Gerak dalam beladiri (cth. pencaksilat)	Pilihan Ganda	
	3.4.3 Menjelaskan cara melakukan gerak beladiri (cth. pencaksilat)	✓Cara Melakukan Kuda-kuda dalam Beladiri Pencaksilat ✓Cara Melakukan Serangan dengan Tangan dalam Beladiri Pencaksilat ✓Cara Melakukan Belaan dalam Beladiri Pencaksilat ✓Cara Menyusun Rangkaian Gerak dalam Beladiri Pencaksilat	Uraian	
4.4 Mempraktikka	4.4.1 Memeragakan sikap kuda-kuda dalam beladiri	✓Sikap Kuda-Kuda dalam	Uji Praktik	



n hasil analisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **	(cth. pencaksilat)	Beladiri Pencaksilat	
	4.4.2 Memeragakan serangan dengan tangan dalam beladiri (cth. pencaksilat)	✓Serangan dengan Tangan dalam Beladiri Pencaksilat	Uji Praktik
	4.4.3 Memeragakan belaun dengan tangan dalam beladiri (cth. pencaksilat)	✓Belaun dengan Tangan dalam Beladiri Pencaksilat	Uji Praktik
	4.4.4 Menyusun rangkaian gerak variasi gerak lokomotor dan non lokomotor dalam beladiri (cth. pencaksilat)	✓Penyusunan Rangkaian Gerak dalam Beladiri Pencaksilat	Uji Praktik

**KARTU SOAL PILIHAN GANDA**

**Tahun Ajaran: 2017/2018**

Jenis Sekolah : SMAK Jaya                      Nama Penyusun: Winarno  
 Bangsaaku  
 Kls/Smt : X/ I  
 Mata Pelajaran : PJOK

<b>Kompetensi Dasar</b> 3.1 Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif**	Buku Sumber: Muhajir, <i>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X</i> , Kemdikbud, 2016
	SOAL: Berikut adalah kegunaan kuda-kuda panjang pada beladiri pencaksilat, yaitu.... A. memudahkan untuk melakukan serangan dengan kaki depan B. mergerak dengan lincah





Menjelaskan cara melakukan gerak dasar beladiri (cth. pencaksilat)	<b>KUNCI JAWABAN:</b> XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Nilai2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap
Materi Cara Melakukan Serangan dengan Tangan	
N0 SOAL 6	

c. Penyusunan Kisi-kisi dan Soal Uji Keterampilan

Instrumen uji keterampilan dapat disusun dan digunakan dengan baik jika penyusunannya didasarkan pada kategori gerak yang akan diujikan. Berikut adalah kategori gerak yang didasarkan pada kriteria pengaruh lingkungan, akhir suatu gerak, serta jenis otot yang digunakan.

Berdasar Pengaruh Lingkungan		Berdasarkan Akhir Gerakan			Berdasar Penggunaan Otot	
Keterampilan Terbuka ( <i>Open Loop Skill</i> )	Keterampilan Tertutup ( <i>Close Loop Skill</i> )	Terputus ( <i>Discret</i> )	Rangkaian ( <i>Serial</i> )	Berulang ( <i>Continum</i> )	Keterampilan dengan Otot Halus	Keterampilan dengan Otot Kasar ( <i>Gross Motor Skill</i> )
Passing dalam permainan sepakbola	<i>Shooting</i> pada permainan bolabasket	Roll depan	<i>Lay up shoot pada permainan bola basket</i>	Renang	Melentikkan jari tangan pada senam irama	Menendang bola



1. Kisi-kisi Uji Keterampilan Proses dan Hasil Gerak

No	Kompetensi Dasar	Indikator	Uraian Tugas	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **	<i>Uji Keterampilan Proses Gerak (gerak serial/tertutup)</i>		
		Menyusun rangkaian gerak dalam beladiri (cth. pencaksilat)	1. Peserta didik menyusun rangkaian gerak secara berkelompok (maksimum 4 orang). 2. Rangkaian gerak terdiri paling tidak menggunakan 3 jenis kuda-kuda, 5 jenis serangan dengan tangan, dan 5 jenis tankisan dengan tangan. 3. Tugas dikerjakan melalui proyek.	Skor diperoleh dari kualitas proyek mulai dari perencanaan, pelaksanaan, dan hasil proyek. Masing-masing aspek penilaian diberi bobot, sehingga skor aspek berasal dari pengalian antara skor diperoleh dengan bobot setiap aspek. Skor akhir merupakan perbandingan skor perolehan dengan skor maksimum dikalikan 100%.

2. Instrumen untuk Penilaian Proyek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Nama Proyek : Penyusunan rangkaian gerak beladiri pencaksilat  
 Alokasi Waktu : 2 minggu  
 Kelas : X/1  
 Nama Siswa : \_\_\_\_\_

No	Aspek *	Bobot	Skor (1– 4)	Jumlah
1.	Perencanaan Proyek: a. Persiapan b. Rumusan Judul (kesesuaian dengan aktivitas yang akan disusun)	15		
2.	Pelaksanaan Proyek	45		



	<p>a. Inventarisir dan pemilihan gerakan (contoh kuda-kuda panjang, kuda-kuda depan, dan kuda-kuda belakang, tangkisan bawah, tangkisan atas, tangkisan ke luar, tangkisan ke dalam, pukulan ke atas, tebasan, cekikan, dan tusukan)</p> <p>b. Pelaksanaan perangkaian gerak (<i>tidak harus berturutan seperti pilihan gerak di atas</i>)</p> <p>c. Pemberian aksentuasi dan transisi gerak</p> <p>d. Finalisasi rangkaian gerak</p>			
3.	<p>Pelaporan Proyek</p> <p>a. Tampilan rangkaian gerak</p> <p>b. Dokumen penyusunan</p>	40		
				Total Skor

Skor Akhir = Skor Perolehan/ Skor Maksimum X 100%

## D. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Aktivitas Peserta

- a. Saudara dipersilahkan menyimak penjelasan tujuan dan skenario pembelajaran dari Fasilitator.
- b. Salinlah berkas (file) lembar kerja/work sheet (LK) tentang analisis materi ajar aktivitas permainan bolabesar yang disediakan oleh Fasilitator/atau yang tersedia pada modul ini!
- c. Kerjakanlah LK tersebut sesuai dengan langkah kerja yang disarankan!
- d. Lakukan pemaparan hasil kerja Saudara di depan kelas, diskusikan, dan lakukan perbaikan sesuai dengan hasil diskusi dan saran dari Fasilitator jika Saudara mengikuti diklat model tatap muka penuh. Jika Saudara mengikuti diklat model in-on-in, kerjakan ketika pelaksanaan On, kemudian paparkan pada saat In-2 berlangsung!
- e. Berikanlah saran kepada peserta lain yang memberikan pemaparan!
- f. Saudara akan dinilai oleh Fasilitator selama proses dan di akhir pembelajaran (pada pembelajaran tatap muka penuh dan in-1). Jika



Saudara mengikuti diklat model tatap muka in-on-in, hasil pekerjaan Saudara akan dinilai pada saat pemaparan pada In-2.

- g. Saudara dipersilahkan menyimak penguatan yang disampaikan oleh Fasilitator (pada pembelajaran tatap muka penuh dan in-2).

**2. Lembar Kerja**

Berikut adalah lembar kerja 07 (LK-07) yang harus Saudara selesaikan pada pembelajaran lanjutan jika pelatihan dilakukan dengan model tatap muka penuh atau On jika pelatihan dilakukan dengan pola in – on – in. Saudara diminta untuk bekerja secara perorangan, sehingga tumbuh nilai kemandirian, integritas, serta bertanggung jawab atas pekerjaan yang harus diselesaikan.

<b>LK-07</b>		
<b>Analisis Materi Pembelajaran Aktivitas Beladiri</b>		
1. Bekerjalah secara perorangan! 2. Pilihlah salah satu materi pada lingkup aktivitas beladiri! 3. Sediakanlah Kompetensi Dasar (KD) setiap kelas! serta pelajari bahan bacaan dan buku sumber sesuai materi! 4. Pilihlah KD aktivitas beladiri dari kelas X sampai dengan XI, kemudian lakukan analisis materi tersebut! 5. Tuliskanlah hasil analisis yang Saudara lakukan pada format berikut!		
<b>Aktivitas Permainan Beladiri</b>		
<b>KD</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>	<b>Materi Pembelajaran (Terperinci)</b>
KD Beladiri kelas X KD 3.6 ... KD 4.6 ...	...	...
KD Beladiri kelas XI KD 3.6 ... KD 4.6 ...	...	...
KD Beladiri kelas XII KD 3.6 ... KD 4.6 ...	...	...



**LK-07**

**Analisis Materi Pembelajaran Aktivitas Beladiri**

6. Cocokkanlah hasil kerja kelompok Saudara dengan dokumen yang tersedia, dan lakukan perbaikan jika terjadi ketidaksesuaian!

**Refleksi:**

Tuliskanlah makna pembelajaran yang telah Saudara lakukan (nilai utama karakter yang terinternalisasi), dan apa rencana Saudara jika diminta untuk menganalisis materi ajar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**E. Latihan/ Kasus/ Tugas**

**Latihan soal**

1. Berikut yang merupakan unsur-unsur dari sikap pasang adalah .....
  - A. Sikap kuda-kuda
  - B. Sikap tubuh
  - C. Sikap lengan
  - D. Sikap mata
  - E. Sikap kaki
  
2. Induk organisasi pencak silat Indonesia adalah.....
  - A. Persilat
  - B. IPSI
  - C. PRSI
  - D. Persinas
  - E. PHSI
  
3. Sasara tinggi ditunjukkan kearah berikut kecuali .....



- A. Uluh hati
  - B. Pinggang
  - C. Dagu
  - D. Leher
  - E. Dada
4. Pertandingan pencak silat di tentukan dengan .....
- A. Game
  - B. Set
  - C. Babak
  - D. Regu
  - E. Ketentuan sendiri
5. Berikut yang bukan teknik gerak dasar pencak silat adalah.....
- A. Langkah
  - B. Tangkisan
  - C. Tendangan
  - D. Pukulan
  - E. Jatuhan
6. Dalam pencak silat teknik tendangan yang masuk sasaran mendapat nilai .....
- A. 2
  - B. 3
  - C. 4
  - D. 5
  - E. 6
7. Tujuan gerak menangkis adalah .....
- A. Menghindari pukulan lawan
  - B. Menghindari tendangan lawan
  - C. Menghindari tebasan lawan
  - D. Menghindari serangan lawan
  - E. Membendung setiap pukulan dan tendangan
8. Berikut ini yang tidak termasuk teknik elakan adalah .....
- A. Elakan bawah
  - B. Elakan belakang
  - C. Elakan mundur
  - D. Elakan samping



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



- B. 3 m x 4 m
  - C. 5 m x 6 m
  - D. 13 m x 13 m
  - E. 11 m x 11 m
15. Dibawah ini yang bukan teknik serangan dalam bela diri adalah.....
- A. Teknik pukulan
  - B. Teknik guntingan
  - C. Teknik tendangan
  - D. Teknik tangkapan
  - E. Teknik ungkitan
16. Tujuan gerak menangkis adalah. . . .
- A. Menghindari pukulan lawan
  - B. Menghindari tendangan lawan
  - C. Menghindari tebasan lawan
  - D. Menghindari serangan lawan
  - E. Membendung setiap pukulan dan tendangan
17. Berikut yang tidak termasuk teknik elakan adalah elakan ....
- A. Bawah
  - B. Belakang
  - C. Mundur
  - D. Samping
  - E. Atas
18. Berikut yang bukan pukulan tangan terbuka adalah pukulan dengan. . . .
- A. Ujung jari
  - B. Mengepal
  - C. Samping telapak tangan
  - D. Belakang telapak tangan
  - E. Telapak tangan
19. Berikut yang tidak termasuk tangkisan satu lengan adalah tangkisan. . . .
- A. Samping
  - B. Dalam
  - C. Bawah
  - D. Atas
  - E. Luar
20. Dibawah ini yang bukan teknik serangan dalam bela diri adalah teknik. . . .



- A. Pukulan
- B. Guntingan
- C. Tendangan
- D. Tangkapan
- E. Ungkitan

## F. Rangkuman

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

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

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

## G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

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



prasyarat ini, maka seorang guru dituntut untuk menguasai kompetensi secara konsep mengenai aktivitas pembelajaran pencak silat sebagai materi pembelajaran, konsep perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran, serta bagaimana konsep tersebut diejawantahkan dalam bentuk keterampilan (penguasaan teknik dasar) dan dalam praktik pembelajaran.

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

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



## **KEGIATAN PEMBELAJARAN 5 PEMBELAJARAN AKTIVITAS PENGEMBANGAN KEBUGARAN JASMANI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS**

### **A. Tujuan**

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi kompetensi dasar, mengembangkan indikator pencapaian kompetensi materi aktivitas pengembangan kebugaran jasmani di Sekolah Menengah Kejuruan, merancang penilaian, serta menerapkan nilai-nilai religius, cinta tanah air, dan integritas.

### **B. Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Mengidentifikasi kompetensi dasar dan indikator aktivitas pengembangan kebugaran jasmani di Sekolah Menengah Kejuruan
2. Mengidentifikasi materi aktivitas pengembangan kebugaran jasmani
3. Menilai pembelajaran aktivitas pengembangan kebugaran jasmani di Sekolah Menengah Kejuruan
4. Memiliki kecakapan dalam memahami konsep dasar aspek-aspek pembelajaran PJOK.
5. Menunjukkan perilaku religius, cinta tanah air, dan integritas.

### **C. Uraian Materi**

Anugerah kebugaran jasmanai merupakan nikmat yang harus disyukuri. Sebagai nikmat, kebugaran jasmani harus dijaga dan terus ditingkatkan kualitasnya. Berbagai latihan dapat dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam melakukan latihan peningkatan kebugaran jasmani harus dikedepankan prinsip tanggung jawab atas diri sendiri, jujur dalam menjalankan program latihan, serta dalam menilai kualitas kebugaran diri sendiri. Dengan kenyataan ini, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani merupakan aktivitas yang cocok untuk menguatkan karakter religius, tanggung jawab, serta integritas, selain juga cinta tanah air karena jika tubuh seseorang bugar maka tidak menjadi beban bagi negara sekaligus memiliki produktivitas yang baik untuk memberikan sumbangsih bagi negara.



## 1. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani.

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

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

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

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

Komponen-komponen tersebut dapat dijelaskan pengertiannya sebagai berikut:



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

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

- 1) Daya tahan aerobik/*aerobic endurance*; sistem pengubahan energi (menghirup, menyalurkan, dan menggunakan untuk kontraksi otot) dengan menggunakan oksigen. Kebugaran aerobik dibutuhkan oleh siapapun yang melakukan aktivitas dalam waktu yang lama dan terus menerus, lebih khusus lagi bagi peserta didik yang diarahkan untuk mengambil spesialisasi cabang olahraga atletik nomor lari jarak menengah hingga marathon. Tingkat kebugaran aerobik dipengaruhi oleh faktor-faktor keturunan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, tingkat aktivitas.
- 2) Daya tahan anaerobik/*anaerobic endurance*; adalah merupakan istilah untuk menyebut cara kerja otot dalam waktu yang relatif singkat tanpa menggunakan oksigen. Kerja otot/kontraksi otot timbul dari pemecahan ATP (*adenosine triphosphate*) di dalam otot yang bersumber dari gula darah dan gula otot. Pemecahan ATP ini menimbulkan energi dan ADP (*adenosine diphosphate*), ADP yang ditambah PC (*phosphocreatine*) di dalam otot akan menjadi ATP yang baru. Pembakaran dalam sistem energi yang tidak sempurna akan menyisakan asam laktat, jika asam laktat ini menumpuk terlalu banyak di dalam otot, mengakibatkan kelelahan yang amat sangat dan rasa pegal, bahkan bisa menyebabkan kram otot. Asam laktat tidak selalu merugikan, sebab jika menyatu dengan oksigen, asam laktat akan kembali menjadi sumber energi hingga terurai secara tuntas dan keluar menjadi *carbon dioksida* melalui proses pengeluaran nafas, dan ion-ion hidrogen melalui pengeluaran keringat. Untuk mempercepat proses pelepasan asam laktat ini diperlukan pengguncangan (*shaking*), dan bisa dilakukan dengan lari-lari kecil (*jogging*) dalam waktu 15 – 20 menit sesuai dengan tingkat penumpukan.



b. Kekuatan (*strength*)

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

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

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

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

c. Komposisi tubuh.

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

d. Kelentukan (*flexibility*).

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



e. Kecepatan (*speed*)

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

- 1) Kecepatan siklis, jika pergerakan merupakan pengulangan satu bentuk keterampilan yang sama, biasanya digunakan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang kecil, contoh dari keterampilan tersebut adalah berlari, berenang, dan bersepeda.
- 2) Kecepatan asiklis, jika pergerakan merupakan bentuk keterampilan yang berbeda-beda dan berubah-ubah sesuai dengan tujuan dari keterampilan tersebut, biasanya digunakan dalam permainan dan penggunaan berbagai peralatan. Keterampilan dilakukan dalam waktu yang kecil
- 3) Kecepatan reaksi, jika pergerakan dilakukan sebagai tanggapan atas rangsang yang diberikan dan dilakukan dengan segera. Contoh mudah dari kecepatan tipe ini adalah tendangan balasan pada olahraga pencak silat (tarung).

f. Kelincahan

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

g. Keseimbangan

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

h. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh secara bersamaan dengan padu padan. Kemampuan



koordinasi sangat mendukung penguasaan keterampilan dasar gerak. Koordinasi meliputi mata – tangan, mata - kaki, tangan – kaki, mata – tangan - kaki, telinga – mata – kaki, dan seterusnya.

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

## 2. Bentuk-bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Pelaksanaan pembelajaran Penjas dan olahraga di Sekolah Menengah Atas harus dikemas secara lengkap dengan memperhatikan aspek gerak melalui permainan, karena dunia anak adalah dunia bermain. Kaitannya dengan pengembangan kebugaran jasmani, guru harus mampu mendesain model pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Berikut beberapa contoh bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani:

### a. Latihan Kekuatan

#### 1) Latihan Kekuatan otot lengan

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

##### a) Nama Permainan: Siapa Cepat Berdiri

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

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

##### b) Aturan Permainan

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



selanjutnya, sampai ditemukan peserta didik yang paling akhir berdiri.

c) Cara Bermain

- (1) Semua peserta didik bersiap-siap di pinggir lapangan dengan posisi siap merangkak.
- (2) Setelah ada aba-aba dari guru semua peserta didik merangkak dari sisi yang satu menuju sisi yang lainnya.
- (3) Di tengah-tengah perjalanan bila mendengar tanda yang dibunyikan oleh guru, maka peserta didik harus segera berdiri.
- (4) Peserta didik yang berdiri lebih dulu dinyatakan sebagai pemenang dalam permainan ini.
- (5) Permainan terus diulang-ulang sesuai kebutuhan.
- (6) Peserta didik yang kalah menerima hukuman sesuai kesepakatan.

2) Latihan Kekuatan Otot Kaki

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

a) Nama Permainan: Perlombaan Naik Kuda

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- (1) Jumlah pemain : tidak terbatas
- (2) Alat yang di gunakan : tanpa alat
- (3) Tempat : di lapangan olahraga
- (4) Susunan kelas : lihat gambar

b) Aturan Permainan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- (1) Peserta didik dibagi dalam beberapa kelompok dengan jumlah anggota kelompok yang sama.
- (2) Aba-aba dilakukan dua kali, apabila ada kuda yang berlari sebelum ada aba-aba dari guru maka dinyatakan gugur.
- (3) Jarak tempuh masing-masing lintasan  $\pm$  30 meter.
- (4) Kuda yang keluar lintasan dinyatakan gugur.
- (5) Apabila joki terjatuh dari kudanya maka kelompok tersebut dinyatakan gugur.



(6) Pemenangnya ditentukan kuda terakhir pada masing-masing kelompok menyentuh garis finish.

3) Latihan Kekuatan otot lengan, perut, dan kaki

Secara sederhana dapat dilakukan melalui permainan berikut.

a) Perlombaan Gerobak Dorong

Cara melakukannya sebagai berikut:

- (1) Jumlah pemain : tidak terbatas
- (2) Alat yang di gunakan : tanpa alat
- (3) Tujuan permainan : untuk melatih kekuatan otot tangan, perut, dan kaki, kerjasama
- (4) Tempat : di bangsal senam, atau di halaman, atau di lapangan
- (5) Susunan kelas : lihat gambar.

b) Aturan Permainan

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

c) Cara Bermain

- (1) Guru menyiapkan 4 lintasan permainan dengan jarak lintasannya  $\pm$  10 meter.
- (2) Masing-masing pasangan bersiap-siap dibelakang garis start, pada tiap-tiap lintasan.
- (3) Pada aba-aba yang pertama peserta didik yang bertindak sebagai pemilik gerobak memegang pergelangan kedua kaki peserta didik yang berperan sebagai gerobak.



- (4) Aba-aba kedua gerobak segera bergerak dengan cara merangkak/berjalan menggunakan kedua tangan sementara kedua kaki dipegang sama pemilik gerobak.
- (5) Selanjutnya gerobak bergerak menuju garis finish yang sudah ditentukan, setelah sampai digaris finish maka segera tukar posisi, yang semula bertindak sebagai gerobak sekarang menjadi pemilik gerobak dan sebaliknya. Kemudian tanpa menunggu aba-aba lagi segera berlari menuju garis start pertama yang sekarang akan dijadikan garis finish.
- (6) Permainan terus dilanjutkan pada pasangan berikutnya.
- (7) Setelah itu dilombakan lagi pasangan yang menang dengan pasangan yang menang sampai menemukan pasangan yang tidak pernah kalah, dan pasangan itulah pemenangnya.
- (8) Pemenang dalam permainan ini akan mendapatkan hadiah

#### b. Latihan Keseimbangan

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

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

##### a) Latihan keseimbangan berdiri bangau

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

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



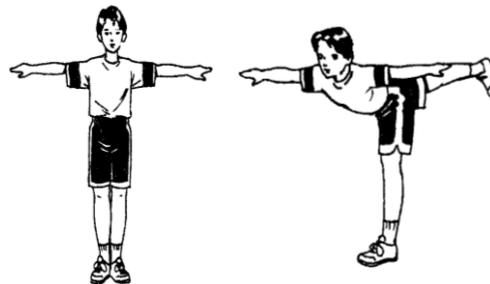
Gambar 80. Latihan keseimbangan berdiri



b) Latihan keseimbangan dalam sikap kapal terbang

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

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



Gambar 81. Latihan keseimbangan sikap kapal terbang

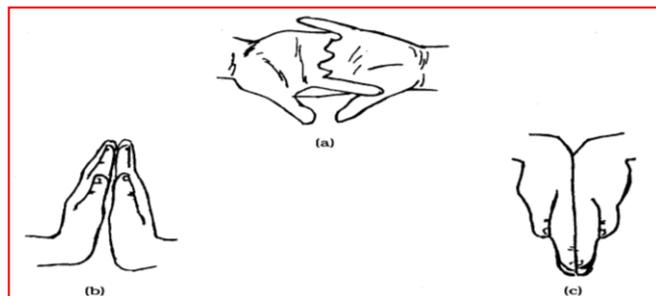
c. Latihan Kelenturan

1) Bentuk-bentuk latihan kelenturan

a) Latihan kelenturan pergelangan tangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

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



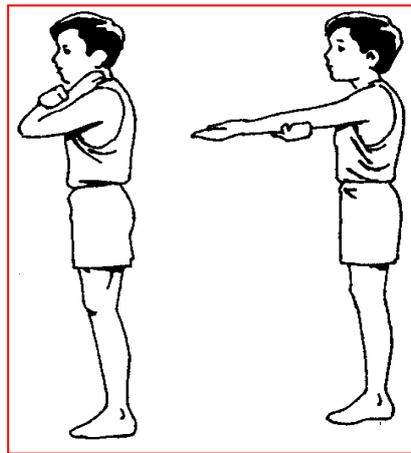
Gambar 82. Latihan kelenturan pergelangan tangan

b) Latihan kelenturan siku

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:



- 1) Gerakan dilakukan dengan ekstensi dan fleksi tiap siku.
- 2) Setiap gerakan dipertahankan selama 3 detik.

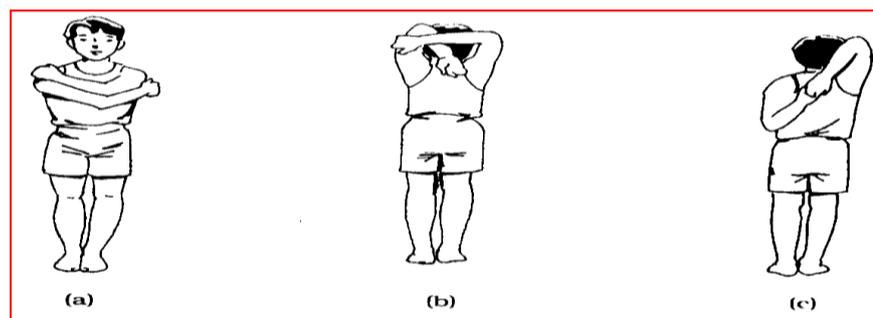


Gambar 83. Latihan kelenturan siku

c) Latihan kelenturan bahu

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- (1) Kedua lengan disilangkan di depan tubuh dan kedua bahu digenggam. Posisi ini ditahan selama 3 detik.
- (2) Siku kanan diletakkan di belakang kepala dan dengan menggunakan tangan kiri membuat topangan regangan. Posisi ditahan selama 3 detik, demikian sebaliknya.
- (3) Satu tangan diletakkan di atas kepala dan di bahu, digunakan untuk menopang regangan dan ditahan selama 3 detik, demikian sebaliknya.



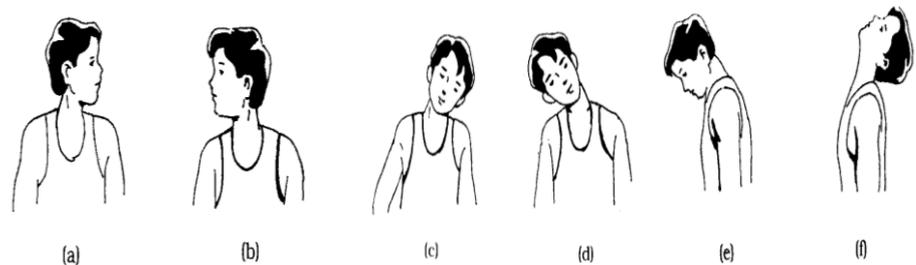
Gambar 84. Latihan kelenturan bahu

d) Latihan kelenturan leher

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:



- (1) Letakkan kepala di atas bahu kiri dan pertahankan selama 3 detik.
- (2) Letakkan dagu ke bahu kiri, pertahankan selama 3 detik.
- (3) Putar gau ke bahu kiri dan pertahankan selama 3 detik.
- (4) Putar dagu ke bahu kanan, pertahankan selama 3 detik.
- (5) Tarik kepala sejauh mungkin ke depan dan letakkan dagu di atas dada, pertahankan selama 3 detik.
- (6) Tarik kepala sejauh mungkin ke belakang, sentuhkan belakang kepala ke bahu, pertahankan selama 3 detik.

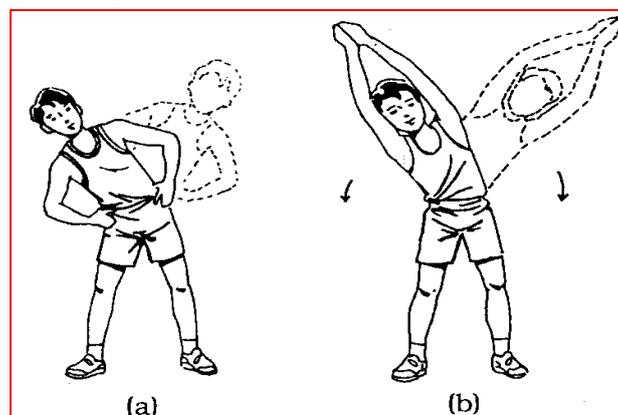


Gambar 85. Latihan kelentukan leher

e) Latihan kelentukan batang tubuh

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- (1) Kedua tangan dengan siku dibengkokkan diletakkan di pinggang. Pinggang diliukkan ke samping kanan dan kiri kemudian ditahan masing-masing selama sepuluh detik, dan dilakukan berulang.
- (2) Kedua tangan disatukan di atas kepala dengan lengan diluruskan. Pinggang diliukkan ke samping kanan dan kiri kemudian ditahan masing-masing selama sepuluh detik, dan dilakukan berulang.



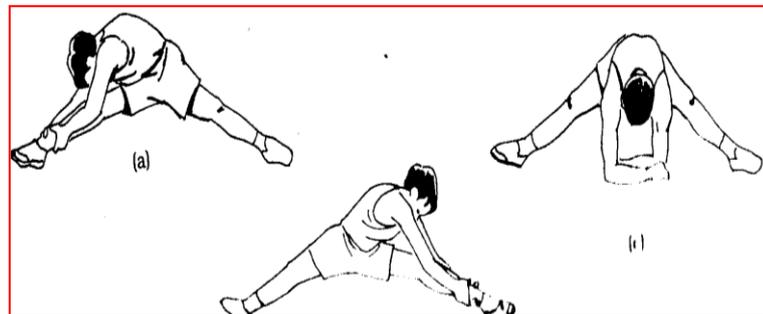
Gambar 86. Latihan kelentukan batang tubuh



f) Latihan kelentukan tungkai dan punggung (Sikap berdiri atau mengangkang)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- (1) Berdiri dengan sikap kangkang dengan kedua kaki lurus.
- (2) Kedua tangan menjangkau telapak kaki kanan dan perut menempel ke paha, gerakan ini ditahan selama 10 detik, demikian juga ke arah sebaliknya.

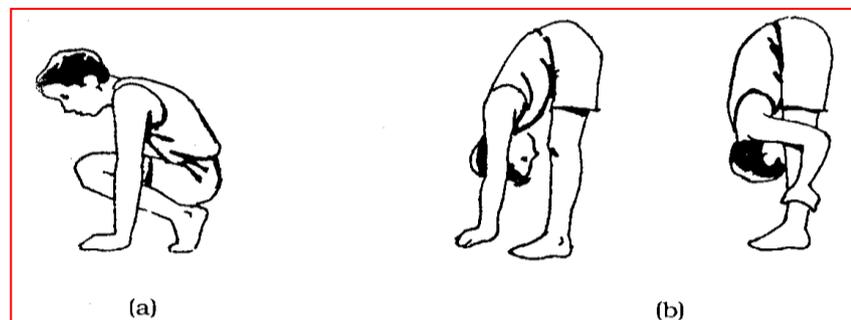


Gambar 87. Latihan kelenturan tungkai dan punggung (sikap berdiri/mengangkang)

g) Latihan kelenturan tungkai dan punggung (Sikap berdiri lurus)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- (1) Duduk dengan posisi jongkok dan dipertahankan selama 10 detik.
- (2) Kedua telapak tangan diletakkan di lantai, kemudian secara perlahan kedua kaki diluruskan, dan kemudian ditahan selama 10 detik.
- (3) Gerakan dilakukan berulang-ulang.



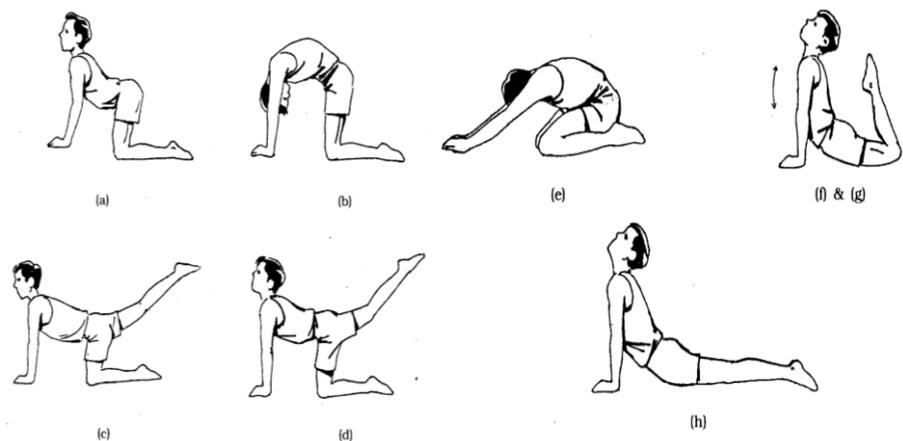
Gambar 88. Latihan kelenturan tungkai dan punggung



h) Latihan kelenturan punggung

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi awal merangkak dengan tumpuan kedua lutut dan telapak tangan.
- (2) Punggung didorong ke atas sehingga membentuk lengkungan, dan ditahan selama 10 detik.
- (3) Pantat diletakkan di atas tumit dengan tangan lurus ke depan, dan ditahan selama 10 detik.
- (4) Pinggang didorong ke depan dengan bertumpu menggunakan kedua telapak tangan dan paha kedua ujung telapak kaki menghadap ke atas, lengan diluruskan dan kepala menengadahkan, ditahan selama 10 detik
- (5) Kembali ke posisi merangkak salah satu tungkai diluruskan ditahan selama 10 detik, dilakukan bergantian.
- (6) Pinggang didorong ke depan kembali dengan bertumpu menggunakan kedua telapak tangan dan paha kedua ujung telapak tungkai diluruskan ke belakang dan menempel ke lantai, lengan diluruskan dan kepala menengadahkan, ditahan selama 10 detik.



Gambar 89. Latihan kelenturan punggung

d. Latihan Kecepatan

1) Kecepatan reaksi

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



- a) Nama Permainan: Membuat Kelompok  
Cara melakukannya sebagai berikut:
- (1) Jumlah pemain : Tidak terbatas
  - (2) Alat yang digunakan : Tanpa alat
  - (3) Tujuan permainan : Untuk melatih reaksi dan sosialisasi
  - (4) Tempat : Halaman sekolah atau ruangan olahraga
  - (5) Susunan kelas : Peserta didik membuat sebuah lingkaran
- b) Aturan Permainan:
- (1) Semua peserta didik harus terlibat dalam permainan ini
  - (2) Posisi guru boleh ditengah-tengah atau di luar lingkaran
  - (3) Peserta didik tidak boleh bergerak sebelum ada aba-aba dari guru baik tepukan atau bunyi pluit
  - (4) Peserta didik yang tidak mendapatkan kelompok mendapat hukuman berdasarkan kesepakatan semua peserta didik dan guru
- c) Cara bermain
- (1) Guru menjelaskan pada peserta didik bahwa mereka akan mengambil bagian dalam suatu permainan yang menuntut mereka untuk berfikir dan bertindak cepat.
  - (2) Guru memulai permainan dengan menjelaskan bahwa jika ia meneriakkan angka tertentu, seketika itu pula para peserta didik harus secepat mungkin membuat kelompok sesuai dengan angka yang disebutkan oleh guru.
  - (3) Seluruh peserta didik berada dalam ruangan atau lapangan dan berpencar di sepanjang pinggir lapangan sambil berjalan atau berlari-lari kecil, sambil mendengarkan aba-aba yang akan diberikan oleh guru. Aba-aba ini berupa angka yang harus diteriakkan oleh guru dengan keras dan lantang agar semua peserta didik dapat mendengar aba-aba yang diberikan.
  - (4) Angka harus disebutkan dengan cepat, dan para peserta didik harus bergerak dengan cepat untuk membentuk kelompoknya sesuai dengan angka yang disebutkan oleh guru.
  - (5) Peserta didik yang tidak mendapatkan kelompok akan menerima hukuman sesuai kesepakatan.



## 2) Latihan Kecepatan Reaksi

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

a) Nama permainan: “Hitam Hijau”

b) Cara bermain:

- (1) Mereaksi aba-aba/kode-kode lebih dari dua macam dan harus dikerjakan secepat-cepatnya.
- (2) Latihan dengan lemparan bola sebanyak mungkin dalam waktu tertentu.
- (3) Berlomba lari sebenarnya, dengan aba-aba start pistol atau peluit.

## e. Latihan Kelincahan, koordinasi, dan reaksi

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

a) Nama Permainan: Ular Makan Ekornya

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- (1) Jumlah pemain : tidak terbatas
- (2) Alat yang di gunakan : tanpa alat
- (3) Tempat : di bangsal senam, atau di halaman, atau di lapangan

b) Aturan Permainan

- (1) Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok dengan formasi berbanjar
- (2) Setiap kelompok dibagi dalam 3 peran yang berbeda, yaitu: peserta didik yang berada paling depan bertindak sebagai kepala ular, bagian tengah anggota kelompok bertugas sebagai badan ular, dan paling belakang dari kelompok bertindak sebagai ekor ular.
- (3) Peserta didik dibarisan kedua sampai belakang harus memegang perut temannya.
- (4) Kelompok yang terlepas pegangannya dinyatakan kalah.
- (5) Pemenang ditentukan oleh kelompok yang pertama menyentuh ekor ular.



- (6) Kelompok yang melakukan kecurangan dinyatakan kalah dan diberi hukuman sesuai kesepakatan.
- c) Cara Bermain
- (1) Semua peserta didik bersiap-siap berbanjar ke belakang sesuai dengan kelompok yang sudah ditentukan.
  - (2) Setelah ada aba-aba dari guru semua kelompok bergerak untuk memulai permainan. Kepala ular berusaha menyentuh ekor ular, sementara ekor ular harus sebisa mungkin menghindari dari kepala ular.
  - (3) Badan ular meliuk-liuk mengikuti gerakan kepala ular atau ekor ular.
  - (4) Ekor ular yang tertangkap oleh kepala ular dinyatakan kalah.
  - (5) Kelompok yang paling pertama ekornya dimakan oleh kepala ular maka kelompok tersebut dinyatakan sebagai pemenang.
  - (6) Kelompok yang paling akhir ekornya dimakan oleh kepalanya maka kelompok tersebut mendapatkan hukuman sesuai kesepakatan.
  - (7) Ulangi permainan ini dengan berganti peran.

## 2. Penilaian Pembelajaran Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani

Untuk dapat menyusun instrumen penilaian pembelajaran aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, Saudara dapat membaca modul pedagogik Kelompok Kompetensi B, C, D, E, F, dan J, serta sumber lain yang relevan.

- a. Penyusunan kisi-kisi dan soal pilihan ganda

### KISI-KISI PENULISAN SOAL

Satuan Pendidikan : Sekolah Menengah Kejuruan

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

No.	Kompetensi Dasar	Kelas	Indikator	Materi	Bentuk Soal
1.	3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran	V	3.5.1 Menyebut jenis-jenis latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung ( <i>cardio respiratory</i> )	✓ Jenis Latihan Daya Tahan Jantung ( <i>Cardio</i> )	Pilihan Ganda



jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar			<i>Respiratory</i> )	
	3.5.2 Menjelaskan berbagai kegunaan daya tahan jantung ( <i>cardio respiratory</i> ) untuk aktivitas sehari-hari		✓ Kegunaan Daya Tahan Jantung ( <i>Cardio Respiratory</i> )	Pilihan Ganda
	3.5.3 Menjelaskan cara melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung ( <i>cardio respiratory</i> ) secara sederhana		✓ Cara Melakukan Latihan Daya Tahan dengan Joging ✓ Cara Melakukan Latihan Daya Tahan dengan Lompat Tali ✓ Cara Melakukan Latihan Daya Tahan dengan Senam Kebugaran Jasmani ✓ Cara Melakukan Latihan Daya Tahan dengan Berbagai Permainan	Uraian
4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan		4.5.1 Memeragakan latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung ( <i>cardio respiratory</i> )	✓ Latihan Daya Tahan dengan Joging ✓ Latihan Daya Tahan dengan Lompat Tali ✓ Latihan Daya Tahan	Uji Praktik



	instrumen terstandar		dengan Senam Kebugaran Jasmani ✓ Latihan Daya Tahan dengan Berbagai Permainan	
		4.5.2 Menunjukkan tingkat kebugaran jasmani “baik” pada komponen daya tahan jantung ( <i>cardio respiratory</i> )	✓ Tes Daya Tahan Cardiorespiratory dengan “Home Step Test”	Uji Praktik

**KARTU SOAL PILIHAN GANDA**

**Tahun Ajaran: 2017/2018**

Jenis Sekolah : SMAK Jaya Bangsaku Nama Penyusun: Winarno  
 Kls/Smt : X/ I  
 Mata Pelajaran : PJOK

Kompetensi Dasar Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	Buku Sumber: Muhajir, <i>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X</i> , Kemdikbud, 2016
Indikator Menjelaskan berbagai kegunaan daya tahan jantung ( <i>cardio respiratory</i> ) dalam kehidupan sehari-hari	SOAL: Berikut adalah kegunaan daya tahan jantung ( <i>cardio respiratory</i> ) dalam kehidupan sehari-hari, yaitu.... A. dapat beraktivitas secara cepat untuk merespons rangsangan B. dapat beraktivitas secara lincah ke segala arah C. dapat beraktivitas dalam waktu lama tanpa kelelahan yang berarti D. dapat beraktivitas secara perorangan tanpa tergantung orang lain
Materi Kegunaan Daya Tahan Jantung ( <i>Cardio Respiratory</i> ) Dalam Kehidupan Sehari-Hari	KUNCI JAWABAN: C. dapat beraktivitas dalam waktu lama tanpa kelelahan yang berarti



N0 SOAL 1	
--------------	--

b. Penyusunan kisi-kisi dan soal uraian

Dari kisi-kisi yang sama dapat dikembangkan soal berbentuk uraian sebagai berikut.

**KARTU SOAL URAIAN**

**Tahun Ajaran: 2017/2018**

Jenis Sekolah : SMAK Jaya Bangsaku Nama Penyusun: Winarno  
 Kls/Smt : X/ I  
 Mata Pelajaran : PJOK

Kompetensi Dasar Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	Buku Sumber: Muhajir, <i>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X</i> , Kemdikbud, 2016
Indikator Menjelaskan cara melakukan latihan daya tahan dengan lompat tali	SOAL: Jelaskan cara melakukan latihan daya tahan dengan lompat tali yang benar agar mendapatkan hasil maksimal!
Materi Cara Melakukan Latihan Daya Tahan Dengan Lompat Tali	KUNCI JAWABAN: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
N0 SOAL 6	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Nilai2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap

c. Penyusunan Kisi-kisi dan Soal Uji Keterampilan

Instrumen uji keterampilan dapat disusun dan digunakan dengan baik jika penyusunannya didasarkan pada kategori gerak yang akan diujikan. Berikut adalah kategori gerak yang didasarkan pada kriteria pengaruh lingkungan, akhir suatu gerak, serta jenis otot yang digunakan.

Berdasar Pengaruh Lingkungan		Berdasarkan Akhir Gerakan			Berdasar Penggunaan Otot	
Keterampilan Terbuka ( <i>Open Loop Skill</i> )	Keterampilan Tertutup ( <i>Close Loop Skill</i> )	Terputus ( <i>Desceret</i> )	Rangkaian ( <i>Serial</i> )	Berulang ( <i>Continum</i> )	Keterampilan dengan Otot Halus	Keterampilan dengan Otot Kasar ( <i>Gross Motor Skill</i> )
Passing	Shooting	Roll depan	Lay up	Renang	Melentikkan	Menendan



dalam permainan sepakbola	pada permainan bola basket		<i>shoot pada permainan bola basket</i>		jari tangan pada senam irama	g bola
---------------------------	----------------------------	--	---	--	------------------------------	--------

1) Kisi-kisi Uji Keterampilan Proses dan Hasil Gerak

No	Kompetensi Dasar	Indikator	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	<i>Uji Keterampilan Proses Gerak (gerak diskrit/tertutup)</i>		
		a. Melakukan posisi dan sikap awal "home step test"	1. Kedua kaki rapat dan lurus 2. Badan tegak menghadap ke depan, berat badan antara kedua kaki 3. Kedua lengan dan tangan rileks di samping badan 4. Pandangan mata ke arah depan	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		b. Melakukan gerakan "home step test"	1. Salah satu kaki dilangkahkan naik ke atas "steps/ bangku setinggi 15 cm", disusul kaki lain. Kemudian kaki pertama diturunkan dan diikuti kaki kedua. Langkah dilakukan sesuai irama dari "metronom" selama 3 menit (1 menit = 24 langkah) 2. Badan selalu tegak saat naik maupun turun. 3. Lengan diayun secara bergantian sebagaimana layaknya orang berjalan 4. Pandangan mata ke depan	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
c. Melakukan posisi dan sikap akhir "home step test"	a. Kedua kaki kembali dirapatkan dan lurus b. Badan kembali tegak menghadap ke depan, berat badan antara kedua kaki c. Kedua lengan dan tangan kembali rileks di samping badan d. Pandangan mata tetap ke arah depan	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar		
2.	Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran	<i>Uji Keterampilan Produk Gerak Berupa Derajat Daya Tahan Cardiorespiratory</i>		
		Menunjukkan tingkat	1. Peserta didik melakukan pemanasan	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Denyut Nadi</td> <td style="width: 50%;">Skor</td> </tr> </table>
Denyut Nadi	Skor			



komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	kebugaran jasmani "baik" pada komponen daya tahan jantung ( <i>cardio respiratory</i> )	selama 10 menit 2. Ketika mendengar aba-aba "go" Peserta didik melangkahkan salah satu kaki dilangkahkan naik ke atas " <i>steps/ bangku setinggi 15 cm</i> ", disusul kaki lain. Kemudian kaki pertama diturunkan dan diikuti kaki kedua. Langkah dilakukan sesuai irama dari " <i>metronom</i> " selama 3 menit (1 menit = 24 langkah). 3. Badan selalu tegak saat naik maupun turun. 4. Lengan diayun secara bergantian sebagaimana layaknya orang berjalan 5. Pandangan mata ke depan 6. Peserta didik segera menghentikan langkahnya setelah tiga menit, dan segera dihitung denyut nadi oleh guru atau teman lain selama 1 menit.	Putera	Puteri	
			<80 kali	<85 kali	100
			79 – 89 kali	85 – 98 kali	90
			90 – 99 kali	99 – 108 kali	80
			100 – 105 kali	109 – 117 kali	70
			106 - 116 kali	118 – 126 kali	60
			117 – 128 kali	127 – 140 kali	50
			>128 kali	>140 kali	40

2) Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

a) Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian)

Nama: \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				



b) Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Skor Akhir
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.	Dodo Cahyo													
2.	Izoel Mamu													
3.	Suhardiman													
...	.....	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	....
Skor Akhir = Perolehan/Skor maksimum X 100%														

3) Instrumen untuk Penilaian Produk Gerak

a) Contoh lembar penilaian produk gerak secara terpisah untuk perorangan

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Kebugaran	Home Step Test Selama 3 Menit (24 langkah/ menit)	
	Denyut Nadi Selama 1 Menit	Skor (lihat kisi-kisi)

b) Contoh lembar penilaian produk gerak untuk seluruh peserta didik

No	Nama Peserta Didik	Home Step Test Selama 3 Menit (24 langkah/ menit)	
		Denyut Nadi Selama 1 Menit	Skor (lihat kisi-kisi)
1.	Dodo Cahyo		
2.	Izoel Mamu		
3.	Suhardiman		
...	.....	....	...

4) Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat adalah sebagai berikut:

- a. Skor Keterampilan Proses Gerak Peserta Didik: 80
- b. Skor Kebugaran: **90**



Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 30% skor proses gerak dan 70% untuk skor kebugaran sebagai tujuan utama), maka skor akhir keterampilan gerak adalah:

$$80 \times 30\% = 24 \text{ ditambah dengan}$$

$$90 \times 70\% = 63 \text{ sama dengan } 87.$$

## D. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Aktivitas Peserta

- Saudara dipersilahkan menyimak penjelasan tujuan dan skenario pembelajaran dari Fasilitator.
- Salinlah berkas (file) lembar kerja/work sheet (LK) tentang analisis materi ajar aktivitas permainan bolabesar yang disediakan oleh Fasilitator/atau yang tersedia pada modul ini!
- Kerjakanlah LK tersebut sesuai dengan langkah kerja yang disarankan!
- Lakukan pemaparan hasil kerja Saudara di depan kelas, diskusikan, dan lakukan perbaikan sesuai dengan hasil diskusi dan saran dari Fasilitator jika Saudara mengikuti diklat model tatap muka penuh. Jika Saudara mengikuti diklat model in-on-in, kerjakan ketika pelaksanaan On, kemudian paparkan pada saat In-2 berlangsung!
- Berikanlah saran kepada peserta lain yang memberikan pemaparan!
- Saudara akan dinilai oleh Fasilitator selama proses dan di akhir pembelajaran (pada pembelajaran tatap muka penuh dan in-1). Jika Saudara mengikuti diklat model tatap muka in-on-in, hasil pekerjaan Saudara akan dinilai pada saat pemaparan pada In-2.
- Saudara dipersilahkan menyimak penguatan yang disampaikan oleh Fasilitator (pada pembelajaran tatap muka penuh dan in-2).

### 2. Lembar Kerja

Berikut adalah lembar kerja 08 (LK-08) yang harus Saudara selesaikan pada pembelajaran lanjutan jika pelatihan dilakukan dengan model tatap muka penuh atau On jika pelatihan dilakukan dengan pola in – on – in. Saudara diminta untuk bekerja secara perorangan, sehingga tumbuh nilai kemandirian, integritas, serta bertanggung jawab atas pekerjaan yang harus diselesaikan.



**LK-08**

**Analisis Materi Pembelajaran Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani**

1. Bekerjalah secara perorangan!
2. Pilihlah salah satu materi pada lingkup aktivitas pengembangan kebugaran jasmani!
3. Sediakanlah Kompetensi Dasar (KD) setiap kelas! serta pelajari bahan bacaan dan buku sumber sesuai materi!
4. Pilihlah KD aktivitas pengembangan kebugaran jasmani dari kelas X sampai dengan XII, kemudian lakukan analisis materi tersebut!
5. Tuliskanlah hasil analisis yang Saudara lakukan pada format berikut!

Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani		
KD	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pembelajaran (Terperinci)
KD APKJ kelas X KD 3.7 ... KD 4.7 ...	...	...
KD APKJ kelas XI KD 3.7 ... KD 4.7 ...	...	...
KD APKJ kelas XII KD 3.7 ... KD 4.7 ...	...	...

6. Cocokkanlah hasil kerja kelompok Saudara dengan dokumen yang tersedia, dan lakukan perbaikan jika terjadi ketidaksesuaian!

**Refleksi:**

Tuliskanlah makna pembelajaran yang telah Saudara lakukan (nilai utama karakter yang terinternalisasi), dan apa rencana Saudara jika diminta untuk menganalisis materi ajar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**E. Latihan/ Kasus/ Tugas**

1. Tujuan utama dari permainan membuat kelompok adalah....
  - A. Melatih keterampilan bergerak
  - B. Melatih keterampilan lari dan kerjasama
  - C. Memupuk disiplin
  - D. Melatih kecepatan



2. Salah satu lingkup pembelajaran dalam program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah aktivitas pengembangan, unsur yang dikembangkan dalam aspek pengembangan adalah:
  - A. Daya tahan
  - B. Kelenturan
  - C. Kekuatan
  - D. Kebugaran
3. Berikut ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik seseorang, kecuali:
  - A. Cuaca
  - B. Usia,
  - C. Lemak tubuh,
  - D. Tingkat aktivitas.
4. Komponen kebugaran dikelompokkan menjadi dua, yang pertama kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*physical fitness related health*) dan kedua Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*physical fitness related skill*). Berikut ini adalah komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, kecuali:
  - A. Daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*)
  - B. Komposisi tubuh (*body composition*)
  - C. Daya tahan otot (*muscle endurance*)
  - D. Daya ledak (*explosive power*),
5. Kemampuan tubuh mengerahkan tenaga untuk menahan beban yang diberikan adalah:
  - A. Kekuatan
  - B. Kecepatan
  - C. Kelincahan
  - D. Daya tahan
6. Kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh secara bersamaan dengan padu padan adalah definisi dari:
  - A. Keseimbangan
  - B. Kordinasi
  - C. Kelincahan
  - D. Kekuatan
7. Dalam permainan perlombaan naik kuda, bagian otot mana yang harus lebih kuat apabila berperan sebagai kuda!



- A. Tangan
  - B. Kaki
  - C. Punggung
  - D. Lengan
8. Bentuk permainan yang dapat meningkatkan kecepatan reaksi yaitu:
- A. Ular Makan Ekornya
  - B. Siapa Cepat Berdiri
  - C. Hijau Hitam
  - D. Membuat Kelompok
9. Permainan ular makan ekornya dapat melatih ....
- A. Kelincahan
  - B. Koordinasi
  - C. Reaksi
  - D. Kelincahan, Koordinasi Dan Reaksi
10. Permainan berdiri menirukan bangau untuk melatih ....
- A. Keseimbangan
  - B. Koordinasi
  - C. Reaksi
  - D. Kelincahan, Koordinasi Dan Reaksi

## F. Rangkuman

Komponen kebugaran jasmani:

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

Bentuk – bentuk latihan kebugaran jasmani

1. Latihan Kekuatan otot lengan
2. Latihan Keseimbangan
3. Latihan Kelentukan
4. Latihan kelentukan siku



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

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

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

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



## KUNCI JAWABAN

### A. Kunci Jawaban KP 1

1. Permainan Sepakbola
  1. A
  2. C
  3. D
  4. A
  5. C
2. Permainan Bolavoli
  1. D
  2. A
  3. C
  4. A
  5. A
3. Permainan Bola Basket
  1. C
  2. B
  3. C
  4. A
  5. A

### B. Kunci Jawaban KP 2

1. Permainan Bulutangkis
  1. B
  2. B
  3. D
  4. C
  5. B
2. Permainan Tenis Meja
  1. C
  2. B
  3. A
  4. C
  5. A



3. Permainan Kasti

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

4. Permainan Rounders

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

**C. Kunci Jawaban KP 3**

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

**D. Kunci Jawaban KP 4**

- |      |       |
|------|-------|
| 1.   | 12. E |
| 2. C | 13. C |
| 3. B | 14. B |
| 4. B | 15. A |
| 5. C | 16. D |
| 6. C | 17. E |
| 7. A | 18. C |



- |       |       |
|-------|-------|
| 8. E  | 19. B |
| 9. C  | 20. A |
| 10. B | 21. D |
| 11. A |       |

### **E. Kunci Jawaban KP 5**

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



## EVALUASI

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

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



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



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



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



- A. pukulan *chop*
  - B. pukulan *service*
  - C. pukulan *drive*
  - D. pukulan *push*
22. Tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut, merupakan cara melempar bola . . . .
- A. lurus mendatar
  - B. melambung
  - C. rendah
  - D. menggelundung
23. Tangkap bola dengan kedua tangan lalu genggam dengan jari dan setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku, merupakan cara menangkap bola . . . .
- A. samping
  - B. melambung
  - C. mendatar
  - D. menggelundung
24. Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas dan pandangan ke arah bola datang, merupakan cara menangkap bola . . . .
- A. samping
  - B. melambung
  - C. mendatar
  - D. menggelundung
25. Di bawah ini adalah gerakan memukul bola dalam permainan *rounders*, kecuali . . . .
- A. pukulan samping
  - B. pukulan melambung jauh
  - C. pukulan mendatar
  - D. pukulan rendah
26. Atletik adalah olahraga yang sangat populer dan mendunia. Terjemahan dari atletik itu sendiri adalah:
- A. *Track and event*
  - B. *Track and Field*
  - C. *Action of Show*
  - D. *Fitness and Fit*



27. Berikut ini adalah pernyataan yang benar tentang atletik:
- A. Atletik adalah cabang olahraga yang paling populer di Indonesia
  - B. Sebagai cabang olahraga yang paling bergengsi dan diminati oleh masyarakat Indonesia
  - C. Sebagai dasar dari atlet yang akan memilih cabang olahraga tertentu
  - D. Atletik adalah merupakan induk dari semua cabang olahraga
28. *Mother of Sport* adalah sebutan lain dari olahraga atletik, alasannya adalah:
- A. Atletik adalah olahraga yang paling unggul dan bergengsi dimata dunia.
  - B. Cabang olahraga atletik didalamnya terdiri dari unsur jalan, lari, lompat dan lempar yang kesemuanya merupakan dasar yang diperlukan dalam cabang olahraga lain
  - C. Merupakan induk dari olahraga tertentu yang yang diperlukan sebagai dasar atau fondasinya
  - D. Unsur yang ada dalam olahraga atletik merupakan refleksi dari olahraga yang dipertandingkan
29. Pengertian dari Lari adalah:
- A. Gerakan langkah kaki ke segala arah yang dilakukan sedemikian rupa sehingga ada saat tubuh melayang di udara/kedua kaki lepas dari tanah
  - B. Gerakan langkah kaki ke segala arah yang dilakukan sedemikian rupa dengan tetap menjaga kaki kontak dengan tanah
  - C. Jarak menengah (*middle distance*), gerakan langkah kaki secepat mungkin sehingga dapat lebih cepat mencapai tujuan
  - D. Gerakan melayang diudara dengan frekuensi langkah kaki yang cepat secara bertahap dan menimbulkan akselerasi yang tepat
30. Dalam perlombaan atletik nomor lari 5000 meter termasuk pada katagori nomor lari:
- A. jarak pendek (*sprint*)
  - B. jarak menengah (*middle distance* )
  - C. jarak jauh (*long distance*)
  - D. halang rintang (*stapple chase*)
31. Pelari dengan jarak 100 meter sering disebut dengan istilah ....
- A. Atlet
  - B. *Starter*
  - C. *Sprinter*



- D. *Sprint*
32. Perbedaan bentuk sikap start jongkok dengan yang lainnya, akan terlihat pada aba-aba ....
- A. Bersedia
  - B. Siap
  - C. Ya!
  - D. Bunyi peluit
  - E. Letusan pistol
33. Lari cepat atau lari jarak pendek biasanya menempuh jarak ....
- A. 100 m
  - B. 200 m
  - C. 300 m
  - D. 400 m
  - E. 100 m, 200 m, dan 400 m
34. Letak ujung kaki belakang segaris dengan tumit kaki depan merupakan sikap start ....
- A. *Crouching start*
  - B. *Standing start*
  - C. *Bunch start*
  
  - D. *Medium start*
  - E. *long start*
35. Letakkan tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Hal ini merupakan start jongkok aba-aba ....
- A. Persiapan awal
  - B. Bersedia
  - C. Siap
  - D. Ya
  - E. Gerakan lari
36. Tujuan gerak menangkis adalah. . . .
- A. Menghindari pukulan lawan
  - B. Menghindari tendangan lawan
  - C. Menghindari tebasan lawan
  - D. Menghindari serangan lawan
  - E. Membendung setiap pukulan dan tendangan



37. Berikut yang tidak termasuk teknik elakan adalah elakan ....
- A. Bawah
  - B. Belakang
  - C. Mundur
  - D. Samping
  - E. Atas
38. Berikut yang bukan pukulan tangan terbuka adalah pukulan dengan. . . .
- A. Ujung jari
  - B. Mengepal
  - C. Samping telapak tangan
  - D. Belakang telapak tangan
  - E. Telapak tangan
39. Berikut yang tidak termasuk tangkisan satu lengan adalah tangkisan. . . .
- A. Samping
  - B. Dalam
  - C. Bawah
  - D. Atas
  - E. Luar
40. Dibawah ini yang bukan teknik serangan dalam bela diri adalah teknik. . . .
- A. Pukulan
  - B. Guntingan
  - C. Tendangan
  - D. Tangkapan
  - E. Ungkitan
41. Tujuan utama dari permainan membuat kelompok adalah....
- A. Melatih keterampilan bergerak
  - B. Melatih keterampilan lari dan kerjasama
  - C. Memupuk disiplin
  - D. Melatih kecepatan
42. Salah satu lingkup pembelajaran dalam program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah aktivitas pengembangan, unsur yang dikembangkan dalam aspek pengembangan adalah:
- A. Daya tahan
  - B. Kelenturan
  - C. Kekuatan



- D. Kebugaran
43. Berikut ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik seseorang, kecuali:
- A. Cuaca
  - B. Usia,
  - C. Lemak tubuh,
  - D. Tingkat aktivitas.
44. Komponen kebugaran dikelompokkan menjadi dua, yang pertama kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*physical fitness related health*) dan kedua Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*physical fitness related skill*). Berikut ini adalah komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, kecuali:
- A. Daya tahan jantung dan paru-paru (cardiorespiratory)
  - B. Komposisi tubuh (body composition)
  - C. Daya tahan otot (muscle endurance)
  - D. Daya ledak (explosive power),
45. Kemampuan tubuh mengerahkan tenaga untuk menahan beban yang diberikan adalah:
- A. Kekuatan
  - B. Kecepatan
  - C. Kelincahan
  - D. Daya tahan
46. Kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh secara bersamaan dengan padu padan adalah definisi dari:
- A. Keseimbangan
  - B. Kordinasi
  - C. Kelincahan
  - D. Kekuatan
47. Dalam permainan perlombaan naik kuda, bagian otot mana yang harus lebih kuat apabila berperan sebagai kuda!
- A. Tangan
  - B. kaki
  - C. Punggung
  - D. Lengan
48. Bentuk permainan yang dapat meningkatkan kecepatan reaksi yaitu:



- A. ular makan ekornya
  - B. siapa cepat berdiri
  - C. hijau hitam
  - D. membuat kelompok
49. Permainan ular makan ekornya dapat melatih ....
- A. kelincahan
  - B. koordinasi
  - C. reaksi
  - D. kelincahan, koordinasi dan reaksi
50. Permainan berdiri menirukan bangau untuk melatih ....
- A. keseimbangan
  - B. koordinasi
  - C. reaksi
  - D. kelincahan, koordinasi dan reaksi



## PENUTUP

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

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

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

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

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



## GLOSARIUM

### A

*Artistic (seni)* : kecenderungan suka terhadap seni. Ciri-ciri kecenderungan ini adalah: tidak teratur, emosi, idealis, imajinatif, terbuka.

### B

Bekal ajar pengetahuan : Pengetahuan adalah subtaksonomi yang mengungkapkan tentang kegiatan mental yang sering berawal dari tingkat pengetahuan sampai ke tingkat yang paling tinggi yaitu evaluasi.

Bekal ajar sikap : ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai. Ranah sikap mencakup watak perilaku seperti perasaan, minat, sikap, emosi, dan nilai.

Bekal ajar keterampilan : merupakan ranah yang berkaitan dengan keterampilan (*skill*) atau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu.

Berbanjar : formasi barisan memnjang kebelakang

Bermainan bola besar : Bola yang digunakan dalam aktivitas bermain bola yang berukuran besar, seperti bola sepak, bolavoli atau bola basket.

### G

Gerak fundamental : gerak dasar, meliputi: melangkah, berjalan, berlari, melompat, mendarat, menangkap, melempar, mengayun, berguling, memukul, merayap, menggendong, menarik, memutar, meliuk.

Gerak Ikutan/lanjutan : gerakan yang dilakukan untuk menjaga ke-seimbangan badan setelah melakukan gerakan utama, seperti setelah melakukan tolak peluru, lempar cakram dan lembing.

### I

Indikator Pencapaian Kompetensi : kemampuan yang dapat diukur dan/atau di-observasi untuk disimpulkan sebagai pemenuhan Kompetensi Dasar pada Kompetensi Inti.

### J



Jump shoot : menembak bola basket ke arah ring basket diawali dengan gerak melompat ke atas (vertikal).

## K

keterampilan motorik : keterampilan motorik adalah kemampuan se-seorang untuk melakukan gerakan terkoordinasi menggunakan kombinasi berbagai tindakan otot, terdiri dari 2 macam:

- keterampilan motorik kasar cenderung dilakukan oleh otot-otot besar dan menghasilkan gerakan tubuh yang lebih besar seperti berlari dan melompat.
- keterampilan motorik halus cenderung dilakukan oleh otot-otot yang lebih kecil seperti yang di tangan dan menghasilkan tindakan seperti menulis atau membuka tutup botol.

## L

Langkah : perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.

Lay-up shoot : memasukkan bola ke arah ring basket dengan menghantarkan bola ke arah ring dalam posisi badan melayang.

## M

Melempar : gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil.

Melempar bola : membuang bola jauh-jauh.

Menangkap bola : suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman

Realistik : kecenderungan untuk bersikap apa adanya atau realistik. Ciri-ciri kecenderungan ini adalah: rapi, terus terang, keras kepala, tidak suka berkhayal, tidak suka kerja keras

## S



Suka usaha	:	kecenderungan menyukai bidang usaha. Ciri-cirinya: ambisius, energik, optimis, percaya diri, dan suka bicara.
Sosial	:	kecenderungan suka terhadap kegiatan-kegiatan yang bersifat sosial. Ciri-cirinya: melakukan kerja sama, sabar, bersahabat, rendah hati, menolong, dan hangat.
<b>T</b>		
Tidak mau berubah	:	kecenderungan untuk mempertahankan hal-hal yang sudah ada, enggan terhadap perubahan. Ciri-cirinya: hati-hati, bertahan, kaku, tertutup, patuh konsisten.



## DAFTAR PUSTAKA

- Djumidar, Mochamad. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Pengembangan kebugaran jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Jewett, A.E. (1994). *Curriculum Theory and Research in Sport Pedagogy*, dalam *Sport Science Review. Sport Pedagogy* . Vol. 3 (1), h. 11-18.
- Jewett; Bain; dan Ennis. (1995). *The Curriculum Process in Physical Education*, Second Edition, Brown & Benchmark Publishers.
- Kemdikbud. 2014. *Standar Isi Kurikulum 2013, Untuk Sekolah Menengah Atas*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud.
- Lutan, Rusli. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- Lutan, Rusli. (2005). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*.
- Lutan, Rusli dan Hartoto. (2004). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Macdonald, D. (2000). *Curriculum change and the postmodern world: The school curriculum-reform project an anachronism*.
- Mahendra, Agus, dkk. (2006). *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.
- Siedentop, D., (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mayfield Publishing Company.
- Sunarto dan Hartono. 2010. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Syarifuddin, Aip. (1992). *Pengembangan kebugaran jasmani*. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. (2010). *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.