



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
REPUBLIK INDONESIA  
2014



EDISI REVISI 2016

# Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

## KURIKULUM 2013



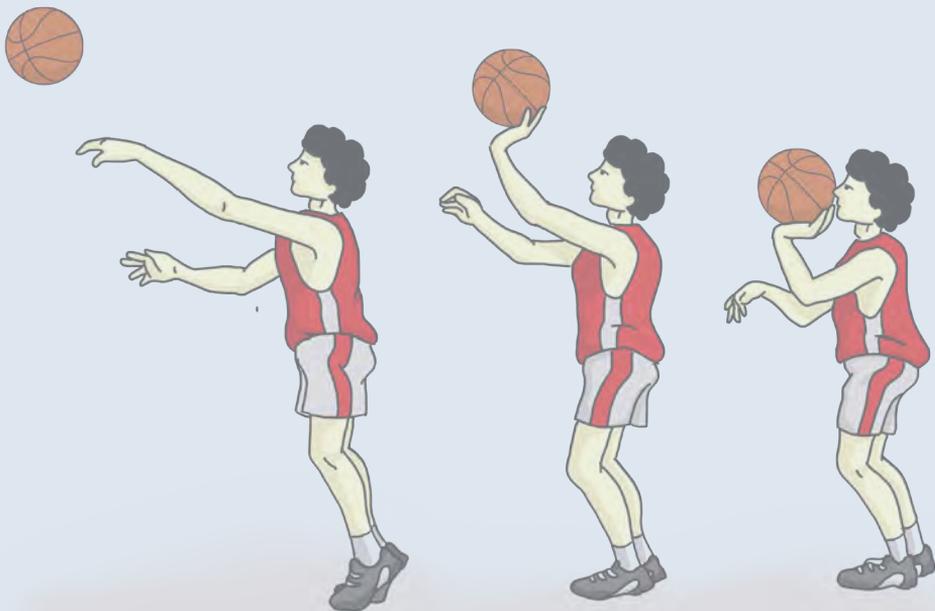
BUKU SISWA

SMA/MA  
SMK/MAK  
Kelas



# BAB I

## PERMAINAN BOLA BESAR





Kamu telah mempelajari tentang permainan menggunakan bola besar di SMP atau yang sederajat. Di SMA kelas X ini, kamu akan mempelajari berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola besar. Pada bab I ini, kamu akan mempelajari, mempelajari analisis variasi dan kombinasi gerak permainan bola besar serta menerapkan dalam permainan sepakbola. Selanjutnya anda akan mengembangkan sikap sosial dan spiritual yang dikembangkan melalui permainan bola besar.

**“ Mari bermain Sepakbola semoga dapat mengangkat harkat dan martabat diri dan Bangsa ”**

## Permainan Bola Besar Melalui Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan yang amat digemari di Indonesia. permainan sepakbola didefinisikan sebagai permainan yang tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukkan bola, prinsip dalam permainan sepakbola adalah kerjasama dengan mempelajari sepakbola kalian belajar meningkatkan keterampilan kerjasama.

Permainan sepakbola merupakan jenis permainan bola besar dikatakan demikian karena ukuran bola yang digunakan berukuran besar dibandingkan dengan bola-bola yang lainnya permainan bola besar lainnya bolavoli, bolabasket bola tangan polo air.

Permainan sepakbola dapat dijadikan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan karena permainan ini mengandung banyak keterampilan yang berguna untuk meningkatkan kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, ketepatan, keseimbangan, disamping mengandung banyak nilai-nilai positif untuk mengembangkan sikap dan karakter yang baik, diantaranya:

Kejujuran, ketaatan pada peraturan, disiplin, respek terhadap orang lain termasuk keterampilan bekerjasama.

Keterampilan dalam permainan sepak bola dapat dikelompokkan menjadi:

1. Keterampilan menciptakan skor : *passing*, kontrol bola, tendangan ke gawang, dan mendukung pembawa bola.
2. Keterampilan mencegah skor : mengawal lawan (*marking*), dan merebut bola.
3. Keterampilan memulai permainan: lemparan ke dalam, tendangan penjur, dan tendangan bebas.

### Peta Konsep Permainan Sepakbola

- Mengumpan
- Mengontrol
- Menggiring
- Menembak bola ke gawang
- Posisi

Cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan sepakbola (mengumpan, menghentikan/mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dari buku ini, sumber media cetak atau elektronik, dan atau amati teman yang sedang melakukan teknik permainan sepak bola.

Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan variasi dan kombinasi keterampilan sepakbola, manfaat permainan sepakbola terhadap kesehatan, dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan sepakbola, serta pengetahuan tentang aturan permainan dan sarana/prasarana untuk permainan sepakbola serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran menggunakan permainan sepakbola terhadap pribadi kamu.

Merupakan kenyataan bahwa sepakbola telah menjadi olahraga populer yang diminati sebagian besar warga dunia, sepakbola tidak memiliki batasan ras, politik atau agama dan justru sepakbola mampu membuat manusia sejenak melupakan perbedaan dan perselisihan.

Dalam konteks kecabangan olahraga formal sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain. Permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat



## A. Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Sepakbola

### 1. Variasi mengumpan

#### a. Mengumpan menggunakan kaki bagian dalam

Mengumpan dengan kaki bagian dalam, banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola kepada teman seregu pada jarak pendek. *passing* adalah memberikan bola ke teman se regu dan mudah diterima. Prinsipnya mudah diterima dan tidak direbut lawan.

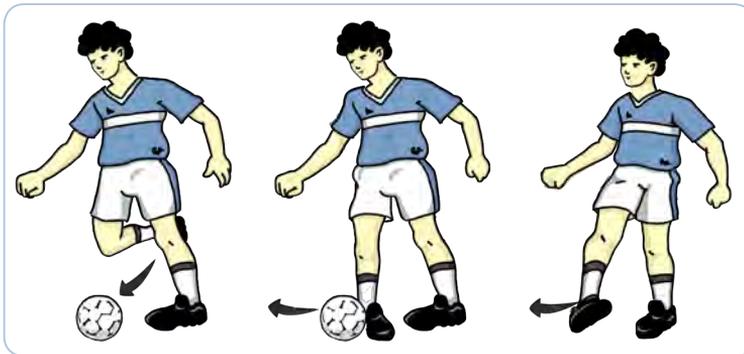
Untuk mempelajari cara *passing* dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut :

- 1) Posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian dalam:
  - a) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan.
  - b) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap arah gerakan.
  - c) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
  - d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke luar dan dikunci.
  - e) Pandangan terpusat pada bola.
- 2) Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam:
  - a) Perhatian kesiapan teman pasangan/patner sudah siap atau belum untuk menerima umpan bola.
  - b) Tarik tungkai yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola.
  - c) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- 3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam:
  - a) Pindahkan berat badan ke kaki tumpu depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakan didepan.
  - b) Pandangan ke arah bola. Lakukan diulang beberapa kali

#### b. Mengumpan menggunakan kaki bagian luar

- 1) Posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian luar:
  - a) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola.

- b) Letakkan kaki tumpu di samping bola.
  - c) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
  - d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam dan dikunci.
  - e) Pandangan terpusat pada bola.
- 2) Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian luar:
- a) Perhatikan kesiapan teman pasangan/partner sudah siap atau belum untuk menerima umpan bola.
  - b) Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam.
  - c) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- 3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian luar:
- a) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan didepan.
  - b) Pandangan ke arah bola.



Gambar 1.2 Mengumpan dengan kaki bagian luar

### c. Mengumpan menggunakan punggung kaki

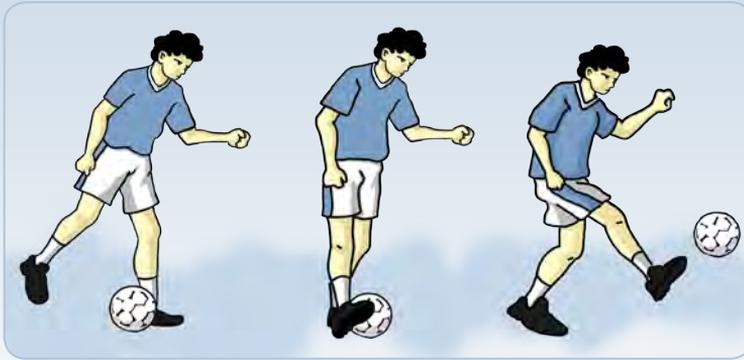
Menghentikan bola adalah cara menerima bola yang datang dan bola langsung dalam pengendaliannya. Prinsip menghentikan bola adalah menempatkan posisi badan segaris dengan arah datangnya bola.

Dalam menerima bola ada dua macam cara, yaitu dengan cara bola yang langsung dihentikan (*stopping*) dan dengan cara menerima

dalam arti menguasai bola (*controlling*) dalam hal ini setelah dihentikan terus dimainkan dibawah bergerak atau diberikan teman.

Berdasarkan ciri atau karakteristik bola yang datang , bagian badan yang dapat digunakan untuk menghentikan bola dibagi menjadi dua: 1). Untuk menghentikan Bola datar (menggulir di atas tanah), bagian kaki untuk menerima bola datar adalah dengan : telapak kaki atau sol, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki. 2). Untuk menghentikan Bola melambung, adalah dengan untuk menerima bola adalah dengan: kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar, dan anggota badan lain seperti paha, dada, kepala. Untuk mempelajari cara-cara menghentikan bola ini, lakukan kegiatan –kegiatan sebagai berikut:

- 1) Posisi awal mengumpan bola dengan punggung kaki:
  - a) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan.
  - b) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan.
  - c) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
  - d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang ditarik kebelakang dan dikunci.
  - e) Pandangan terpusat pada bola.
- 2) Gerakan mengumpan bola dengan punggung kaki:
  - a) Perhatian kesiapan teman pasangan/patner sudah siap atau belum untuk menerima umpan bola.
  - b) Tarik tungkai yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola.
  - c) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- 3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan punggung kaki:
  - a) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakan didepan.
  - b) Pandangan ke depan.



Gambar 1.3 Mengumpan dengan punggung kaki

## 2. Variasi Menghentikan bola

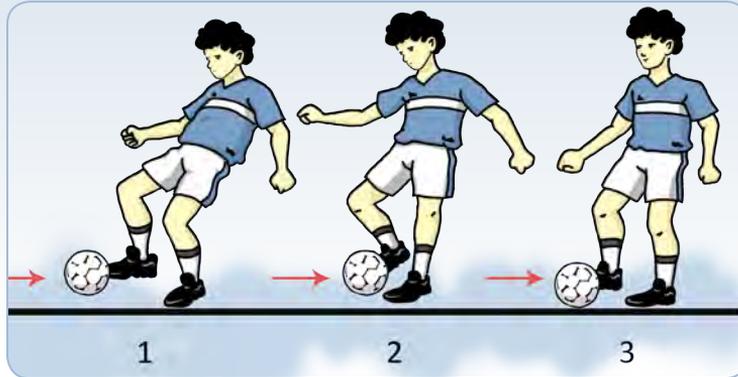
Dalam menerima bola ada dua macam, yaitu bola yang langsung dihentikan (*stopping*) dan menerima dalam arti menguasai bola (*controlling*) dalam hal ini setelah dihentikan terus dimainkan dibawah bergerak atau diberikan teman.

Menghentikan bola dibagi menjadi dua: 1). Bola datar (menggulir di atas tanah), bagian kaki untuk menerima bola datar adalah dengan: telapak kaki atau sol, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki. 2). Bola melambung, bagian badan untuk menerima bola adalah dengan: kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar, dan anggota badan lain seperti paha, dada, kepala.

### a. Teknik dasar menghentikan bola dengan kaki bagian dalam :

- 1) Posisi awal menghentikan bola dengan kaki bagian dalam:
  - a) Diawali dengan sikap menghadap arah datangnya bola dan pusatkan pandangan ke arah gerakan bola.
  - b) Putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci.
- 2) Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam:
  - a) Julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola.
  - b) Tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai kaki bagian dalam, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan.

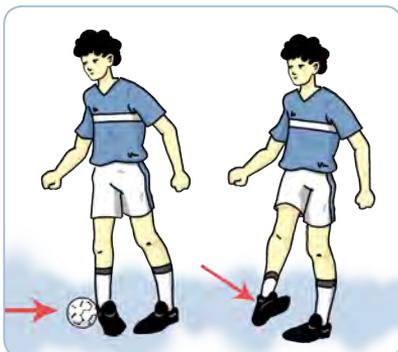
- 3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam:
  - a) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan.
  - b) Pandangan ke depan.



Gambar 1.4 Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

#### b. Teknik dasar menghentikan bola dengan kaki bagian luar

- 1) Posisi awal menghentikan bola dengan kaki bagian luar:
  - a) Berdiri menghadap arah gerakan bola.
  - b) Letakkan kaki tumpu di samping bola.
  - c) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
  - d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menghentikan diputar ke dalam dan dikunci.
  - e) Pandangan terpusat pada bola.
- 2) Gerakan menghentikan bola dengan kaki bagian luar:



Gambar 1.5 Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

- a) Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang, saat bola menyentuh kaki bagian luar
- b) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola

- 3) Akhir gerakan menghentikan bola dengan kaki bagian luar:
  - a) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan
  - b) Pandangan ke depan

### 3. Variasi menggiring

Menggiring bola adalah salah satu teknik mengontrol bola yang dilakukan dengan cara bola digiring dari satu tempat ke tempat lain atau digiring mendekati gawang lawan agar bola tidak direbut lawan. Prinsip menggiring bola adalah bola selalu dekat dengan penggiring bola dan jauh dari lawan.

Untuk mempelajari cara menggiring bola dapat dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut :

#### a. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

- 1) Posisi awal menggiring bola dengan kaki bagian dalam:



Gambar 1.6 Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

- a) Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan.
  - b) Sikap kedua lengan di samping badan rileks, pergelangan kaki diputar ke luar dan dikunci.
- 2) Gerakan menggiring bola dengan kaki bagian dalam:
    - a) Dorong bola dengan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak dibuka ke depan bersamaan kaki tumpu ikut bergerak.
    - b) Bola bergerak ke depan bergulir di tanah.
- 3) Akhir gerakan
    - a) Hentikan bola dengan telapak kaki pada bagian atas bola.
    - b) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.
    - c) Pandangan ke depan.

### a. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada dasarnya sama dengan gerak dasar menggiring bola dengan kaki bagian dalam, yang membedakannya adalah titik perkenaan kaki dengan bola.

- 1) Posisi awal menggiring bola dengan kaki bagian luar:
  - a) Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan.
  - b) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
  - c) Pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci.
- 2) Gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar:
  - a) Dorong bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah bersamaan kaki tumpu ikut bergerak.
  - b) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.
  - c) Bola bergerak ke depan tidak jauh dari kaki dipermukaan tanah.
- 3) Akhir gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar:
  - a) Hentikan bola dengan telapak kaki pada bagian atas bola.
  - b) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.
  - c) Pandangan ke depan.



Gambar 1.7 Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar

## 4. Variasi menembak bola ke gawang

Menembakkan bola ke gawang (*shooting*) dapat dilakukan dengan beberapa macam, diantaranya:

### a. Menembak bola dengan kaki bagian dalam

Banyak dimanfaatkan untuk menembakkan bola ke gawang dari jarak dekat dan menembakkan bola dengan memutar bola

## b. Menembakkan bola menggunakan punggung kaki

Banyak digunakan dalam menembakkan bola dari jarak jauh dan bola mendatar.



Gambar 1.8 Perkenaan kaki dengan bola saat menendang ke gawang menggunakan punggung kaki

Menembakkan bola dengan menggunakan punggung kaki dapat dilakukan dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar, hal ini dilakukan untuk menghasilkan bola putar.

*Perkenaan kaki dengan bola saat menembakkan bola dengan punggung kaki*

## B. Kombinasi Keterampilan Gerak Permainan Sepakbola

Kamu telah mempelajari tentang konsep variasi permainan sepakbola, sekarang kamu akan mempelajari tentang kombinasi gerak permainan sepakbola, di antara keterampilan tersebut adalah: memberhentikan dengan mengumpan, memberhentikan dengan menendang, dan menggiring dengan mengumpan.

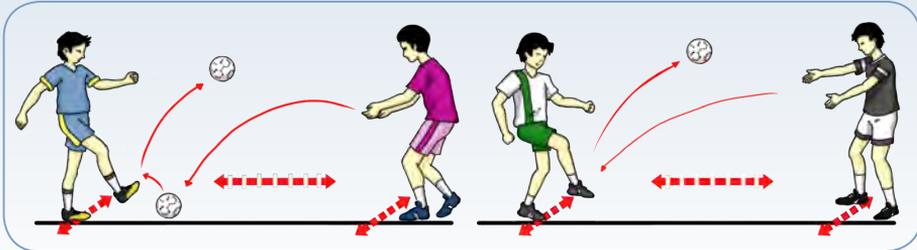
Pembelajaran variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar (mengumpan dan mengontrol bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar) serta menahan bola dengan telapak kaki dengan koordinasi yang baik.

### 1. Menendang/mengumpan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki dengan arah bola datar dan melambung

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

- a) Lakukan secara berpasangan.
- b) Berdiri saling berhadapan dengan jarak  $\pm 5$  m.
- c) Bola dilambung oleh teman.

- e) Latihan ini dilakukan di tempat, dilanjutkan dengan bergerak maju-mundur, dan bergerak ke kanan dan kiri.
- f) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.
- g) Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

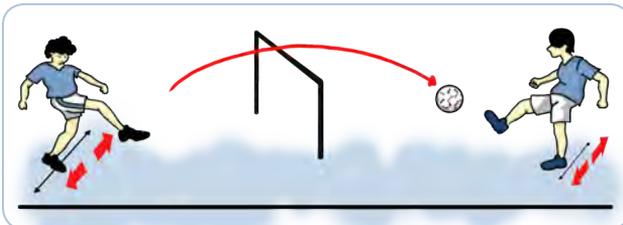


Gambar 1.9 Menendang/mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam/luar/punggung kaki.

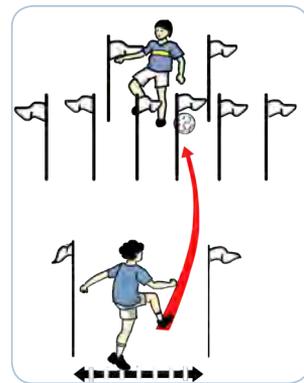
**2. Menendang/mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki secara langsung dengan arah bola datar, melambung dan melengkung melewati tengah gawang atau atas gawang**

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

- a) Dilakukan secara berpasangan atau kelompok.
- b) Berdiri saling berhadapan diantara gawang dengan jarak  $\pm 7$  m.
- c) Dilakukan di tempat dan dilanjutkan bergerak ke kanan dan ke kiri.
- d) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.
- e) Dilakukan Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.10 Menendang/mengumpan melewati tengah gawang



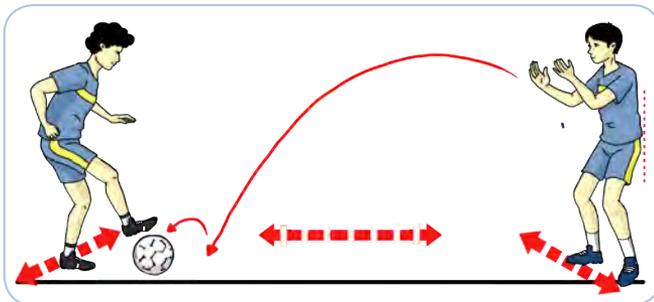
Gambar 1.11 Menendang/mengumpan kaki bagian dalam

### 3. Pembelajaran variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar menghentikan bola

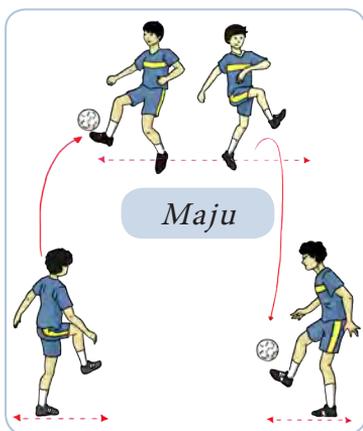
#### a. Menghentikan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung dan telapak kaki dengan arah bola datar dan melambung

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Latihan ini dilakukan secara berpasangan/berkelompok.
- 2) Berdiri saling berhadapan dengan jarak  $\pm 5$  m.
- 3) Bola dipantul, digulir, dan dilambung dari depan.
- 4) Latihan ini dilakukan di tempat, dilanjutkan maju-mundur dan menyamping.
- 5) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.
- 6) Dilakukan Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.12 Menghentikan bola menggunakan telapak kaki berpasangan



Gambar 1.13 Menghentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki berpasangan

#### b. Menghentikan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung dan telapak kaki dengan arah bola datar dan melambung

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Berdiri saling berhadapan dengan jarak  $\pm 5$  m.
- 2) Bola ditendang/dioper secara bergantian.
- 3) Dilakukan secara berpasangan/berkelompok.

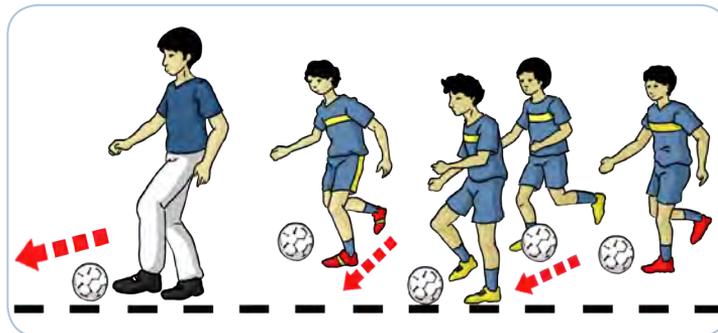
- 4) Latihan ini dilakukan di tempat, dilanjutkan dengan bergerak maju, mundur, dan menyamping.
- 5) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.
- 6) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

#### 4. Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar menggiring bola

##### a. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki

Pelaksanaannya dilakukan sebagai berikut:

- 1) Latihan ini dilakukan secara perorangan dan berkelompok.
- 2) Berdiri membentuk satu barisan ke belakang dengan jarak antara satu dengan yang lain  $\pm 2$  m.
- 3) Dilakukan dengan mengikuti gerak teman yang berada di depannya.
- 4) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.
- 5) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



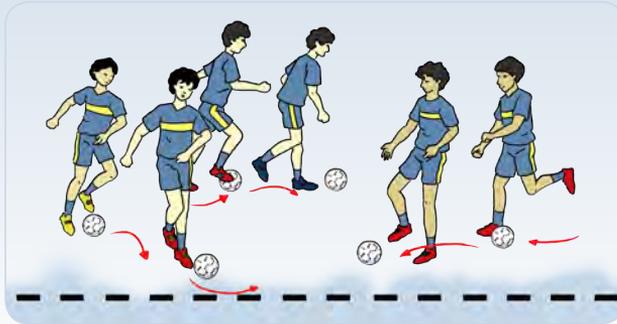
Gambar 1.14 Menggiring bola pada garis lurus

##### b. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Berdiri berbanjar dengan jarak antara satu dengan yang lain  $\pm 2$  m.
- 2) Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki dilakukan dengan mengikuti gerak teman yang berada di depannya.

- 3) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.
- 4) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

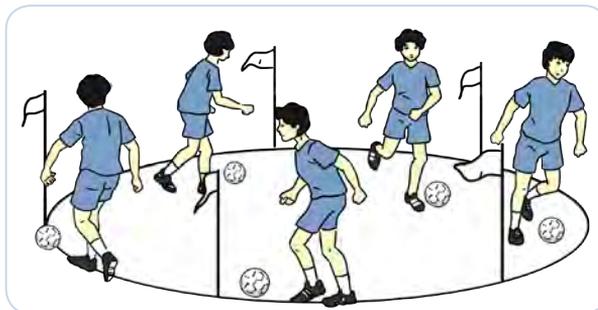


Gambar 1.15 Menggiring bola simpang siur

**c. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki.**

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Berdiri membentuk satu banjar dengan jarak antara satu dengan yang lain  $\pm 2$  m.
- 2) Buat satu lingkaran yang di dalamnya terdapat bendera yang ditancapkan sebagai rintangannya.
- 3) Antar sesama teman tidak boleh bersentuhan.
- 4) Latihan ini dilakukan secara perorangan dalam bentuk kelompok.
- 5) Lakukan berulang-ulang.
- 6) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.16 Menggiring bola dalam lingkaran

#### d. Posisi pemain dalam permainan sepakbola

Pemain-pemain yang mengambil bagian aktif dalam formasi W.M adalah;

- Belakang kanan
- Belakang kiri
- Poros halang
- Gelandang kiri
- Gelandang kanan
- Kanan luar
- Kanan dalam
- Penyerang tengah
- Kiri dalam
- Kiri luar
- Penjaga gawang

Pemain-pemain yang mengambil bagian aktif dalam formasi 4 – 2 – 4 adalah:

- Belakang kanan
- Poros halangan
- Poros halang
- Belakang kiri
- Gelandang kiri
- Gelandang kanan
- Kanan luar
- Kanan dalam
- Kiri dalam
- Kiri luar
- Penjaga gawang

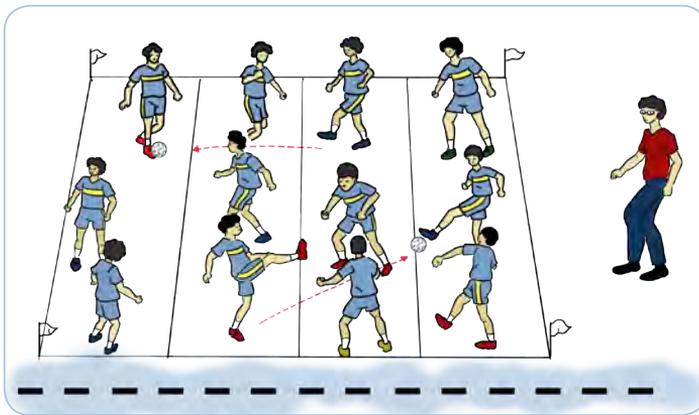
### C. Bermain Sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi

#### 1. Permainan mengumpan pada empat bidang

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

- a. Tempatkan tiga orang pemain pada setiap bidang.
  - 1) Tim A, 3 pemain pada bidang 1
  - 2) Tim B, 3 pemain pada bidang 2
  - 3) Tim C, 3 pemain pada bidang 3
  - 4) Tim D, 3 pemain pada bidang 4

- b. Setiap tim berusaha menendang/mengumpan bola pada teman satu tim dan lawan tim berusaha untuk menghadangnya.
- c. Setiap tim diberi satu bola (membawa bola).
- d. Setiap tim tidak boleh ke luar dari bidangnya masing-masing.
- e. Tim mendapat satu poin bila umpan bolanya lolos ke rekannya di bidang lain.
- f. Tim dianggap menang bila memperoleh poin terbanyak.
- g. Permainan dilakukan 10-15 menit.
- h. Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.17 Bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi

Diskusikan setiap keterampilan gerak dasar keterampilan gerak sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhanmu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

## Permainan Bolabesar Melalui Permainan Bolavoli

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Permainan bola besar menggunakan permainan bolavoli	Setelah pelajaran berakhir kamu mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik, serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang : Variasi dan kombinasi keterampilan <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis, <i>smash</i> .

Pada tahun 1895, William C Morgan menciptakan sebuah permainan bernama *minonette*, permainan ini cepat menarik perhatian karena hanya membutuhkan sedikit keterampilan dasar dan mudah dikuasai dalam jangka waktu latihan yang singkat dan dapat dilakukan oleh pemain dengan berbagai tingkat kebugaran jasmani.

Dalam konteks cabang olahraga formal sebuah tim terdiri dari 6 orang pemain dilapangan selama pertandingan, suatu regu tidak boleh beranggotakan lebih dari 12 orang pemain.

Permainan bola besar melalui permainan bolavoli merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

Bab permainan bolavoli ini harus kamu pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Keterampilan dalam permainan sepak bola dapat juga dikelompokkan menjadi

1. Menciptakan skor : *passing*, *smash*, kontrol bola.
2. Mencegah skor : *blocking*, dan mengisi tempat kosong.
3. Memulai permainan: servis.

## Peta Konsep Permainan Bolavoli

- *Passing* Atas
- *Passing* Bawah
- Servis atas
- *Smash*
- Block/ Bendungan

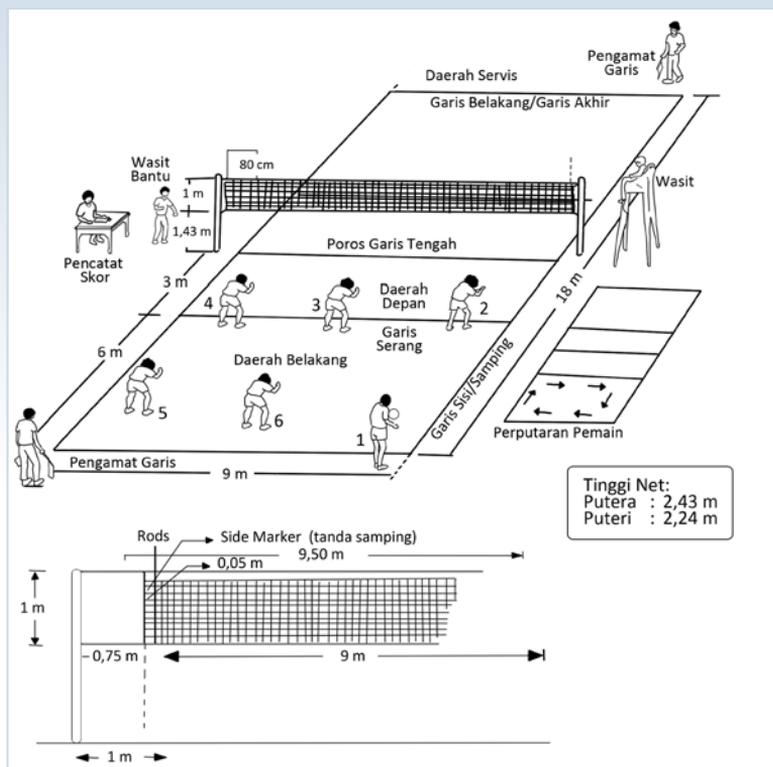
“BERMAIN  
BOLAVOLI DENGAN  
SEMANGAT AKAN  
MENINGKATKAN  
KEBUGARAN  
JASMANI KITA”

Cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar permainan bolavoli (*passing* bawah, *passing* atas, servis, dan *smash*). dari buku ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar permainan bolavoli seperti manfaat permainan bolavoli terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan bolavoli. Serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran menggunakan permainan sepakbola terhadap pribadi peserta didik.

Pada tahun 1895, William C Morgan menciptakan sebuah permainan bernama *mintonette*, permainan ini cepat menarik perhatian karena hanya membutuhkan sedikit keterampilan dasar dan mudah dikuasai dalam jangka waktu latihan yang singkat dan dapat dilakukan oleh pemain dengan berbagai tingkat kebugaran jasmani.

Dalam konteks cabang olahraga formal sebuah tim terdiri dari 6 orang pemain dilapangan selama pertandingan, suatu regu tidak boleh beranggotakan lebih dari 12 orang pemain.

## Lapangan Permainan Bolavoli



Gambar 1.18 Lapangan permainan bolavoli

### A. Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Bolavoli

Beberapa gerak dasar dalam permainan bolavoli diantaranya adalah :

#### 1. *Passing* bawah

##### a. Gerak dasar *passing* bawah

*Passing* bawah dalam permainan bolavoli, banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola kepada teman atau menerima servis. *Passing* adalah memberikan bola ke teman se regu dan mudah diterima. Prinsipnya mudah diterima.

Untuk mempelajari cara *passing* bawah dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana dan tugas latihan sebagai berikut :

- 1) Persiapan sebelum melakukan gerak dasar *passing* bawah:
  - a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.

- b) Rapatkan dan luruskan kedua lengan didepan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
  - c) Pandangan ke arah datangnya bola.
- 2) Gerakan gerak dasar *passing* bawah:
- a) Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.
  - b) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan.
  - c) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.
- 3) Akhir gerakan gerak dasar *passing* bawah:
- a) Tumit terangkat dari lantai.
  - b) Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
  - c) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



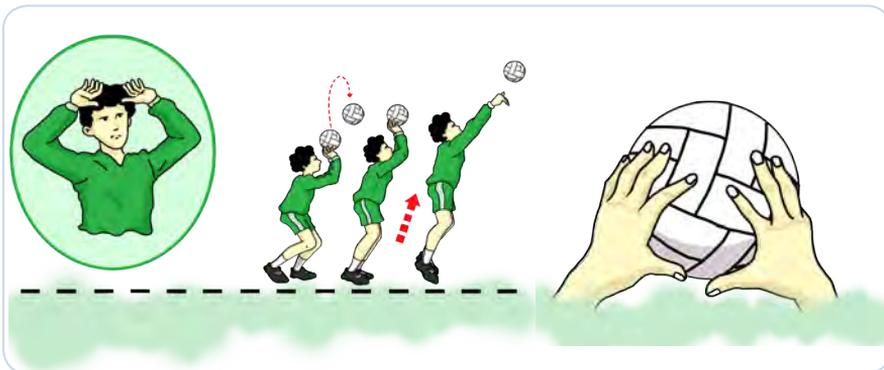
Gambar 1.19 Posisi tangan dan tubuh saat *passing* bawah

## 2. Gerak dasar *passing* atas

*Passing* atas, banyak dimanfaatkan untuk memberikan umpan atau memberikan bola kepada teman. *passing* adalah memberikan bola ke teman se regu dan mudah diterima. Prinsipnya mudah diterima dan tidak direbut lawan.

Untuk mempelajari cara *passing* dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana dan tugas latihan sebagai berikut :

- 1) Persiapan melakukan gerakan *passing* atas:
  - a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan.
  - b) Posisi lengan di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk di depan atas muka (wajah)
  - c) Pandangan ke arah bola
- 2) Gerakan *passing* atas:
  - a) Dorongkan kedua lengan menyongsong arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat.
  - b) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah atas wajah.
  - c) Perkenaan bola yang baik adalah tepat mengenai jari-jari tangan.
- 3) Akhir gerakan *passing* atas:
  - a) Tumit terangkat dari lantai.
  - b) Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
- c) Pandangan ke arah bola.



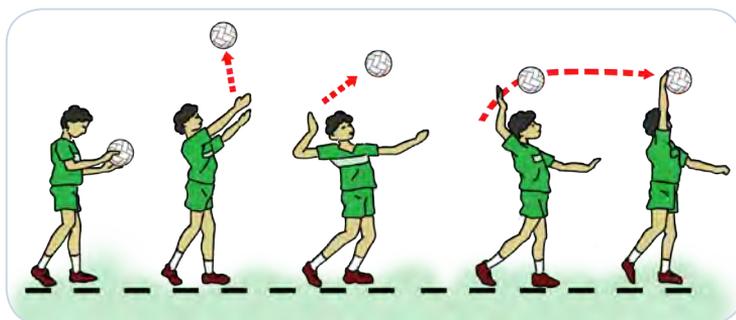
Gambar 1.20 Posisi tangan dan tubuh saat *passing* atas

### 3. Gerak dasar servis atas (tenis servis)

Servis atas adalah serangan awal atau permulaan permainan. servis adalah mulai permainan. Prinsipnya bola menuju daerah lawan dan menyulitkan lawan.

Untuk mempelajari cara servis dilakukan kegiatan-kegiatan latihan sebagai berikut :

- 1) Persiapan melakukan gerakan servis atas
  - a) Berdiri tegak pandangan ke arah bola (depan).
  - b) Kedua kaki sikap melangkah (kaki kiri di depan, kanan di belakang).
  - c) Tangan kiri memegang bola di depan badan.
- 2) Gerakan servis atas:
  - a) Lambungkan bola ke atas agak ke belakang  $\pm 1$  meter menggunakan tangan kiri.
  - b) Badan agak melenting ke belakang dan berat badan pada kaki belakang.
  - c) Ayunkan tangan kanan bersamaan dengan gerakan badan ke depan.
  - d) Bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifkan/melecutkan pergelangan tangan.
- 3) Akhir gerakan servis atas
  - a) Berat badan dibawa ke depan dengan melangkahkan kaki belakang (kanan) ke depan.
  - b) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



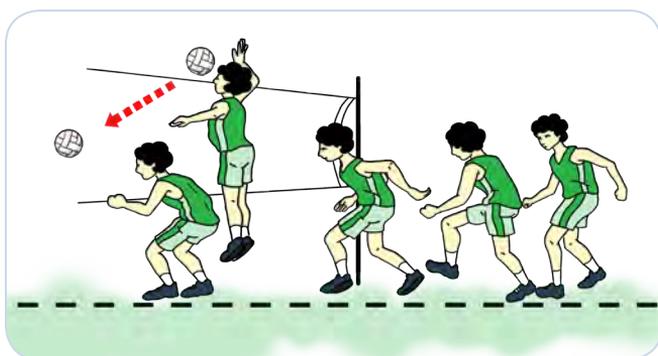
Gambar 1.21 Posisi tangan dan tubuh saat servis

#### 4. Gerak dasar *smash*

*Smash* merupakan upaya untuk mematikan lawan dan mendapatkan point. *Smash* adalah pukulan yang dilakukan dengan menggunakan satu tangan diatas net serta dilakukan dengan keras.

Untuk mempelajari cara *smash* dilakukan kegiatan-kegiatan latihan sebagai berikut :

- 1) Persiapan melakukan gerak dasar *smash*
  - a) Berdiri dengan sikap melangkah menghadap arah net.
  - b) Berat badan pada kaki depan
  - c) Pandangan ke arah depan (arah net)
- 2) Gerakan gerak dasar *smash*:
  - a) Gerak awalan, langkahkan kaki paling sedikit dua langkah dan langkah terakhir lebar.
  - b) Gerak tolakan, menolak dengan kedua kaki ke atas dan diikuti dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.
  - c) Gerak pukulan, memukul bola dengan telapak tangan pada bagian atas bola bersamaan dengan pergelangan tangan diaktifkan.
  - d) Gerak mendarat, mendarat dengan kedua ujung telapak kaki, bersamaan kedua lutut mengeper.
- 3) Akhir gerak dasar *smash*:
  - a) Kedua lutut direndahkan dan diikuti membungkukkan badan.
  - b) Berat badan dibawa ke depan dan pandangan ke depan atas.
  - c) Kedua lengan di depan samping badan rileks.



Gambar 1.22 Mengambil ancang-ancang lompat dan memukul bola



Gambar 1.23 Perkenaan tangan dengan bola saat smash

## B. Kombinasi Keterampilan Gerak Permainan Bolavoli

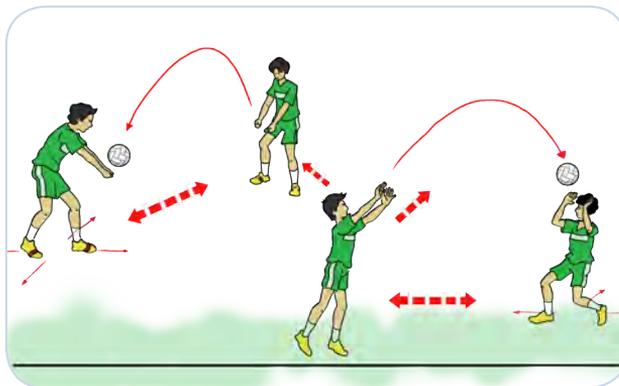
Pola latihan permainan bolavoli dapat dilakukan dengan mengkombinasikan berbagai keterampilan gerak, diantaranya adalah: *passing* atas dan *passing* bawah, *passing* atas dan *passing* bawah serta servis, dan *passing* bawah dan *smash*.

Setelah Kamu pelajari konsep variasi dan kombinasi permainan bolavoli, sekarang coba kamu terapkan apa yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu.

Kegiatan pembelajaran permainan bola besar melalui permainan bolavoli dapat dilakukan sebagai berikut:

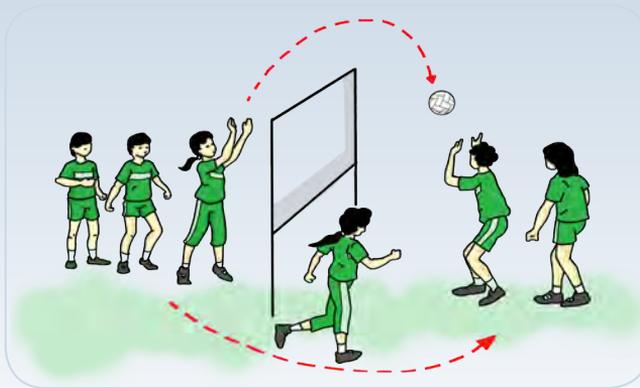
**1. Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar *passing* dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi.**

- a. *Passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur dan menyamping dapat dilakukan sebagai berikut:
  - 1) Dilakukan berpasangan/berkelompok.
  - 2) Berdiri saling berhadapan dengan jarak  $\pm 3$  m.
  - 3) Bola dilambung oleh teman dari depan.
  - 4) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.
  - 5) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.24 Gerak kombinasi *passing* atas dan bawah berpasangan

- b. *Passing* atas dan bawah menggunakan dua bolavoli dapat dilakukan sebagai berikut:



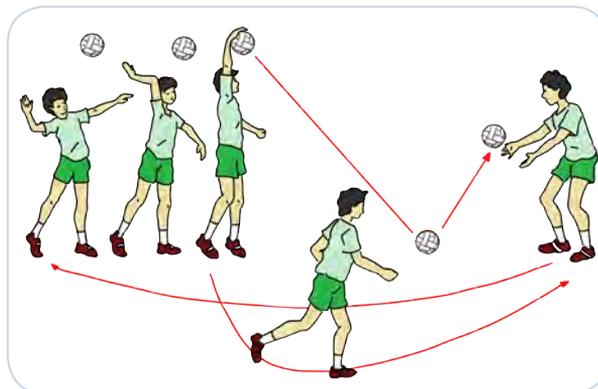
Gambar 1.25 Gerak kombinasi *passing* atas dan melewati net

## 2. Pembelajaran Variasi dan kombinasi gerak dasar servis atas bolavoli dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi

### a. Memukul bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok, formasi berbanjar.
- 2) Berdiri saling berhadapan dengan jarak  $\pm 3$  m.
- 3) Bola dipegang dengan satu tangan di depan badan dan lambungkan ke atas.
- 4) Pukul bola ke lantai (depan) menggunakan satu tangan diawali dengan melentingkan pinggang ke belakang, yang telah melakukan pukulan bergerak pindah tempat.
- 5) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.
- 6) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

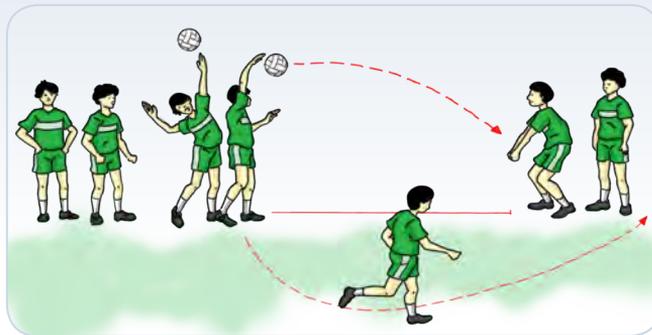


Gambar 1.26 Gerak memukul bola ke lantai

**b. Servis ke arah teman, dan diterima dengan menggunakan *passing* bawah**

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok.
- 2) Sama dengan model I, namun bola dipukul ke lantai yang sebelumnya dilambung ke atas oleh tangan yang satunya.

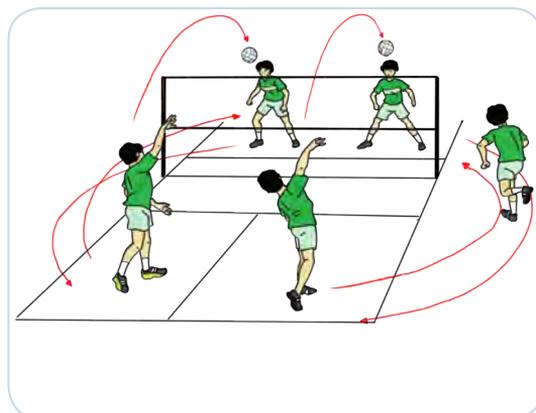


Gambar 1.27 Latihan servis ke teman

**c. Servis atas ke arah sasaran pada lapangan melalui atas net**

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Berdiri saling berhadapan dengan jarak  $\pm 3$  m.
- 2) Lakukan latihan memukul bola seperti pada latihan-latihan sebelumnya, yang telah melakukan pukulan bergerak pindah tempat.
- 3) Lakukan latihan dengan jarak yang bertambah jauh, dari jarak 6 m dan secara bertahap jarak memukul ditambah menjadi 7 m, 8 m, dan 9 m disesuaikan dengan tingkat kemampuan kamu.
- 4) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.
- 5) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



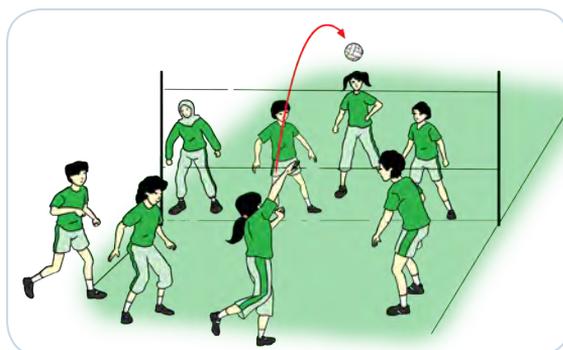
Gambar 1.28 Servis melewati net berpasangan

### 3. Bermain bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

#### a. Bermain bolavoli 4 lawan 4

- 1) Jumlah pemain 4-5 orang/regu.
- 2) Berdiri saling berhadapan dengan jarak  $\pm$  3 m.
- 3) Diawali dengan pukulan servis atas.
- 4) Permainan dimulai dengan pukulan servis atas melalui atas net.
- 5) Bola harus ditangkap dan segera diservis kembali ke seberang lapangan.
- 6) Pemenang adalah regu yang terlebih dahulu mencapai 15 angka.
- 7) Kesalahan yang mengakibatkan perolehan angka bagi lawan.
  - a) Bola menyentuh tanah/lantai.
  - b) Bola ke luar lapangan dan Pemain menyentuh tali/net.
  - c) Pemain menginjak lapangan lawan.
- 8) Luas lapangan dapat disesuaikan, misalnya 4 x 6 m atau 8 x 9 m.
- 9) Tinggi net dimodifikasi.

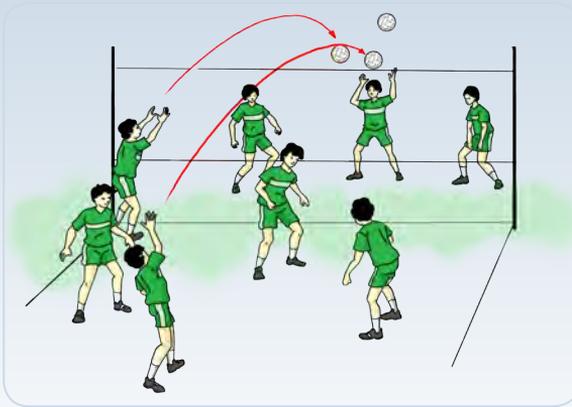


Gambar 1.29 Bermain bolavoli dengan 4 lawan 4

#### b. Bermain bolavoli menggunakan keterampilan *passing* atas

Pelaksanaannya sebagai berikut:

- 1) Bentuk kamu menjadi dua kelompok.
- 2) Permainan dimulai dengan lemparan melalui atas net.
- 3) Bola yang dilempar lawan harus ditangkap dengan posisi *passing* atas dan ditolakkan ke atas.
- 4) Lakukan *passing* atas/bawah 2x gerakan (sentuhan) kemudian diumpan ke arah teman satu lapangan.



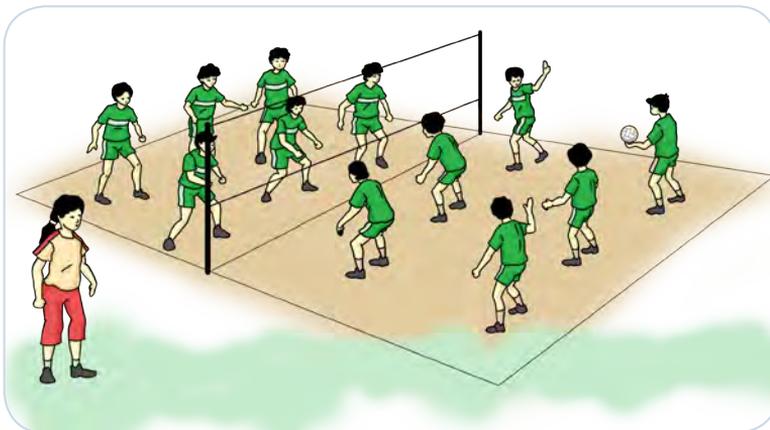
Gambar 1.30 Bermain bolavoli menggunakan keterampilan *passing* atas

- 5) Setelah bola dimainkan oleh 3 orang pada satu lapangan, seberangkan bola ke lapangan lawan.
- 6) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

**c. Bermain bolavoli dengan menggunakan gerak *passing* atas dan bawah, *smash* dan membendung**

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Bentuk kamu menjadi dua kelompok.
- 2) Permainan dimulai dengan servis atas dari belakang lapangan/ tengah lapangan melalui atas net.
- 3) Permainan mendekati peraturan yang sebenarnya.
- 4) Ukuran net agak direndahkan.
- 5) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.31 Bermain bolavoli dengan peraturan dimodifikasi

Diskusikan setiap keterampilan gerak dasar keterampilan gerak permainan bolavoli (*passing* bawah, *passing* atas, servis, dan *smash*) dengan benar dan buat kesimpulannya.

Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhanmu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, merubah posisi/bagian tangan yang berkenaan dengan bola.

## Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolabasket

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Permainan bola besar menggunakan permainan bolabasket	Setelah pelajaran berakhir kamu mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang: variasi dan kombinasi keterampilan melempar, menangkap, menggiring, menembak bola ke ring basket

Permainan bolabasket dalam permainan bola besar merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

Keterampilan dalam permainan bolabasket dapat juga dikelompokkan menjadi:

1. Menciptakan skor : *passing*, *control* bola, *shooting*, dan mendukung pembawa bola.
2. Mencegah skor : mengawal lawan (*marking*), dan merebut bola.
3. Memulai permainan: lemparan ke dalam, memperebutkan bola diudara.

### Peta Konsep Permainan Bolabasket

- Melempar
- Menangkap
- Menggiring
- Menembak bola ke ring

“PERMAINAN BOLABASKET PASTI AKAN MENYENANGKAN  
JIKA KITA MAMPU KUASAI GERAK DASARNYA”

Buku permainan bolabasket ini harus kamu pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

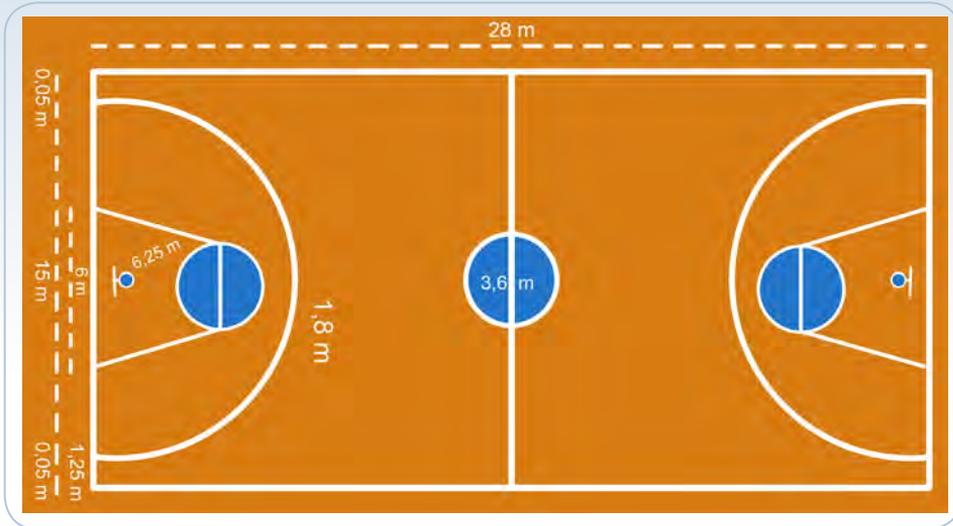
Permainan bolabasket pertama kali ditemukan permainan bolabasket bertujuan untuk menghilangkan kelesuan berolahraga pada musim dingin, Dr. L.H. Gulick, sekretaris dari bagian pendidikan jasmani YMCA ( Young Men's Christian Association) Amerika Serikat dan ketua Pendidikan Jasmani YMCA Internasional, yang sekarang disebut Springfield College, di Massachusetts menghendaki diciptakannya suatu permainan yang dapat dimainkan pada waktu-waktu musim dingin, menyenangkan, mudah dipelajari, mudah dimainkan dan menghindari permainan kasar.

James Naismith dapat memenuhi kehendak dari L.H. Gulick itu, dan permainan itu disebut “=” dan dalam bahasa Indonesia diterjemahkan permainan bolabasket. Permainan bolabasket pertama kali dimainkan pada tahun 1891, dan ternyata mendapat sambutan yang sangat baik terutama oleh kaum muda sehingga dapat berkembang dengan cepat diseluruh dunia.

Bolabasket masuk di Indonesia setelah perang dunia ke-II dibawa oleh perantau- perantau Cina dan berkembang dengan cepat sehingga pada PON ke I tahun 1948 di Surakarta, bolabasket telah dicantumkan dalam acara resmi. Persatuan Basket-Ball seluruh Indonesia (PERBASI) berdiri pada tanggal 23 Oktober 1951, kemudian diubah menjadi persatuan bolabasket seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI.

Dalam konteks kecabangan olahraga formal bolabasket ialah suatu permainan yang dapat dimainkan oleh puteri maupun putera. Tiap regu terdiri dari 12

orang pemain putera atau puteri dan 5 orang yang dapat langsung turun lapangan permainan untuk tiap regu. Tujuan permainan memasukkan bola ke dalam keranjang yang tingginya 3,75 m. Regu yang paling banyak dapat memasukkan bola ke dalam keranjang, regu itu menang.



Gambar 1.32 Lapangan bolabasket

Cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dari buku ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan.

Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar bolabasket seperti manfaat permainan bolabasket terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan bolabasket serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran menggunakan permainan bola basket terhadap pribadi peserta didik.

## A. Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Bolabasket

Beberapa gerak dasar permainan bolabasket yang disajikan dalam bab ini adalah :

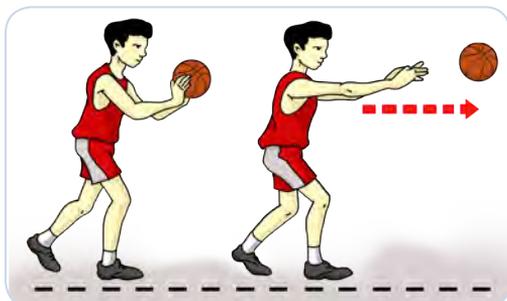
### 1. Melempar dan menangkap

Melempar dan menangkap bola, banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola kepada teman se regu. *Passing* adalah memberikan bola ke teman se regu dan mudah diterima. Prinsipnya mudah diterima dan tidak direbut lawan.

Untuk mempelajari cara Melempar dan menangkap bola dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut :

**a. Keterampilan teknik melempar bola setinggi dada (*chest pass*)**

- 1) Persiapan melakukan lempar bola setinggi dada (*chest pass*):
  - a) Berdiri dengan sikap melangkah.
  - b) Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada.
  - c) Badan agak condong ke depan.
- 2) Gerakan melempar bola setinggi dada (*chest pass*):
  - a) Dorongkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
  - b) Lepaskan bola dari kedua pegangan tangan setelah kedua lengan lurus.
  - c) Arah bola lurus sejajar dada.



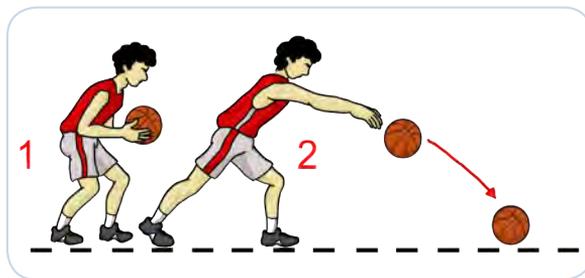
Gambar 1.33 Posisi tubuh saat menangkap dan melempar bolabasket

- 3) Akhir gerakan melempar setinggi dada (*chest pass*):
  - a) Berat badan dibawa ke depan
  - b) Kedua lengan lurus ke depan rileks
  - d) Pandangan mengikuti arah gerakan bola

**b. Teknik melempar bola pantul (*bounce pass*)**

- 1) Persiapan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bounce pass*):
  - a) Berdiri dengan sikap melangkah.
  - b) Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada.
  - c) Badan agak condong ke depan.
  - d) Kedua siku lurus ke samping.

- 2) Gerakan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bounce pass*)
  - a) Dorongkan bola dengan meluruskan kedua lengan ke depan bawah bersamaan kaki belakang di langkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
  - b) Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus.
  - c) Arah bola memantul ke lantai.
  - d) Pantulan bola diusahakan setinggi dada penerima bola.
- 3) Akhir gerakan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bounce pass*):
  - a) Berat badan dibawa ke depan.
  - b) Kedua lengan lurus serong bawah rileks.
  - c) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

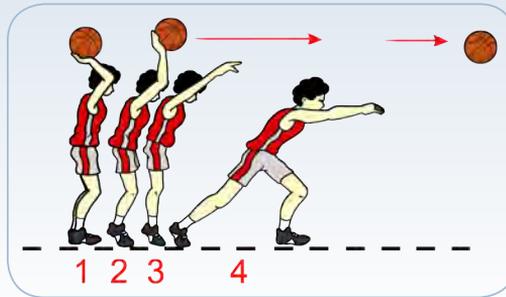


Gambar 1.34 Melempar bola pantul

**c. Keterampilan teknik melempar bola dari atas kepala (*over head pass*)**

- 1) Persiapan melempar bola dari atas kepala (*over head pass*):
  - a) Berdiri dengan sikap melangkah ke arah lemparan.
  - b) Bola dipegang dengan kedua tangan di atas kepala.
  - c) Badan agak condong ke depan.
- 2) Gerakan melempar bola dari atas kepala (*over head pass*)
  - a) Ayunkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
  - b) Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus.
  - c) Arah bola lurus dan datar ke arah dada penerima bola.

- 3) Akhir gerakan melempar bola dari atas kepala (*over head pass*)
  - a) Berat badan dibawa kedepan.
  - b) Kedua lengan lurus ke depan rileks.
  - c) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



Gambar 1.35 Melempar bola dari atas kepala

#### d. Keterampilan Gerak dasar menangkap bola

- 1) Persiapan melakukan gerak dasar menangkap bola
  - a) Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola.
  - b) Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola.
  - c) Berat badan bertumpu pada kaki depan.
- 2) Gerakan gerak dasar menangkap bola:
 

Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan ke belakang, sikut lengan ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan.
- 3) Akhir gerakan gerak dasar menangkap bola
  - a) Badan agak condong ke depan.
  - b) Berat badan bertumpu pada kaki belakang.
  - c) Posisi bola dipegang di depan badan.



Gambar 1.36 Menangkap bola yang datang dari depan badan

## 2. Menggiring

Menggiring bola adalah salah satu teknik mengontrol bola yang dilakukan dengan cara bola digiring dengan dipantul-pantulkan ke tanah menggunakan satu tangan dari satu tempat ke tempat lain atau digiring mendekati daerah lawan agar bola tidak direbut lawan. Prinsip menggiring bola adalah bola selalu dekat dengan penggiring bola dan jauh dari lawan.

Untuk mempelajari cara menggiring bola dapat dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut :

Menggiring bola dapat dibagi dua:

### a. Menggiring bola tinggi

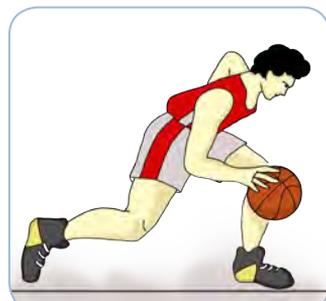
Gunanya memperoleh posisi mendekati basket lawan secepat-cepatnya.



Gambar 1.37 Menggiring bola tinggi

### b. Menggiring Bola Rendah

Gunanya untuk menyusup, mengacaukan pertahanan lawan dan mengecoh lawan.



Gambar 1.38 Menggiring bola rendah

### c. Keterampilan gerak dasar menggiring bola

Cara melakukannya:

- a) Diawali dengan persiapan berdiri dengan sikap melangkah.
- b) Badan agak condong ke depan.
- c) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- d) Dengan gerakan mendorong bola menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan diaktifkan.
- e) Ketinggian bola memantul adalah sebatas atau di bawah pinggang.
- f) Pandangan mata ketika menggiring bola tertuju bebas ke arah depan.
- g) Akhir gerakan kedua tangan rileks dan badan ditegakkan kembali.



Gambar 1.39 Menggiring bola

### d. Menggiring bola (*dribling*) basket mengikuti teman yang di depannya

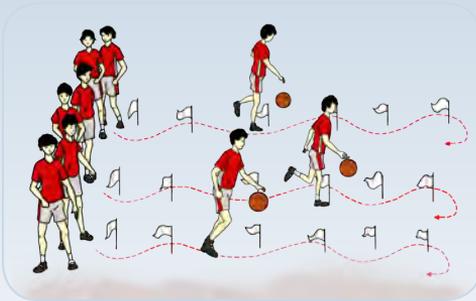


Gambar 1.40 Menggiring bola simpang siur

- 1) Kamu berdiri bebas sambil memegang bola
- 2) Latihan dilakukan berpasangan atau dalam bentuk kelompok, selama melakukan gerakan tidak boleh bersinggungan sesama teman, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

### e. Adu cepat menggiring bolabasket melalui rintangan (*zig-zag*) dalam bentuk lari berantai

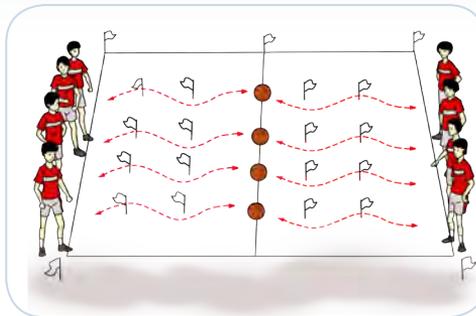
- 1) Berbaris dengan pormasi berbanjar



Gambar 1.41 Menggiring bola zig-zag

- 2) latihan ini dilakukan secara berkelompok (secara estafet/lari berantai), untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

**f. Lomba cepat mengambil bolabasket dan menggiring melalui rintangan (zig-zag), dalam bentuk lari berantai**



Gambar 1.42 Menggiring bola berantai berpasangan

- 1) Berdiri berhadapan dengan jarak  $\pm$  10 m.
- 2) Latihan ini dilakukan secara berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

**3. Keterampilan Gerak dasar Menembak**

**a. Menembak bola (*shooting*) dengan dua tangan**

- 1) Diawali dengan persiapan berdiri tegak menghadap arah gerakan dalam sikap melangkah, posisi kaki lurus ke depan.
- 2) Kedua lutut agak direndahkan.
- 3) Bola dipegang pada bagian samping bawah dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka.
- 4) Pandangan ke arah tembakan sasaran.
- 5) Dengan gerakan mendorong bola ke depan atas hingga lengan lurus, bersamaan dengan itu pinggul, lutut, dan tumit naik.
- 6) Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus dan gerakan pelepasan bola dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jarinya.

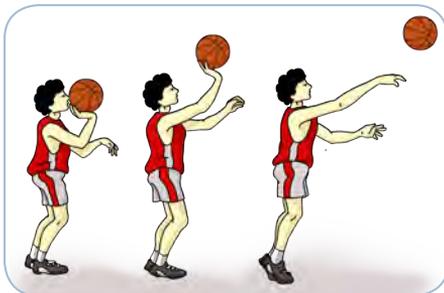
- 7) Bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atas melengkung.
- 8) Akhir gerakan kedua lengan lurus ke depan rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola.



Gambar 1.43 Gerak memasukkan bola ring basket/menembak dengan dua tangan

### b. Menembak (*shooting*) dengan satu tangan

- 1) Diawali dengan persiapan berdiri tegak, sikap melangkah menghadap arah gerakan bola dan kedua lutut agak rendah.
- 2) Bola dipegang pada bagian bawahnya dengan telapak tangan dan jari-jari.
- 3) Satu terbuka sedangkan tangan yang lainnya membantu menahan bagian samping bola.
- 4) Pandangan ke arah tembakan sasaran.
- 5) Dilanjutkan dengan gerakan mendorong bola ke depan atas dengan menggunakan satu lengan hingga lengan lurus. Bersama dengan itu pinggul, lutut dan tumit naik.
- 6) Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus.
- 7) Gerakan pelepasan bola dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jari.



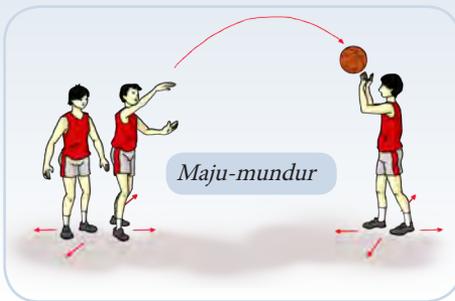
Gambar 1.44 Gerak memasukkan bola ring basket/menembak dengan satu tangan

- 8) Arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atau melengkung.
- 9) Akhir gerakan kedua lengan lurus ke depan rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola.

c. Pembelajaran Variasi gerak dasar *shooting* menggunakan satu tangan

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

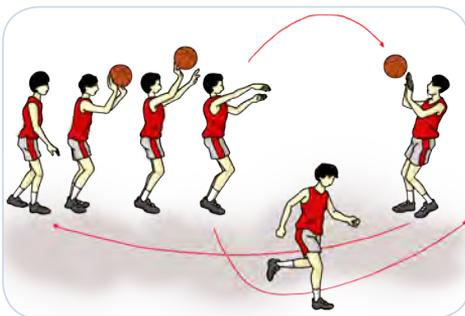
a. Menembak bolabasket bergerak maju, mundur, dan menyamping,



Gambar 1.45 Menembak bola maju-mundur

- 1) Berdiri berhadapan dengan jarak  $\pm 5$  m.
- 2) Menembak bolabasket bergerak maju, mundur, dan menyamping.
- 3) Dilakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

b. Shooting bolabasket pada formasi berbanjar



Gambar 1.46 Shooting ke taman

- 1) Berdiri dengan membentuk formasi berbanjar.
- 2) Setelah melakukan *shooting* bergerak lari pindah tempat ke barisan belakang pada barisan di hadapannya.
- 3) Latihan ini dilakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

c. *Shooting* bolabasket pada formasi berbanjar dari arah depan ring basket

- 1) Berbaris satu banjar menghadap ring dengan jarak  $\pm 3$  m.
- 2) Kelompok di depan ring basket yang melakukan *shooting* dan yang ada di belakang yang mengambil bola dan mengopernya ke kelompok di depan ring.
- 3) Setelah melakukan *shooting* dan mengoper bola, bergerak lari pindah tempat (yang melakukan *shooting* pindah ke belakang ring dan yang mengoper ke depan ring).

- 4) Latihan ini dilakukan berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



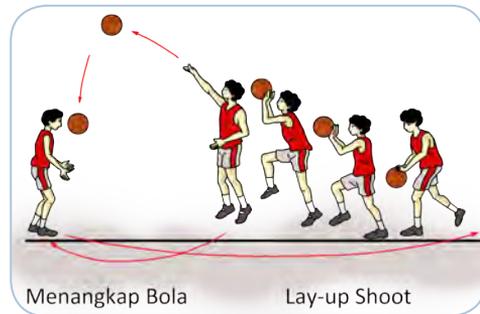
Gambar 1.47 Shooting ke ring basket

#### d. Gerak dasar *lay-up shoot*

Model pembelajarannya sebagai berikut :

##### 1) *Lay-up shoot*

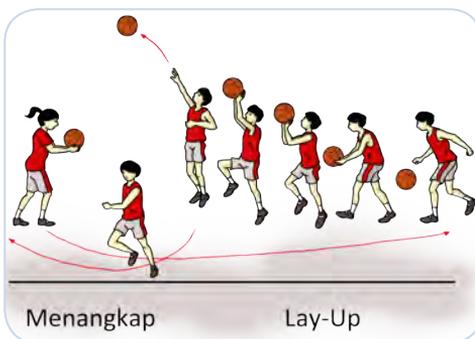
- a) Berdiri menghada rekan di depan dengan jarak  $\pm 5$  m.
- b) Gerak melangkah, dilanjutkan dua langkah sambil memegang bolabasket, yang telah melakukan *lay-up shoot* bergerak berpindah tempat ke barisan menangkap bola.



Gambar 1.48 Lay-up shoot

Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok. Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

##### 2) *Lay-up shoot* diawali menggiring bola



Gambar 1.49 Menggiring bola dan lay-up shoot

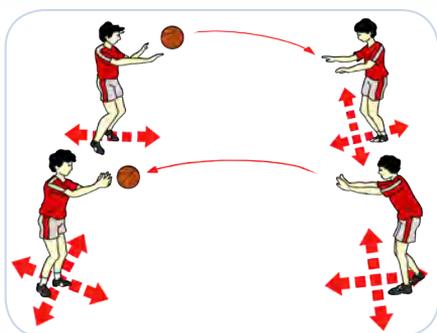
- a) Berdiri berhadapan dengan jarak  $\pm 5$  m.
- b) lakukan teknik lay-up shoot, yang telah melakukan lay-up shoot bergerak berpindah tempat ke barisan menangkap bola. Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok. Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

## B. Kombinasi Keterampilan Gerak Permainan Bolabasket

Setelah kamu mempelajari tentang variasi keterampilan gerak permainan bolabasket, sekarang kamu akan mempelajari tentang kombinasi gerak, yaitu menggabungkan beberapa keterampilan gerak, diantara kombinasi gerak tersebut adalah menangkap dan *passing*, menggiring dan *passing*, menggiring dan *shooting*, dan *passing* dan *shooting*.

Setelah Kamu pelajari konsep variasi dan kombinasi permainan bolabasket, sekarang coba kamu terapkan yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu.

### 1. Pembelajaran variasi dan kombinasi keterampilan gerak menangkap dengan *passing*

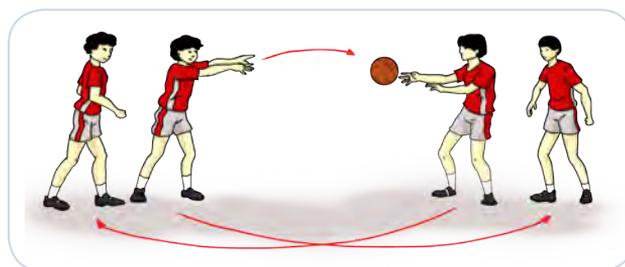


Gambar 1.50 Kombinasi gerak menangkap dengan melempar

- Berdiri berhadapan dengan jarak  $\pm 5$  m.
- Lempar dan menangkap bolabasket bergerak maju, mundur dan menyamping.
- Lakukan secara berulang-ulang.
- Dilakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

### 2. Menangkap dan *passing* bolabasket pada formasi berbanjar

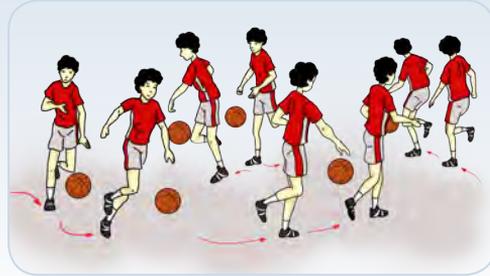
- Berdiri berhadapan dengan jarak  $\pm 5$  m.
- Melakukan lemparan bergerak berpindah tempat, dilakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.
- Lakukan secara berulang-ulang.



Gambar 1.51 Menangkap dan *passing* berbanjar

### 3. *Passing* dan menangkap bolabasket pada formasi lingkaran

- 1) Berdiri berhadapan dengan jarak  $\pm 5$  m.
- 2) Setelah melakukan lemparan bergerak berpindah tempat (dari tengah lingkaran pindah ke garis lingkaran dan dari garis lingkaran pindah ke tengah lingkaran).
- 3) Lakukan secara berulang-ulang.
- 4) lakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



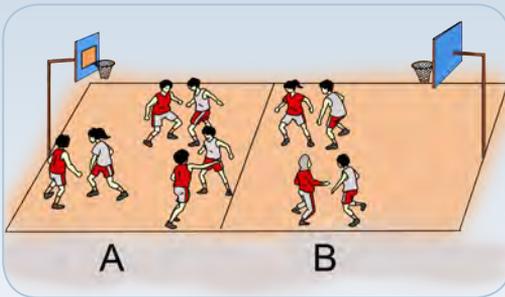
Gambar 1.52 Menangkap dan *passing* formasi lingkaran

## C. Bermain bolabasket menggunakan setengah lapangan basket

### 1. Bermain setengah lapangan

Pelaksanaannya adalah bidang A lapangan untuk tim A dan bidang B lapangan untuk tim B, cara bermain:

- a. Bentuk dua kelompok.
- b. Tim A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 orang pemain.
- c. Begitu juga tim B menempatkan 2 pemain di lapangan A.
- d. Para pemain boleh menggiring, melempar, dan menembak.
- e. Saat menggiring bola, pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis tengah.
- f. Jadi yang berhak melakukan serangan pada lapangan lawan hanya 2 orang pemain.

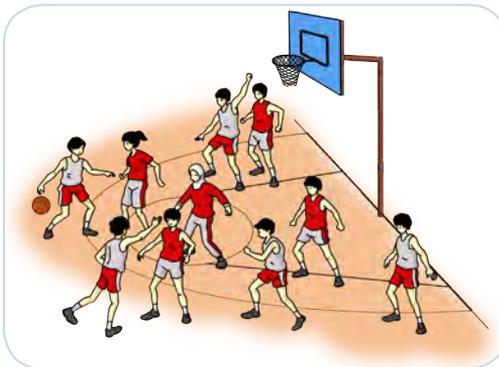


Gambar 1.53 Bermain basket setengah lapangan

- g. Tim pemenang adalah tim yang dapat memasukkan bola ke ring basket lebih banyak.
- h. Lama permainan 5-10 menit.
- i. Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

## 2. Bermain bolabasket dengan peraturan yang dimodifikasi

- a. Bentuk kamu menjadi dua regu bermain bolabasket menggunakan setengah lapangan. Jumlah pemain adalah 2 lawan 3 dilanjutkan dengan 4 lawan 3 atau 5 lawan 4.
- b. 2 pemain penyerang dan 3 pemain bertahan.
- c. 4 pemain penyerang dan 3 pemain bertahan.
- d. 5 pemain penyerang dan 4 pemain bertahan.



Gambar 1.54 Bermain basket lapangan penuh

- e. Setiap pemain berusaha memasukkan bola ke ring basket, dengan gerak dasar yang telah dipelajarinya.
- f. Regu yang menang adalah regu yang paling banyak memasukkan bola ke ring basket dengan teknik yang benar.
- g. Dilakukan berpasangan atau berkelompok. untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

## RANGKUMAN

Permainan bola besar melalui permainan sepakbola, bolavoli, bola basket mampu membentuk: menghargai tubuh, syukur kepada sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerjasama, toleransi dan mau berbagi dengan teman, disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

FIFA adalah organisasi sepakbola Internasional. Permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat tidak lebih dari 15 menit di antara dua babak tersebut *water break* dalam setiap babak.

Variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang).

Pada tahun 1895, William C. Morgan menciptakan sebuah permainan bernama *mintonette*. Sebuah tim terdiri dari 6 orang pemain dilapangan selama pertandingan. Suatu regu tidak boleh beranggotakan lebih dari 12 orang pemain.

Variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar permainan bolavoli (*passing* bawah, *passing* atas, servis, dan smash).

Pada tahun 1891 James Naismith dapat memenuhi kehendak dari L.H. Gulick untuk membuat suatu permainan dengan nama "*basket-ball*" dan dalam bahasa Indonesia diterjemahkan permainan bolabasket. Bolabasket masuk di Indonesia setelah perang dunia ke-II dibawa oleh perantau-perantau Cina dan berkembang dengan cepat sehingga pada PON ke I tahun 1948 di Surakarta, bolabasket telah dicantumkan dalam acara resmi. Persatuan Basket-Ball seluruh Indonesia (PERBASI) berdiri pada tanggal 23 Oktober 195, kemudian diubah menjadi persatuan bolabasket seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI.

Variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan bola basket: melempar, menangkap, menggiring, menembak bola ke ring, bermain secara sederhana.

## D. Penilaian

### 1. Permainan bola besar melalui permainan sepakbola

#### a. Penilaian kinerja teknik dasar permainan sepakbola

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar

- 1) Mengumpan bola
- 2) Menggiring bola
- 3) Menembak bola ke gawang
- 4) Posisi

#### b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam permainan sepakbola

Berilah tanda centang (3) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan selama bermain sepakbola.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik

B = Baik

C = Cukup

K = Kurang

#### c. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam permainan sepakbola

Buatlah analisis gerak secara sederhana:

- 1) Mengumpan bola
- 2) Menggiring bola
- 3) Menembak bola ke gawang
- 4) Posisi

## 2. Permainan bola besar melalui permainan bolavoli

### a. Penilaian kinerja teknik dasar permainan bolavoli

Lakukan keterampilan Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar

- 1) *Passing* bawah
- 2) *Passing* atas
- 3) Servis
- 4) *Smash*
- 5) Bermain secara sederhana

### b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam permainan bolavoli

Berilah tanda centang (3) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan selama bermain bolavoli.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik

B = Baik

C = Cukup

K = Kurang

## 3. Permainan bola besar melalui permainan bolabasket

### a. Penilaian unjuk kerja teknik dasar permainan bolabasket

Lakukan keterampilan Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar

- 1) Melempar bola basket
- 2) Menangkap bola basket
- 3) Menggiring bola basket

- 4) Menembak bola ke ring
- 5) Bermain secara sederhana

**b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam permainan bolabasket**

Berilah tanda centang (3) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan selama bermain bolabasket.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik  
B = Baik

C = Cukup  
K = Kurang

**c. Contoh penilaian pemahaman konsep gerak dalam permainan bolabasket**

Buatlah analisis gerak secara sederhana

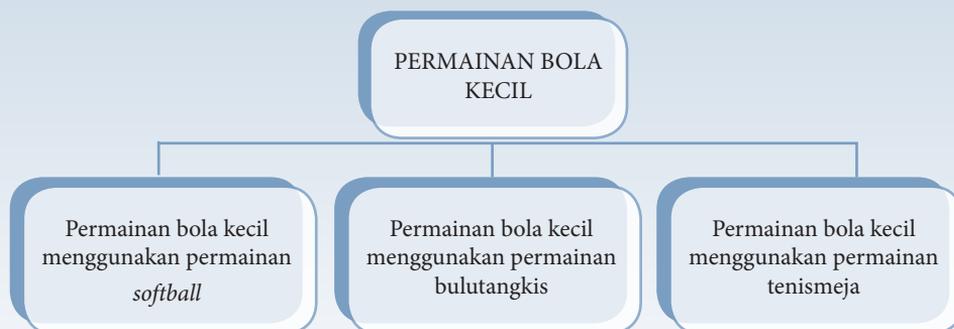
- 1) Melempar bola basket
- 2) Menangkap bola basket
- 3) Menggiring bola basket
- 4) Menembak bola ke ring
- 5) Bermain secara sederhana.

# BAB II

## PERMAINAN BOLA KECIL



## Peta Konsep



Pada bab 2 ini, kamu akan mempelajari tentang analisis variasi dan kombinasi gerak permainan bola kecil serta menerapkan dalam permainan *softball*. Selanjutnya anda akan mempelajari sikap sosial dan spiritual yang dikembangkan melalui permainan bola kecil.

### Permainan Bola Kecil Melalui Permainan *Softball*

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Permainan bola kecil melalui permainan <i>softball</i>	Setelah pelajaran berakhir kamu mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang: Variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola melalui tongkat pemukul.

Dalam konteks cabang olahraga formal permainan *softball* merupakan cabang olahraga beregu yang dapat dimainkan oleh berbagai kalangan, putra putri, anak anak maupun orang dewasa. Permainan ini diciptakan oleh George Hancoc pada tahun 1887 di Amerika Serikat dan pertama kali dimainkan di Chicago.

Sampai tahun 1966 permainan *softball* di Indonesia masih dianggap sebagai olahraga kaum wanita, setelah Asean Games Bangkok barulah kaum pria bermain *softball* permainan *softball* pertama kali dipertandingkan di Indonesia pada Pekan Olahraga Nasional (PON) ke VII di Surabaya.

Jumlah pemain tiap regu yang sedang bertanding 9 orang, lama permainan ditentukan oleh *inning*, yaitu sebanyak 7 *inning*, regu pemukul berganti menjadi regu penjaga setelah 3 kali bola mati.

Permainan *softball* dalam permainan bola kecil melalui permainan *softball* merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

## A. Peta Konsep



“MARI KITA BERMAIN SOFTBALL AGAR TERCIPTA KEBERSAMAAN, KEKOMPAKAN DAN KEBUGARAN YANG LEBIH BAIK”

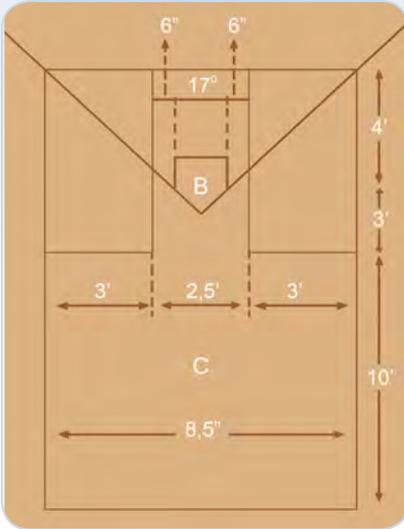
Materi permainan *softball* ini harus kamu pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar permainan *softball* (melempar, menangkap, berlari ke *base*, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar *softball* seperti manfaat permainan *softball* terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan *softball* serta sikap apa

yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran menggunakan permainan *softball* terhadap pribadi peserta didik.

## B. Perlengkapan Permainan *Softball*

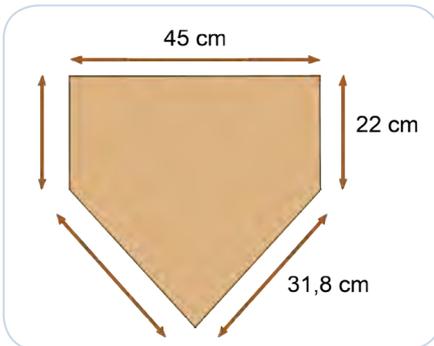
### 1. Lapangan Permainan *Softball*



Lapangan permainan *softball* berbentuk bujur sangkar dengan ukuran panjang 60 ft atau 18,30 m.

Lapangan untuk putra dan putri bentuknya sama, bedanya hanya pada jarak *pitcher plate* ke *home base*, untuk putra 46 ft (14,03 m) untuk putri 40 ft (12,2 m).

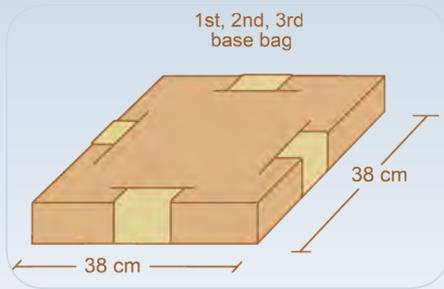
Gambar 2.1 lapangan permainan *softball*



Gambar 2.2 Home plate

### 2. *Home Plate*

Berbentuk segi lima dan terbuat dari karet.



Gambar 2.3 tempat hingga (base)

### 3. *Base* atau tempat hinggap

*Base* ke 1 ke 2 dan ke 3 berbentuk bujur sangkar dan terbuat dari karet.

### 4. Sarung tangan (*glove*)

Terbuat dari kulit dipakai oleh pemain penjaga.

Semua pemain lapangan memakai *glove*, *glove* terbagi menjadi tiga macam.

- a. *Finger glove* : *glove* yang dipakai semua pemain lapangan
- B. *Catcher glove* : *glove* yang dipakai oleh *catcher*
- C. *First base mills* : *glove* yang dipakai penjaga *base* pertama



Gambar 2.4 Sarung tangan (*glove*)

### 5. Bola

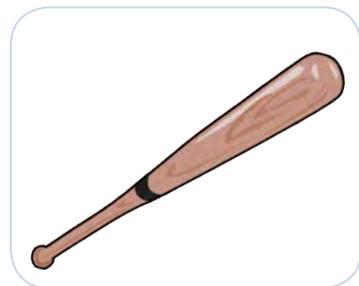
Terbuat dari kulit, di dalamnya campuran gabus dan karet



Gambar 2.5 bola

### 6. *Stick*/alat pemukul

Terbuat dari kayu atau bahan lain yang diperkenankan seperti aluminium, plastik, karbon, *fiber glass*.



Gambar 2.6 Pemukul

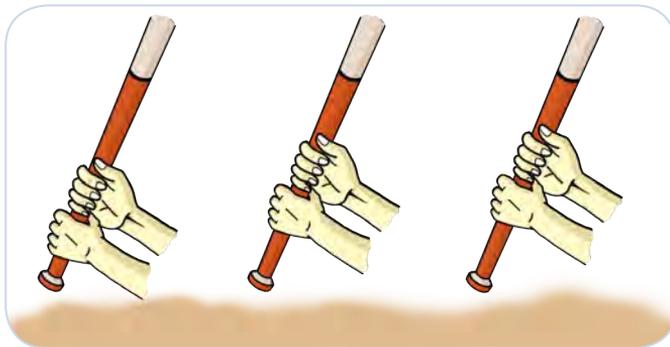
## 7. Pakaian

- Untuk wasit berwarna biru laut dan celana biru tua.
- Untuk pemain celana panjang dan kaus dengan dilengkapi nomor dada dan nomor punggung.
- Masker* pelindung harus digunakan *catcher* sewaktu *pitcher* melemparkan bola kepada *batter*.
- Body* protektor dipakai terutama oleh *catcher* wanita dan pria tidak memakainya.

## C. Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan *Softball*

### 1. Cara Pegang *stick* (pemukul) dalam permainan *softball*

Alat pemukul (*stick*) dipegang dengan kedua tangan kuat dan tidak kaku, pegangan tangan pada *stick* dapat di bagian bawa, tengah atau bagian atas areal pegang *stick*.

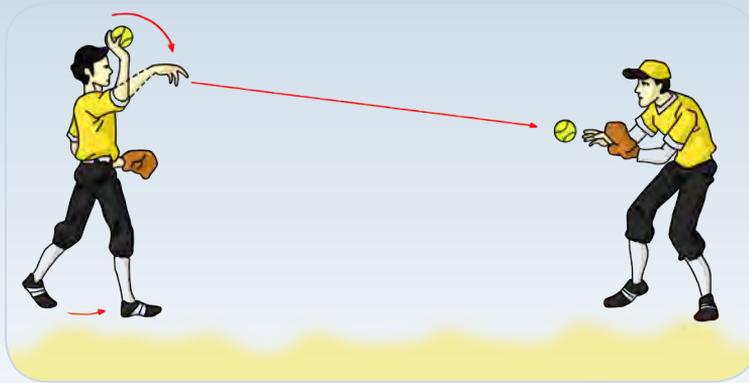


Gambar 2.7 Cara memegang alat pemukul

### 2. Melempar dan Menangkap Bola

Melempar bola dengan mengayunkan tangan kanan, bersamaan dengan melangkahakan kaki ke depan beserta badan ikut menghantarkan bola. Teknik menangkap bola berdiri dengan posisi kaki selebar bahu pandangan lurus ke arah datangnya bola, bola ditangkap tangan yang memakai *glove* lalu di pindahkan ke tangan kanan untuk melempar.

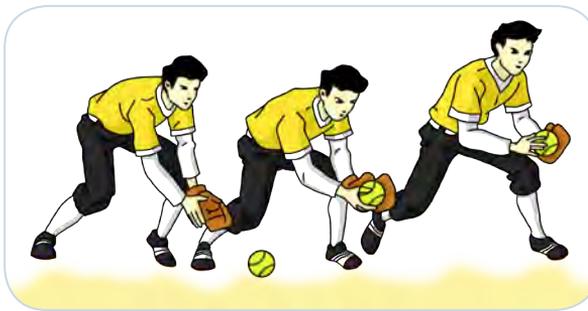
Untuk mempelajari cara melempar dan menangkap bola dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut :



Gambar 2.8 Melempar dan menangkap bola berpasangan

### 3. Menangkap Bola Lemparan Bawah

Lemparan bawah biasanya di gunakan dalam keadaan darurat dan dilakukan dalam waktu yang cepat, posisi tubuh membungkuk dengan kedua kaki ditebuk.



Gambar 2.9 Menangkap bola dari bawah

### 4. Lemparan Sajian (*Pitching*)

- Bola dipegang dengan satu tangan.
- Posisi tubuh menghadap kearah *batter* (pemukul).
- Posisi tangan harus berada dibawah pinggang.
- Ayunan tangan sambil melangkahakan kaki ke depan kearah *batter*.
- Gerakan lemparan tidak boleh terputus-putus.
- Pitcher* hanya punya waktu 20 detik untuk lemparan berikutnya.

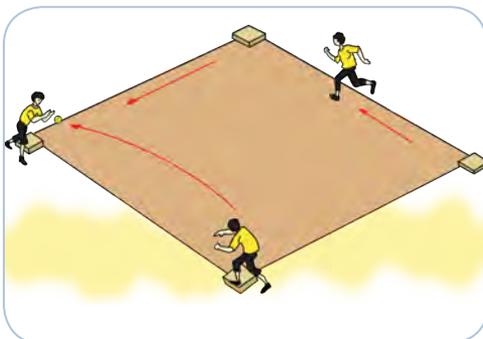


Gambar 2.10 Posisi badan saat akan melempar bola



Gambar 2.11 Posisi badan saat akan melepaskan bola

## 5. Berlari Menuju *Base*



Gambar 2.12 Berlari ke base

Pemukul yang telah berhasil melakukan pukulannya segera berlari menuju *base* 1 dan selanjutnya jika masih memungkinkan menuju ke *base* 2 dan seterusnya.

## 6. Sliding



Gambar 2.13 Posisi sliding

Adalah gerakan meluncur dengan menjatuhkan badan guna menghindari ketukan bola oleh penjaga *base*. Setelah dapat mendekati *base* yang dituju memindahkan berat badan kebelakang dengan menjatuhkan badan bersamaan dengan salah satu kaki dijulurkan ke arah *base*.

## 7. Bermain *softball* dengan peraturan yang dimodifikasi

Peraturan yang dimodifikasi antara lain seperti

- a. Jumlah pemain yang disesuaikan jumlah teman-temanmu.
- b. *Base* yang dimodifikasi.
- c. Bola disesuaikan.
- d. Besar lapangan disesuaikan dengan kondisi.

Diskusikan setiap keterampilan teknik dasar keterampilan gerak permainan *softball* (melempar, menangkap, berlari ke *base*, memukul bola melalui tongkat pemukul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhanmu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Setelah Kamu pelajari konsep variasi dan kombinasi permainan *softball*, sekarang coba kamu terapkan apa yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu di sekolah.

## Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Bulutangkis

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Permainan bola kecil menggunakan permainan permainan bulutangkis	Setelah pelajaran berakhir kamu mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang: variasi dan kombinasi teknik dasar pegangan raket, <i>footwork</i> , posisi berdiri, <i>service</i> , pukulan atas, dan pukulan bawah permainan bulutangkis.

Permainan bulutangkis dalam permainan bola kecil melalui permainan bulutangkis merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

Keterampilan dalam permainan bulutangkis dapat juga dikelompokkan menjadi :

1. Menciptakan skor.
2. Mencegah skor.
3. Memulai permainan.

### Peta Konsep Permainan Bulutangkis



"SIAPA TAK KENAL SIMON SANTOSO, PEMAIN BULUTANGKIS TUNGGAL PUTRA INDONESIA. UNTUK BISA SEPERTI DIA, MARI PELAJARI TEKNIK DASARNYA"

Materi permainan bulutangkis ini harus kamu pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga

keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

---

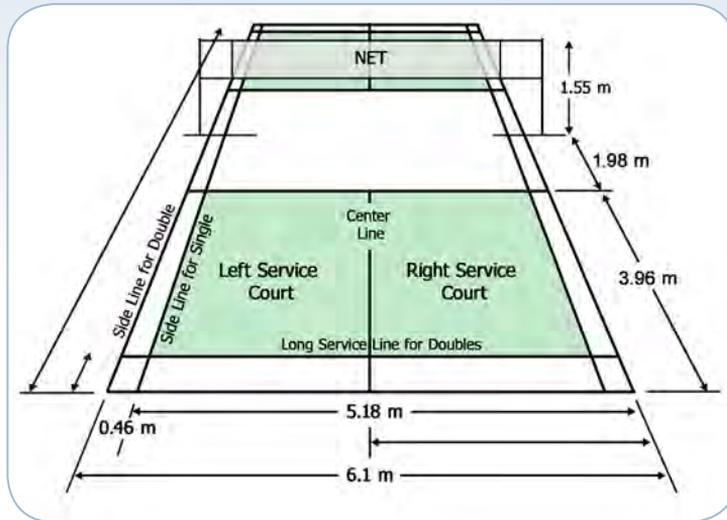
Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan bulutangkis dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan gerak dasar bulutangkis seperti manfaat permainan bulutangkis terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan bulutangkis serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran menggunakan permainan bulutangkis terhadap pribadi peserta didik.

---

Negara asal permainan bulutangkis sampai saat ini belum diketahui dengan pasti, dokumen-dokumen sejarah membuktikan bahwa permainan tersebut dijumpai di negara cina yang dimainkan dengan raket kayu dan sebuah bola yang berbulu. Ada dituliskan pula bahwa dalam abad ke -12 permainan bulutangkis dimainkan di puri-puri bangsawan di Inggris. Di India bulutangkis dimainkan di Poona dan karena itu permainan itu dinamakan permainan “*poona*”, sekitar tahun 1870. jadi belum dapat ditentukan dengan pasti apakah perwira Inggris membawa permainan itu ke India atau sebaliknya. Nama “badminton” berasal dari nama kota badminton di wilayah Gloustershire, yang tidak jauh letaknya dari Bristol.

Dalam konteks kecabangan olahraga formal peraturan permainan bulutangkis pertama dibuat dalam tahun 1877, kemudian direvisi pada tahun 1887. Revisi berikutnya diadakan pada tahun 1890, selanjutnya revisi dilakukan hingga saat ini. Kejuaraan All England yang pertama diselenggarakan dalam tahun 1897 dan diselesaikan dalam satu hari. Pertandingan *All England* yang pertama ini merupakan sukses besar bagi perkembangan permainan bulutangkis di Inggris. *International Badminton Federation* atau IBF didirikan pada tanggal 5 Juli tahun 1934 oleh negara-negara Inggris, Kanada, Denmark, Perancis, Irlandia, Belanda, Selandia Baru, Skotlandia dan Wales.

Semula IBF akan menyelenggarakan suatu kompetisi international pada tahun 1939, tetapi dengan pecahnya perang Dunia ke-II, kompetisi itu baru dapat dilaksanakan pada tahun 1948/1949. Untuk juara kompetisi antar negara itu telah disediakan sebuah piala bergilir, dihadiahkan oleh sir George Thomas. Piala tersebut kemudian dikenal dengan nama “Thomas Cup”, yang sebetulnya bernama “*The International Badminton Championship Challenge Cup*”.

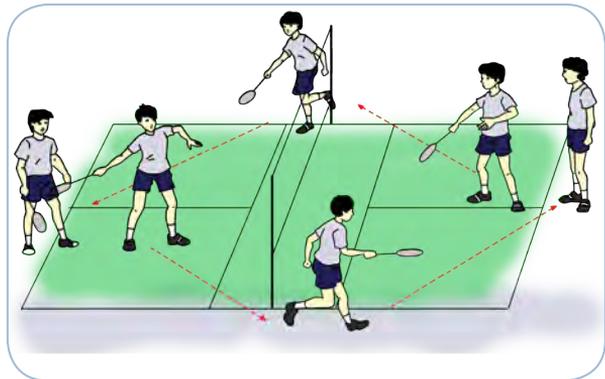


Gambar 2.14 Lapangan permainan bulutangkis

## A. Variasi Memegang Raket dan Servis *Forehand* dan *Backhand*

### 1. Melakukan servis tinggi/panjang *forehand* secara menyilang

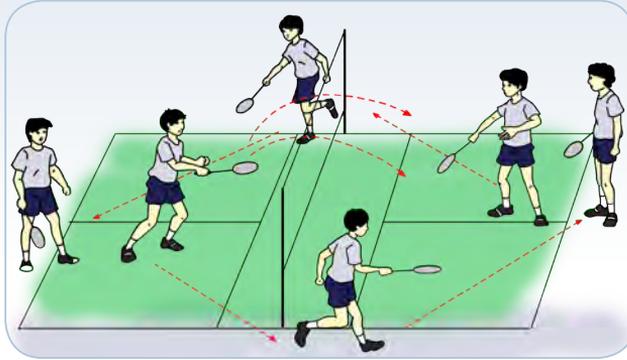
- Dilakukan berpasangan/kelompok.
- Yang telah melakukan servis bergerak berpindah tempat.
- Dilakukan berpasangan atau berkelompok untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 2.15 Servis *forehand* panjang menyilang

## 2. Melakukan servis pendek *forehand* secara menyilang

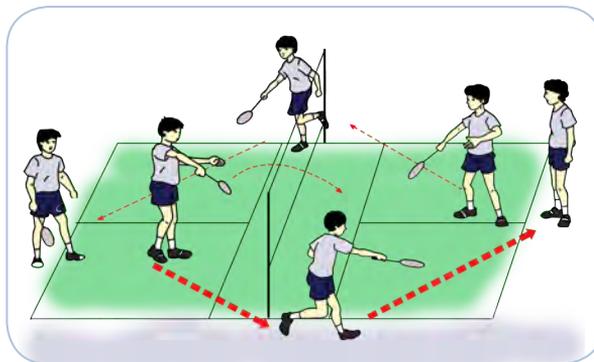
- Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- Yang telah melakukan servis bergerak berpindah tempat.
- Dilakukan berpasangan atau berkelompok untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 2.16 Servis *forehand* pendek menyilang

## 3. Servis pendek *backhand* secara menyilang

- Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- Yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.
- Dilakukan berpasangan atau berkelompok untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



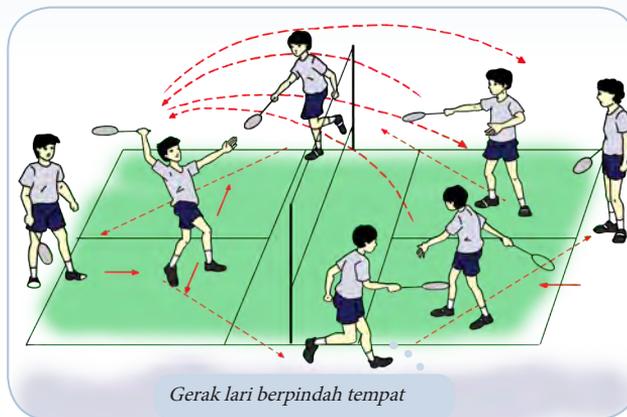
Gambar 2.17 Servis pendek *backhand* menyilang

## B. Variasi Memukul *Forehand* dan *Backhand*

Untuk mempelajari cara memukul *forehand* dan *backhand* dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut :

### a. Melakukan pukulan *forehand* arah bola lurus

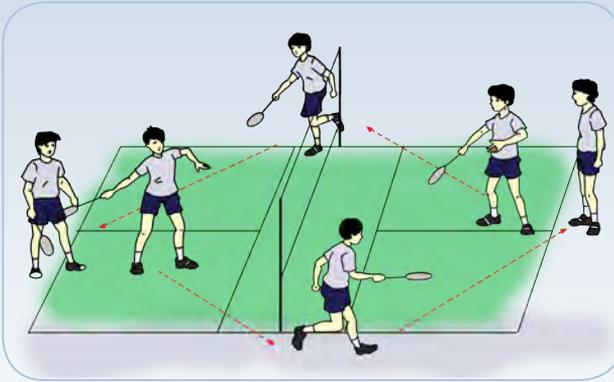
- 1) Bola dipukul/diumpan teman.
- 2) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- 3) Yang telah melakukan pukulan *forehand*, bergerak berpindah tempat.
- 4) Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 2.18 pukulan *forehand* lurus

### b. Melakukan pukulan *forehand* menyilang lapangan

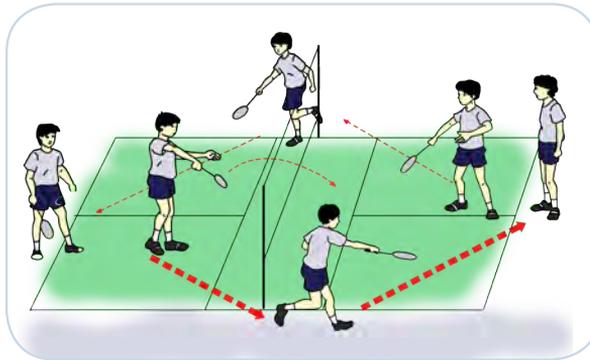
- 1) Bola dipukul/diumpan teman.
- 2) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- 3) Yang telah melakukan pukulan *forehand* bergerak berpindah tempat.
- 4) Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 2.19 Pukulan *forehand* menyilang

**c. Melakukan pukulan *backhand* arah bola lurus**

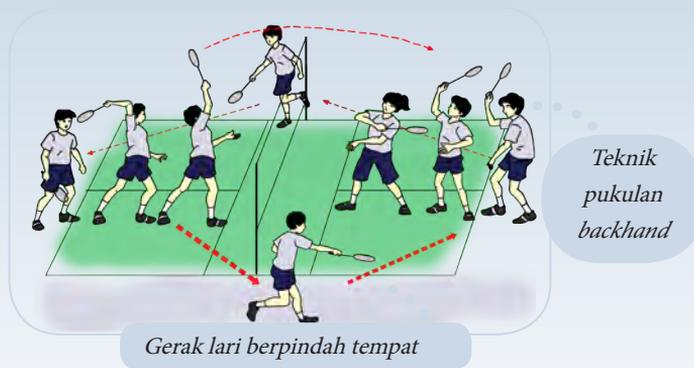
- 1) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- 2) Bola dipukul/diumpan oleh teman.
- 3) Yang telah melakukan pukulan *backhand* bergerak berpindah tempat.
- 4) Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 2.20 Pukulan *backhand* lurus

**d. Melakukan pukulan *backhand* arah bola menyilang lapangan**

- 1) Dilakukan secara berpasangan atau kelompok.
- 2) Bola dipukul/diumpan teman.
- 3) Yang telah melakukan pukulan *backhand* bergerak berpindah tempat.
- 4) Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.

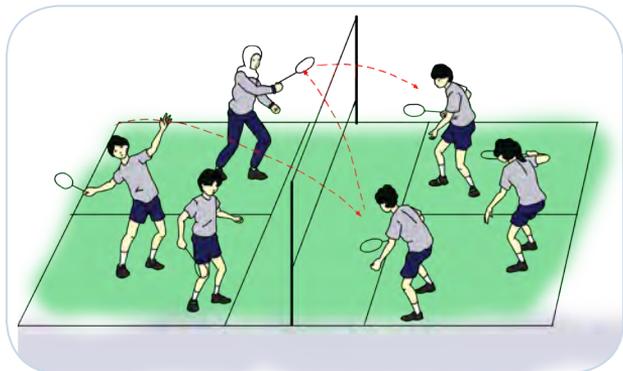


Gambar 2.21 Pukulan *backhand* menyilang

### C. Bermain Bulutangkis dengan Peraturan yang Dimodifikasi

#### 1. Bermain 3 lawan 3 dengan melalui teknik pukulan *forehand* dan *backhand overhead*:

- Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan 8-10 menit).
- Permainan diawali dengan pukulan servis *forehand* (pendek/jauh) dan *backhand*.
- Dalam pergerakan pemain tidak boleh bersentuhan baik badan maupun raket.
- Sebelum memukul bola harus menyebutkan nama teman yang akan diarahkan bola.

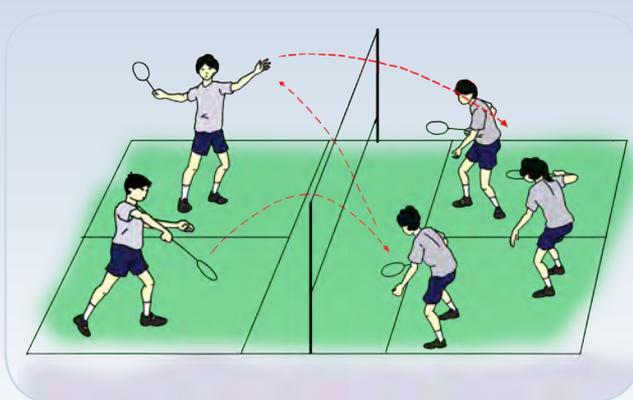


Gambar 2.22 Bermain menggunakan pukulan *backhand/forehand* 3 lawan 3

#### 2. Bermain 3 lawan 2 dengan melalui teknik pukulan *forehand* dan *backhand overhead*:

- Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan 8-10 menit).
- Permainan diawali dengan pukulan servis *forehand* (pendek/jauh) dan *backhand*.

- c. Dalam pergerakan pemain tidak boleh bersentuhan baik badan maupun raket.
- d. Sebelum memukul bola harus menyebutkan nama teman yang akan diarahkan bola.



Gambar 2.23 Bermain menggunakan pukulan *backhand/forehand* 3 lawan 2

Ada beberapa tujuan dari kegiatan bermain bulutangkis yang dimodifikasi, di antaranya:

1. Untuk menerapkan teknik-teknik dasar yang telah dipelajari.
2. Agar kamu dapat menentukan posisi dalam tim sesuai dengan keterampilannya masing-masing.
3. Agar kamu mendapatkan taktik dan strategi dalam bermain bulutangkis.
4. Agar kamu dapat mengidentifikasi saat yang tepat untuk melakukan penyerangan dan pertahanan.
5. Agar kamu dalam bermain lebih bersifat rekreatif dan mengembirakan.
6. Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.
7. Untuk meningkatkan dan mengembangkan kesehatan/kebugaran tubuhmu.

Sekarang coba kamu diskusikan keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, *footwork*, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhanmu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, merubah posisi/bagian tangan yang berkenaan dengan perkenaan raket dengan *shuttle kock*.

Setelah kamu pelajari konsep variasi dan kombinasi permainan bulutangkis, sekarang coba kamu terapkan yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu.

## Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Tenismeja

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Permainan bola kecil menggunakan permainan tenismeja	Setelah pelajaran berakhir kamu mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik, serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang: variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar memegang <i>bat</i> , pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> permainan tenismeja.

Permainan tenismeja dalam permainan bola kecil melalui permainan tenismeja merupakan alat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

Keterampilan dalam permainan tenismeja dapat juga dikelompokkan menjadi:

1. Menciptakan skor
2. Mencegah skor.
3. Memulai permainan.

## Peta Konsep Permainan Tenismeja

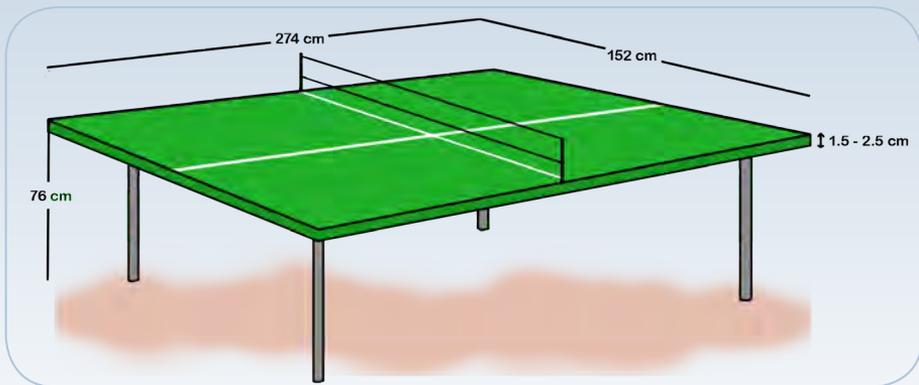


**“YAKINLAH DENGAN BERMAIN TENISMEJA AKAN MENINGKATKAN KESEHATAN DAN KEBUGARAN”**

Materi permainan tenismeja ini harus kamu pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan tenismeja (memegang *bet*, pukulan *forehand*, *backhand*, servis, dan *smash*) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar tenismeja seperti manfaat permainan tenismeja terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan tenismeja serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran menggunakan permainan tenismeja terhadap pribadi peserta didik.

Permainan tenismeja sudah populer di Inggris sejak abad ke 19 dengan nama pingpong, gossima dan *whiff whoff* kemudian berubah nama menjadi *table tennis* atau tenismeja. Pada Pekan Olahraga nasional (PON) pertama di Solo tenismeja sudah dipertandingkan.



Gambar 2.24 Lapangan tenismeja



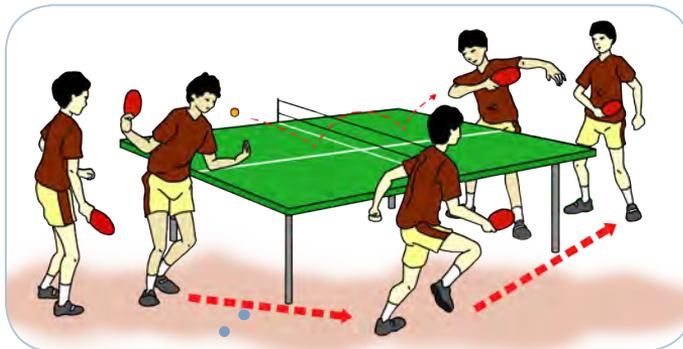
*Bet* dan bola permainan tenismeja, warna *bet* merah atau hitam, beberapa tahun lalu bola yang diperkenankan berwarna putih, kini bola diperkenankan dengan warna selain putih.

Gambar 2.25 Bet

## A. Variasi Servis *Forehand* dan *Backhand*

### 1. Melakukan servis *forehand* dan *backhand* lurus bidang servis

- Dilakukan berpasangan/kelompok.
- Yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.
- Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.

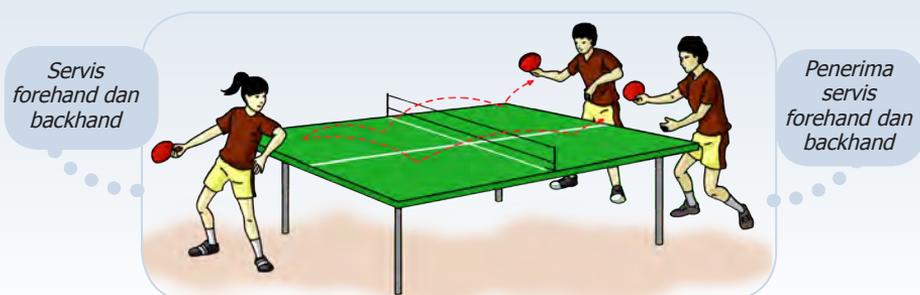


Bergerak lari berpindah tempat

Gambar 2.26 Servis *forehand* dan *backhand* lurus

## 2. Melakukan Servis *Forehand* dan *Backhand* Secara Menyilang

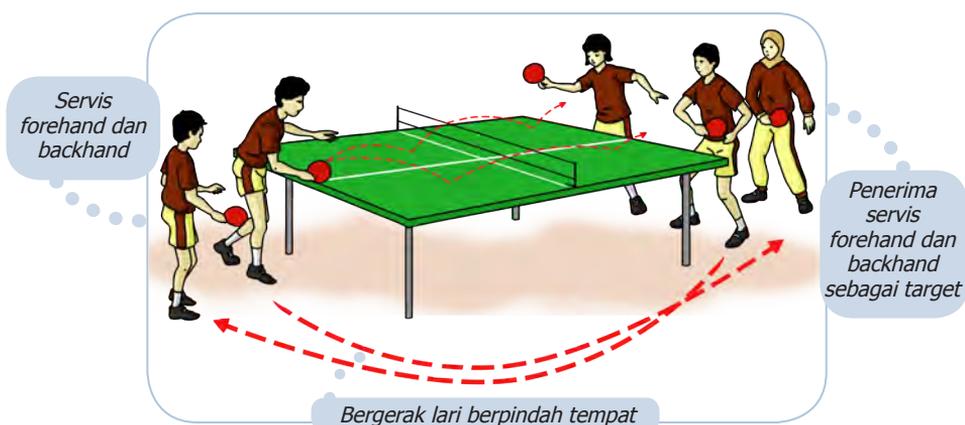
- Dilakukan berpasangan/kelompok.
- Yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.
- Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 2.27 Servis *forehand* dan *backhand* menyilang garis lapangan

## 3. Melakukan servis *forehand* dan *backhand* ke sasaran (target)

- Dilakukan berpasangan/kelompok.
- Yang telah melakukan pukulan servis dan menerima servis bergerak berpindah tempat.
- Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



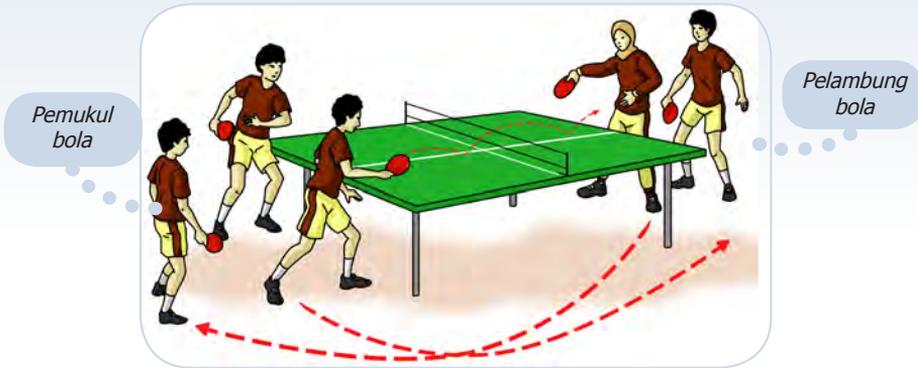
Gambar 2.28 Servis *forehand* dan *backhand* ke arah teman

## B. Variasi Memegang *Bet*, Pukulan *Forehand* dan *Backhand*

Untuk mempelajari cara pukulan *forehand* dan *backhand* dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut :

## 1. Melakukan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Lurus

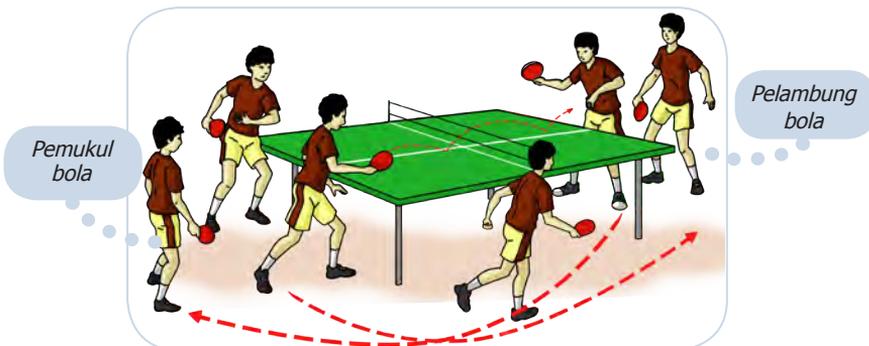
- Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- Bola dilambungkan oleh teman.
- Yang telah melakukan pukulan *forehand/backhand* dan pelambung bergerak berpindah tempat.
- Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 2.29 Pukulan *forehand* dan *backhand* lurus

## 2. Melakukan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Menyilang Meja

- Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- Bola dilambungkan oleh teman dengan cara dipantulkan ke meja dan dengan pukulan servis.
- Yang telah melakukan pukulan *backhand* dan pelambung bergerak berpindah tempat.
- Untuk menanamkan nilai-nilai *kerjasama, keberanian, sportivitas*.

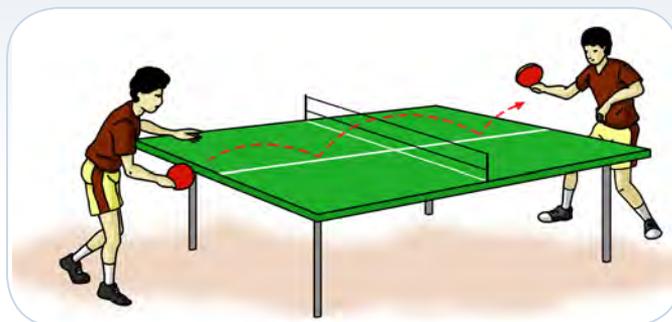


Gambar 2.30 pukulan *forehand* dan *backhand* menyilang

## C. Pembelajaran Bermain Tenismeja dengan Peraturan yang Dimodifikasi

### 1. Bermain tenismeja menggunakan telapak tangan, secara tunggal atau ganda

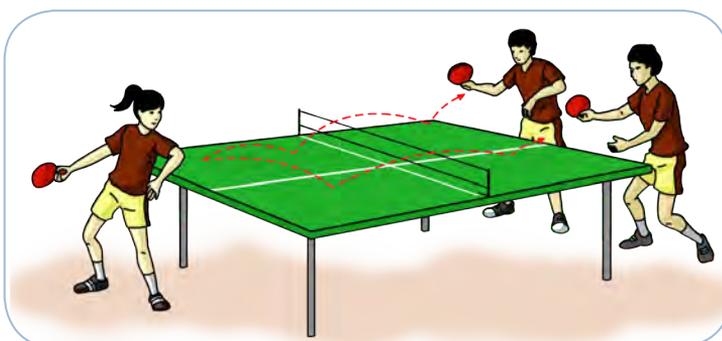
- Kamu dianggap kalah, apabila banyak bola yang tidak bisa ditangkap atau bola menyangkut net.
- Permainan dilakukan 5-10 menit.



Gambar 2.31 bermain tenismeja menggunakan telapak tangan sebagai bet

### 2. Bermain tenismeja, 1 lawan 2 pemain

- Pemain yang berada pada posisi 2 orang hanya diperbolehkan memukul dengan teknik pukulan *forehand*, sedangkan yang berada pada posisi 1 orang diperbolehkan melaluipukulan *forehand* dan *backhand*.
- Kamu dianggap kalah, apabila banyak bola yang tidak bisa dikembalikan atau bola menyangkut net.
- Permainan dilakukan 5-10 menit.



Gambar 2.32 Bermain tenismeja dua lawan 1

Ada beberapa tujuan dan kegiatan bermain tenis meja yang dimodifikasi, di antaranya:

1. Untuk menerapkan teknik-teknik dasar yang telah dipelajari.
2. Agar kamu mendapatkan taktik dan strategi dalam bermain tenis meja.
3. Agar kamu dapat mengidentifikasi saat yang tepat untuk melakukan penyerangan dan pertahanan.
4. Agar kamu dalam bermain lebih bersifat rekreatif dan menghibur.
5. Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.
6. Untuk meningkatkan dan mengembangkan kesehatan/kebugaran tubuhmu.

Diskusikan setiap keterampilan teknik dasar keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang *bet*, pukulan *forehand*, *backhand*, servis, dan *smash*) dengan benar dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan mu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Kamu telah mempelajari tentang konsep variasi dan kombinasi permainan tenis meja, sekarang coba kamu terapkan yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu.

## D. Penilaian

### 1. Permainan bola kecil melalui permainan *softball*

#### a. Penilaian unjuk kerja teknik dasar permainan *softball*

Lakukan keterampilan Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar

- 1) Melempar bola
- 2) Menangkap bola
- 3) Memukul bola menggunakan pemukul
- 4) Berlari Ke *Base*

## b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam permainan *softball*

Berilah tanda centang (3) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan selama bermain *softball*.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik

B = Baik

C = Cukup

K = Kurang

## c. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam permainan *softball*

Buatlah analisis gerak secara sederhana tentang:

- 1) Melempar bola
- 2) Menangkap bola
- 3) Memukul bola menggunakan pemukul
- 4) Berlari ke *base*

## 2. Permainan bola kecil melalui permainan bulutangkis

### a. Penilaian unjuk kerja teknik dasar permainan bulutangkis

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar

- 1) Posisi berdiri dan *foot work*
- 2) Pegangan raket
- 3) Pukulan atas dan bawah
- 4) Servis

### b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam permainan bulutangkis

Berilah tanda centang (3) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan selama bermain bulutangkis.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik

B = Baik

C = Cukup

K = Kurang

### c. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam permainan bulutangkis

Buatlah analisis gerak secara sederhana tentang:

- 1) Posisi berdiri dan *foot work*
- 2) Pegangan raket
- 3) Pukulan atas dan bawah
- 4) Servis

## 3. Permainan bola kecil melalui permainan tenis meja

### a. Penilaian unjuk kerja teknik dasar permainan tenis meja

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar

- 1) Memegang *bet*
- 2) Pukulan *forehand* dan *backhand*

3) Servis

4) *Smash*

**b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam permainan tenis meja**

Berilah tanda centang (3) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan selama bermain tenis meja.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik

B = Baik

C = Cukup

K = Kurang

**c. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam permainan tenis meja**

Buatlah analisis gerak secara sederhana

1) Memegang *bet*

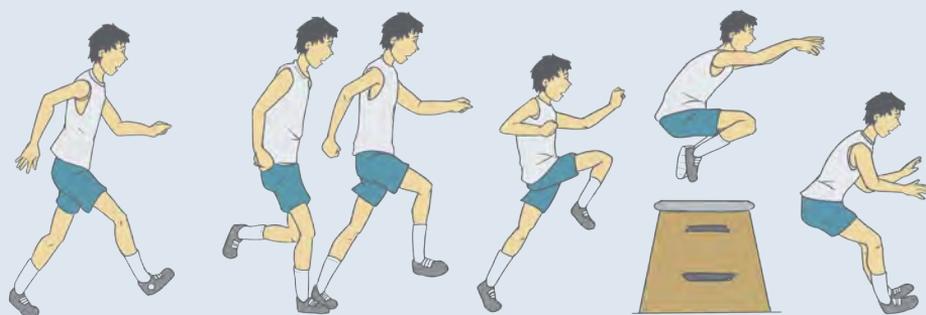
2) Pukulan *forehand* dan *backhand*

3) Servis

4) *Smash*

# BAB III

## ATLETIK



## A. PETA KONSEP



Kamu telah mempelajari atletik di SMP atau yang sederajat. Di SMA kelas X ini kamu akan mempelajari menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik.

“Atletik” (Atletiek Belanda; *Leicht-athletik* Jerman, *Track and field* Inggris dan Amerika) adalah termasuk salah satu cabang olahraga yang terdiri dari nomor: Jalan, lari, lompat dan lempar. Pada nomor lari ditinjau dari jarak yang ditempuh dapat dibedakan adanya lari jarak pendek (*sprint*), jarak sedang atau lari jarak menengah dan jarak jauh. lari gawang, lari 3000 m *steeple chase*, dan lain-lain. Nomor lompat terdiri dari: lompat tinggi, lompat tinggi galah, lompat jauh dan lompat jangkit. sedangkan nomor lempar meliputi: lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil.

Atletik yang meliputi jalan cepat, lari, lempar dan lompat boleh dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua, karena umur atletik sama tuanya dengan adanya manusia di dunia ini. Jalan cepat, lari, lempar dan lompat adalah bentuk-bentuk gerak yang paling asli dan paling wajar dari manusia, dan merupakan gerakan-gerakan yang amat penting dan tidak ternilai artinya bagi manusia. Manusia pertama di dunia sudah harus jalan cepat, lari, melempar dan melompat untuk mempertahankan serta melanjutkan hidupnya.

Atletik yang meliputi jalan, lari, lempar dan lompat boleh dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua, karena umur atletik sama tuanya dengan adanya manusia di dunia ini. Jalan, lari, lempar dan lompat adalah bentuk-bentuk gerak yang paling asli dan paling wajar dari manusia, dan merupakan

gerakan-gerakan yang amat penting dan tidak ternilai artinya bagi manusia. Manusia pertama di dunia sudah harus jalan cepat, lari, melempar dan melompat untuk mempertahankan serta melanjutkan hidupnya.

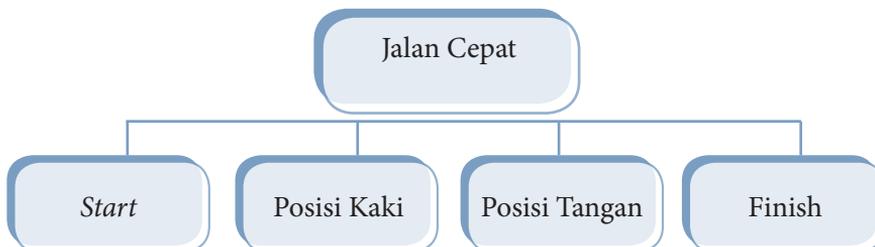
Lari sebagai olahraga dalam bentuk perlombaan sudah dikenal oleh bangsa Mesir kuno pada tahun 1500 S.M, sedangkan bangsa Assyria purba dan bangsa Babylonia purba di Mesopotamia pada tahun 1000 SM. Disamping perlombaan lari didalamnya dilombakan pula nomor-nomor lempar dan lompat.

Materi atletik ini harus kamu pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

## Jalan Cepat

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menggunakan atletik (jalan cepat)	Setelah pelajaran berakhir kamu mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang jalan cepat.

### A. Peta Konsep Jalan Cepat

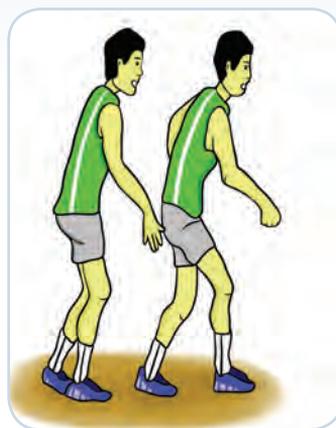


Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan jalan cepat dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan jalan cepat manfaat lompat jalan cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam jalan cepat jalan cepat serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran menggunakan atletik terhadap pribadi peserta didik.

## B. Keterampilan Dasar Jalan Cepat

### 1. Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas *box*

- Berdiri sikap melangkah dibelakang garis *start*,
- Badan condong kedepan
- langkahkan kaki belakang ke depan dilanjutkan berjalan cepat
- Pandangan mata lurus kedepan



Gambar 3.1 Posisi sikap melangkah dibelakang garis star

### 2. Gerakkan kaki jalan cepat

Keterampilan Gerak Jalan Cepat, sebagai berikut :

- Dorong dari kaki belakang menggelinding kedepan dari tumit telapak kaki dan jari-jari kaki,
- Meletakkan kaki dengan ringan,
- Gerak kaki mendatar, bukan melompat

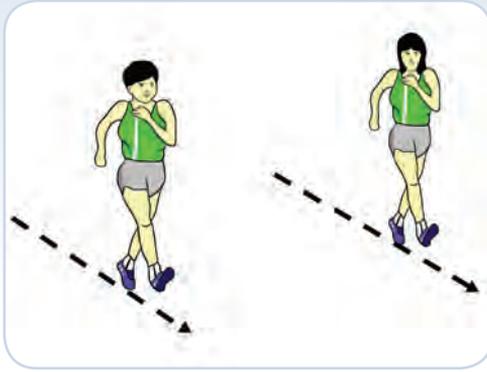
### 3. Gerak kaki mendatar, bukan melompat

- Bahu rileks /tidak tegang,
- Ayunan lengan yang wajar mengayun dari muka kebelakang dan sikut ditekuk kurang lebih  $90^\circ$  kondisi ini dipertahankan dengan tidak mengganggu keseimbangan .

#### 4. Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat :

- a. Badan tetap tegak saat berjalan,
- b. Pundak tidak terangkat pada waktu lengan mengayun

#### 5. Keterampilan gerak pinggul jalan cepat



- a. Gerakan pinggul yang baik fleksibel pada bagian sendi
- b. Berjalan dengan gerak memutar pada sendi panggul

Gambar 3.2 Gerak pinggul jalan cepat

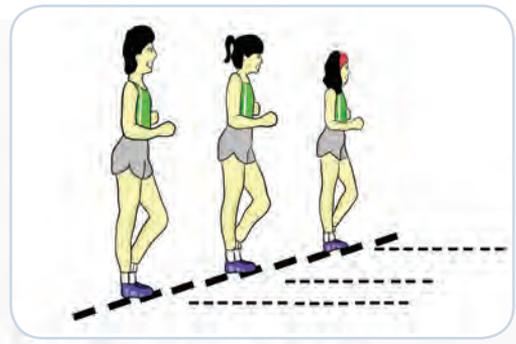
#### 6. Memasuki Garis Finish

- a. Memasuki garis finish tidak mengurangi kecepatan jalan
- b. Membungkukkan bahu ke depan / menjatuhkan salah satu bahu ke depan

Variasi dan kombinasi keterampilan gerak jalan cepat, sebagai berikut :

#### 1. Ayunan lengan dan gerakan tungkai ditempat

- a. Persiapan gerakan ayunan lengan dan tungkai ditempat, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan tertekuk di atas samping badan, pandangan ke depan,

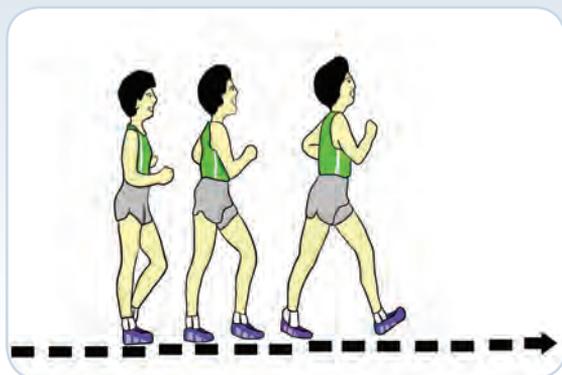


Gambar 3.3 Ayunan lengan dan gerakan tungkai ditempat

- b. Pelaksanaan : ayunan lengan dan tungkai ditempat, ayunan lengan yang wajar dari muka kebelakang dan siku ditekuk tidak kurang dari 90° kondisi ini dipertahankan dengan tidak mengganggu keseimbangan, bahu rileks /tidak tegang.

2. Gerak berjalan pada garis lurus tanpa ayunan lengan :

a. Persiapan gerak berjalan pada garis lurus tanpa ayunan lengan, berdiri pada garis lurus dengan jarak  $\pm$  8-10 m, kedua lengan tertekuk di atas samping badan,



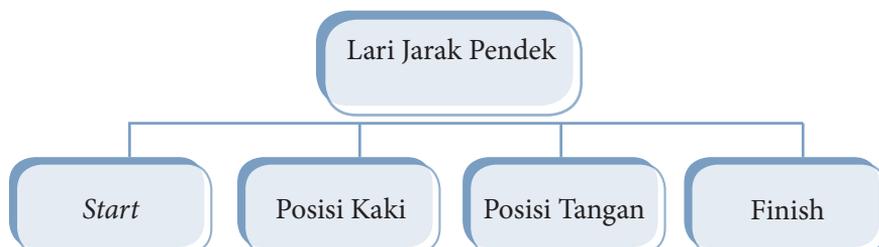
Gambar 3.4 Gerak berjalan pada garis lurus tanpa ayunan lengan

b. Pelaksanaan gerak berjalan pada garis lurus tanpa ayunan lengan, lakukan gerak berjalan pada garis lurus, sedangkan kedua lengan tidak ikut bergerak menempuh jarak  $\pm$  9-10 m, dilakukan secara individu, berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, disiplin, menghargai perbedaan dan sportivitas.

## Lari Jarak Pendek

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menggunakan atletik (jalan cepat)	Setelah pelajaran berakhir kamu mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang jalan cepat.

### A. Peta Konsep Lari Jarak Pendek



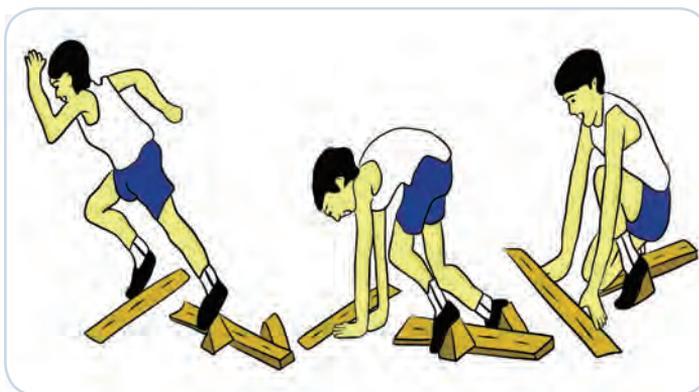
Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan lari jarak pendek dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan lari jarak pendek manfaat lari jarak pendek terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam lari jarak pendek serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran menggunakan atletik terhadap pribadi peserta didik.

## B. Keterampilan Lari jarak Pendek

Lari jarak pendek banyak dimanfaatkan untuk mengurangi waktu tempuh. Lari adalah bergerak dari satu titik ke titik lainnya dengan cepat..

Untuk mempelajari cara lari jarak pendek dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut :

1. Keterampilan *Start Jongkok*, terdiri dari :
  - a. *Aba-aba Bersedia* : posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/ lintasan (*Track*), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu.
  - b. *Aba-aba Siap* : lutut yang menempel pada tanah/lintasan (*Track*) diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks.
  - c. *Aba-aba "Ya"* : dorongkan kaki depan pada *start block*, kaki belakang digerakkan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat ke depan atas).



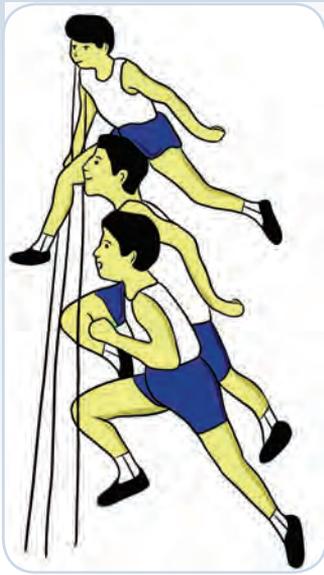
Gambar 3.5 Start jongkok

2. Teknik gerakan kaki lari jarak pendek :
  - a. kaki melangkah selebar dan secepat mungkin,
  - b. kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus,
  - c. dengan cepat lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan,
  - d. pendaratan kaki pada tanah menggunakan ujung telapak kaki dengan lutut agak menekuk.
3. Teknik gerakan ayunan lengan :
  - a. lengan diayun ke depan atas sebatas hidung,
  - b. sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut  $90^\circ$ .
4. Teknik posisi badan :
  - a. saat lari rileks dengan kepala se-garis punggung,
  - b. pandangan ke depan,
  - c. badan condong ke depan.



Gambar 3.6 Gerakan kaki lari jarak pendek

5. Teknik Dasar Finis Lari Jarak Pendek, terdiri dari :
  - a. Terus berlari secepatnya melalui garis finish tanpa mengubah sikap lari.
  - b. Membusungkan dada ke depan, kedua lengan ditarik ke belakang.
  - c. Menjatuhkan/membungkukansalah satu bahu ke depan.



Gambar 3.7 Memasuki garis finish

### C. Variasi dan Kombinasi

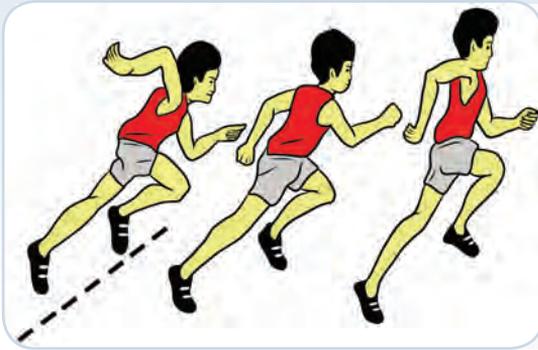
1. Gerak lari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki :
  - a. **persiapan** : berdiri menghadap arah gerakan pada garis lurus, badan tegak, kedua lengan di samping badan, kedua sikut ditekuk, jarak tempuh 10-15 meter, dilakukan berkelompok,
  - b. **pelaksanaan** : langkahkan salah satu kaki ke depan dengan paha diangkat tinggi, setelah kaki yang dilangkahkan mendarat pada tanah, langkahkan kaki berikutnya dan seterusnya hingga maju ke depan, *fokus perhatian pada gerak pengangkatan paha dan ayunan lengan (kaki kanan melangkah dan paha diangkat tinggi, lengan kiri diayun ke depan dan lengan kanan diayun ke belakang), pendaratan telapak kaki, serta badan tetap tegak.*



Gambar 3.8 Variasi jogging dan Gerakan kaki lari jarak pendek.

2. Gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar :

- a. ***persiapan*** : berdiri menghadap arah gerakan pada garis lurus posisi melangkah, badan condong ke depan, kedua lengan di samping badan, kedua sikut ditekuk, jarak tempuh 20-30 meter, dilakukan berkelompok,

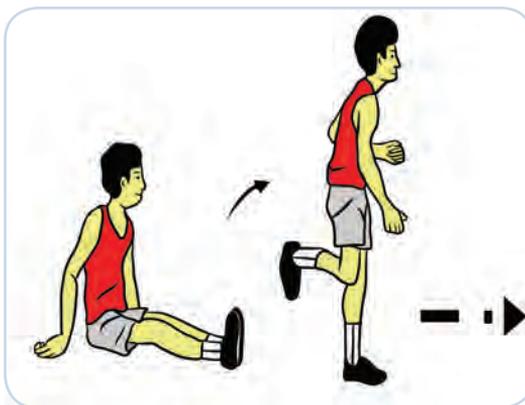


- b. ***pelaksanaan*** : setelah ada aba-aba “ya” lakukan lari cepat dengan langkah lebar, fokus perhatian pada gerak langkah kaki, pengangkatan paha, ayunan lengan, pendaratan telapak kaki, dan badan condong ke depan.

Gambar 3.9 Gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar

3. Gerakan reaksi cepat *start* dari posisi duduk :

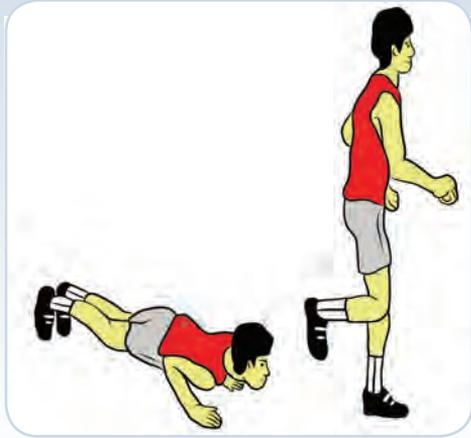
- a. ***persiapan*** : duduk kedua kaki lurus ke depan, kedua tangan di samping pinggul, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok,
- b. ***pelaksanaan*** : setelah ada aba-aba “ya” bangun dari duduk lakukan lari, fokus perhatian pada aba-aba “ya” bereaksi bangun dengan cepat.



Gambar 3.10 Gerakan reaksi start dari posisi duduk

4. Gerakan reaksi cepat *start* dari posisi telungkup :

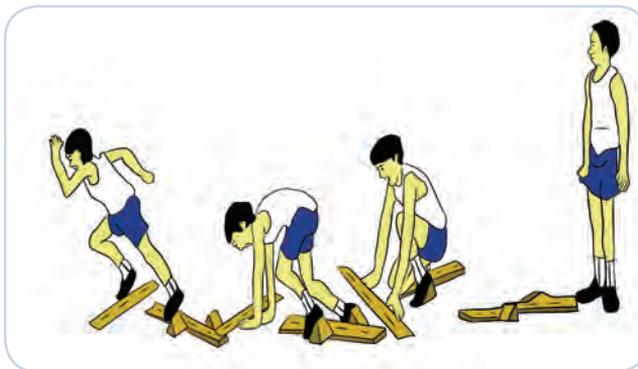
- a. **persiapan** : posisi telungkup kedua kaki lurus ke belakang, kedua tangan bertumpu di depan dada, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok,
- b. **pelaksanaan** : setelah ada aba-aba “ya” bangun dari telungkup lakukan lari, fokus perhatian pada aba-aba “ya” bereaksi bangun dengan cepat.



Gambar 3.11 Gerakan reaksi start dari posisi telungkup

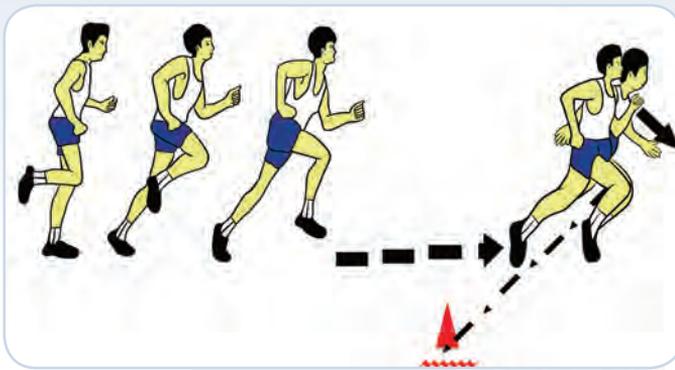
5. Gerakan *start* dari jongkok dengan hitungan :

- a. **hitungan 1** : berdiri tegak menghadap *start block* atau menghadap arah gerakan , kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok,
- b. **hitungan 2** : lakukan posisi jongkok , kaki kiri di depan kaki kanan di belakang (bertumpu pada *start block*), kedua tangan dengan ibu jari dan telunjuk bertumpu pada garis, pandangan ke depan,
- c. **hitungan 3** : pinggul diangkat ke atas bersamaan kedua lutut terangkat, posisi pinggul lebih tinggi dari pundak, pandangan ke depan,
- d. **hitungan 4** : kaki belakang diayun ke depan dengan lutut tertekuk bersamaan lengan kiri diayun ke depan, kaki kiri dengan kuat menolak pada *start block*.



Gambar 3.12 Gerakan start jongkok dengan hitungan

6. Gerakan reaksi finish diawali dengan lari :
- persiapan** : posisi berdiri pada garis *start*, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok,
  - pelaksanaan** : setelah ada aba-aba “ya” lari menuju garis finis, setelah tiba pada garis finish jatuhkan bahu kiri ke depan, fokus perhatian gerakan menjatuhkan bahu ke depan.

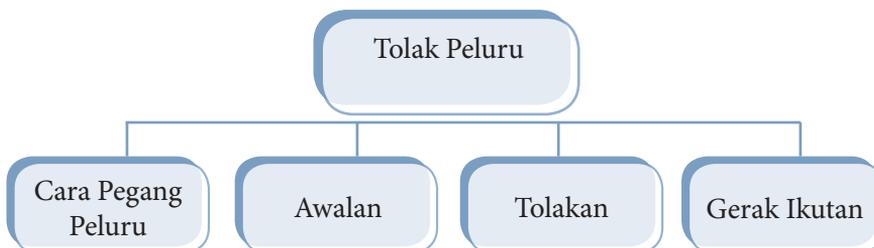


Gambar 3.13 Gerakan reaksi finish diawali dengan lari

## Tolak Peluru

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menggunakan atletik (tolak peluru)	Setelah pelajaran berakhir kamu mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang tolak peluru.

## Peta Konsep Tolak Peluru



Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan tolak peluru dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan tolak peluru manfaat tolak peluru terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam tolak peluru serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran menggunakan atletik terhadap pribadi peserta didik.

## B. Keterampilan Dasar tolak Peluru

Untuk mempelajari cara tolak peluru dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut :

1. Teknik dasar memegang peluru : peluru diletakkan pada telapak tangan, jari-jari diregangkan, letak jari kelingking di belakang peluru, teknik ini sangat dianjurkan untuk digunakan bagi peserta didik yang tanganya kecil.



Gambar 3.14 Teknik memegang peluru

- a. Peluru diletakkan pada telapak tangan dan dipegang oleh jari-jari tangan.
- b. Peluru diletakkan di atas jari telunjuk, jari tengah dan jari manis, sedangkan ibu jari dan jari kelingking menahan peluru di samping.
- c. Peluru diletakkan di atas jari-jari, sedangkan ibu jari sebagai penahan.



Gambar 3.15 Teknik memegang peluru

2. Teknik dasar menolak peluru gaya belakang :

a. **posisi awal :**

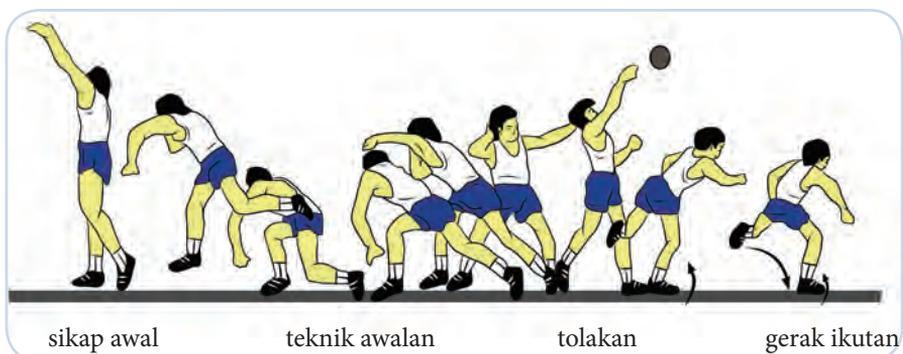
- berdiri tegak pada kaki kanan membelakangi arah gerakan (tolakan),
- kaki kiri secara rileks ke belakang dengan ujung jarinya menyentuh tanah,
- tangan kiri diluruskan ke atas di samping telinga,
- pandangan ke depan bawah,

b. **gerakan :**

- rendahkan lutut kaki kanan, lanjutkan gerak berjingkat rendah ke belakang bersamaan kaki kiri diluncurkan lurus jauh ke belakang,
- pada saat kaki kanan mendarat dari gerak berjingkat dan disusul mendaratnya kaki kiri jauh di belakang,
- putar badan ke arah kiri dengan cepat pada saat dada terbuka menghadap arah depan,
- tolakan peluru ke depan atas lebih kurang membentuk sudut  $45^\circ$ ,
- lepaskan peluru dan pegangan tangan setelah peluru berada pada titik terjauh dari badan (lengan lurus),

c. **akhir gerakan :**

- kaki kanan digerakan ke depan menggantikan kaki kiri,
- hingga tumpuan berpindah pada kaki kanan,
- badan condong ke depan,
- kaki kiri di belakang badan tergantung rileks dengan lutut tertekuk, pandangan ke arah tolakan.



Gambar 3.16 Rangkaian Gerak menolak peluru

### C. Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar

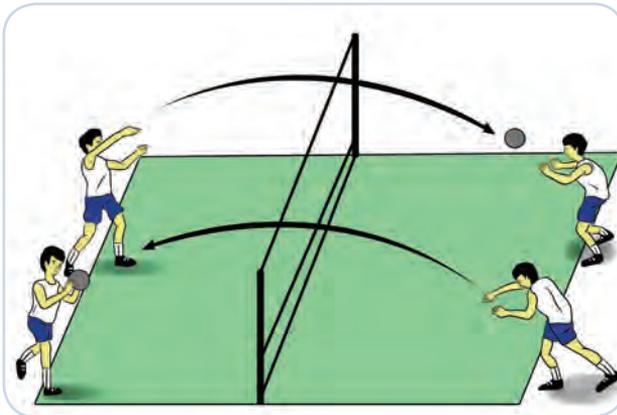
1. Menolak bola basket setinggi dan sejauh-jauhnya melewati atas net/ tali :

a. *persiapan* :

- berdiri posisi melangkah depan belakang,
- menghadap arah menolak peluru/net,
- bola dipegang di atas pundak dengan dua tangan,
- bila kaki yang berada di depan kaki kiri,
- tolakan peluru dengan tangan kanan,
- dan sebaliknya, peserta didik dibagi berkelompok atau berpasangan,

b. *pelaksanaan* :

- dorong bola dengan tangan ke depan atas ke arah teman bersamaan pinggang berputar ke depan atas,
- bola melewati atas net.



Gambar 3.17 Menolak bola basket melewati atas net/tali

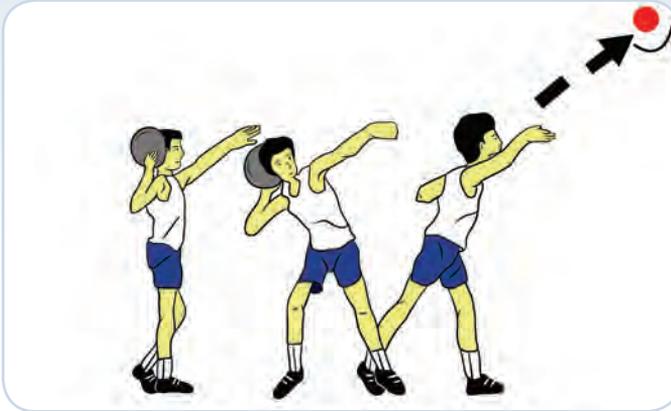
2. Menolak bola basket dari sikap berdiri menghadap arah tolakan :

a. *persiapan* :

- berdiri posisi kaki selebar bahu,
- menghadap arah menolak,
- bola dipegang di atas pundak dengan satu tangan,

b. **pelaksanaan :**

- lakukan gerak melangkah satu kali ke depan menggunakan kaki kiri hingga bahu kiri mengarah tolakan,
- dorong bola dengan tangan kanan ke depan atas ke arah teman bersamaan putar badan ke arah kiri  $\pm 90^\circ$ .



Gambar 3.18 Menolak bola basket Menghadap arah tolakan

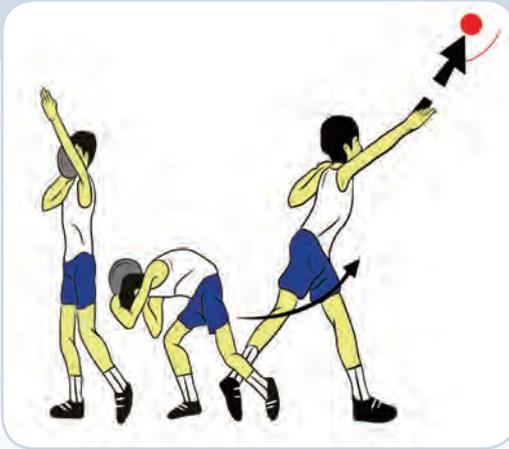
3. Menolak bola basket dari sikap membelakangi arah tolakan :

a. **persiapan :**

- berdiri membelakangi arah menolak peluru,
- bola dipegang di atas pundak dengan tangan kanan,

b. **pelaksanaan :**

- kaki kiri ke belakang lurus,
- putar pinggang ke arah kiri  $\pm 180^\circ$ ,
- saat badan menghadap arah tolakkan dorong bola dengan tangan kanan ke depan atas.



Gambar 3.19 Menolak bola basket dari sikap membelakangi arah tolakan

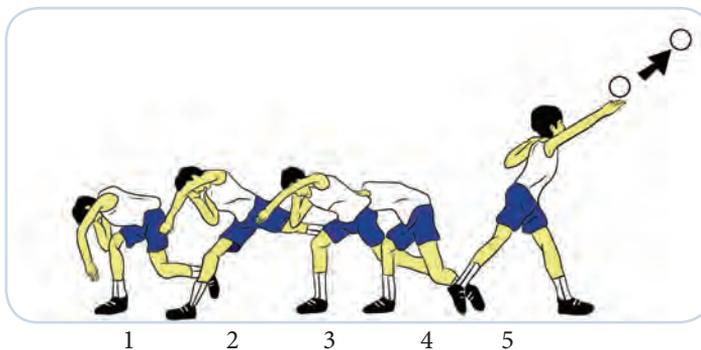
4. Menolak bola *softball* dari gerak kaki meluncur ke belakang :

a. *persiapan* :

- berdiri membelakangi arah menolak peluru, bola dipegang di atas pundak dengan tangan kanan,
- tangan kiri menjaga keseimbangan di samping badan rileks.

b. *pelaksanaan* :

- rendahkan lutut kaki kanan dan badan membungkuk ke depan,
- sedangkan kaki kiri di belakang badan,
- luncurkan kaki kiri ke belakang lurus bersamaan kaki kanan bergerak mundur,
- pada saat kaki kiri mendarat pada tanah, putar badan ke arah kiri  $\pm 180^\circ$  dan tolakkan bola basket ke depan atas saat dada telah menghadap arah tolakan.

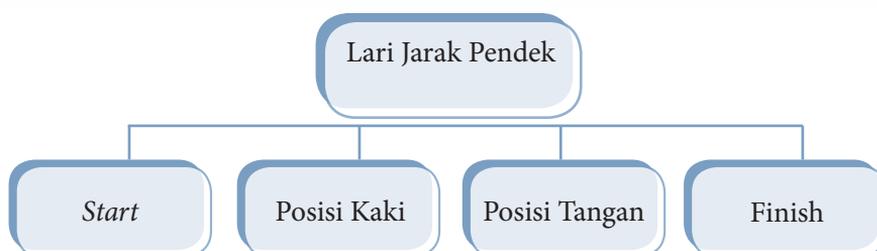


Gambar 3.20 Menolak peluru menggunakan bola softball

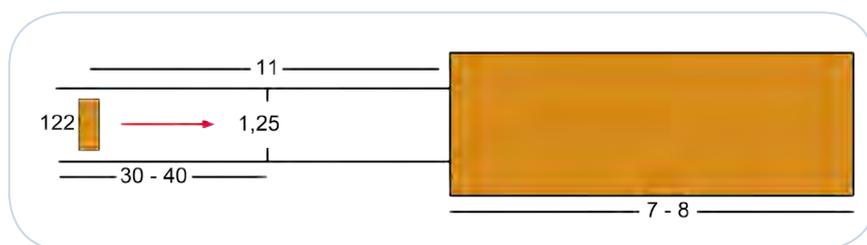
## Lompat jauh

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menggunakan atletik (lompat jauh)	Setelah pelajaran berakhir kamu mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang: variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar awalan, teknik dasar tumpuan, melayang di udara, mendarat.

### A. Peta Konsep Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara



Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya jalan di udara manfaat lompat jauh gaya jalan di udara terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam lompat jauh gaya jalan di udara serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran menggunakan atletik terhadap pribadi peserta didik.



Gambar 3.21 lapangan lompat jauh

Lompat jauh bertujuan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Setelah bertumpu (kaki terkuat) maka kaki yang satunya segera diayunkan ke depan atas dengan sikap lutut ditekuk sewajarnya. Kemudian kaki kiri segera menyusul diangkat dan pada saat mencapai titik tinggi posisi tubuh seperti berjalan, selanjutnya kedua kaki dan tangan diluruskan ke depan, badan condong ke depan pula untuk siap melakukan pendaratan.

## B. Pembelajaran Variasi Keterampilan Gerak Melangkah, Menolak dan Mendarat

Untuk mempelajari cara lompat jauh dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut :

### 1. Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas *box*

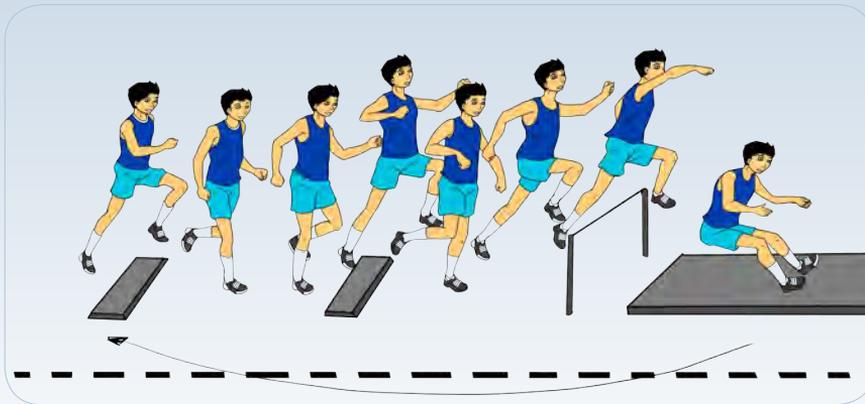
- Menolak melalui atas boks dan mendarat menggunakan satu kaki, dilanjutkan dengan dua kaki.
- Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).
- Dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 3.22 Urutan gerak lompat jauh

### 2. Teknik dasar gerak langkah dan melompat tali

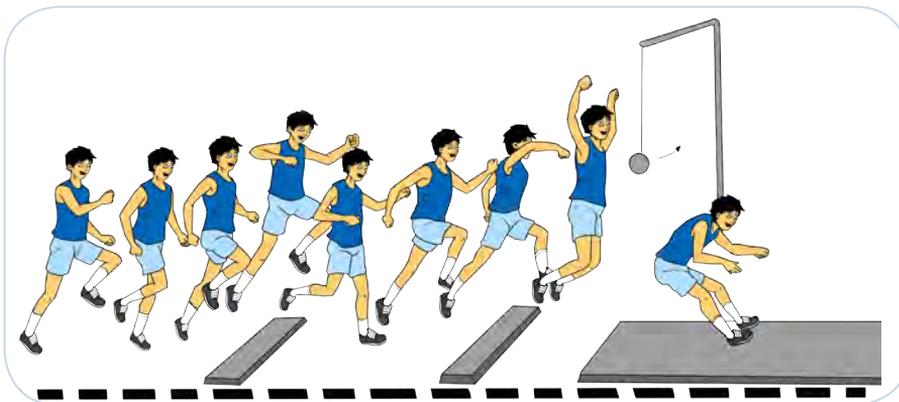
- Gerak langkah melalui atas bangku senam dari akhir gerakan melangkah, melakukan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
- Yang telah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).
- Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).
- Dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 3.23 Gerak langkah, tolakan dan mendarat gerak langkah, tolakan dan mendarat

### 3. Teknik dasar gerak langkah, menolak dan posisi badan di udara

- a. Melangkah melompati bangku senam, menolak dan melenting saat di udara dengan perut/dada menyentuh benda yang tergantung di depan atas.
- b. Mendarat menggunakan kedua kaki.
- c. Dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 3.24 Latihan posisi tubuh saat di udara

### 4. Rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tolakan, posisi badan di udara, dan mendarat)

Pelaksanaannya dapat dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.



Gambar 3.25 Rangkaian gerak lompat jauh

## 5. Lomba Lompat Jauh

- a. Kamu harus mampu menolak ke depan atas melewati atas boks (rintangan).
- b. Kamu harus dapat menyentuh dengan dada/perut benda yang tergantung di depan atas.
- c. Penentuan kemenangan.
  - 1) Bila kamu dapat menolak melewati boks (rintangan) dan dada/perut meyentuh benda di depannya skor 2 (dua).
  - 2) Bila kamu hanya mampu melakukan salah satu, maka skor 1 (satu).
  - 3) Kemenangan regu ditentukan dengan jumlah skor yang diperoleh setiap anggota regu.



Gambar 3.26 Lomba lompat jauh

Ada beberapa tujuan dari kegiatan ini, di antaranya:

- a. Untuk menerapkan teknik-teknik dasar yang telah dipelajari.
- b. Agar kamu dapat mengukur kemampuannya, baik secara teknik maupun jauhnya hasil lompatan.

- c. Untuk menumbuhkan kerja sama yang baik di antara kamu.
- d. Untuk meningkatkan dan mengembangkan kesehatan dan kebugaran.

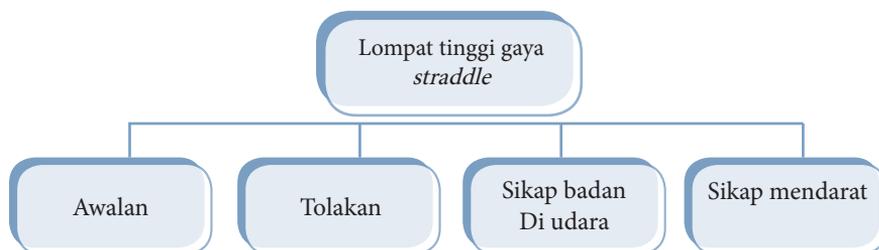
Diskusikan setiap keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhanmu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, merubah posisi/bagian kaki awalan, tolakan, sikap di udara dan sikap mendarat.

Kamu sudah mempelajari tentang konsep variasi dan kombinasi lompat jauh gaya jalan diudara, sekarang coba kamu terapkan yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu.

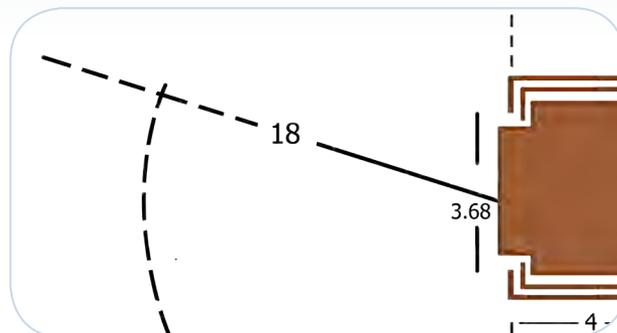
### Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menggunakan atletik (lompat jauh)	Setelah pelajaran berakhir kamu mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang: variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar awalan, tolakan, posisi tubuh di atas mistar dan pendaratan.

#### A. Peta Konsep Lompat Tinggi Gaya *Straddle*



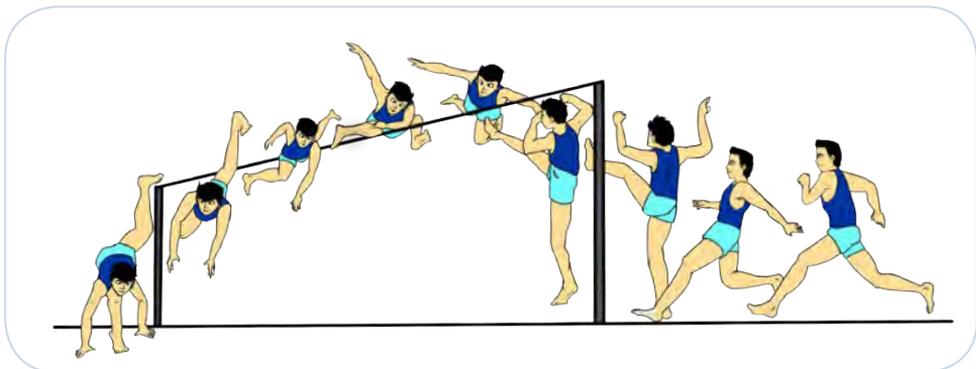
Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) seperti manfaat permainan lompat tinggi gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan lompat tinggi gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan).



Gambar 3.27 Arena lompat tinggi

### Lompat Tinggi Gaya *straddle*

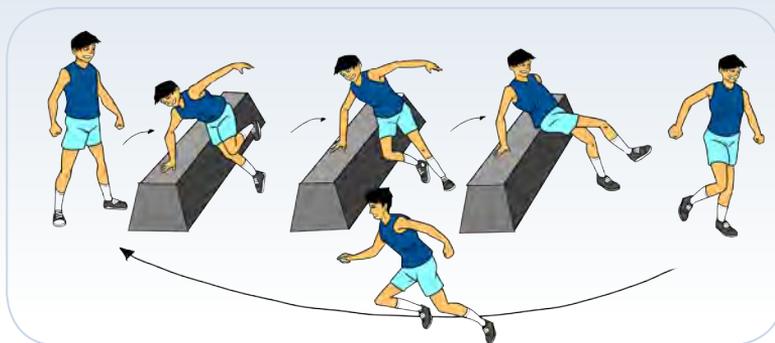
Sebagian dari kita mengenal gaya ini dengan gaya guling perut. Cara melakukannya: awalan dari samping, menumpu dengan kaki yang terdekat dengan mistar, kaki ayun diayunkan kuat ke depan atas.



Gambar 3.28 Lomba tinggi gaya straddle

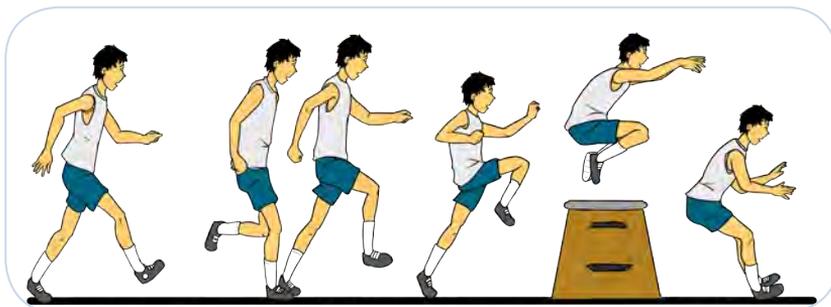
## B. Variasi Keterampilan Gerak Atletik Menggunakan Lompat Jauh

1. Pembelajaran gerak awalan, tolakan dan bertumpu di atas bangku senam menggunakan tangan, lalu mendarat.



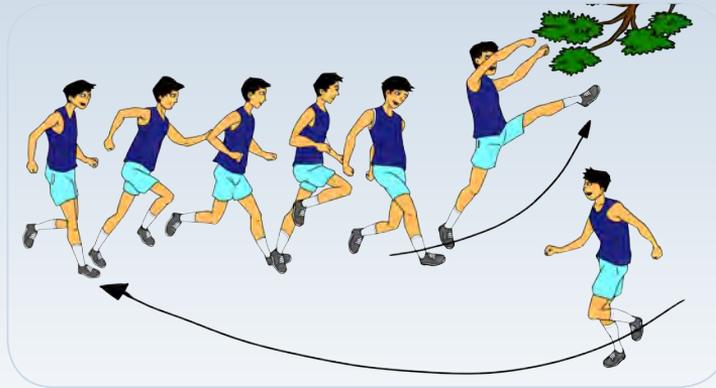
Gambar 3.29 Teknik awalan, tolakan dan mendarat

2. Pembelajaran gerak awalan, tolakan melalui atas boks/tali yang dipasang melintang, lalu mendarat.



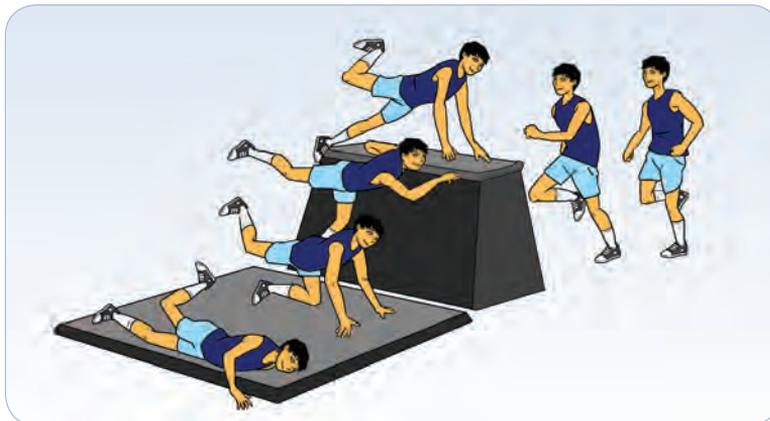
Gambar 3.30 teknik awalan, tolakan dan mendarat

3. Pembelajaran gerak awalan, tolakan dan ayunan kaki belakang ke arah sasaran benda yang tergantung di atas, lalu mendarat.



Gambar 3.31 Ayunan tungkai

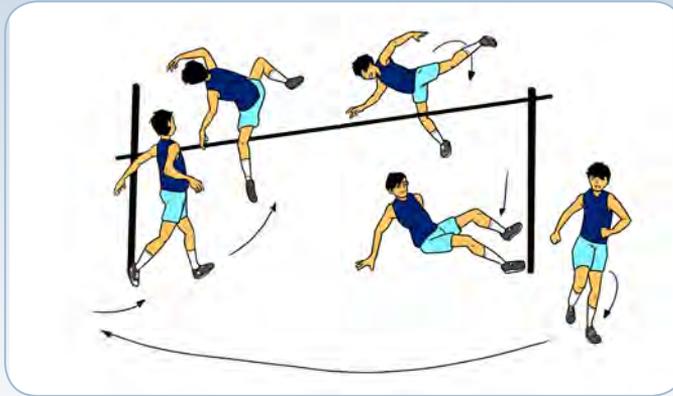
4. Pembelajaran gerak awalan, posisi badan di udara dan mendarat, yang diawali dengan tangan bertumpu pada boks senam.



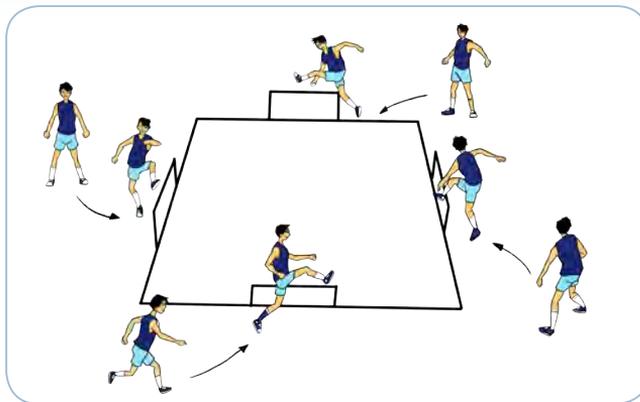
Gambar 3.32 Posisi badan saat di udara dan mendarat

### C. Teknik Dasar Rangkaian Gerak Melompat

1. Pembelajaran gerak awalan, menolak, posisi badan di atas mistar dan mendarat.  
Cara melakukan:
  - a) Menggunakan mistar yang dipasang rendah.
  - b) Latihan ini dilakukan berkelompok.
2. Pembelajaran gerak awalan, menolak, posisi badan di atas mistar dan mendarat. Mistar yang digunakan dipasang miring.
3. Pembelajaran gerak awalan, menolak, posisi badan di atas mistar dan mendarat, mistar yang digunakan dipasang datar rendah hingga tinggi.



Gambar 3.33 Posisi badan saat di udara



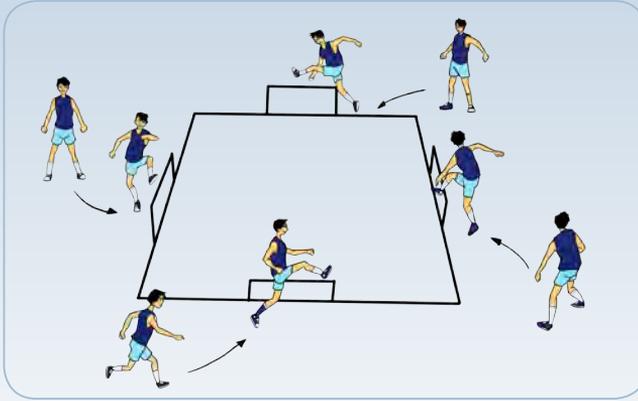
Gambar 3.34 Gerak tolakan

## D. Lomba Lompat Tinggi Gaya *Straddle* dengan Peraturan yang Dimodifikasi

Pembelajaran yang dapat dilakukan kamu, salah satu di antaranya adalah:

Model lomba lompat tinggi gaya *straddle*

1. Kamu harus mampu melompati 4 mistar lompat yang dipasang rendah, sedang, tinggi, paling tinggi.
2. Penentuan kemenangan
  - a. Bila kamu dapat melakukan lompatan mistar I, skor 1 (satu), mistar II, skor 2 (dua), mistar III, skor 3 (tiga), dan mistar IV, skor 4 (empat).
  - b. Kemenangan regu ditentukan dengan jumlah skor yang diperoleh setiap anggota regu.



Gambar 3.35 Lomba lompat jauh gaya straddle dengan peraturan dimodifikasi

Beberapa tujuan dari kegiatan ini, di antaranya:

1. Untuk menerapkan teknik-teknik dasar yang telah dipelajari.
2. Agar kamu dapat mengukur kemampuanmu, baik secara teknik tingginya hasil lompatan.
3. Untuk menumbuhkan kerja sama yang baik di antaramu.
4. Untuk meningkatkan dan mengembangkan kesehatan/kebugaran tubuhmu.

Diskusikan setiap variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dengan benar dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhanmu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, merubah posisi/bagian kaki saat awalan, tolakan, sikap badan di atas mistar, sikap mendarat.

Kamu sudah mempelajari tentang konsep berkaitan dengan berbagai variasi dan kombinasi lompat tinggi gaya *straddle*, sekarang coba kamu terapkan yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu.

## RANGKUMAN

“Atletik” (*athletiek*). Belanda; *Leicht-athletiek*. Jerman, *Track and field* Inggris dan Amerika) adalah termasuk salah satu cabang olahraga yang terdiri dari nomor: lari/jalan, lompat dan lempar.

Atletik yang meliputi jalan, lari, lempar dan lompat boleh dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua, karena umur atletik sama tuanya dengan mulainya ada manusia-manusia pertama di dunia ini.

Lompat jauh bertujuan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Lompat tinggi gaya *straddle* dikenal dengan gaya guling perut. Cara melakukannya: awalan dari samping, menumpu dengan kaki yang terdekat dengan mistar, kaki ayun diayunkan kuat ke depan atas.

Pembelajaran atletik meja mampu membentuk: menghargai tubuh, syukur kepada sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerjasama, toleransi dan mau berbagi dengan teman, disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan., dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

## E. Penilaian

### 1. Lompat jauh gaya jalan di udara

#### a. Penilaian unjuk kerja teknik lompat jauh gaya jalan di udara

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar

- 1) Awalan
- 2) Tolakan
- 3) Sikap badan di udara
- 4) Sikap mendarat

#### b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam lompat jauh gaya jalan di udara

Berilah tanda centang (3) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan dalam lompat jauh gaya jalan di udara.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik

B = Baik

C = Cukup

K = Kurang

**c. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam lompat jauh gaya jalan di udara**

Buatlah analisis gerak secara sederhana

- 1) Awalan
- 2) Tolakan
- 3) Sikap badan di udara
- 4) Sikap mendarat

**2. Lompat tinggi gaya *straddle***

**a. Penilaian unjuk kerja teknik lompat tinggi gaya *straddle***

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar

- 1) Awalan
- 2) Tolakan
- 3) Sikap badan di udara
- 4) Sikap mendarat

**b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam lompat tinggi gaya *straddle***

Berilah tanda centang (3) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan dalam lompat tinggi gaya *straddle*.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik  
B = Baik

C = Cukup  
K = Kurang

**c. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam lompat tinggi gaya *straddle***

Buatlah analisis gerak secara sederhana

- 1) Awalan
- 2) Tolakan
- 3) Sikap badan di udara
- 4) Sikap mendarat

# BAB IV

## BELADIRI



## Pencaksilat

Olahraga beladiri pencaksilat merupakan salah satu alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya melestarikan budaya bangsa.

### A. Peta Konsep

- Gerakan Memukul
- Gerakan Menendang
- Gerakan Menangkis
- Gerakan Mengelak

“TERUSLAH  
BELAJAR  
PENCAKSILAT  
AGAR BUDAYA  
BANGSA INI  
TIDAK HILANG”

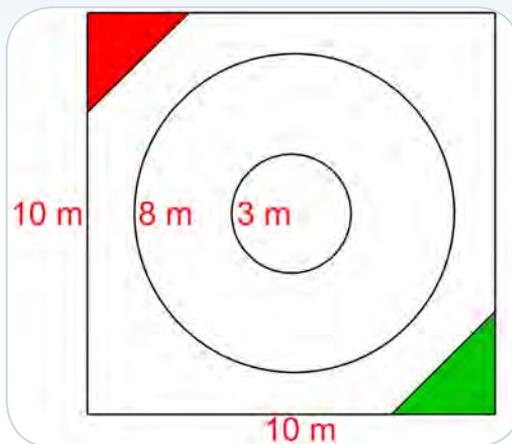
Kamu telah mempelajari beladiri pencaksilat di SMP atau yang sederajat, di SMA kelas X kamu mempelajari tentang analisis variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri pencaksilat. Pada bab 4 ini, kamu akan mempelajari tentang manfaat keterampilan olahraga beladiri pencaksilat terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh, tentang pengetahuan dan keterampilan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri pencaksilat, dan sikap serta nilai-nilai spiritual yang dikembangkan melalui keterampilan olahraga beladiri pencaksilat.

Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencaksilat dari buku ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar pencaksilat seperti manfaat permainan pencaksilat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan pencaksilat. Pengetahuan tentang karakter alat, contoh karakter lapangan pencaksilat dan sebagainya serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran beladiri terhadap pribadi peserta didik.

Materi keterampilan olahraga beladiri pencaksilat ini harus kamu pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan

sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

### Lapangan/ bidang laga/gelanggang Pencaksilat



Gambar 4.1 Lapangan permainan pencaksilat

Pencaksilat merupakan hasil budi daya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritas (kemanunggalan) terhadap lingkungan alam dan sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup dalam meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (IPSI - KONI).

Unsur-unsur yang terdapat dalam pencaksilat adalah:

1. Olahraga
2. Kesenian
3. Beladiri
4. Pendidikan mental kerokhanian
5. Persaudaraan menuju persatuan

Olahraga beladiri pencaksilat adalah olahraga asli Indonesia yang kini sudah dipertandingkan ditingkat Asean, Asia, dan kejuaraan Dunia. Pertandingan pencaksilat mulai dilaksanakan secara Nasional dan dimasukkan dalam acara Pekan Olahraga Nasional (PON) pada PON ke VIII di Jakarta pada tahun 1973.

## B. Perlengkapan yang Dibutuhkan pada Pertandingan Pencaksilat

### 1. Perlengkapan gelanggang pencaksilat

- Gelanggang dapat dilantai dan dilapisi matras tebal 5 (lima) cm, ukuran 10 m x 10 m warna dasar hijau terang dan garis putih setebal 5 cm, bidang berbentuk lingkaran diameter 8 m, lingkaran tengah diameter 3m.
- Meja dan kursi pertandingan
- Meja dan kursi wasit juri
- Formulir pertandingan dan alat tulis menulis
- Jam pertandingan, gong, dan bel
- Lampu babak
- Lampu isyarat berwarna merah, biru dan kuning
- Bendera kecil berwarna merah dan biru
- Timbangan
- Lain-lain sesuai perlengkapan yg dibutuhkan

### 2. Perlengkapan bertanding pencaksilat

- Pakaian: menggunakan pakaian pencaksilat warna hitam sabuk putih, badge IPSI disebelah kiri.
- Pelindung badan (*bodyprotector*) warna hitam sesuai standar IPSI.
- Pesilat putera menggunakan pelindung kemaluan (*genetile protector*)
- Gum shil*
- Pelindung sendi



Gambar 4.3 *Gum Shil*



Gambar 4.2 Pelindung tubuh (body protector)

## C. Variasi dan Kombinasi Teknik Pencak Silat

### 1. Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar pukulan

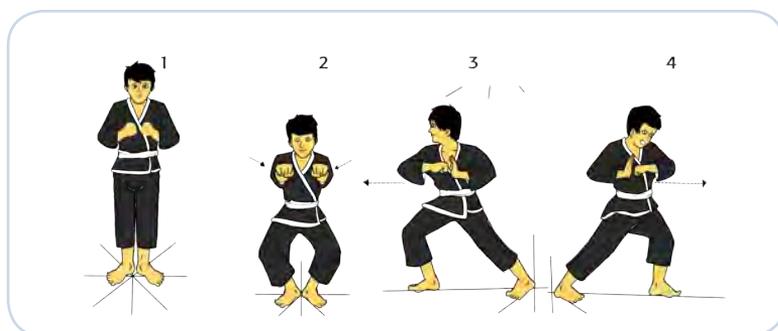
Dapat dilakukan sebagai berikut:

#### a. Persiapan

Berdiri posisi awal, kedua lengan mengepal di depan dada dan kedua telapak kaki membentuk sudut 90°.

#### b. Pelaksanaan

- 1) Rendahkan kedua lutut ke samping bersamaan kedua lengan dipukulkan ke depan.
- 2) Langkahkan kaki kanan ke samping bersamaan lengan kanan menyikut ke samping, lakukan dengan gerakan yang sama ke samping kiri.



Gambar 4.4 Variasi kuda-kuda

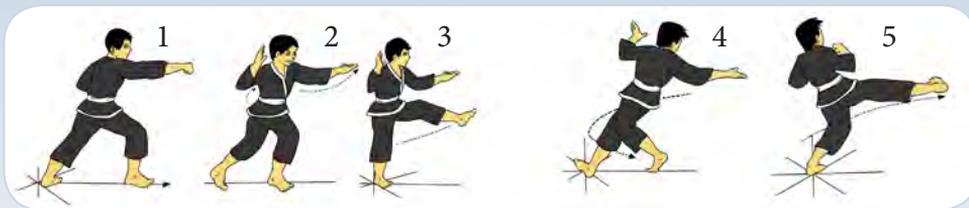
### 2. Variasi Gerak Dasar Kuda-Kuda, Pukulan Depan dan Tendangan

#### a. Persiapan

Berdiri posisi awal, kedua lengan mengepal di depan dada, kedua tumit dirapatkan, dan ujung-ujung jari kaki membentuk sudut 90°.

#### b. Pelaksanaan

- 1) Kaki kanan dilangkahkan ke kanan bersamaan dengan memukulkan tangan kanan, lengan lurus ke depan, disikukan ke belakang dan kembali dipukul ke depan.
- 2) Lakukan tendangan dan tangkisan menggunakan kaki kanan.
- 3) Kembali pada posisi awal.



Gambar 4.5 Variasi pukulan

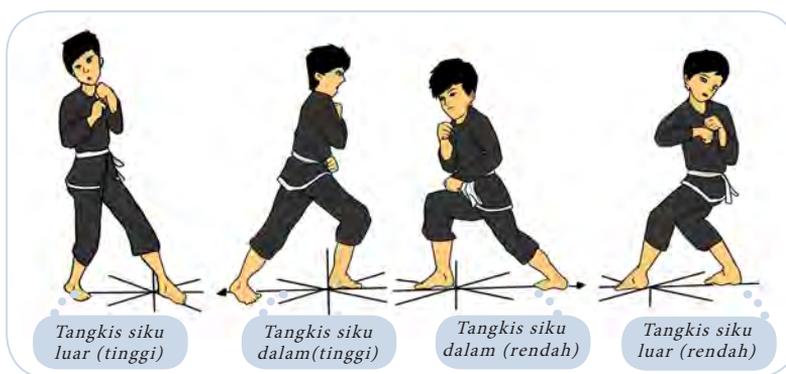
### 3. Variasi teknik dasar tangkisan satu tangan, langkah, dan kuda-kuda

- Tangkisan luar
- Tangkisan dalam
- Tangkisan atas
- Tangkisan bawah
- Tangkisan siku dalam



Gambar 4.6 Variasi tangkisan

### 4. Pembelajaran variasi gerak dasar tangkisan satu tangan dengan siku, langkah, dan kuda-kuda



Gambar 4.7 Variasi tangkisan menggunakan siku

## D. Aktivitas Pembelajaran Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar

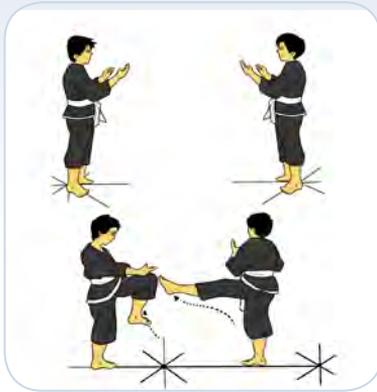
### 1. Individual

Melakukan gerak rangkai, teknik dasar tangkisan, langkah, dan kuda-kuda secara berpasangan atau kelompok dengan koordinasi yang baik

## 2. Secara berpasangan

### a. Persiapan

- 1) Berdiri saling berhadapan
- 2) Berdiri posisi awal kedua tumit dirapatkan dan ujung-ujung jari kaki membentuk sudut  $90^\circ$  dan kedua tangan mengepal depan dada.



### b. Pelaksanaan

- 1) Orang pertama melakukan tendangan depan dan yang lainnya melakukan tangkisan tutup depan.
- 2) Lakukan tendangan dan tangkisan menggunakan kaki kanan dan kiri (bergantian).

Gambar 4.8 Latihan pukulan dan tangkisan berpasangan

Sekarang coba kamu diskusikan keterampilan teknik dasar keterampilan gerak olahraga beladiri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhanmu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, merubah posisi/bagian kaki yang berkenaan dengan bola.

Kamu sudah mempelajari tentang konsep berkaitan dengan berbagai variasi dan kombinasi olahraga beladiri pencak silat, sekarang coba kamu terapkan yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu di sekolah atau di rumah.

## RANGKUMAN

Olahraga beladiri pencak silat adalah olahraga asli Indonesia yang kini sudah dipertandingkan ditingkat Asean, Asia, kejuaraan dunia .

Pertandingan pencak silat mulai dimasukkan dalam acara PON pada PON ke VIII di Jakarta pada tahun 1973

Unsur-unsur yang terdapat dalam pencak silat adalah :

1. Olahraga
2. Kesenian
3. Beladiri
4. Pendidikan mental kerokhaniaan
5. Persaudaraan menuju persatuan

Variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat.

Pembelajaran pencak silat mampu membentuk : menghargai tubuh, syukur kepada sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerjasama, toleransi dan mau berbagi dengan teman, disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

## E. Evaluasi

### 1. Contoh penilaian unjuk kerja olahraga beladiri pencak silat

Lakukan keterampilan Variasi dan Kombinasi Olahraga beladiri Pencak silat:

- 1) Gerakan memukul
- 2) Gerakan menendang
- 3) Gerakan menangkis
- 4) Gerakan mengelak

## 2. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam olahraga beladiri pencak silat

Berilah tanda centang (3) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan olahraga beladiri pencak silat.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik  
B = Baik

C = Cukup  
K = Kurang

## 3. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam olahraga beladiri

Buatlah analisis gerak secara sederhana

- 1) Gerakan memukul
- 2) Gerakan menendang
- 3) Gerakan menangkis
- 4) Gerakan mengelak

# BAB V

## KEBUGARAN JASMANI



Kebugaran jasmani merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya untuk meningkatkan dan mengembangkan kesehatan dan kebugaran tubuh.

## A. Peta Konsep



Kamu telah mempelajari tentang kebugaran jasmani di SMP atau yang sederajat, di SMA kelas X ini kamu akan mempelajari tentang konsep latihan, pengukuran dan pengembangan komponen kebugaran Jasmani, yaitu tentang manfaat latihan, pengukuran dan pengembangan komponen kebugaran jasmani terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh, serta pengetahuan dan keterampilan konsep latihan, pengukuran dan pengembangan komponen kebugaran, dan sikap serta nilai-nilai spiritual yang dikembangkan melalui latihan kebugaran jasmani.

“JADIKAN  
LATIHAN  
KEBUGARAN  
JASMANI  
SEBAGAI  
KEBUTUHAN  
BUKAN BEBAN”

Cari informasi tentang kebugaran jasmani (kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan dari buku ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan kebugaran jasmani seperti manfaat kebugaran jasmani terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan saat melakukan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, daya tahan dan kekuatan, Pengetahuan tentang karakter gerakan serta pengaruhnya terhadap pembentukan otot serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani atau *Physical Fitness* dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kebugaran jasmani atau dapat pula diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Komponen kebugaran jasmani, diantaranya adalah:

1. Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan secara maksimal.
2. Keseimbangan merupakan kemampuan sikap dan posisi tubuh pada saat tertentu.
3. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang singkat.
4. Kelincahan merupakan kemampuan merubah arah dengan cepat.
5. Kekuatan kemampuan otot dalam melawan tahanan atau beban.

Materi kebugaran jasmani ini harus kamu pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

## B. Kegiatan Pembelajaran Kebugaran Jasmani

Ada 3 dasar gerak dalam latihan kebugaran yang dapat dilakukan, yakni:

1. Bergerak (*move*), yaitu rangkaian gerak dinamis yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, seperti: *jogging*, senam *aerobic*, bersepeda, berenang dan lain-lain.
2. Mengangkat (*lift*), rangkaian gerak melawan beban, seperti: mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: *dambel*, *barbell*, bola *medicine* dan lain-lain, yang model latihannya seperti: *weight training*, *kalestenik* (*push-up*, *backup*, *sit-up* dan lain-lain).

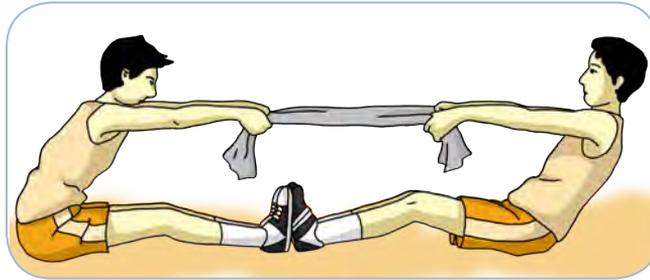
3. Meregang (*stretch*), rangkaian gerak mengukur otot dan meregang persendian, jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kelentukan persendian dan kelentukan otot.

## 1. Pembelajaran latihan kelentukan

### a. Kelentukan otot kaki

#### *Model 1*

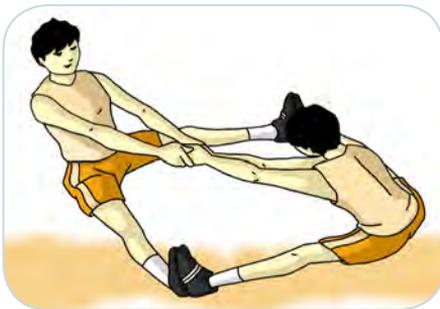
- 1) *Persiapan*: duduk berhadapan dengan telapak kaki saling bertemu.
- 2) *Pelaksanaan*: meluruskan kedua kaki sambil duduk dan saling menarik handuk dengan teman, dilakukan berulang-ulang (8x hitungan).



Gambar 5.1 Latihan kelentukan otot tungkai dengan kaki dirapatkan

#### *Model 2*

- 1) *Persiapan*: duduk berhadapan kedua kaki di buka lebar ke samping dengan telapak kaki saling memegang.
- 2) *Pelaksanaan*: dilakukan dengan gerak sambil menarik, secara bergantian berulang-ulang (8x hitungan).

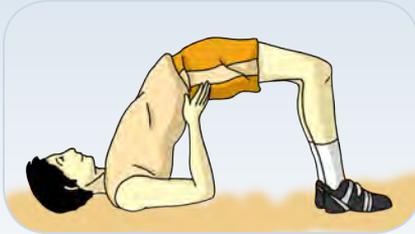


Gambar 5.2 Latihan kelentukan otot tungkai dengan kaki dikangkangkan

## b. Kelentukan otot punggung

### Model 1

1) *Persiapan*: tidur terlentang kedua tangan di pinggang.



2) *Pelaksanaan*: menopang pinggul ke atas dan kembali keposisi tidur terlentang menggunakan kedua tangan hingga pinggang melenting, lakukan berulang-ulang turun naik (8x hitungan).

Gambar 5.3 Latihan kelenturan otot punggung dengan kayang bertumpu tengguk/pundak

### Model 2

1) *Persiapan*: tidur terlentang kedua tangan disamping kepala.

2) *Pelaksanaan*: lentingkan pinggang ke atas dengan bertumpu pada kedua kaki dan tangan, lakukan berulang-ulang (8x hitungan).



Gambar 5.4 Latihan kelenturan otot punggung dengan kayang bertumpu kedua tangan

## 2. Kelenturan otot pinggang

### a. Kegiatan meliukkan badan ke kiri dan kanan

1) *Persiapan*: berdiri dengan kedua lengan diatas.

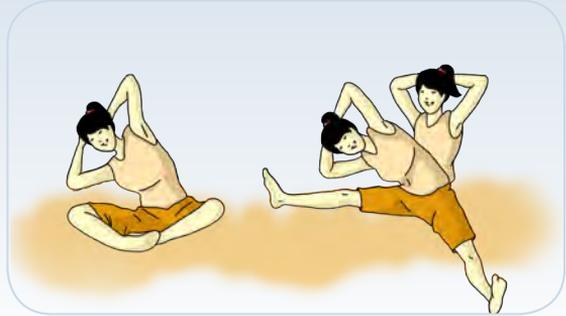
2) *Pelaksanaan*: meliukkan badan ke kiri dan kanan dari posisi berdiri dan menahannya hingga 8 x hitungan.



Gambar 5.5 Latihan kelenturan otot pinggang dengan meliukkan badan

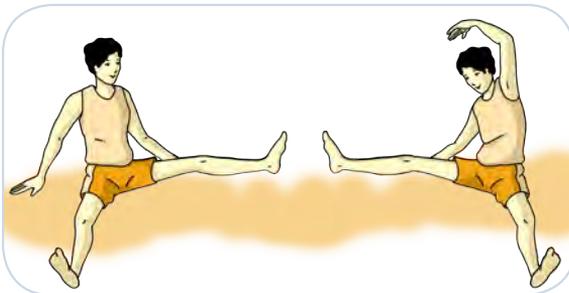
### b. Meliukkan badan dari posisi duduk

- 1) *Persiapan*: duduk sila atau mengangkang, kedua tangan di belakang kepala.
- 2) *Pelaksanaan*: meliukkan ke samping ke arah kiri dan kanan hingga siku menyentuh lutut, setiap gerakan menahannya hingga 8x hitungan.



Gambar 5.6 Latihan kelenturan otot pinggang dengan meliukkan badan ke kiri dan kanan dari posisi duduk

### c. Meliukkan badan dari posisi duduk



Gambar 5.7 Latihan kelenturan otot pinggang dengan meliukkan badan ke kiri dan kanan dari posisi duduk

- 1) *Persiapan*: duduk kaki kangkang kedua tangan di samping badan
- 2) *Pelaksanaan*: liukkan badan ke kiri dan kanan bersamaan pinggul terangkat dari lantai, setiap gerakan ditahan 8 x hitungan.

## 3. Variasi latihan keseimbangan

### a. Sikap melayang



Gambar 5.8 Latihan keseimbangan statis dari sikap melayang

- 1) Berdiri dengan kedua kaki dan dibuka selebar bahu.
- 2) Kedua lengan lurus di samping badan.
- 3) Luruskan salah satu kaki ke belakang bersamaan berat badan dibawa ke depan dan kedua lengan direntangkan ke samping, punggung dan tangan sejajar, setiap gerakan dilakukan 8 kali hitungan (3-5 detik), dilakukan dengan kaki kanan dan kiri.

- 4) Lakukan berulang-ulang (1-4 kali), dilakukan secara perorangan, berpasangan atau kelompok. Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportifitas.

### b. Berjalan pada garis lurus dengan mata tertutup

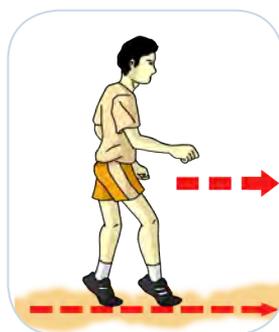


Gambar 5.9 Berjalan di atas garis lurus dengan mata tertutup

- 1) Buatlah garis sepanjang 7-10 meter.
- 2) Berjalan dengan kedua mata tertutup di atas garis
- 3) Dilakukan secara perorangan, berpasangan atau kelompok.
- 4) Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportifitas.

### c. Berjalan pada garis lurus kedua kaki jinjit

- 1) Buatlah garis sepanjang 7-10 meter.
- 2) Berjalan dengan jinjit di atas garis
- 3) Dilakukan secara perorangan, berpasangan atau kelompok.
- 4) Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportifitas



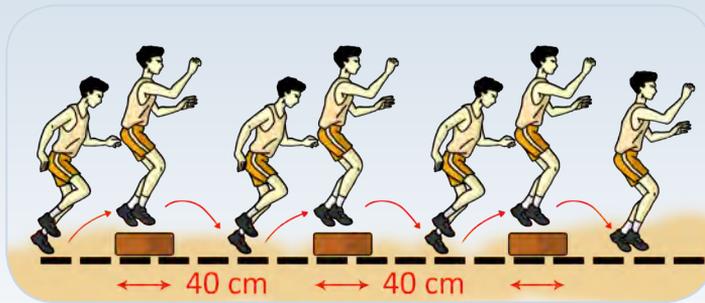
Gambar 5.10 Berjalan jinjit di atas garis lurus

## 4. Melakukan latihan kelincahan

### a. Lompat melewati *box* berulang-ulang

- 1) Tinggi *box* sekitar 9-10 cm.
- 2) Langkah pertama ketika melompat mendarat di atas *box*, lalu mendarat di lantai.
- 3) Langkah kedua melompat langsung melewati atas *box*, dan mendarat di lantai.

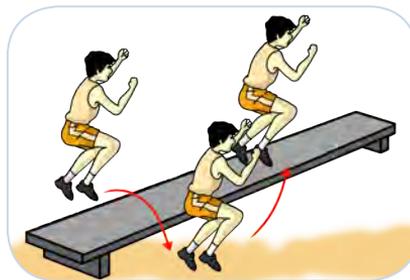
- 4) Dilakukan secara perorangan, atau kelompok. Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportifitas.



Gambar 5.11 Melompat naik-turun ke atas *box* dengan kedua kaki

**b. Lompat melewati bangku senam berulang ulang**

- Tinggi bangku sekitar 9-10 cm.
- Pertama ketika melompat mendarat di atas bangku, lalu mendarat di lantai.
- Kedua melompat melewati atas bangku.
- Dilakukan secara perorangan, atau kelompok, untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportifitas.

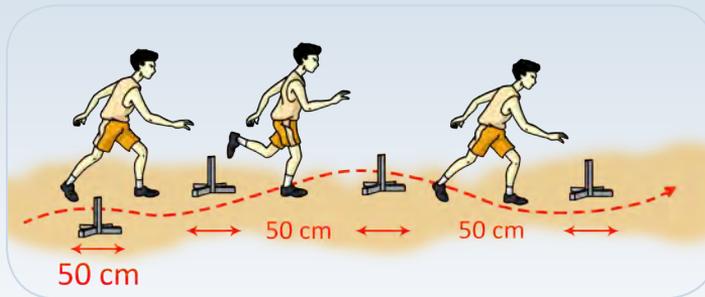


Gambar 5.12 Melompati *box* dengan kedua kaki kiri-kanan

**c. Lari melewati patok secara zig-zag**

- Langkah pertama ketika lari dengan pelan (*jogging*).
- Langkah kedua ketika lari agak cepat.

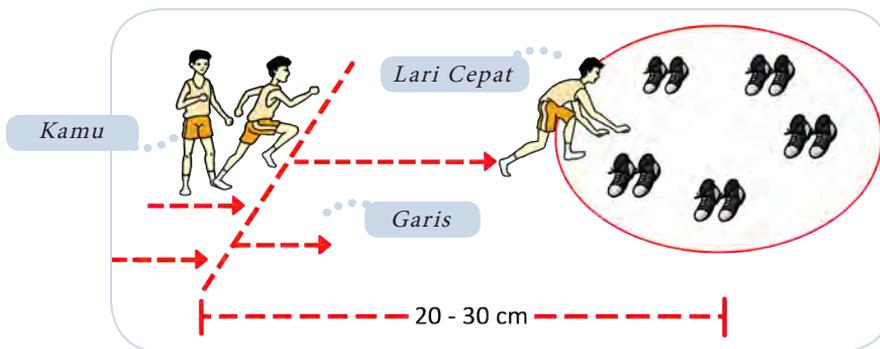
- c. Dilakukan secara perorangan, atau kelompok, untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportifitas.



Gambar 5.13 Lari zig-zag melewati rintangan

**d. Lomba lari cepat memindahkan benda**

- Masing-masing kamu berbaris pada garis *start* untuk berlari dan mengambil sepatu masing-masing, menunggu aba-aba.
- Anggota regu hanya diperkenankan mengambil sepatunya sendiri.
- Kamu dapat dinyatakan sebagai pemenang, bila dapat mengambil dan memakai sepatu dengan cepat serta kembali ke garis *start*.
- Untuk menanamkan nilai kerja sama, sportivitas dan tanggung jawab.



Gambar 5.14 Lari bolak-balik memindahkan benda

## 5. Latihan kekuatan dan daya tahan

### a. Naik turun bangku (*box*)

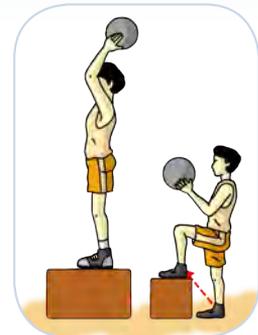
- 1) Diawali berdiri menghadap *box* kedua lengan di samping badan, ketinggian  $box \pm 8-10$
- 2) Lakukan naik dan turun bangku yang dilakukan berulang-ulang.



Gambar 5.15 naik turun bangku posisi melangkah

### b. Naik turun bangku (*box*) sambil memegang bola

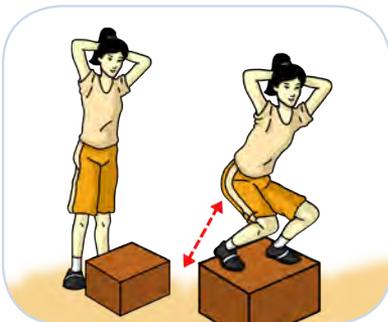
- 1) Diawali berdiri menghadap *box* kedua tangan memegang bola di atas kepala, ketinggian  $box \pm 8-10$  cm.
- 2) Naikkan kaki satu persatu ke atas *box* dengan mempertahankan kedua lengan memegang bola lurus di atas kepala.
- 3) Saat naik turun *box* badan tegap.



Gambar 5.16 naik turun bangku sambil mengangkat bola

### c. Melompat naik turun bangku dengan dua kaki

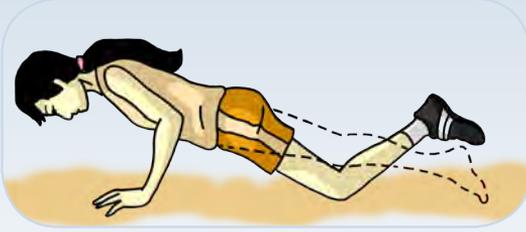
- 1) Diawali berdiri menghadap kedua lengan di belakang kepala, ketinggian  $box \pm 8-10$  cm.
- 2) Lakukan gerak melompat ke atas *box* dengan kedua kaki secara bersamaan, dan mendarat di atas *box* dengan kedua kaki serta lutut direndahkan.
- 3) Lakukan kembali turun dari *box* dengan melompat dan mendarat dengan kedua kaki serta lutut direndahkan.



Gambar 5.17 Melompat naik-turun bangku dengan dua kaki

#### d. Kekuatan otot lengan, dada dan bahu

##### 1) *Push-up* tumpuan lutut.



Gambar 5.18 Push-up dengan tumpuan lutut dan kedua tangan

- a) *Persiapan*: tumpuan kedua lutut dan tangan.
- b) *Pelaksanaan*: meluruskan dan membengkokkan siku.

##### 2) *Push-up*



Gambar 5.19 push-up

- a) *Persiapan*: lengan dan kaki dibuka lebar; tumpuan yang digunakan kedua ujung telapak kaki dan kedua tangan.
- b) *Pelaksanaan*: meluruskan dan membengkokkan siku.



Gambar 5.20 Sit-up dengan kedua kaki menapak di lantai

#### e. Latihan kekuatan otot perut

##### 1) *Sit-up* posisi kedua kaki menapak

- a) *Persiapan*: terlentang dengan kedua kaki ditekuk
- b) *Pelaksanaan*: mengangkat punggung dan bahu dari lantai, dengan sikap kedua lutut ditekuk.

##### 2) *Sit-up* posisi kedua kaki di angkat

- a) *Persiapan*: terlentang dengan kedua kaki diangkat.
- b) *Pelaksanaan*: mengangkat kedua lutut mendekati dada, sehingga pinggul terangkat dari lantai.



Gambar 5.21 sit-up dengan kedua kaki di angkat

## f. Latihan kekuatan otot punggung

### Model 1

- 1) *Persiapan:* telungkup kedua lengan lurus di samping badan.
- 2) *Pelaksanaan:* mengangkat dada dari lantai.



Gambar 5.22 Mengangkat togok ke atas dari posisi tidur telungkup

### Model 2

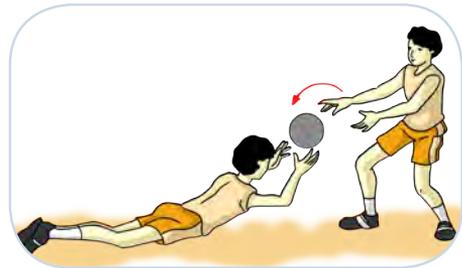
- 1) *Persiapan:* badan telungkup.
- 2) *Pelaksanaan:* kedua lengan menarik tambang atau meraih bola di depannya, hingga dada terangkat dari lantai.



Gambar 5.23 Mengangkat togok ke atas sambil mengambil benda secara berpasangan

### Model 3

- 1) *Persiapan:* badan telungkup.
- 2) *Pelaksanaan:* kedua lengan menangkap bola yang dilambungkan dari depan, hingga dada terangkat dari lantai saat menangkap bola, kaki lurus dan kedua lengan lurus ke atas memegang bola.



Gambar 5.24 Mengangkat togok ke atas sambil mengambil benda secara berpasangan

Sekarang coba kamu diskusikan setiap komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan dengan benar dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan mu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, kebutuhan tubuh akan latihan yang sesuai.

Kamu sudah mempelajari tentang konsep latihan, pengukuran dan hasil pengembangan komponen kebugaran, sekarang coba kamu terapkan yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu di sekolah dan di rumahmu.

## RANGKUMAN

Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Komponen kebugaran jasmani, di antaranya adalah:

1. Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan secara maksimal
2. Keseimbangan merupakan kemampuan sikap dan posisi tubuh pada saat tertentu
3. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ketempat lain dalam waktu yang singkat
4. Kelincahan merupakan kemampuan merubah arah dengan cepat
5. Kekuatan kemampuan otot dalam melawan tahanan atau beban.

Dengan mempelajari kebugaran jasmani mampu membentuk: menghargai tubuh, syukur kepada sang pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerjasama, toleransi dan mau berbagi dengan teman, disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

## C. Evaluasi

### 1. Penilaian pengetahuan:

1. Aktivitas kayang diperuntukkan untuk pengembangan?
  - A. Kekuatan
  - B. Kelincahan
  - c. Kelentukan
  - d. Koordinasi
2. Posisi kedua lutut yang benar saat melakukan *push-up* tumpuan dengan kedua lutut adalah di ....
  - a. Tekuk
  - b. Luruskan ke belakang
  - c. Silangkan
  - d. Luruskan ke depan
3. Tumpuan berat badan yang digunakan saat melakukan *push-up* kedua lutut ditekuk adalah kedua ....
  - a. Kaki dan tangan
  - b. Kaki dan lutut
  - c. Kaki dan bahu
  - d. Kaki dan bahu
4. Tujuan dan fungsi melakukan latihan *push-up* adalah ....
  - a. Kelentukan otot dada dan tangan
  - b. Kelentukan otot bahu dan tangan
  - c. Kekuatan otot lengan, dada dan bahu
  - d. Kelentukan otot lengan, dada dan bahu
5. Gerakan yang benar saat melakukan *crunch* biasa, adalah ....
  - a. Mengangkat bahu dan matras/lantai
  - b. Memutar bahu ke kiri dan kanan
  - c. Mengangkat kedua kaki ke alas
  - d. Mengangkat kedua lengan ke alas
6. Berikut yang termasuk gerakan saat melakukan latihan kekuatan otot perut dengan *crunch* terbalik adalah ....

a	b	c	d
1. Posisi awal tidur telentang	1. Posisi awal tidur telungkup	1. Posisi awal tidur miring	1. Posisi awal berdiri tegak
2. Kedua tangan di belakang kepala	2. Kedua lengan di depan kepala	2. Kedua lengan di samping kepala	2. Kedua lengan di samping badan
3. Kedua lutut ditarik mendekati dada dengan posisi di tekuk	3. Kedua lutut di tarik mendekati dada dengan posisi lurus	3. Kedua lutut diputar dengan posisi lurus	3. Kedua lutut dilipat di belakang badan

7. Gerakan badan yang benar saat melakukan kekuatan otot punggung dan sikap telungkup adalah ...
  - a. Mengangkat togok dan kepala dari lantai dari posisi tidur telungkup
  - b. Menekuk kedua lutut
  - c. Mengangkat dan matras/lantai
  - d. Mengangkat kepala dan lantai
  
8. Posisi yang benar di atas *box* saat melakukan kekuatan otot kaki dengan gerakan melompat adalah ...
  - a. Jongkok dan kedua lengan di belakang kepala
  - b. Berdiri tegak kedua lengan lurus ke atas
  - c. Duduk dengan kedua kaki lurus ke depan
  - d. Telungkup kedua kaki lurus ke belakang
  
9. Bentuk gerakan saat melakukan kelentukan otot kaki sambil berpegangan tangan dengan teman adalah ...
  - a. Gerakan saling tarik menarik
  - b. Gerakan saling dorong mendorong
  - c. Gerakan saling memutar
  - d. Gerakan saling menekan

## 2. Penilaian unjuk kerja kebugaran jasmani

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar

- 1) Kekuatan
- 2) Kelentukan
- 3) Keseimbangan
- 4) Kecepatan
- 5) Daya Tahan
- 6) Kekuatan

## 3. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam kebugaran jasmani

Berilah tanda centang (3) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan selama latihan kebugaran jasmani.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik  
B = Baik

C = Cukup  
K = Kurang

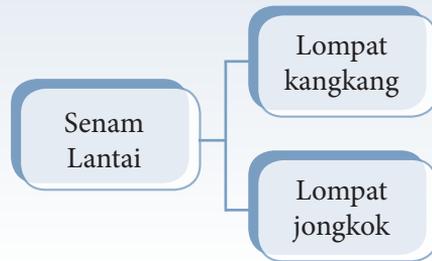
# BAB VI

## SENAM



Senam lantai merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

## A. Peta Konsep



“PAHAMI  
DAN PELAJARI  
SENAM LANTAI  
DENGAN  
SEMANGAT,  
KITA PASTI  
BISA”

Kamu telah mempelajari tentang senam lantai di SMP atau yang sederajat, di SMA kelas X ini kamu mempelajari tentang dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai. Pada bab 6 ini, kamu akan mempelajari tentang manfaat dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh, tentang pengetahuan dan keterampilan dua jenis rangkaian senam lantai, dan sikap serta nilai-nilai spiritual yang dikembangkan melalui keterampilan senam lantai.

Cari informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) dari buku ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) seperti manfaat gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam senam lantai serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran senam terhadap pribadi peserta didik.

Senam merupakan terjemahan kata dari bahasa Inggris *Gymnastic* yang berasal dari bahasa Yunani *Gymnos* yang artinya *telanjang*. Senam dapat diartikan sebagai latihan jasmani yang dilakukan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan dengan sadar dengan tujuan tertentu, Pertandingan senam dilakukan di Indonesia untuk pertama kali pada tahun 1963 menjelang diberlangsungkannya GANEFO (*Games Of The*

*New Emerging Forces*) secara Nasional olahraga senam dipertandingkan di Indonesia sejak Pekan Olahraga Nasional (PON) ke VII di Surabaya.

Dalam Buku senam artistik yang ditulis Drs. Agus Mahendra, MA. Menurut FIG senam dikelompokkan menjadi :

- a. Senam artistik ( artistic gymnastics )
- b. Senam ritmik sportif (sportive rhythmic gymnastics )
- c. Senam akrobatik ( acrobatic gymnastics )
- d. Senam aerobic sport ( sport aerobics )
- e. Senam trampolin (trampolinning )
- f. Senam umum ( geneal gymnastics )

Lompat kangkang adalah gerakan melompati suatu alat dengan cara bertumpu pada alat tersebut, dalam suatu kejuaraan senam alat tersebut dinamakan kuda-kuda lompat.

Lompat Jongkok adalah gerakan melompat dilanjutkan dengan jongkok diatas peti lompat dan diakhiri dengan jongkok dilantai.

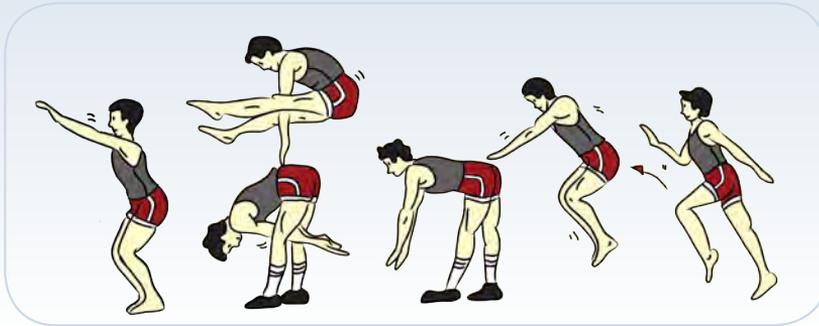
Keterampilan senam lantai harus kamu pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan.

## **B. Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai**

### **1. Pembelajaran keterampilan gerak lompat kangkang**

- a. Berdiri tegak menghadap peti lompat atau teman yang bungkuk.
- b. Lakukan lompatan ke arah peti lompat atau teman yang bungkuk dengan menggunakan kaki sebagai tolakan sampai kedua tangan menyentuh bagian atas peti lompat/punggung teman.

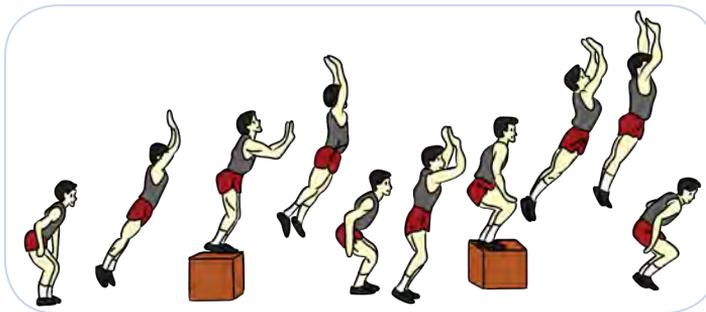
- c. Pada saat tangan menyentuh bagian atas peti lompat atau punggung teman yang bungkuk buka ke dua kaki selebar mungkin kesamping.
- d. Turun kembali keposisi awal melompat.
- e. Lakukan berulang-ulang.



Gambar 6.1 Lompat kangkang melewati teman

## 2. Pembelajaran keterampilan gerak lompat jongkok

- a. Berdiri tegak menghadap peti lompat.
- b. Lakukan lompatan ke arah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki di atas *box* bersamaan kedua tangan lurus.
- c. Turun kembali keposisi awal melompat.
- d. Lakukan berulang-ulang.



Gambar 6.2 Lompat jongkok ke atas peti lompat

## 3. Pembelajaran guling ke depan

- a. Berdiri tegak menghadap matras.
- b. Lakukan guling kedepan diatas matras.

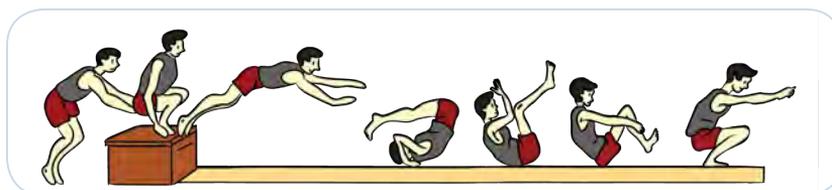
- c. Diakhir gerakan guling ke depan tangan lurus ke depan lalu berdiri.
- d. Lakukan berulang-ulang.



Gambar 6.3 Guling ke depan awalan berdiri

#### 4. Pembelajaran kombinasi lompat jongkok dan guling ke depan

- a. Berdiri tegak menghadap peti lompat.
- b. Lakukan lompatan ke arah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki di atas *box* bersamaan kedua tangan lurus.
- c. Lanjutkan guling kedepan diatas matras.
- d. Diakhir gerakan guling ke depan tangan lurus ke depan lalu berdiri.
- e. Lakukan berulang-ulang.

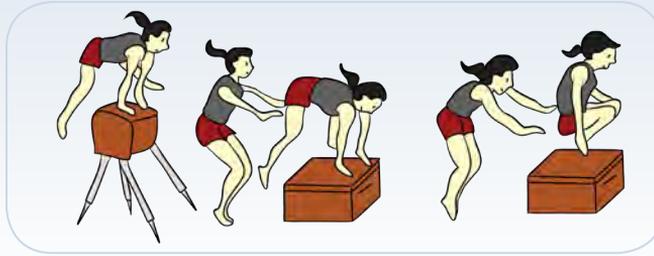


Gambar 6.4 Gerak kombinasi lompat jongkok dan berguling ke depan

#### 5. Pembelajaran kombinasi gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok

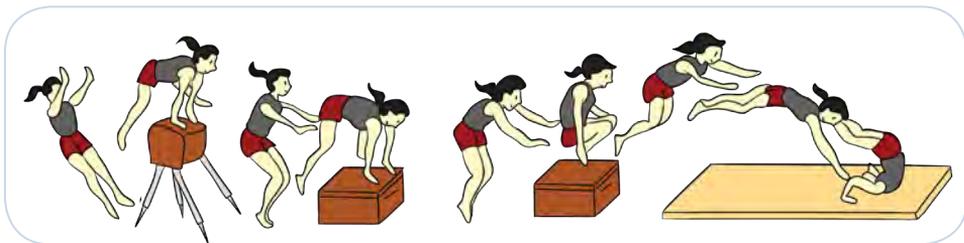
- a. Berdiri tegak menghadap peti lompat atau teman yang bungkuk.
- b. Lakukan lompatan ke arah peti lompat atau teman yang bungkuk dengan menggunakan kaki sebagai tolakan sampai kedua tangan menyentuh bagian atas peti lompat.
- c. Pada saat tangan menyentuh bagian atas peti lompat atau punggung teman yang bungkuk buka ke dua kaki selebar mungkin kesamping.

- d. Turun kembali keposisi awal melompat.
- e. Lakukan lompatan melewati peti lompat kedua dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki bersamaan kedua tangan lurus.
- f. Lakukan berulang-ulang.



Gambar 6.5 Gerak kombinasi lompat kangkang dan berguling ke depan

## 6. Pembelajaran kombinasi gerak lompat kangkang lompat jongkok dan guling ke depan



Gambar 6.6 Gerak kombinasi lompat kangkang dan berguling ke depan

Sekarang coba kamu diskusikan setiap variasi dan kombinasi gerakan senam lantai dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhanmu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, merubah posisi/bagian tubuh dari gerakan satu ke gerakan berikutnya.

Kamu sudah mempelajari dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai, sekarang coba kamu terapkan yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu.

## RANGKUMAN

Senam merupakan terjemahan kata dari bahasa Inggris *Gymnastic* yang berasal dari bahasa Yunani *Gymnos*. Senam dapat diartikan sebagai latihan jasmani yang dilakukan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan dengan sadar dengan tujuan tertentu.

Pertandingan senam Internasional dilakukan di Indonesia untuk pertama kali pada tahun 1963 menjelang diberlangsungkannya GANEFO (*Games Of The New Emerging Forces*).

Variasi dan kombinasi senam lantai lompat kangkang lompat Jongkok. Pembelajaran senam lantai mampu membentuk: menghargai tubuh, syukur kepada sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerjasama, toleransi dan mau berbagi dengan teman, disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

## C. Penilaian

### 1. Penilaian unjuk kerja senam lantai

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar tentang:

- a. Lompat kangkang
- b. Lompat Jongkok

### b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam senam lantai

Berilah tanda centang (3) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan dalam senam lantai.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik

B = Baik

C = Cukup

K = Kurang

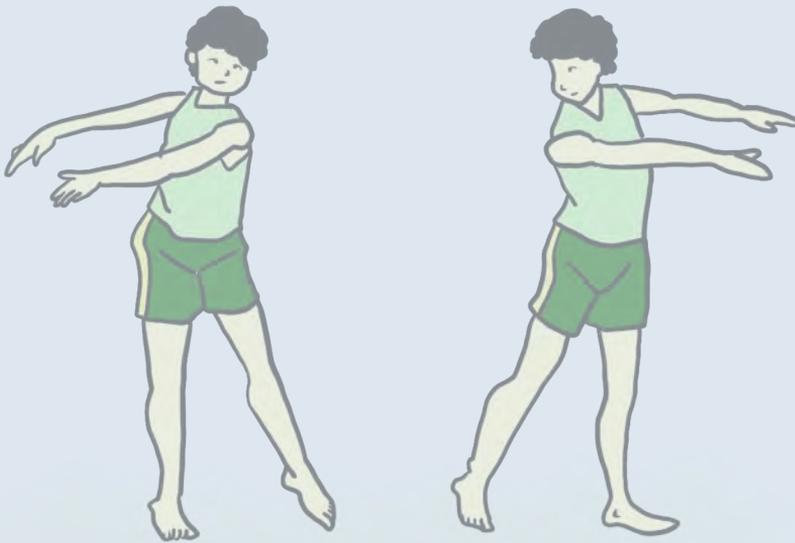
### 3. Penilaian pemahaman konsep senam lantai

Buatlah analisis gerak secara sederhana tentang:

- Lompat kangkang
- Lompat jongkok

# BAB VII

## GERAK RITMIK



Aktivitas gerak ritmik merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

## A. Peta Konsep



Kamu telah mempelajari tentang aktivitas gerak ritmik di SMP atau yang sederajat, di SMA kelas X ini kamu mempelajari tentang analisis berbagai variasi dan kombinasi aktivitas gerak ritmik, tentang manfaat aktivitas gerak ritmik terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh, tentang pengetahuan dan keterampilan aktivitas gerak ritmik, dan sikap serta nilai-nilai spiritual yang dikembangkan melalui aktivitas gerak ritmik.

Cari informasi tentang variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik seperti langkah kaki dan ayunan lengan dari buku ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan.

Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan seperti manfaat permainan gerak ritmik terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan gerak ritmik. Pengetahuan tentang irama dan kesesuaian dengan gerakan serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran terhadap pribadi peserta didik.

Sebagaimana tertuang dalam buku Agus Mahendra, Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik. Dengan pengertian tersebut, aktivitas ritmik tentu saja bermakna lebih luas dari senam irama yang selama ini dikenal, bahkan dapat juga dikatakan bersifat merangkum tarian atau dansa.

## Materi Dalam Aktivitas Ritmik

- Tepukan
  - Tangan
  - Tangan dan badan
  - Injakan kaki
- Pola langkah
  - Pola langkah 1 - mars
  - Pola langkah 2 - mars
  - Pola langkah 3 - Walsa
  - Pola langkah 4 – mars + cha cha
  - PBB
- Tarian
  - Tarian Nyanyian /*Singing Dance*
  - Tarian Rakyat/*Folk Dance – International dance* (walsa – cha cha)
  - Tarian Kreatif/*creative Dance*
- Senam
  - Senam irama
  - Senam Aerobik
  - SKJ – Senam pagi
- Lompat Tali
- Pantulan bola

Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama atau musik atau aktivitas gerak yang dilakukan secara berirama, irama yang dimaksud dapat berupa musik, hitungan atau ketukan. Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan. Keserasian gerakan dengan irama musik, yang menghasilkan gerakan-gerakan tubuh dan gerakan alat yang indah.

Materi aktivitas gerak ritmik ini harus kamu pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan.

Alat yang digunakan dalam senam ritmik sportif adalah: bola (*ball*), pita (*ribbon*), tali (*rope*), simpai (*hoop*), dan gada (*clubs*).

## **B. Aktivitas Pembelajaran Variasi Keterampilan Gerak Ritmik**

### **1. Kegiatan rangkaian gerak melangkah dan mengayunkan lengan**

Pelaksanaannya dengan cara sebagai berikut:

a) Persiapan:

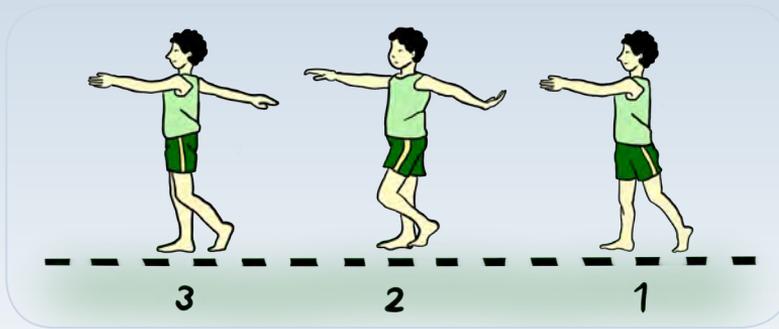
- 1) Berdiri rileks dan kedua lengan lurus di samping badan.
- 2) Pandangan ke depan.

b) Pelaksanaan:

- 1) Langkahkan kaki kiri ke depan sambil mengayunkan.
- 2) Lengan kiri ke belakang dan lengan kanan ke depan.
- 3) Lakukan gerakan ini berlanjut dengan melangkahkan kaki kanan ke depan dan mengayunkan lengan kanan ke belakang serta lengan kiri ke depan.
- 4) Setiap gerakan mengayun dan melangkah diikuti gerak lutut mengeper.

c) Akhir gerakan:

- 1) Jatuh pada hitungan keempat kaki kiri merapat pada kaki kanan.
- 2) Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan.
- 3) Pandangan ke depan.



Gambar 7.1 Melangkah sambil mengayunkan kedua lengan berirama

## 2. Kombinasi gerak melangkah dengan memutar kedua lengan di samping badan

Pelaksanaannya dengan cara sebagai berikut:

### a) Persiapan:

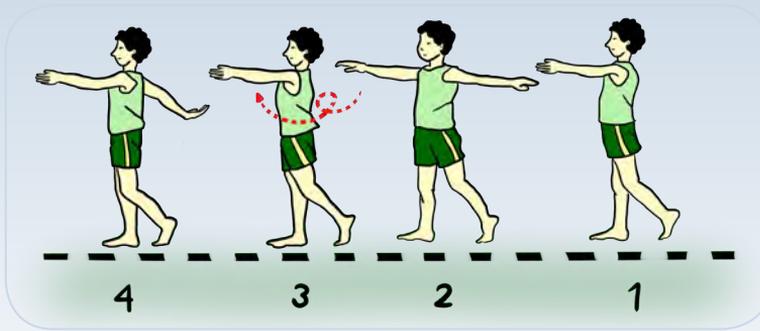
- 1) Berdiri tegak.
- 2) Kedua lengan lurus ke depan.
- 3) Pandangan ke depan.

### b) Pelaksanaan:

- 1) Langkahkan kaki kanan ke depan dan tangan kiri diayun ke belakang, lalu putar tangan kiri ke depan dan luruskan ke depan.
- 2) Langkahkan kaki kiri ke depan dan tangan kanan diayun ke belakang, lalu putar tangan kanan ke depan dan luruskan ke depan.

### c) Akhir gerakan:

- 1) Kedua kaki rapat.
- 2) Pandangan ke depan.
- 3) Kedua lengan lurus ke depan.

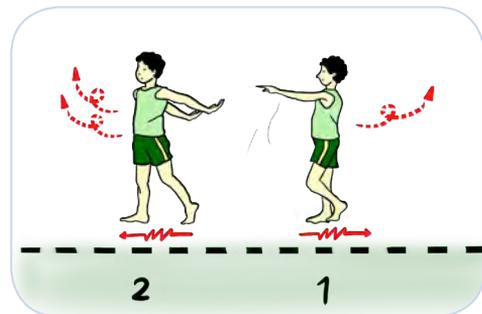


Gambar 7.2 Melangkah maju sambil memutar kedua lengan berirama di samping badan

### 3. Kombinasi gerak melangkah mundur maju dengan ayunan dan putaran dua lengan

Pelaksanaannya dengan cara sebagai berikut :

- a) Persiapan:
  - 1) Berdiri tegak.
  - 2) Kedua lengan lurus ke depan.
  - 3) Pandangan ke depan.
- b) Pelaksanaan:
  - 1) Ayun dan putar kedua lengan ke belakang bersamaan kaki kiri bergerak mundur 2 langkah.
  - 2) Ayun dan putar kembali kedua lengan ke depan bersamaan kaki kanan bergerak maju 2 langkah.
  - 3) Setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper.
- c) Akhir gerakan:
  - 1) Berdiri tegak menyamping arah gerakan.
  - 2) Kedua lengan lurus ke samping kanan.
  - 3) Pandangan ke depan.



Gambar 7.3 Melangkah ke berbagai arah sambil memutar kedua lengan berirama di samping badan

#### 4. Kegiatan Rangkaian Gerak Langkah ke Samping Kiri, Kanan Dengan Ayunan dan Putaran Dua Lengan

Pelaksanaannya dengan cara sebagai berikut :

a) Persiapan:

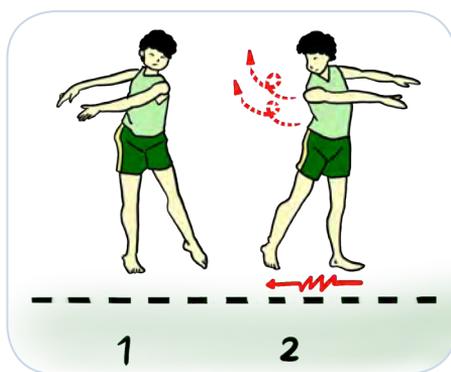
- 1) Berdiri tegak menyamping arah gerakan.
- 2) Kedua lengan lurus ke samping kanan.
- 3) Pandangan ke depan.

b) Pelaksanaan:

- 1) Ayun dan putar kedua lengan ke samping kanan bersamaan kaki kiri bergerak menyamping 2 langkah.
- 2) Ayunkan dan putar kembali kedua lengan samping kiri bersamaan kaki kanan bergerak menyamping 2 langkah.

c) Akhir gerakan:

- 1) Berdiri tegak menyamping arah gerakan.
- 2) Kedua lengan lurus kesamping kanan.
- 3) Pandangan ke depan.



Gambar 7.4 Melangkah samping kiri/kanan sambil memutar kedua lengan berirama di samping badan

Diskusikan setiap keterampilan teknik dasar variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan dengan benar dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhanmu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, merubah posisi/bagian tubuh dengan baik.

Kamu sudah mempelajari tentang konsep aktivitas gerak ritmik, sekarang coba kamu terapkan yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu.

## RANGKUMAN

Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama atau musik atau aktivitas gerak yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan.

Alat yang digunakan dalam senam ritmik sportif adalah: bola (*ball*), pita (*ribbon*), tali (*rope*), simpai (*hoop*), gada (*clubs*). Variasi dan kombinasi gerak ritmik langkah kaki, yunan lengan, koordinasi.

Pembelajaran gerak ritmik mampu membentuk: menghargai tubuh, syukur kepada sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerjasama, toleransi dan mau berbagi dengan teman, disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.

## C. Penilaian

### 1. Penilaian unjuk kerja aktivitas gerak ritmik

Lakukan keterampilan gerak dasar tentang:

- a) Langkah kaki
- b) Ayunan lengan
- c) Koordinasi

### 2. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam aktivitas gerak ritmik

Berilah tanda centang (3) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan dalam aktivitas gerak ritmik.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik

B = Baik

C = Cukup

K = Kurang

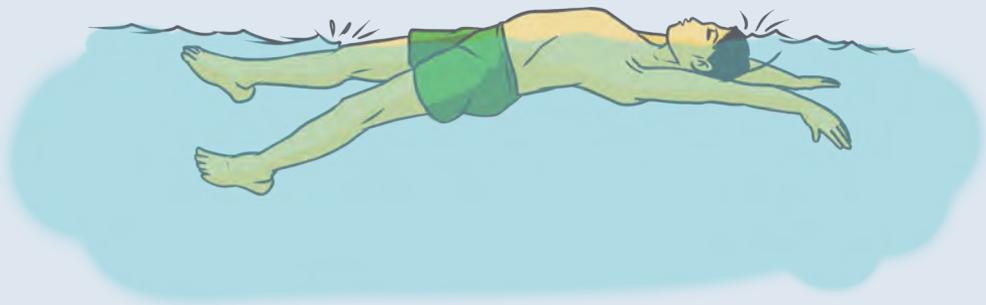
### 3. Penilaian pemahaman konsep aktivitas gerak ritmik

Buatlah analisis gerak secara sederhana tentang:

- a) Langkah kaki
- b) Ayunan lengan
- c) Koordinasi

# BAB VIII

## RENANG



Olahraga renang merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

Pilih salah satu gaya renang yang akan dipelajari.

Tanyakan Pada Bapak/Ibu Guru Gaya yang akan dipelajari di kelas X.

## A. Peta Konsep



Kamu telah mempelajari tentang olahraga air di SMP atau yang sederajat, di SMA kelas X ini kamu mempelajari tiga gaya renang yang berbeda. Pada bab 8 ini, kamu akan mempelajari tentang manfaat renang terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh, tentang pengetahuan renang, dan sikap serta nilai-nilai spiritual yang dikembangkan melalui renang.

Cari informasi tentang tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air, gerakan kaki, ayunan lengan, cara pengambilan nafas renang gaya dada dari buku ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air gerakan kaki, ayunan lengan, cara pengambilan nafas renang gaya dada seperti manfaat permainan renang terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan renang

gaya dada serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran menggunakan renang terhadap pribadi peserta didik.

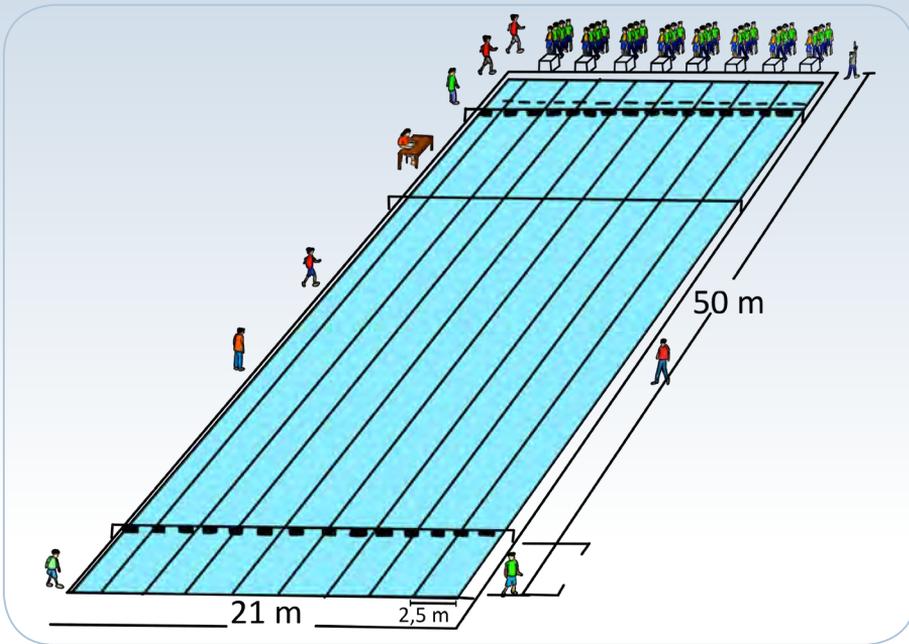
Materi renang ini harus kamu pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan.

Olahraga renang sudah ada sejak zaman Romawi kuno. Tentara Romawi dilatih berenang dengan menggunakan pakaian perang yang lengkap, hal ini bertujuan untuk menambah keterampilan yang dimiliki para tentara. Sekitar tahun 1837 olahraga renang mulai dikenal di Inggris.

Sebelum Indonesia merdeka keberadaan kolam renang yang memiliki ukuran standar sudah ada misalnya kolam renang Cihampelas Bandung dibangun pada tahun 1904, dan kolam renang Cikini Jakarta dan kolam renang di Jawa Timur, tetapi hanya untuk kalangan penjajah dan pengusaha, walaupun ada untuk masyarakat umum harga tanda masuknya sangat tidak terjangkau.

Gaya yang terdapat dalam renang :

1. Renang gaya bebas (*free style*)
2. Renang gaya punggung (*back stroke*)
3. Renang gaya kupu-kupu (*butterfly*)
4. Renang gaya dada (*breast stroke*)



Gambar 8.1 Kolam renang ukuran standar

## Kolam Renang

### a. Ukuran

- 1) Panjang 50 meter dan lebar 21 meter.
- 2) Kedalaman air minimal 1 meter, kecuali untuk kejuaraan dunia dan olimpic kedalaman air minimal 2 meter.
- 3) Lebar lintasan 2,5 meter dan jumlahnya ada 8 lintasan.

### b. Dinding kolam

Harus sejajar dan tegak lurus terhadap permukaan air.

### c. Tempat berpijak waktu istirahat

Diseluruh pinggiran dinding kolam boleh dibuat tempat berpijak pada waktu istirahat setidaknya 1,20 meter dibawah permukaan air.

### d. Tali lintasan

Tali lintasan dipasang dengan kuat sepanjang 50 meter, setiap tali lintasan dipasang pelampung berderet rapat. Sepanjang 5 meter pada bagian ujung diberi warna yang jelas untuk petunjuk bagi perenang.

e. Tempat *start*

Tempat *start* dibuat setinggi antara 0,50 meter s.d. 0,75 meter dengan kemiringan 10 derajat, permukaan tempat *start* berukuran 0,50 m x 0,50 m.

## B. Renang Gaya Bebas

Beberapa teknik dasar pada renang gaya bebas yang harus di kuasai yaitu: teknik dasar gerakan kaki, teknik dasar gerakan tangan, dasar pernafasan.

### 1. Variasi Keterampilan Gerak Tungkai Renang Gaya Bebas

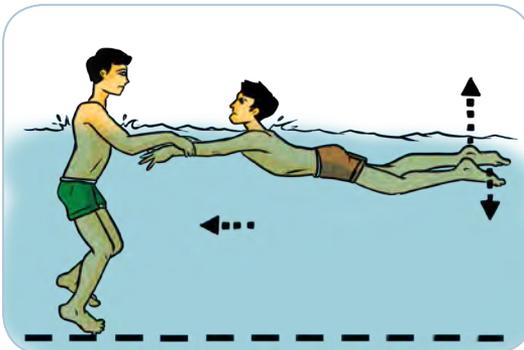
#### a. Latihan gerakan tungkai sambil berpegangan di pinggir kolam renang

Melakukan gerakan renang gaya bebas sambil berpegangan di pinggir kolam. Lengan, badan, dan kedua kaki lurus serta sumber gerakan kaki dari pangkal paha, hingga lutut kaki tidak ditekuk, tetapi hanya tertekuk saat bergerak.



Gambar 8.2 Menggerakkan tungkai sambil berpegangan di pinggir kolam renang

#### b. Gerakan tungkai berpasangan

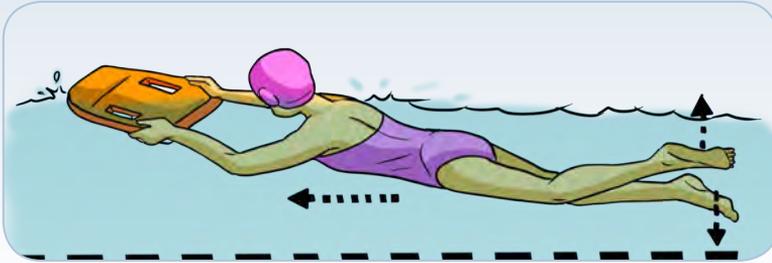


Gambar 8.3 Menggerakkan tungkai sambil meluncur berpegangan di pegang teman

Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan di pegang teman. Lengan, badan, dan kaki lurus, hingga saat menggerakannya kaki maju ke depan sedangkan yang memegang lengan bergerak mundur.

### c. Latihan gerakan tungkai menggunakan pelampung

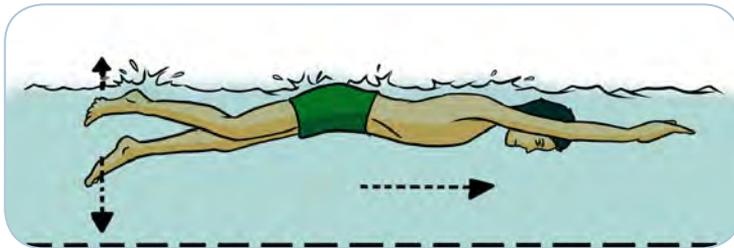
Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan berpegangan pada papan pelampung di depan. Lengan, badan, dan kedua kaki lurus, hingga saat menggerakkan kaki, badan maju ke depan.



Gambar 8.4 Menggerakkan tungkai sambil meluncur menggunakan pelampung

### d. Latihan gerakan tungkai sambil meluncur

Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan lurus di samping telinga dan ujung-ujung jarinya dirapatkan pada bagian ibu jari, hingga badan dapat meluncur ke depan.



Gambar 8.5 Menggerakkan tungkai sambil meluncur

## 2. Variasi gerakan lengan renang gaya bebas

### Komponen Keterampilan:

#### Kegiatan 1. Gerakan tangan masuk ke dalam air

- 1) Menggunakan ujung-ujung jari, posisi telapak tangan telungkup, hingga telapak tangan dengan permukaan air membentuk sudut  $\pm 30^\circ - 40^\circ$ .

- 2) Setelah tangan masuk ke dalam air, luruskan ke depan hingga masuk seluruhnya di bawah permukaan air atau sejajar permukaan air.

### **Kegiatan 2. Gerakan menangkap**

Yaitu ibu jari dan telapak tangan membentuk sudut  $\pm 30^{\circ}$  -  $40^{\circ}$ .

### **Kegiatan 3. Gerakan menarik**

Dilakukan dengan cara:

- 1) Menarik di bawah tubuh pada garis tengah.
- 2) Menarik di bawah tubuh agak jauh dari garis tengah.
- 3) Menarik di bawah tubuh mendekati garis tengah.
- 4) Menarik di bawah tubuh, menyilang garis tengah.

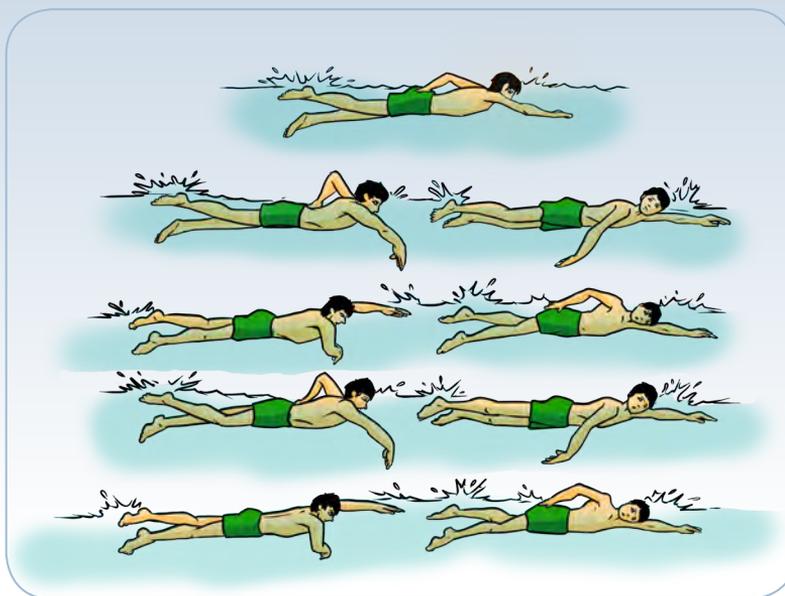
### **Kegiatan 4. Gerakan mendorong**

Dilakukan setelah melakukan gerakan menangkap hingga berakhir kira-kira di bawah pusar.

### **Kegiatan 5. Gerakan istirahat**

Yakni gerakan mengangkat sikut dair dalam air, gerakan ini dapat dilakukan dengan cara:

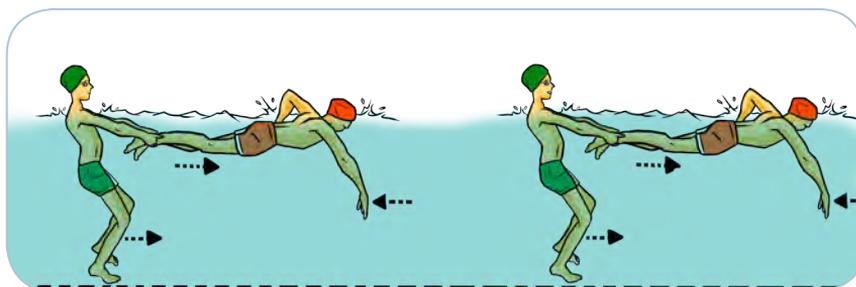
- 1) Sikut diangkat tinggi.
- 2) Sikut diangkat sedang.
- 3) Sikut diangkat rendah/mengarah lurus.



Gambar 8.6 Urutan gerakan lengan renang gaya bebas

**a. Latihan gerakan lengan secara berpasangan**

Melakukan gerakan tangan renang gaya bebas dengan kedua kaki dipegang oleh teman dari belakang, hingga posisi kedua kaki dan badan lurus serta badan terapung di atas permukaan air, dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kebersihan.

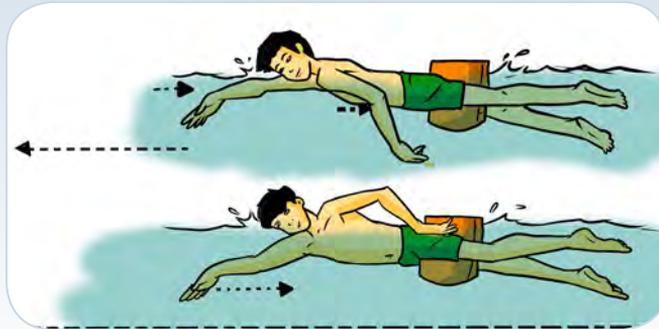


Gambar 8.7 Gerakan lengan renang gaya bebas berpasangan

**b. Latihan gerakan lengan sambil meluncur menggunakan pelampung**

Melakukan gerakan tangan renang gaya bebas, dengan kedua paha mengepit papan pelampung. Posisi kedua kaki, badan, dan tangan

lurus serta badan terapung di atas permukaan air, dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kebersihan.



Gambar 8.8 Gerakan lengan sambil meluncur menggunakan pelampung

**c. Melakukan kombinasi gerak tungkai dan lengan renang gaya bebas**

Gerakan tangan renang gaya bebas 1 x dan gerakan kaki 3x:

- 1) Lakukan sikap telungkup di atas permukaan air.
- 2) Badan, kedua lengan, dan kaki lurus, hingga badan terapung di atas permukaan air.
- 3) Lakukan gerakan tangan sebanyak 1 kali (tangan kiri) dan setelah itu gerakan kaki sebanyak 3 kali pukulan.
- 4) Lakukan bergantian tangan kiri dan kanan.



Gambar 8.9 Gerakan lengan renang gaya bebas dengan koordinasi gerak

**3. Pembelajaran gerakan pernafasan renang gaya bebas**

- a. Melakukan teknik pernafasan renang gaya bebas kedua lengan berpegangan pada papan pelampung, hingga badan, kedua kaki dan lengan lurus serta badan terapung di atas permukaan air

- 1) Lakukan gerakan pukulan kaki sebanyak 2 kali atau 4 kali pukulan dan putar leher ke kanan/kiri, hirup udara di atas permukaan air melalui mulut.
- 2) Putar kembali leher ke dalam air dan buang udara di dalam air melalui mulut, Lakukan berulang ulang-ulang.
- 3) Dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai- nilai disiplin dan kebersihan



Gambar 8.10 Cara menarik dan mengeluarkan napas renang gaya bebas sambil meluncur menggunakan pelampung

**b. Melakukan teknik pernafasan renang gaya bebas dengan posisi badan terapung di atas permukaan air**

- 1) Badan, kedua kaki, dan lengan lurus.
- 2) Lakukan gerakan kaki sebanyak 2 kali pukulan dan tarik lengan kanan ke belakang. Saat lengan mendorong ke belakang putar leher ke atas dan hirup udara.
- 3) Saat lengan diputar dan masuk air di depan kepala (muka), putar kembali leher ke dalam air.
- 4) Lakukan terus berulang-ulang bila sudah mahir, lakukan putaran leher ke kanan dan kiri, untuk pengambilan napas.

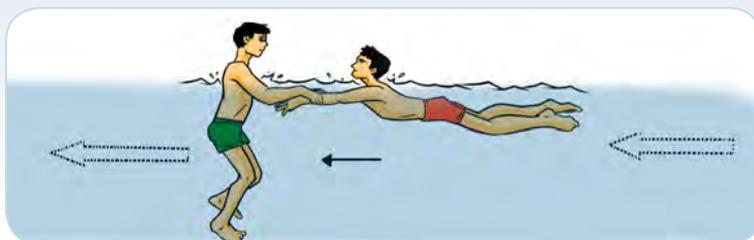


Gambar 8.11 Cara menarik dan mengeluarkan napas renang gaya bebas sambil meluncur dengan gerakan lengan dan tungkai

4. Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernafasan renang gaya bebas menempuh jarak  $\pm 10-15$  m, secara berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kebersihan

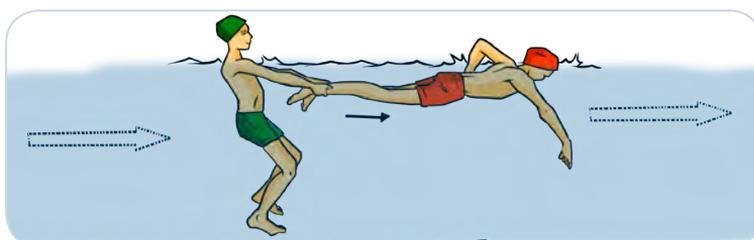
Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut :

- a. Lomba gerakan kaki gaya bebas menempuh jarak  $\pm 10-15$  m, berpasangan.



Gambar 8.12 Gerakan tungkai renang gaya bebas di tarik oleh teman

- b. Kegiatan 2. Lomba gerakan lengan dan pernafasan gaya bebas menempuh jarak  $\pm 10-15$  m, berpasangan.



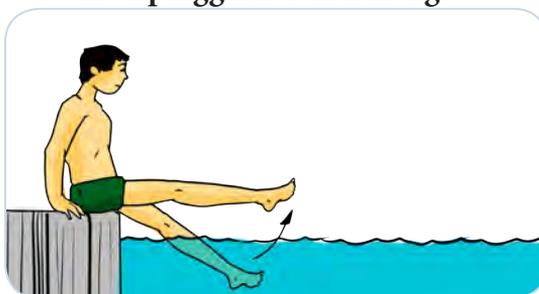
Gambar 8.13 Gerakan lengan renang gaya bebas di dorong oleh teman

## C. Renang Gaya Punggung

1. Variasi keterampilan gerak tungkai renang gaya punggung

- a. Gerakan tungkai posisi duduk di pinggir kolam renang

Gerakan kaki dari posisi duduk dipinggir kolam, dengan gerakan kaki menendang dan menekan permukaan air.



Gambar 8.14 Gerakan tungkai sambil duduk di pinggir kolam renang

### b. Latihan posisi duduk di tempat yang dangkal



Gerakan kaki dari posisi duduk pada kolam dangkal, dengan gerakan kaki menendang dan menekan permukaan air.

Gambar 8.15 Gerakan tungkai sambil duduk di dasar kolam renang kolam renang

### c. Latihan gerakan tungkai secara berpasangan

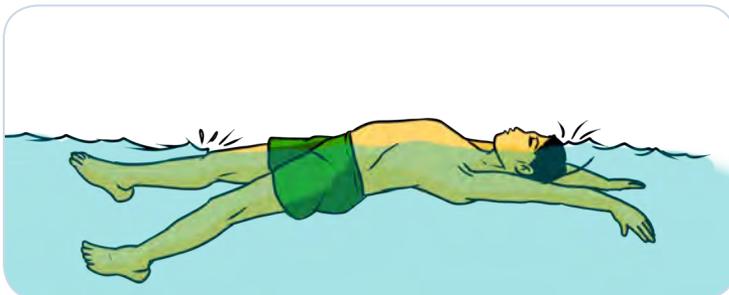
Gerakan kaki dari posisi badan telentang dan kepala dipegang teman/ guru. Gerakan kaki adalah menendang dan menekan permukaan air menempuh jarak 7 - 10 meter.



Gambar 8.16 Gerakan tungkai sambil duduk di dasar kolam

### d. Latihan gerakan tungkai sambil melucur telentang

Gerakan kaki dari posisi badan telentang kedua lengan lurus ke belakang. Gerakan kaki adalah menendang dan menekan permukaan air, menempuh jarak 7-10 meter. Lakukan latihan ini secara berkelompok.

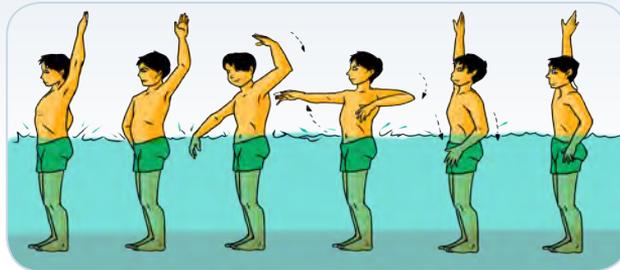


Gambar 8.17 Gerakan tungkai sambil meluncur telentang

## 2. Variasi keterampilan gerak lengan renang gaya punggung

### a. Latihan gerak lengan dari posisi berdiri di tempat yang dangkal

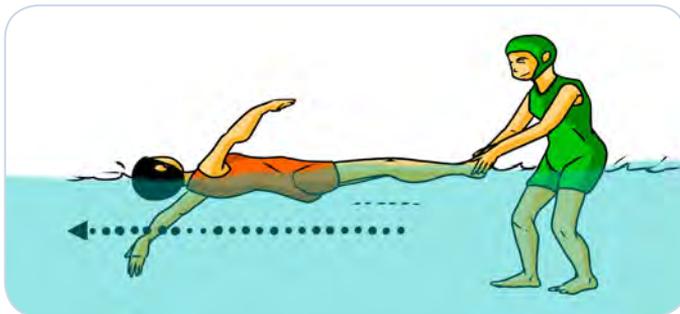
- 1) Dengan gerakan memutar lengan ke belakang lurus, pada saat lengan tepat sejajar telinga, putar telapak tangan menghadap ke luar hingga yang pertama kali masuk ke air bagian jari kelingking.
- 2) Dilakukan lengan kanan dan kiri secara bergantian.



Gambar 8.18 Gerakan lengan sambil berdiri

### b. Gerak lengan berpasangan

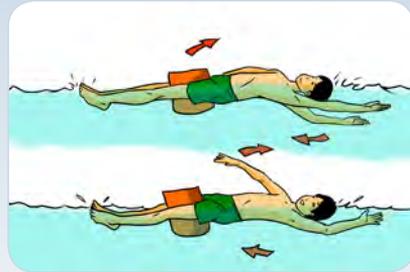
- 1) Gerakan memutar lengan ke belakang lurus.
- 2) Dilakukan lengan kanan dan kiri secara bergantian.



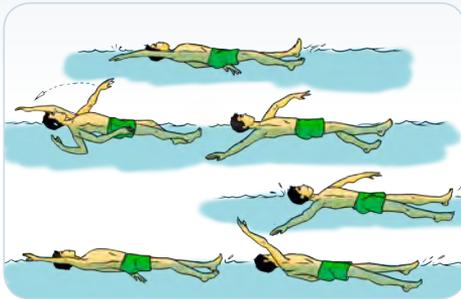
Gambar 8.19 Gerakan lengan sambil di tarik teman

**c. Gerak lengan menggunakan alat**

- 1) Letakkan pelampung diantara kedua paha
- 2) Gerakan memutar lengan ke belakang lurus.
- 3) Dilakukan lengan kanan dan kiri secara bergantian.



Gambar 8.20 Gerakan lengan sambil menjempit pelampung di paha



Gambar 8.21 Koordinasi gerak renang gaya punggung

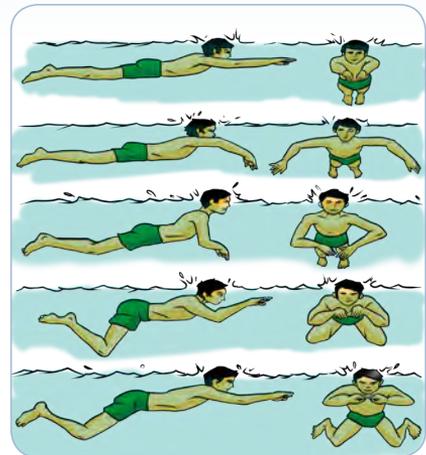
3. Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernafasan renang gaya punggung menempuh jarak  $\pm 10-50$  m, secara berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kebersihan

## D. Renang Gaya Dada

### Komponen Keterampilan

- a. Tahap persiapan posisi tubuh lurus di atas permukaan air.
- b. Kedua lengan lurus ke depan  $\pm 10 - 15$  cm di bawah air.
- c. Kedua kaki lurus ke belakang sedikit lebih rendah dari posisi lengan.
- d. Pandangan berpusat pada tangan, hingga batas air berada pada alis mata.
- e. Dimulai dengan gerak tangan, menggapai ke depan di bawah air  $\pm 10-15$  cm.
- f. Telapak tangan menekan ke luar arah bawah dan belakang.
- g. Kedua siku ditekuk ke arah dalam, hingga tangan secara bersama-sama memutar dan menekan di depan dagu dan meluncurkan kembali kedua lengan ke depan secara bersama-sama.

- 1) Dilanjutkan dengan gerakan kaki, dimulai dengan mengangkat tumit dan menarik bersama-sama ke arah pinggul (bokong).
  - a) Putar pergelangan kaki ke atas hingga telapak kaki menghadap belakang.
  - b) Tendangan kedua kaki ke belakang (dorong ke belakang) di bawah permukaan air  $\pm$  15 cm hingga lurus dan rapat.
- 2) Dan dilanjutkan lagi dengan gerakan pengambilan nafas, dilakukan saat tangan kira-kira berada setengah jalan waktu gerak menarik, maka:
  - a) Tubuh bagian atas terangkat dari permukaan air dan hirup udara dari mulut.
  - b) Pada saat kedua lengan membuat lingkaran hingga masuk sebatas alis mata dan pada saat itu nafas dihirup dari mulut.
- 3) Akhir gerakan badan, kedua lengan dan kaki lurus
- 4) Pandangan terpusat pada tangan, hingga batas air berada pada alis mata.

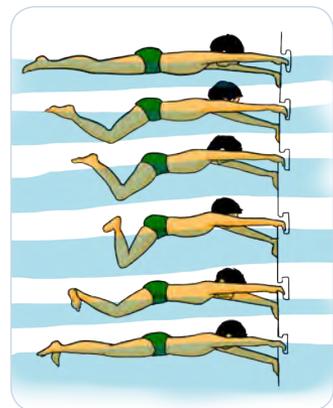


Gambar 8.22 Gerakan renang gaya dada

## 1. Variasi gerakan kaki renang gaya dada

### a. Latihan gerakan tungkai sambil berpegangan ke pinggir kolam renang

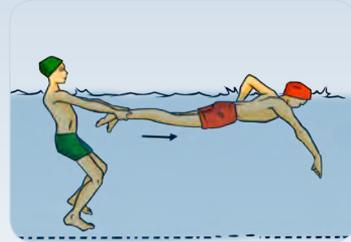
Berpegangan pada parit kolam duduk di pinggir kolam



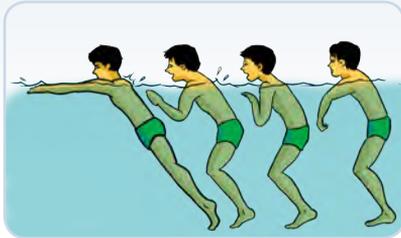
Gambar 8.23 Gerakan tungkai sambil berpegangan di pinggir kolam renang

## b. Latihan gerakan lengan berpasangan

Teknik dasar (gerakan lengan dan pernafasan renang gaya dada)



Gambar 8.24 Gerakan lengan sambil di dorong teman



Gambar 8.25 Latihan gerak pernafasan

c. Lomba gerakan kaki atau tangan renang gaya dada dengan peraturan yang dimodifikasi

- 1) Lomba dilakukan pada kolam cetek/dangkal
- 2) Dilakukan secara berpasangan
- 3) Lakukan gerakan tangan dengan kedua kaki dipegang teman, menempuh jarak 25 m

Diskusikan setiap gaya renang dan identifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air gerakan kaki, ayuan lengan, cara pengambilan nafas renang gaya dada dari buku dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhanmu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, kebutuhan tubuh akan latihan yang sesuai.

Kamu sudah mempelajari tentang konsep keterampilan tiga gaya renang, sekarang coba kamu terapkan yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu.

## RANGKUMAN

Olahraga renang sudah ada sejak zaman Romawi kuno.

Sekitar tahun 1837 olahraga renang mulai dikenal di Inggris

Kolam-kolam renang yang ada di Indonesia pada masa penjajahan antara lain Kolam renang Cihampelas Bandung dibangun pada tahun 1904

Gaya yang terdapat dalam renang :

1. Renang gaya bebas (free style)
2. Renang gaya punggung (back stroke)
3. Renang gaya kupu-kupu (butterfly)
4. Renang gaya dada (breast stroke)

Pembelajaran renang mampu membentuk: menghargai tubuh, syukur kepada sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerjasama, toleransi dan mau berbagi dengan teman, disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkannya.

## E. Penilaian

### 1. Penilaian unjuk kerja aktivitas renang

Lakukan keterampilan gerak dasar

#### a. Renang gaya bebas

- 1) Gerakan kaki
- 2) Ayuan lengan
- 3) Cara pengambilan nafas
- 4) Koordinasi

**b. Renang gaya punggung**

- 1) Gerakan kaki
- 2) Ayunan lengan
- 3) Cara pengambilan nafas
- 4) Koordinasi

**c. Renang gaya dada**

- 1) gerakan kaki
- 2) Ayunan lengan
- 3) Cara pengambilan nafas
- 4) Koordinasi

**2. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam aktivitas renang**

Berilah tanda centang (3) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang kamu tunjukkan selama aktivitas renang.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerjasama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik  
B = Baik

C = Cukup  
K = Kurang

### 3. Penilaian pemahaman konsep aktivitas renang

Buatlah analisis gerak secara sederhana

- a. Renang gaya bebas
  - 1) Gerakan Kaki
  - 2) Ayuan Lengan
  - 3) Cara Pengambilan Nafas
  - 4) Koordinasi
- b. Renang gaya punggung
  - 1) Gerakan Kaki
  - 2) Ayunan Lengan
  - 3) Cara Pengambilan Nafas
  - 4) Koordinasi
- c. Renang gaya dada
  - 1) Gerakan Kaki
  - 2) Ayunan Lengan
  - 3) Cara Pengambilan Nafas
  - 4) Koordinasi

# BAB IX

## PERGAULAN SEHAT



## Tahapan Belajar

1. Cari dan bacalah berbagai informasi tentang konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan perlunya waspada serta menjaga diri dari bahaya pergaulan yang tidak sehat dari buku ini atau sumber lain.
2. Tanyakan hal-hal yang berkaitan dengan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan cara memilih teman yang baik.
3. Identifikasikan pergaulan sehat pada remaja, dan kerjakan secara berkelompok.
4. Identifikasi bahaya pergaulan yang tidak sehat pada remaja.
5. Identifikasi akibat yang ditimbulkan akibat pergaulan yang tidak sehat secara individu.
6. Diskusikan tahapan-tahapan pergaulan sehat secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas.
7. Temukan hubungan pergaulan yang sehat terhadap masa depan.
8. Presentasikan hasil kerja di depan kelas dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas

## A. Peta Konsep



## Pergaulan Sehat

### A. Pergaulan



Pergaulan asal katanya adalah gaul yang diartikan dalam kamus besar bahasa Indonesia sebagai hidup berteman (bersahabat). Pergaulan merupakan proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu lain, atau dapat juga antara individu dengan kelompok, yang artinya manusia sebagai makhluk sosial yang tak akan pernah lepas dari kebersamaan dengan manusia lain. Pergaulan mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan kepribadian seorang individu. Pergaulan yang ia lakukan itu akan mencerminkan kepribadiannya, baik pergaulan yang positif maupun pergaulan yang negatif. Pergaulan yang positif itu dapat berupa kerjasama antar individu atau kelompok guna melakukan hal – hal yang positif. Sedangkan pergaulan yang negatif itu dapat mengarah kepada resiko yang dapat mengancam masa depan seorang individu, hal itulah yang harus dihindari, terutama bagi remaja yang masih mencari jati dirinya. Dalam usia remaja ini biasanya seorang sangat labil, mudah terpengaruh terhadap bujukan dan bahkan dia ingin mencoba sesuatu yang baru yang mungkin dia belum tahu apakah itu baik atau tidak.

### B. Sehat



Sehat dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai baik seluruh badan atau bagian-bagiannya (bebas dari sakit) .. Sehat adalah suatu kondisi

di mana segala sesuatu berjalan normal dan bekerja sesuai fungsinya dan sebagaimana mestinya. Secara sederhana, sehat sinonim dengan kondisi tidak sakit. Seiring perkembangan zaman, kata sehat tidak hanya berhubungan dengan tubuh, tetapi juga segala sesuatu yang dapat bekerja, jika berlangsung secara normal dan semestinya maka akan disebut dengan sehat. Tetapi jika mengalami gangguan maka disebut dengan istilah tidak sehat.

Pengertian sehat menurut WHO atau organisasi kesehatan dunia adalah suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental dan sosial tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Definisi sehat menurut WHO ini adalah sehat secara keseluruhan, baik jasmani, rohani, lingkungan berikut faktor-faktor serta komponen-komponen yang berperan di dalamnya. Sehat menurut WHO terdiri dari suatu kesatuan penting dari 4 komponen dasar yang membentuk 'positive health', yaitu:

- Sehat Jasmani
- Sehat Mental
- Sehat Spiritual
- Kesejahteraan sosial

### **Pengertian sehat menurut UU No.23 / 1992**

Pengertian sehat menurut UU No. 23/1992 adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Artinya seseorang dikatakan sehat jika tubuh, jiwa dan kehidupan sosialnya berjalan dengan normal dan sebagaimana mestinya. Jika salah satu komponen tersebut terganggu, maka kehidupannya akan menjadi tidak sehat.

Kesimpulan dari beberapa pengertian sehat di atas adalah suatu kondisi di mana segala sesuatu berjalan normal dan bekerja sesuai fungsinya tidak menderita suatu penyakit atau kelemahan, baik jasmani, rohani dan sosial.

## **C. Remaja**

Remaja dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai mulai dewasa

Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik (Hurlock, 1992). Pada masa ini seorang individu biasanya tidak mempunyai tempat

yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua.

Seperti yang dikemukakan Sri Rumini & Siti Sundari (2004: 53) masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/ fungsi untuk memasuki masa dewasa.

Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Sedangkan pengertian remaja menurut Zakiah Darajat (1990: 23) adalah: masa peralihan diantara masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya. Mereka bukanlah anak-anak baik bentuk badan ataupun cara berfikir atau bertindak, tetapi bukan pula orang dewasa yang telah matang.

#### **D. Pergaulan Sehat Pada Remaja**

Pergaulan sehat dapat juga diartikan sebagai proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, atau individu dengan kelompoknya dengan normal baik tubuh, jiwa dan kehidupan sosialnya. Yang dimaksud normal adalah para remaja menyadari bahwa pergaulan sesama teman dan kelompoknya adalah suatu keharusan untuk menjalankan fungsi sosialnya agar setiap anak memperoleh keuntungan pribadi dalam hal perkembangan kepribadiannya.



#### **E. Beberapa cara remaja bergaul secara sehat , diantaranya**

:

##### **1. Adanya kesadaran beragama bagi remaja**

Bagi anak remaja sangat diperlukan adanya pemahaman, pendalaman, serta ketaatan terhadap ajaran agama. Kenyataan sehari-hari menunjukkan,

bahwa remaja yang melakukan pergaulan tidak sehat sebagian besar kurang memahami norma agama. Oleh karena itu, kita harus memiliki kesadaran beragama agar tidak terjerumus dalam pergaulan yang tidak sehat.

## **2. Memiliki rasa setia kawan**

Rasa setia kawan dibutuhkan agar dapat terjalin hubungan sosial remaja yang baik, rasa setia kawan dalam hal-hal yang positif dan bukan sebaliknya.

## **3. Memilih teman**

Maksud dari memilih teman adalah untuk mengantisipasi agar kita tidak terpengaruh dengan sifat yang tidak baik/sehat. Walaupun begitu teman yang pegaulannya buruk tidak harus kita asingkan. Melainkan kita tetap berteman dengannya tapi harus menjaga jarak. Jangan terlalu dekat/akrab dengan orang yang memiliki sifat yang tidak baik/sehat.

## **4. Mengisi waktu dengan kegiatan yang positif**



Manfaatkan waktu luang dengan hal yang positif. misalnya diarahkan untuk mengembangkan keterampilan atau penyaluran bakat olahraga, memperdalam kajian agama, menulis cerpen, menggambar, atau lainnya.

## **5. Laki-laki dan perempuan memiliki batasan-batasan tertentu**

Remaja harus menjaga jarak dengan lawan jenisnya sesuai dengan norma agama dan norma sosial di Indonesia . Misalnya: Menyapa teman lawan jenis dengan sapaan yang baik, bersahabat dan berteman dengan lawan jenis dengan saling menghormati dan menghargai, memakai pakaian yang yang sesuai dengan situasi dan kondisi serta tidak mempertontonkan aurat dan sebagainya.

## 6. Menstabilkan emosi

Kita harus mampu mengendalikan emosi diri kita, jangan sampai emosi yang menguasai diri kita, sabar adalah salah satu kunci penguasaan emosi. Cobalah melatih diri dalam menyelesaikan masalah dengan komunikasi, bukan dengan amarah atau emosi.

## F. Sikap-sikap dalam pergaulan remaja

### 1. Penampilan fisik

Tidak menjadi jaminan bahwa seseorang akan disukai karena penampilan fisiknya, tetapi umumnya orang yang bersih dan rapi banyak disukai. Bagaimanapun kemas penampilan fisik merupakan nilai estetis yang bisa mendukung kesan pertama seseorang di mata orang lain. Kita tidak perlu berlebihan atau memaksakan diri untuk mendapat kesan yang baik. Kesederhanaan, kebersihan dan kerapian penampilan pasti disukai meskipun tidak mewah seperti selebritis. Penampilan fisik jangan diartikan dengan tampil mewah, tampil bersih dan rapih dapat mencerminkan kebersihan diri dan pribadi seseorang.

### 2. Berbicara dan bersikap sopan

Orang bijak sering mengatakan bahwa “mulutmu adalah harimau mu” atau kata-kata itu ibarat pedang.

Ucapan yang salah dapat menyakiti hati orang lain. Karena itulah kita harus berusaha menjaga bicara kita. Kesopanan bisa menimbulkan kesan pertama yang baik saat kita berkenalan dengan teman baru atau dengan lingkungan yang baru. Demikian pula dalam pergaulan sehari-hari kita di sekolah atau di rumah.

### 3. Biasakan untuk memberi dan berbagi

Hal ini bisa dimulai dari hal yang sepele. Saat kita punya makanan kecil, paling tidak tawari teman kita. Kalau makanannya sedikit, usahakan jangan makan di depan teman-teman kita. Sikap seperti ini menunjukkan bahwa kita peduli dengan sekeliling kita dan menjaga perasaan orang lain.

#### **4. Hindari pembicaraan yang kurang bermanfaat**

Gosip atau menyebarkan desas-desus kelihatannya mengasikkan tetapi sikap seperti ini mencerminkan bahwa kita gemar mengungkap aib orang lain dan menyebarkan berita yang belum tentu kebenarannya. Agama juga melarang bergunjing karena bisa menimbulkan fitnah dan menyakiti orang lain.

#### **5. Mencuri dengar**

Kebiasaan mencuri dengar atau menguping pembicaraan orang lain adalah kebiasaan yang tidak disukai. Meskipun kita merasa akrab, kita tetap harus tahu dan menghargai batasan hal-hal yang bersifat pribadi. Ketika teman menerima telepon, usahakan jangan menyimak obrolannya supaya kita tidak dituduh selalu ingin tahu urusan orang lain.

#### **6. Bersikap peduli saat teman sedang mencurahkan isi hatinya**

Simak cerita teman yang sedang mencurahkan isi hatinya nya baik-baik dan pahami permasalahannya. Kalau kita tidak bisa memberikan solusi yang tepat, setidaknya kita menjadi pendengar yang baik. Dengan begitu, dia akan merasa bebannya berkurang dan dihargai sebagai teman selanjutnya jaga kerahasiaan teman.

#### **7. Rendah hati**

Biasakan rendah hati dan jangan terlalu membanggakan diri sendiri atau keluarga disetiap obrolan dengan teman. kalau terlalu sering membanggakan diri sendiri atau keluarga kita akan dikatakan sombong dan tinggi hati. Akuilah dan hargailah kelebihan orang lain karena dengan begitu kita akan terbiasa mengakui dan menghargai kelebihan orang lain hal ini akan memupuk jiwa besar dan lapang dada.

#### **8. Jadilah diri sendiri**

Tunjukkan siapa diri kita. Bersikap tegas dan tidak mengorbankan diri untuk sekedar diakui lingkungan pergaulan merupakan benteng bagi kita juga dalam menyikapi pengaruh lingkungan pergaulan kita. Sikap-sikap tersebut memang terlihat sepele, tetapi dapat menghiasi kecantikan akhlak seseorang. Bila semua itu kita lakukan dengan tulus, kita bisa disukai dalam pergaulan.

## Pergaulan Tidak sehat

### a. Pengertian

Pergaulan tidak sehat atau biasa disebut pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang, “bebas” yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada. Masalah pergaulan bebas ini sering kita dengar baik di lingkungan maupun dari media massa.

Dari segi bahasa pergaulan artinya proses bergaul, sedangkan bebas artinya terlepas dari ikatan. Jadi pergaulan bebas artinya proses bergaul dengan orang lain terlepas dari ikatan yang mengatur pergaulan.

### b. Penyebab



Simak cerita teman yang sedang mencurahkan isi hatinya nya baik-baik dan pahami permasalahannya. Kalau kita tidak bisa memberikan solusi yang tepat, setidaknya kita menjadi pendengar yang baik. Dengan begitu, dia akan merasa bebannya berkurang dan dihargai sebagai teman selanjutnya jaga kerahasiaan teman.

### Penyebab pergaulan tidak sehat

#### 1. Agama dan iman

Agama dan keimanan merupakan landasan hidup seorang individu. Tanpa agama hidup mereka akan kacau, karena mereka tidak mempunyai landasan hidup. Agama dan keimanan dapat membentuk kepribadian individu. Dengan agama individu dapat membedakan mana yang baik dan mana yang tidak baik.

Pada remaja yang ikut kedalam pergaulan tidak sehat ini biasanya tidak mengetahui mana yang baik dan mana yang tidak baik.

## **2. Perubahan Zaman**

Seiring dengan perkembangan zaman, kebudayaan pun ikut berkembang atau yang lebih sering dikenal dengan globalisasi. Remaja biasanya lebih tertarik untuk meniru kebudayaan barat yang berbeda dengan kebudayaan kita, sehingga memicu mereka untuk bergaul seperti orang barat yang lebih bebas.

## **3. Kesenjangan**

Kesenjangan ekonomi, Pertunjukan kemewahan di media masa memungkinkan seseorang terpicu untuk ikut bermewah mewah tanpa melihat kemampuan ekonominya, akibatnya tidak jarang yang menempuh jalan sesat guna memenuhi kehidupan mewahnya.

Kesenjangan pendapat antara orang tua dan remaja, sebagian remaja Indonesia masih banyak yang memiliki pandangan bahwa orang tua mereka ketinggalan jaman dalam urusan orang muda. Remaja cenderung meninggalkan orang tua dalam menentukan bagaimana mereka akan bergaul.

## **4. Kurang kontrol**

Berkurangnya kontrol terhadap remaja dapat menjadi lepas kontrol sehingga tidak jarang sesuatu sudah terlambat , remaja menganggap bahwa masalah pergaulan adalah urusan anak-anak muda, nanti orang tua akan campur tangan ketika telah terjadi sesuatu. Padahal ketika sesuatu itu telah terjadi, segala sesuatu sudah terlambat.

### c. Tanda-tanda

Tanda tanda Pergaulan sehat	Tanda tanda Pergaulan Tidak Sehat
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berakhlaq mulia</li> <li>• Senantiasa memiliki prasangka baik</li> <li>• Pemaaf</li> <li>• Jauh dari rasa iri dan dengki</li> <li>• memiliki sifat malu</li> <li>• Berusaha menepati janji</li> <li>• Sopan dalam bertutur kata</li> <li>• Selalu senyum dan mengucapkan salam data bertemu</li> <li>• Selalu mengingat pada kebaikan</li> <li>• Mengunjungi teman yang sedang terkena musibah</li> <li>• Membantu teman yang kesusahan</li> <li>• Memberi nasehat baik</li> <li>• Tidak membicarakan aib teman atau saudaranya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suka menghamburkan harta untuk hal yang tidak baik</li> <li>• Sering menghalalkan segala cara termasuk dari jalan yang haram dan keji</li> <li>• Munafik ( Kalau berkata dusta; Kalau berjanji ingkar ; Kalau diberi amanat Khianat Kalau bersumpah palsu)</li> <li>• Rasa ingin mencoba dan merasakan</li> <li>• Perubahan emosi,</li> <li>• Perubahan pikiran,</li> <li>• Perubahan lingkungan pergaulan</li> <li>• Perubahan tanggung jawab.</li> <li>• Mudah mengalami kegelisahan, tidak sabar,</li> <li>• emosional, selalu ingin melawan, rasa malas, perubahan dalam keinginan, ingin menunjukkan eksistensi dan kebanggaan diri serta selalu ingin mencoba hal negatif.</li> </ul>

### d. Dampak Pergaulan Tidak Sehat

Terjadinya pergaulan tidak sehat memberikan pengaruh besar terhadap diri sendiri, orang tua dan lingkungan , pengaruh tersebut antara lain :

## **1. Pergaulan bebas**

Adalah perilaku menyimpang, yang melewati batas-batas norma ketimuran yang ada.

## **2. Ketergantungan Obat**

Konsumsi obat-obat terlarang sampai akhirnya ketergantungan obat.

## **3. Menurunnya Derajat Kesehatan**

## **4. Meningkatkan Kriminalitas**

## **5. Meregangkan Hubungan Keluarga**

## **6. Menyebarkan penyakit**

## **7. Menurunnya prestasi**

### **e. Pencegahan**

Untuk menumbuhkan kesadaran akan bahaya pergaulan tidak sehat remaja perlu diberikan pendidikan mengenai dampak pergaulan tidak sehat dan memberikan pendidikan kerokhaniaan agar mereka sadar tentang apa akibat yang akan ditimbulkan dari pergaulan tidak sehat baik bagi diri sendiri, keluarga dan lingkungan.

Pembentukan jati diri yang utama adalah lingkungan. Lingkungan yang sehat akan melahirkan remaja yang sehat pula tetapi sebaliknya lingkungan yang kurang baik akan membentuk pribadi remaja yang kurang sehat. Lingkungan yang kurang baik juga bisa menjerumuskan remaja kepada pergaulan tidak sehat.

Remaja yang sudah masuk ke dalam lingkungan yang salah akan sulit sekali untuk kembali ke dalam lingkungan yang baik. Karena anak usia remaja memiliki jiwa dan pikiran yang masih labil. Untuk itu peran orang tua dan lingkungan terdekat sangat diperlukan dalam menciptakan remaja yang baik.

Hal-hal yang perlu dilakukan agar remaja mempunyai pergaulan yang sehat dan Baik:

1. Membekali diri dengan bimbingan agama sedini mungkin agar mempunyai kontrol perilaku yang kuat dalam pergaulan.
2. Di saat akan keluar rumah biasakan untuk meminta ijin dan jelaskan tujuan kepergian dan dengan siapa perginy serta pulang jam berapa agar orang tua tahu.
3. Salurkan bakat dan minat dalam hal-hal positif.
4. Yakinlah bahwa aturan yang diberikan orang tua / Guru bukan bermaksud mengekang tetapi untuk kebaikan masa depan.
5. Biasakan bicara dengan orang tua, ceritakan tentang kejadian yang sudah dialami, jadikan orang tua atau Guru sebagai tempat mencurahkan isi hati.
6. Mari menjadi pelopor Remaja Penganut Pergaulan Sehat

## RANGKUMAN

Pergaulan sehat adalah proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, atau individu dengan kelompok dengan normal baik tubuh, jiwa dan kehidupan sosialnya.

Pergaulan tidak sehat adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang, yang mana “tidak sehat” yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada.

## Evaluasi

1. Buat Laporan setelah membaca dan mengamati pergaulan sehat dan pergaulan bebas.
2. Buat Laporan hasil diskusi kelompok tentang pergaulan sehat dan pergaulan bebas.
3. Presentasikan hal-hal yang berkaitan dengan pergaulan sehat dan pergaulan bebas.

### a. Contoh Penilaian spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses pembelajaran dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran . Aspek-aspek yang dinilai meliputi: Melakukan doa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajar, Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir, Menunjukkan prilaku baik dengan melakukan aktivitas sesuai fungsi tubuh , Memiliki prilaku hidup sehat, Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya, Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam kegiatan pembelajaran, tidak menguasai alat sendiri atau kelompoknya, Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. ( Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup.= 2 Kurang = 1).

	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran				
	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir				
	Menunjukkan prilaku baik dengan melakukan aktivitas sesuai fungsi tubuh sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
	Memiliki prilaku hidup sehat				
	Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.				
	Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam kegiatan pembelajaran				

	Tidak menguasai alat sendiri atau kelompoknya				
	Mengikuti,peraturan,petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru				
	Jumlah Skor Max = 32 (8 x 4)				
	Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100%				

## b. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

### *Petunjuk Penilaian*

Setelah mempelajari materi pergaulan sehat , tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

### *Butir Soal Pengetahuan*

	Butir Sosial	Perolehan Skor			
	Menyebutkan macam-macam pergaulan sehat				
	Menyebutkan macam-macam pergaulan tidak sehat				
	Menyebutkan dampak pergaulan tidak sehat				
	Menyebutkan ciri-ciri pergaulan sehat				
	Menyebutkan ciri-ciri pergaulan tidak sehat				
	Jumlah Skor Max = 20				
	Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100%				

### *Deskripsi penilaian*

#### *Soal No, 1*

- Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat pergaulan sehat
- Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga pergaulan sehat
- Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua pergaulan sehat
- Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu pergaulan sehat

**Soal No, 2**

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat pergaulan tidak sehat
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga pergaulan tidak sehat
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua pergaulan tidak sehat
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan satu pergaulan tidak sehat

**Soal No, 3**

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat dampak pergaulan tidak sehat
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga dampak pergaulan tidak sehat
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan dua dampak pergaulan tidak sehat
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu dampak pergaulan tidak sehat

**Soal No, 4**

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat ciri-ciri pergaulan sehat
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga ciri-ciri pergaulan sehat
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua ciri-ciri pergaulan sehat
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu ciri-ciri pergaulan sehat

**Soal No, 5**

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat ciri-ciri pergaulan tidak sehat
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga ciri-ciri pergaulan tidak sehat

- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua ciri-ciri pergaulan tidak sehat
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu ciri-ciri pergaulan tidak sehat

### Penilaian Projek

#### c. Contoh Instrumen Penilaian Projek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kompetensi Dasar : 3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja  
 Nama Proyek : Menemukan hubungan antara pergaulan sehat terhadap masa depan.  
 Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran  
 Nama Peserta Didik : \_\_\_\_\_  
 Kelas : X / 1

No	Aspek*	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
	Total Skor Max	
	Nilai = skor perolehan/skor max X100	

## Penilaian Portofolio

### c. Contoh Instrumen Penilaian Proyek

Kompetensi Dasar : 3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja

Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran

Nama Peserta Didik : \_\_\_\_\_

Kelas : X / 1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian	
		(1-4)	T	BT
1.	Membuat karya tulis pergaulan sehat di Indonesia			
2.	Membuat karya tulis pergaulan tidak sehat di Indonesia			
3.	Membuat karya tulis Latar Belakang pergaulan tidak sehat			
		Nilai = Skor perolehan/Skor Max X 100		

Keterangan

T = tuntas

BT = Belum tuntas

# BAB X

## NARKOBA



## Tahapan Belajar

1. Cari dan bacalah berbagai informasi tentang berbagai jenis NAPZA dari buku ini atau sumber lain.
2. Saling bertanya tentang bahaya penggunaan NAPZA terhadap kesehatan.
3. Identifikasikan bahaya, jenis-jenis dan penggolongan narkoba yang sering disalahgunakan oleh kaum remaja, dan kerjakan secara berkelompok.
4. Identifikasi bahan-bahan dan cara pembuatan Narkoba yang populer di Indonesia, dan kerjakan secara berkelompok.
5. Identifikasi ciri-ciri orang yang ketergantungan pada narkoba secara individu.
6. Identifikasi tahapan-tahapan ketergantungan terhadap narkoba secara individu.
7. Diskusikan bahan-bahan/ informasi tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap narkoba secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas.
8. Temukan hubungan antara dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan.
9. Presentasikan hasil kerja di depan kelas dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.

**“KATAKAN TIDAK  
PADA NARKOBA!”**

## A. Peta Konsep

NARKOBA			
Pengertian	Bahayanya Terhadap Tubuh	Tanda Tanda Pengguna	Pencegahan



### Apakah narkoba itu?

Narkoba adalah singkatan dari narkotika, psikotropika dan zat adiktif lainnya/ obat berbahaya yang jika dimasukkan ke dalam tubuh manusia baik melalui cara dihirup maupun dengan cara disuntikkan dapat mengubah pikiran, suasana hati, atau perasaan dan perilaku seseorang.

WHO (1982) "Semua zat kecuali makanan, air atau oksigen yang jika dimasukkan ke dalam tubuh dpt mengubah fungsi tubuh secara fisik dan atau psikologis"

### Apakah narkotika?

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semisintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan menimbulkan ketergantungan.

### Apakah psikotropika?

Psikotropika adalah zat atau obat baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada

susunan syaraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku.

### **Apakah zat adiktif lainnya/obat berbahaya?**

Zat adiktif lainnya/obat berbahaya adalah bahan lain dan obat bukan narkotika atau psikotropika yang penggunaannya dapat menimbulkan ketergantungan, yakni keinginan menggunakan kembali secara terus menerus. Apabila dihentikan akan timbul efek putus zat diantaranya rasa sakit atau lelah yang luar biasa.

### **Cara obat masuk kedalam tubuh**

1. Ditelan: dimasukkan kedalam mulut, obat akan meluncur ke pusat usus besar dan diserap ke dalam aliran darah di dalam pencernaan.
2. Disedot gasnya - seperti penggunaan lem - gas yang mengandung zat memabukkan itu menembus aliran darah yang ada dalam rongga hidung.
3. Dihisap - seperti merokok, zat atau asap akan masuk ke dalam kantung-kantung udara di paru-paru dan diserap oleh pembuluh-pembuluh rambut (kapiler) ke dalam aliran darah
4. Dioleskan di atas kulit - merasuk melalui pori-pori kulit ke dalam pembuluh darah rambut dan akhirnya ke aliran darah.
5. Disuntikkan, yaitu dimasukkan ke dalam tubuh dengan cara melukai bagian tubuh dengan jarum untuk mencapai aliran darah.

Semua cara yang disebutkan di atas jika dilakukan tanpa sepengetahuan dan petunjuk dokter mengandung resiko bagi kesehatan badan.

1. Narkotika Gol I, (untuk Iptek, reagensia diagnostik/laboratorium), mempunyai potensi sangat tinggi timbulkan ketergantungan).

Contoh:

Opiat: morfin, heroin/putauw, petidin, candu.

Ganja: kanabis, marijuwana, hashis.

Kokain: serbuk kokain, pasta kokain, daun koka.

2. Narkotika Gol II, (merupakan bahan baku untuk produksi obat), timbulkan potensi ketergantungan tinggi, & hanya digunakan sebagai pilihan terakhir dalam pengobatan.

Contoh: petidin, morphin, fentanil atau metadon.

3. Narkotika Gol III, (hanya digunakan untuk rehab), mempunyai potensi ringan akibatkan ketergantungan, contoh: kodein, difenoksilat.



Sumber: <http://www.arttel.co.nz/>



Sumber: <http://www.drugrehab-centers.com/>



Sumber: <http://www.lawsofpakistan.com/>

Gambar 10.1. Opium Poppy

Opium poppy biasanya ditanam antara September dan Desember dan berbunga kira-kira setelah 3 bulan. Setelah daun bunga rontok meninggalkan biji berbentuk kapsul yang berisi opaque, getah susu yg disebut opium. Dipanen antara April dan July, ketika biji kapsul tersebut gemuk cukup ditoreh dengan pisau dan mengeluarkan getah dan setelah kering menjadi brownish tar. opium kemudian di refine menjadi opiate-bahan dasar produksi.

**WASPADA...!!!**

**Modus peredaran NARKOBA DALAM BENTUK MAKANAN dan MINUMAN**



Dalam Bentuk Kue



Dalam Bentuk Permen

## B. Bahaya Penyalahgunaan Narkoba

Penggunaan salah satu atau beberapa jenis narkoba, yang dilakukan secara berkala di luar tujuan pengobatan dan penelitian, sehingga menimbulkan gangguan kesehatan jasmani, jiwa (mental) dan fungsi sosial.

### 1. Bahaya terhadap fisik

- a. Akan menimbulkan ketagihan/ketergantungan
- b. Mengganggu mental
- c. Mengganggu kesehatan
- d. Cenderung menjadi pelaku kejahatan
- e. Mengakibatkan kematian
- f. Memupus Imtaq

### 2. Kerusakan fungsi sistim syaraf pusat (otak)

Otak adalah bagian terpenting dalam system syaraf pusat sehingga otak dilindungi oleh tulang tengkorak yang sangat kuat. Waspadalah penyalahgunaan narkoba dapat merusak dan membahayakan jaringan fungsi system syaraf pusat (otak). Otak terbuat dari bahan yang sangat halus dan lunak, dalam hal ini dilakukan milyaran pesan-pesan elektronik yang menggerakkan seluruh tubuh dan mengendalikan berbagai fingsi penting seperti jantung, paru-paru, kelenjar hormon dan pencernaan.

Disamping itu juga terdapat kemampuan berbahasa, melakukan berbagai pemecahan masalah secara logis/rasional mengenai berbagai cita rasa benda dan cairan yang masuk ke dalam mulut dan menyentuh lidah, mengenali berbagai jenis bebauan dari gas atau udara yang masuk ke rongga hidung, mengingat sesuatu yang pernah dipelajari dan ribuan fungsi lainnya.

Untuk itu sistem syaraf pusat (otak) adalah bagian tubuh yang memberi “hidup” pada kita yang harus kita jaga dengan sangat hati-hati. Penggunaan narkoba sangat membahayakan fungsi sistem syaraf pusat. Maka harus dicegah sedini mungkin dengan menjauhi narkoba.

### **3. Terjadi infeksi akut otot jantung, gangguan peredaran darah**

Jantung sebagian alat hidup tubuh kita setiap detik jantung memompakan darah keseluruh tubuh kita, terganggunya alat pompa darah kita karena narkoba berarti fungsi kesehatan, kekebalan tubuh kita sedikit demi sedikit akan hilang dan rusak.

- 4. Menggunakan jarum suntik secara sembarangan rentan terhadap penyakit**
- 5. Gangguan pada paru-paru, sukar bernapas, sesak napas dan penyakit-penyakit paru-paru lainnya**
- 6. Susah buang air besar karena kinerja saluran cerna pada lambung, usus besar**
- 7. Mudah terinfeksi TBC, HIV/AIDS, Hepatitis, infeksi ginjal/ saluran kencing, peradangan pada otot, dan kinerja jantung terganggu**
- 8. Daya tahan tubuh/lemah**



Gambar 10.2. Malas belajar dan mudah mengantuk

### C. Bahaya Terhadap Kejiwaan

Dalam kehidupan sosial, remaja diharapkan untuk mampu menyesuaikan diri secara positif dan konstruktif dengan lingkungannya, dan berkomunikasi secara efektif. Perasaan rendah diri didalam pergaulan harus dihilangkan dan menumbuhkan sikap saling menghargai. Selain itu pula remaja harus dapat membedakan mana yang baik dan mana yang tidak baik, mana yang boleh dan tidak boleh dilakukan. Bagi remaja pemakai narkoba hal ini akan sulit dilakukan karena mereka akan memiliki kecenderungan untuk:

1. Bersikap labil
2. Cepat memberontak
3. Introvert dan penuh rahasia
4. Sering berbohong dan suka mencuri
5. Menjadi sensitive, kasar dan tidak sopan
6. Memiliki kecurigaan yang sama terhadap semua orang
7. Menjadi malas dan prestasi belajar menurun
8. Akal sehat tidak berperan, berfikir irasional.

Pada saat remaja mengalami “intoksikasi” atau telor apapun akan dilakukannya tanpa memperhitungkan dengan akal sehat akibat-akibat negatif dari perbuatannya tersebut, yang penting kebutuhannya saat ini terpenuhi walaupun harus melakukan jalan pintas. Dalam mengamati perilaku remaja pemakai narkoba, sulit bagi orang tua dan guru untuk menentukan secara pasti apakah perilaku yang ditampilkan saat ini merupakan sebab atau akibat, karena biasanya muncul secara bersamaan.

### D. Bahaya Terhadap Lingkungan Masyarakat

Bahaya narkoba terhadap keluarga :

1. Akan mengganggu keharmonisan keluarga
2. Merongrong keluarga
3. Membuat aib keluarga
4. Hilangnya harapan keluarga

Bahaya narkoba terhadap lingkungan/masyarakat:

1. Mengganggu keamanan dan ketertiban
2. Mendorong tindak kejahatan
3. Mengakibatkan hilangnya kepercayaan
4. Menimbulkan beban ekonomi dan sosial yang besar

Dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat termasuk juga dalam lingkungan sekolah, banyak dijumpai remaja yang hanya menjadi pemakai narkoba, pengedar ataupun kedua-duanya, sebagai pengedar dan juga sebagai pemakai.

Di lingkungan sekolah yang sangat mengkhawatirkan karena dikhawatirkan akan mempengaruhi kamu yang lain. Biasanya para kamu sulit untuk menolak ataupun mengatakan tidak kepada teman yang menawarkan, apalagi kalau yang bersangkutan adalah teman baiknya atau anggota kelompoknya. Hal ini akan berakibat munculnya keresahan-keresahan yang mempengaruhi proses belajar mengajar dan relasi antar kamu. Tidak menutup kemungkinan karena merasa terancam kamu tertentu memilih untuk pindah sekolah.

Dalam lingkungan masyarakat yang lebih luas banyak dijumpai ulah para pengedar dan pemakai narkoba yang meresahkan. Mereka tidak segan-segan untuk melakukan tindak kriminal seperti menodong, mencopet, merampok, mencuri, malah hanya semata-mata untuk mendapatkan narkoba. Bagi mereka yang sudah sampai pada tingkat ketergantungan yang tinggi, apapun risikonya tidak diperhitungkan lagi yang penting mendapatkan narkoba.

Melalui media massa cetak dan elektronik sering kita membaca dan melihat bagaimana perlakuan para pemakai dan pengedar terhadap masyarakat dan sebaliknya bagaimana masyarakat memperlakukan mereka yaitu dengan main hakim sendiri, dipukul sampai babak belur, bahkan dikenakan sanksi hukum.

Alasan memakai narkoba, antara lain:

1. Memuaskan rasa ingin tahu/coba-coba
2. Ikut-ikutan teman
3. Solidaritas teman
4. Biar dianggap terlihat gaya (mengikuti trend).
5. Menunjukkan kehebatan
6. Merasa sudah dewasa

Hati-hati tindakan seperti diatas adalah akibat bisikan, jebakan dan bujukan setan yang akan menjerumuskan diri kita sendiri.

### **1. Gejala penyalahgunaan narkoba**

Gejala awal Penyalahgunaan Narkoba yang nampak antara lain

- a. menjadi malas.
- b. kurang memperhatikan badan sendiri.
- c. hidup tidak teratur.
- d. tidak dapat memegang kepentingan orang lain.
- e. mudah tersinggung.
- f. egosentrik.

### **2. Tanda-tanda dini pengguna narkoba**

- a. Hilangnya Minat Bergaul dan olahraga.
- b. Mengabaikan perawatan & kerapihan diri.
- c. Disiplin pribadi mengendur.
- d. Suka menyendiri dan menghindari dari perhatian orang lain.
- e. Cepat tersinggung dan cepat marah.
- f. Berlaku curang, tidak jujur dan menghindari dari tanggung jawab.
- g. Selalu menghindari cahaya matahari atau sinar yang terang, terkadang diasiasi dengan memakai kacamata hitam tidak pada waktunya.
- h. Menutupi lengan dengan mengenakan kemeja lengan panjang.
- i. Sering berlama-lama ditempat yg tak biasa, kamar mandi, WC, gudang, kamar dll.
- j. Suka mencuri barang dirumah.
- k. Prestasi sekolah/kerja menurun.

### **3. Gejala fisik**

- a. Berat badan turun drastis.
- b. Mata cekung & merah, muka pucat dan bibir kehitaman.
- c. Buang air besar dan air kecil kurang lancar.
- d. Sembelit atau sakit perut tanpa alasan yang jelas.

- e. Tanda berbintik merah seperti bekas gigitan nyamuk dan ada bekas luka sayatan.
- f. Terdapat perubahan warna kulit di tempat bekas suntikan.
- g. Mengeluarkan air mata yang berlebihan.
- h. Mengeluarkan keringat yang berlebihan.
- i. Kepala sering nyeri, persendian ngilu.
- j. Banyaknya lendir dari hidung, diare, bulu kuduk berdiri.
- k. Sukar tidur, menguap.

#### **4. Perubahan perilaku seperti :**

- 1. Susah untuk diajak bicara.
- 2. Suka menyendiri/ menjauhkan diri.
- 3. Sulit untuk terlibat dlm aktifitas.
- 4. Sering tidak menepati waktu.
- 5. Sering mudah tersinggung.
- 6. Suka bicara berlebihan.
- 7. Suka kelihatan minder(malu-malu).
- 8. Selalu tampak tidak tenang/gelisah.
- 9. Selalu curiga tanpa alasan.

#### **5. Sanksi-sanksi penyalahgunaan narkoba:**

##### **1. Sanksi Hukum**

Keberadaan seseorang yang meyalahgunakan narkoba dapat dikenakan hukum pidana sesuai dengan klasifikasinya

- a. Bagi pengguna.
- b. Bagi pengedar/produsen pidana sampai seumur hidup dan ditambah denda.
- c. UNDANG-UNDANG NARKOTIKA (NARKOBA) NOMOR 35 TAHUN 2009 TENTANG NARKOTIKA Pasal 116
  - (1) Setiap orang yang tanpahak atau melawan hukum menggunakan Narkotika Golongan I terhadap orang lain atau memberikan Narkotika Golongan I untuk digunakan orang lain, dipidana

dengan pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 15 (lima belas) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah) dan paling banyak Rp10.000.000.000,00 (sepuluh miliar rupiah).

## 2. Sanksi Sosial

Keberadaan penyalahgunaan narkoba seringkali menimbulkan rasa resah pada masyarakat sekitarnya. Oleh karena itu, mereka cenderung agak dikucilkan dalam pergaulan masyarakat.

## 3. Sanksi Moral

Pada prinsipnya ajaran agama melarang untuk mengkonsumsi zat-zat yang dapat merusak jiwa dan raga. Oleh karena itu penyalahgunaan narkoba dianggap sebagai pelanggaran ajaran agama.

# E. Kiat-kiat Menghindari Penyalahgunaan Narkoba

## 1. Pererat diri dengan keimanan dan ketaqwaan serta berbudi pekerti luhur

Aktif mengikuti kegiatan keagamaan baik di sekolah, di rumah maupun dilingkungan masyarakat diharapkan dapat membentuk pribadi yang beriman dan bertaqwa. Pribadi yang beriman dan bertaqwa merupakan pribadi yang tangguh dan paling aman dari bahaya narkoba.

Pribadi yang beriman akan menumbuhkan budi pekerti dan perilaku yang terpuji antara lain:

- a. Dapat menempatkan yang benar dan yang salah.
- b. Dapat menjauhi sesuatu yang membahayakan.
- c. Hormat kepada orang tua, guru dan yang lebih tua serta sayang kepada yang lebih muda.
- d. Berperilaku baik, tidak melanggar aturan yang berlaku di rumah, di sekolah dan aturan di masyarakat.
- e. Pribadi ramah dan terbuka.
- f. Menghargai teman sesama.
- g. Menghargai waktu.

Awali dan akhiri setiap kegiatan yang bermanfaat dengan berdo'a baik ketika sendirian atau bersama-sama seperti sebelum dan sesudah pelajaran dilaksanakan.

## 2. Membiasakan diri berpola hidup sehat

Membiasakan diri berpola hidup sehat dapat mendorong untuk mencegah penyalahgunaan narkoba. Kegiatan/hidup sehari-hari yang teratur dari mulai bangun pagi, mandi, ibadah/shalat, makan dengan menu sehat, pergi kesekolah, olahraga/bermain, belajar di rumah, tidur dengan teratur dan sebagainya akan dapat menangkal gangguan penyalahgunaan narkoba. Jiwa yang sehat tercermin pada kepribadian yang sehat.

Ciri-ciri kepribadian yang sehat antara lain;

- a. Patuh melaksanakan peribadahan dengan teratur.
- b. Disiplin.
- c. Banyak kawan dan disukai sesama teman.
- d. Mudah bergaul dan menyenangkan.
- e. Jujur, tidak suka berbohong.
- f. Punya rasa humor.
- g. Mampu mengungkapkan perasaan.
- h. Ulet, tekun dan tidak cepat putus asa.
- i. Penuh optimis dan harapan.
- j. Yakin apa yang dilakukan.
- k. Waspada terhadap bahaya yang akan menimpa.

## 3. Menolak bujukan

Tolaklah bujukan teman atau siapapun juga yang menawarkan narkoba walaupun sekedar coba-coba. Ingat akibat penyalahgunaan narkoba bagi kesehatan jasmani dan rohani kita, masa depan sekolah kita, ekonomi keluarga, dan masa depan bangsa kita.

Cara menolak ajakan itu bisa dilakukan dengan:

- a. Menolak secara halus terhadap bujukan atau rayuan pengguna narkoba, misalnya :

- 1) Maaf, aku tidak biasa memakai narkoba.
- 2) Terima kasih, tapi saya tidak dapat melakukannya.
- 3) Ogah ah! Teman saya masuk rumah sakit dan sampai sekarang belum sembuh-sembuh.

b. Menolak dengan tegas

- 1) Pokoknya aku tidak mau
- 2) Tidak, aku tidak mau menjadi seorang pecandu narkoba, itu seperti orang gila dan putus asa.
- 3) Banyak cara penolakan yang lainnya yang dapat dilakukan dengan sebaik-baiknya oleh kita.

#### **4. Belajar dengan sungguh-sungguh**

Berprestasi akan mempermudah langkah kita menuju cita-cita masa depan yang gemilang. Jangan biarkan cita-cita yang kita harapkan lepas gara-gara narkoba. Berusaha menjadi kamu yang terbaik atau menjadi kamu pilihan dan berprestasi di berbagai kegiatan sekolah adalah sesuatu yang mungkin dan bisa terjadi kalau betul-betul kita lakukan dengan sepenuh hati.

Untuk itu ketekunan, kesabaran, penuh disiplin dan bekerja keras dalam belajar serta mencontoh teladan yang baik dari pengalaman teman, guru, orang tua, para tokoh masyarakat dan tokoh-tokoh terkenal lainnya akan membantu kita menjadi orang berprestasi. Kesungguhan mengejar cita-cita dan harapan masa depan akan menutup jalan berkeinginan untuk berbuat yang tidak bermanfaat seperti terpengaruh ajakan penyalahgunaan narkoba dan lain-lain.

#### **5. Mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih bermanfaat**

Turut aktif mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih bermanfaat melalui kelompok pengembangan minat bakat kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini dapat membantu menekan keinginan pada hal-hal yang tidak berguna seperti: tawuran, penyalahgunaan narkoba dan sebagainya. Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki dalam bidang kegiatan tertentu seperti kepemimpinan, keterampilan teknologi/ilmu pengetahuan, olahraga, kesenian dan bakat minat lainnya, merupakan kegiatan yang bermanfaat, efektif dan efisien membantu tercapainya hasil pembelajaran disekolah.

Manfaatkan sebaik-baiknya fasilitas kegiatan ekstrakurikuler yang ada disekolahmu dengan sebaik-baiknya seperti OSIS, Pramuka, PMR, olahraga, seni dan kelompok-kelompok kegiatan lainnya dengan meminta bantuan pembinaan dan bimbingan dari guru pembina di sekolah.

## **6. Hindari tindakan yang tidak bermanfaat**

Mempertimbangkan terlebih dahulu untung dan ruginya bagi diri dan lingkungannya sebelum bertindak merupakan wujud kesadaran kamu dalam mempejuangkan keberhasilan pelajarannya. Hindari tindakan yang tidak bermanfaat seperti tawuran antar peserta didik, corat-coret disembarang tempat, mencegat kendaraan umum dengan kekerasan dan sebagainya. Jangan biarkan dirimu hanyut oleh ajakan teman untuk ikut tawuran, pupuklah diri dan jiwa kita dengan jiwa persaudaraan, jiwa ksatria, jiwa yang selalu ingin menolong yang patut diberi pertolongan. Hilangkan sifat- sifat saling membenci, saling hina menghina sesama kawan dan teman. Jadikanlah teman pelajar sebagai saudara kita berjuang dalam belajar dan modal persatuan dan kesatuan demi masa depan bangsa.

Mengotori lingkungan seperti mencorat-coret dinding bangunan dipinggiran jalan terutama di kota-kota besar atau lainnya merupakan suatu tindakan yang tidak bermanfaat. Kenapa pelampiasan keisengan, kejengkelan, atau keterwakilan diri dan kelompoknya musti mengotori lingkungan kita sendiri. Sudikah andaikan rumahmu sendiri dicoreti seperti itu.

## RANGKUMAN

Narkoba adalah singkatan dari narkotika, psikotropika dan bahan adiktif lainnya/obat berbahaya yang jika dimasukkan ke dalam tubuh manusia baik melalui cara dihirup maupun dengan cara disuntikkan dapat mengubah pikiran, suasana hati, atau perasaan dan perilaku seseorang.

WHO (1982) : “Semua zat kecuali makanan, air atau oksigen yang jika dimasukkan ke dalam tubuh dpt mengubah fungsi tubuh secara fisik dan atau psikologis”

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semisintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan menimbulkan ketergantungan.

Psikotropika adalah zat atau obat baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan syaraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku

Zat adiktif lainnya/obat berbahaya adalah bahan lain dan obat bukan narkotika atau psikotropika yang penggunaannya dapat menimbulkan ketergantungan, yakni keinginan menggunakan kembali secara terus menerus. Apabila dihentikan akan timbul efek putus zat diantaranya rasa sakit atau lelah yang luar biasa.

### JAUHI DAN HINDARI

## F. Penilaian

1. Buat laporan setelah membaca dan mengamati jenis-jenis narkoba, bahaya narkoba terhadap tubuh manusia, gejala dan tanda-tanda pengguna narkoba, pencegahan narkoba.
2. Buat laporan hasil diskusi kelompok tentang jenis-jenis narkoba, bahaya narkoba terhadap tubuh manusia, gejala dan tanda-tanda pengguna narkoba, pencegahan narkoba.
3. Presentasikan hal-hal yang berkaitan dengan jenis-jenis narkoba, bahaya narkoba terhadap tubuh manusia, gejala dan tanda-tanda pengguna narkoba, pencegahan narkoba.

Backhand	: Pukulan dalam permainan bola kecil (bulutangkis, tenis meja, tenis) dengan posisi lengan membelakangi arah gerakan.
Ball toss	: Gerak melempar atau melambungkan bola dengan melepaskan bola ke arah atas dengan tangan.
Base	: Tempat hinggap pemain <i>softball</i> setelah memukul bola atau bola setelah dipukul teman satu tim.
Block	: Menghalangi gerak lawan atau arah serangan lawan atau arah bola dari serangan lawan.
Bunt	: Memukul bola dengan cara menahan laju arah bola pada permainan <i>softball</i> .
Catcher	: Penangkap bola dalam permainan <i>softball</i> .
Daya Tahan	: Kemampuan kinerja fisik dalam jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti
Dropshot	: Pukulan pendek dan tidak keras dan dapat mengecoh lawan dan mematikan langkah lawan.
Dribbling	: Menggiring bola (sepak bola), memantul-mantulkan bola (basket).
Elakan	: Usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap tungkai tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.
Finish	: Titik atau garis akhir dari pergerakan.
Forehand	: Pukulan dalam permainan bola kecil (bulutangkis, tenis meja, tenis) dengan posisi lengan menghadap arah gerakan.
Handstand	: Bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus, kedua tungkai rapat dan lurus ke atas dengan menggunakan kedua lengan sebagai penumpu.
Jump shoot	: Menembak bola basket ke arah ring basket diawali dengan gerak melompat ke atas (vertikal).

Lay-up shoot	: Memasukan bola ke arah ring basket dengan menghantarkan bola ke arah ring dalam posisi badan melayang.
Kekuatan	: Kemampuan otot-otot mengangkat beban maksimal.
Kelenturan	: Kemampuan rentangan otot dan persendian.
Keterampilan Gerak	: Kemampuan penguasaan gerak cabang olahraga dengan baik.
Kombinasi	: Melakukan beberapa keterampilan gerakan dalam satu rangkaian gerak.
Komposisi tubuh	: Presentasi lemak badan dari berat badan tanpa lemak.
Koordinasi	: Melakukan beberapa keterampilan gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
Kopstand	: Bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua tungkai rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada dahi dan kedua telapak tangan (seperti segi tiga; dua tangan dan dahi).
Kuda-kuda	: Posisi tungkai sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang.
Langkah	: Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
Lob	: Pukulan melambung tinggi.
Menolak	: Gerakan yang dilakukan dengan tangan tidak jauh dari pusat berat badan, seperti tolak peluru.
Melempar	: Gerakan yang dilakukan dengan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lempar lembing, dan lontar martil.
<i>Passing</i>	: Operan terhadap teman main.
Pendidikan Jasmani	: Pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional melalui aktivitas fisik.

Pitcher	: Pelempar bola pada permainan <i>softball</i> .
Pukulan swing	: Memukul bola dengan gerakan mengayun pada permainan <i>softball</i> .
Senam Irama	: Gerakan senam yang menekankan pada not dan irama, kelentukan tubuh dalam gerak serta kontinuitas gerakan.
Servis	: Pukulan awal untuk melakukan permainan dan dapat juga dijadikan serangan awal terhadap lawan.
Shooting	: Menembak ke arah sasaran, gawang (sepak bola), ke arah ring basket (basket).
Sikap Lilin	: Bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua tungkai rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti posisi lilin berdiri).
Sikap melayang	: Bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi dan kaki lurus ke belakang sedangkan kedua lengan direntangkan ke samping dan tumpuan menggunakan salah satu kaki.
Sliding	: Upaya menyentuh base dengan menjulurkan salah satu tungkai ke depan dan tungkai yang satunya dilipat ke belakang.
<i>Smash</i>	: Pukulan yang menukik dan tajam serta mematikan lawan main.
<i>Start</i>	: Titik atau garis awal untuk memulai bergerak.
Tangkisan	: Usaha pembelaan dalam Pencaksilat dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan.
Topsin	: Pukulan bola pada bagian atas bola.
Variasi	: Melakukan berbagai macam gerakan dalam satu gerak.
Volley	: Memainkan bola sebelum menyentuh tanah/lantai.

## Daftar Pustaka

- Abdulkadir Ateng, Diktat Asas-asas dan Filsafat Pendidikan Jasmani, olahraga dan Rekreasi. FPOK IKP Jakarta 1989.
- Anderson, Ronald. Pemilihan dan Pengebangan Media untuk Pembelajaran. Jakarta: Raja Gafindo Persada. 1994.
- Anitah, Sri. Media Pembelajaran. Surakarta: Yuma Pustaka. 2010.
- Arsyad, Azhar. Media Pembelajaran. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2007.
- Ateng. Makalah Pengembangan Sistem Pendidikan Jasmani dan Upaya Pembinaan Olahraga Indonesia. Disampaikan Pada Seminar Nasional Pameran Industri Olahraga, Jakarta 2005.
- David Kember. Action Learning and Action Research, Improving The Quality of Teaching and Learning. (London. Biddles Ltd, 2000).
- Depdikbud. Garis Besar Program Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Dasar. Bumi Aksara Jakarta 1992
- Dinas Olahraga dan Pemuda. Petunjuk Olahraga Senam. Jakarta : DISORDA DKI Jakarta. 2006.
- Glee Johnson, California State Board of Education. Physical Education Model Content Standards for California Public Schools. (USA. California Department of Education 2006).
- Husein Argasasmita. Proses Pembinaan Olahraga Prestasi di Indonesia Tinjauan dan Kacamata Sosiologi Olahraga. (Semarang. Universitas Negeri Semarang. 2005).
- Hopkins, David. Panduan Guru Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Pustaka Pelajar. 2011
- Husdarta. Belajar Dan Pembelajaran. Jakarta: Depdikbud. 2000.
- Jurgen Weineck, Optimales Training, (Deutschland Sputa Verlag GmbH & Co. KG, Balingen, 2008).
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, Penyajian Data dan Informasi Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Tahun 2008, (Jakarta: Kemenegpora, 2008).
- Mahendra, Agus. ( 2001) Pembelajaran senam ; Pendekatan Pola Gerak Dominan, Jakarta, Dirjen Olahraga dan Dikdasmen, Depdiknas
- Mahendra, Agus. ( 2015) Pembelajaran Musik dan Gerak: Dasar Pengembangan Aktivitas Ritmik di Sekolah Dasar, Bandung, CV. Bintang Warli Artika
- Malina et al. Growth Maturation, and Physical Activity. (USA. Human Kinethics. 2004).

Miranda Steel. *New Oxford Intermediate Learner's Dictionary*. (New York: Oxford, 2002).

Muhadjir. *Bugar Jasmaniku*. Jakarta: CV.Azahra 2007.

Nadisah. *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, Bandung : Depdikbud.1992.

Ria Lumintuarso, *Pembinaan Multilateral Dalam Pendidikan Jasmani*. ( Disertasi, Jakarta. 2011).

Rusli Lutan, Hartoto, J., *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Sepanjang Hayat*, Dirjen Olahraga Depdiknas, 2011.

Sabdra Nielson and Bitrhe Jochkumsel, *Sport in Denmark*,NOC and Sport Confederation of Denmark.,2000

Samsudin. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.2008.

Sheila Kogan. *Step by step A Complete Movement Education Curriculum*. (USA. Human Kinetics. 2004).

Smith, Mark K.Dkk. *Teori Pembelajaran Dan Pengajaran*. Yogyakarta : Mirza Media Pustaka. 2009.

Suryosubroto. B. *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.2009.

Syarifuddin, Aip. *Belajar Aktif Senam Ketangkasan*. Jakarta: Gramedia Widia Sarana Indonesia.1990.

Tit eJuliantine. *Studi Tentag Perbandinngan Pendidikan Jasmani antara Indonesia dengan Jepang*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 3 Nomor 3. 2006.

Tudor O. Bempa. G. Gregory Haff. *Periodization Theory and Methodology of Training*.5th ed. (USA: Human Kinetic,2009).

Wijaya Kusumah Dan Dedi Dwitagama. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*.Jakarta: Indeks. 2010.

[www.penjas.edu.org](http://www.penjas.edu.org)

[www.physicaleducation.int//or.gml//.....](http://www.physicaleducation.int//or.gml//.....)

[www.basicalsport.int.athleticamateur.com](http://www.basicalsport.int.athleticamateur.com)

[www.dif.dk](http://www.dif.dk)