



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA
2015



Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



Di unduh dari : Bukupaket.com

SMP/MTS
KELAS
IX



Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



SMP/MTS
KELAS
IX

Hak Cipta © 2015 pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Dilindungi Undang-Undang

MILIK NEGARA
TIDAK DIPERDAGANGKAN

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

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015.
vi, 274 hlm. : illus. ; 25 cm.

Untuk SMP/MTs Kelas IX

ISBN 978-602-1530-78-8 (jilid lengkap)

ISBN xxx-xxx-xxx-xxx-x (jilid 1a)

1. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan -- Studi dan Pengajaran I. Judul
II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

600

Kontributor Naskah : Bambang Abduljabar dan Lukmanul Haqim Lubay

Penelaah : Suroto, Taufik Hidayah

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

Cetakan ke-1, 2015

Disusun dengan huruf Century Schoolbook, 12 pt.

Kata Pengantar

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

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

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

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

Sebagai edisi pertama, buku ini sangat terbuka terhadap masukan dan akan terus diperbaiki dan disempurnakan. Untuk itu, kami mengundang para pembaca untuk memberikan kritik, saran dan masukan guna perbaikan dan penyempurnaan edisi berikutnya. Atas kontribusi tersebut, kami ucapkan terima kasih. Mudah-mudahan kita dapat memberikan yang terbaik bagi kemajuan dunia pendidikan dalam rangka mempersiapkan generasi seratus tahun Indonesia Merdeka (2045).

Jakarta, Januari 2015

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
PENDAHULUAN	1
BAB I. PERMAINAN BOLA BESAR	5
A. Pengantar	6
B. Materi Pembelajaran	8
1. Sepak Bola	8
2. Bola Basket	28
3. Bola Voli	46
C. Uji Kompetensi	55
BAB II. PERMAINAN BOLA KECIL	61
A. Pengantar	62
B. Materi Pembelajaran	64
1. Tennis Lapangan	64
2. Tennis Meja	75
3. Bulu Tangkis	88
C. Uji Kompetensi	92
BAB III. ATLETIK	99
A. Pengantar	100
B. Materi Pembelajaran	102
1. Lari	102
2. Lompat	113
3. Lempar	121
C. Uji Kompetensi	129
BAB IV. OLAHRAGA BELADIRI	133
A. Pengantar	134
B. Pedoman Belajar Gerakan Beladiri	135
C. Pembentukan Sikap dan Gerak	136
D. Pembelajaran Pencak Silat melalui Permainan	138
E. Uji Kompetensi	148

BAB V. KEBUGARAN JASMANI	153
A. Pengantar	154
B. Manfaat Kebugaran Jasmani	155
C. Tujuan Latihan Kebugaran Jasmani dan Komponen Kebugaran Jasmani	157
D. Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani	159
E. Uji Kompetensi	181
BAB VI. SENAM	189
A. Pengantar	190
B. Materi Pembelajaran	191
C. Uji Kompetensi	209
BAB VII. AKTIVITAS RITMIK	215
A. Pengantar	216
B. Materi Pembelajaran	218
C. Uji Kompetensi	226
BAB VIII. RENANG	231
A. Pengantar	232
B. Materi Pembelajaran	234
C. Uji Kompetensi	243
BAB IX. PERAN DAN FUNGSI AKTIVITAS FISIK TERHADAP POLA MAKAN, BERAT BADAN, PENCEGAHAN PENYAKIT, DAN KONSEP DIRI	249
A. Pengantar	250
B. Pembelajaran Aktivitas Fisik	251
C. Pembelajaran Makanan Bergizi	252
D. Pembelajaran Konsep Diri	256
E. Pembelajaran Kinerja Tubuh	258
F. Pembelajaran tentang Pencegahan Penyakit	259
G. Uji Kompetensi	262
GLOSARIUM	269
DAFTAR PUSTAKA	273

Pendahuluan

Sebelum belajar materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK), guru mengajak siswa untuk menyamakan pandangan terhadap pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan selama ini dan dalam kaitan dengan maksud serta tujuan penerapan Kurikulum 2013. Manakala belajar olahraga seringkali kamu mendengar supaya badan sehat dan bugar, berkarakter, dan bahkan sampai pada upaya pengembangan keterampilan dasar atau teknik dasar cabang olahraga. Saat ini, pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan perlu diorientasi dari **belajar olahraga** menjadi orientasi **belajar** kamu, yaitu sebuah proses pendidikan yang mengutamakan pengembangan kompetensi utuh melalui belajar.

Bukti pergeseran orientasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dari orientasi belajar olahraga dalam muatan kurikulum masa lalu ke orientasi belajar kamu sebagai muatan dan keinginan Kurikulum 2013, dapat dicontohkan melalui *pertama*, pembelajaran pendidikan jasmani masa lalu lebih cenderung mengutamakan **produk**, yang ditandai oleh tercapainya indikator penguasaan teknik dasar cabang olahraga, kemudian dilanjutkan dengan proses. Sekarang ini, pembelajaran pendidikan jasmani perlu berorientasi pada **proses**, dengan mengutamakan pada keterjadian belajar, yang dikembangkan pada peraian produk berupa penguasaan teknik dasar cabang olahraga. Proses yang dimaksud berupa kejadian belajar gerak pada diri kamu, sedangkan proses berupa capaian belajar, yaitu penguasaan keterampilan gerak dan/atau teknik dasar suatu cabang olahraga.

Kedua, kalau dulu proses pembelajaran lebih didominasi **guru memberi tahu** kepada kamu, sekarang ini secara **konstruktif** guru dan kamu membangun bahtera belajar mengajar gerak yang bermakna dengan mengarahkan **kamu untuk mencari tahu sendiri**. Guru lebih berperan mengoordinasikan inisiatif belajar gerak ke dalam tahapan-tahapan belajar gerak disertai dengan gaya relasional kependidikan yang membangun kompetensi utuh.

Ketiga, pembelajaran pendidikan jasmani masa lalu lebih mengutamakan pada perkembangan **penguasaan keterampilan gerak**, yaitu penguasaan dan pengembangan keterampilan teknik dasar cabang olahraga. Sekarang ini, pembelajaran mengorientasikan perkembangan kemampuan **pengetahuan, sikap dan keterampilan secara terpadu**. Pembelajaran terbangun ke dalam upaya membangun belajar, dengan orientasi-hasil mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan gerak.

Keempat, pendidikan jasmani masa lalu menekankan pada “**bagaimana ke mengapa**” kamu melakukan tugas belajar gerak atau aktivitas jasmani, atau permainan/olahraga. Sekarang pembelajaran memprioritaskan pada “**mengapa ke bagaimana**” kamu melakukan tugas belajar gerak, permainan, atau olahraga. Kamu lebih diarahkan untuk berpartisipasi dan belajar terlebih dahulu, dilanjutkan dengan memahami dan mengetahui cara bagaimana tugas gerak, permainan, atau olahraga itu ditampilkan.

Kelima, proses pembelajaran berada dalam **kemampuan menginisiasi belajar gerak** berarah/bertujuan, dan berkontekstual dengan kebutuhan. Kamu penuh inisiatif, kreatif, kritis, dan inovatif dalam memecahkan masalah gerak yang disajikan guru. Antusias untuk mengekspresikan semua potensi diri ke dalam gerak, permainan, atau olahraga. Kamu pun berpartisipasi dan belajar, baik melalui dan ke dalam gerak, permainan, atau olahraga. Upaya pemahaman lebih lanjut tentang pelaksanaan belajar dalam pendidikan jasmani terangkum dalam buku ini.

Ketika belajar melalui permainan seperti tujuan dan jenis kegiatan aktivitas jasmani, kamu belajar melalui dan ke dalam gerak permainan dan/atau olahraga, dengan tujuan mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Kamu pun belajar dari mengapa melakukan suatu tugas belajar gerak dan bagaimana melakukan tugas belajar gerak itu. Jadi, kamu belajar dari *mengapa ke bagaimana* melakukan suatu tugas belajar gerak itu. Proses belajar mengikuti langkah-langkah belajar di bawah ini.

1. Kamu harus bisa mengamati teman dan lawan bermain di lapangan.

2. Ketika melakukan gerakan, kamu harus melibatkan indra penglihatan, pendengaran, perabaan, dan kepekaan terhadap gerak.
3. Mengajukan pertanyaan kepada guru atau teman ketika kamu sulit dalam memahami atau melakukan tugas belajar gerak yang diberikan oleh guru.
4. Kamu harus bisa melibatkan pemikiran, perasaan, dan perbuatan kamu sendiri ketika melakukan permainan.
5. Pada tahapan selanjutnya, kamu harus bisa mengumpulkan informasi tentang belajar permainan secara kognitif-reflektif (pengetahuan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran yang dilakukan), afektif-emosional (berkaitan dengan sikap-sikap yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran berlangsung, sosial, dan tentu secara motorik kamu dengan penuh kesadaran dan pengendalian diri).
6. Menghubungkan semua informasi yang didapat ke dalam satu pengertian tertentu.
7. Setelah semua kegiatan dilakukan, langkah selanjutnya diharapkan kamu bisa melakukan diskusi kelompok beberapa saat, terutama manakala sedang melakukan gerak atau permainan yang bisa dikatakan sangat kompleks dan perlu pemahaman yang lebih mendalam.
8. Komunisasikan hasil diskusi pada sesama teman. Jika perlu, diskusikan juga dengan guru kamu supaya mendapatkan masukan atau saran yang sifatnya membangun.
9. Dapatkan hikmah dan manfaat dari kegiatan belajar melalui permainan.

Ketika guru membagi kelas menjadi beberapa kelompok atau sesuai dengan keinginannya dalam setiap tugas belajar gerak, kamu akan dihadapkan pada berbagai macam tugas belajar gerak di lapangan. Misalkan, terdapat dua sampai empat tugas belajar gerak, kamu harus melakukan tugas belajar gerak, tersebut sesuai dengan intruksi yang diberikan oleh guru. Ketika melakukan tugas belajar gerak, kamu harus mengikuti intruksi yang diberikan oleh guru. Langkah awal yang harus kamu lakukan ialah mencermati, melihat tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman atau guru.

Ini merupakan proses *mengamati* dalam proses belajar. Ketika kamu mengamati dan mencoba melakukan tugas belajar gerak tersebut, kamu harus mengumpulkan informasi terkait dengan tugas belajar gerak yang dilakukan.

Ketika kamu mengalami kesulitan dalam melakukan tugas belajar yang diberikan oleh guru, alangkah baiknya kamu menanyakan kepada teman atau ke guru karena biasanya guru akan membuat tugas belajar gerak yang membangun agar kamu aktif bergerak dan bertanya dalam melakukan belajar. Ketika mendapatkan masukan ataupun solusi dalam melakukan tugas belajar gerak yang diberikan oleh guru, kamu harus bisa menyelesaikan tugas belajar gerak tersebut. Langkah selanjutnya adalah menghubungkan informasi yang kamu dapat dari guru atau teman dengan tugas belajar gerak agar dapat dengan mudah melakukan tugas belajar tersebut. Ketika semua tugas belajar gerak telah dilaksanakan, kamu harus mengerti pesan apa yang diberikan oleh guru dalam pembelajaran ini sehingga kamu mendapatkan hikmah yang bermanfaat. Selanjutnya, komunikasikan tugas belajar gerak yang sudah kamu pelajari kepada teman dan/ataupun dengan guru.

Bab I

Permainan Bola Besar

KONSEP

Kata Kunci:

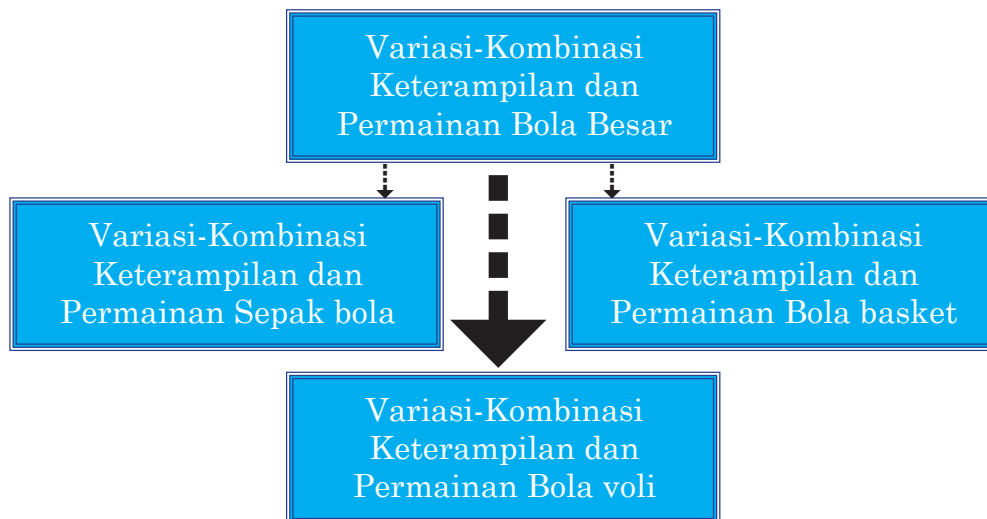
Belajar melalui permainan sepak bola, bola basket, bola voli untuk mengembangkan kemampuan pengetahuan melalui belajar kognitif-reflektif, kemampuan sikap melalui belajar afektif-emosional-sosial (Belajar afektif-emosional berkaitan dengan relasi sikap dan pengendalian diri dalam konteks kemampuan. Belajar motorik berkaitan dengan kemampuan melakukan berbagai ragam gerak dalam pembelajaran PJOK), dan kemampuan keterampilan melalui belajar motorik.

Capaian Pembelajaran

Setelah menyelesaikan bab ini, diharapkan berkembang kemampuan kognitif-reflektif (kemampuan mengetahui berkaitan dengan kemampuan nalar dalam hal menyebutkan ulang materi atau pokok bahasan terkait gerak yang dipelajari) siswa melalui kemampuan berpikir reflektif terhadap kemampuan berpikir dan membuat keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya, sikap kerja sama, respek (menghargai teman yang melakukan tugas belajar gerak), empati (memosisikan orang lain pada ke dalam diri sendiri), toleransi (menerima keadaan orang lain), tanggung jawab (selalu taat atau patuh pada peraturan yang diberikan oleh seorang guru dalam mengikuti pembelajaran, tidak merusak sarana dan prasarana yang ada, mengembalikan alat yang telah digunakan ketika pembelajaran berlangsung), peduli, serta berkembang pula keterampilan motorik siswa, seperti *berlari*,

berjalan, melempar tangkap, dan gerak lainnya. Hal lain yang bisa dikembangkan setelah mempelajari pembahasan bab ini adalah bisa mempraktikkan variasi kombinasi keterampilan melalui pendekatan bermain dalam permainan bola besar.

Peta Konsep



A. Pengantar

Permainan bola besar adalah aktivitas fisik yang dikembangkan ke dalam permainan, sering juga disebut olahraga permainan yang memainkan bola besar. Olahraga permainan bola besar yang dibahas dalam buku ini adalah permainan sepak bola, bola basket, dan bola voli. Jika dibandingkan dengan kata bahasa Inggris *play*, *game*, dan *sport*, sebenarnya perlu diartikan masing-masing menjadi, *bermain*, *permainan*, dan *olahraga*. Namun, seringkali kata *Play* dan *Game* dipersamakan ke dalam istilah *permainan*.

Bermain atau *play* merupakan aktivitas jasmani yang mengandung unsur kebebasan dan ada ketidakpastian, sedangkan permainan adalah suatu bentuk aktivitas jasmani kompetitif yang ditentukan oleh keterampilan fisik: ada unsur strategi, dan ada kombinasi di antara keduanya. Permainan dicirikan oleh adanya unsur bermain dan kompetisi, serta hasilnya ditentukan oleh penggunaan keterampilan fisik, strategi, dan peluang atau kesempatan. Karena itu, ketiga jenis permainan olahraga bola besar di atas, selain memainkan bola berukuran besar, terdapat

unsur perwujudan keterampilan fisik, strategi, dan unsur peluang atau kesempatan. Sebuah permainan akan selalu ada aturan dan peraturan yang membatasi pemain dalam melakukan permainan.

Pembelajaran permainan bola besar menekankan pada pemanfaatan bentuk-bentuk permainan sebagai alat untuk belajar. Karena itu, sangat diharapkan, siswa untuk berpartisipasi dan belajar melalui kegiatan olahraga permainan. Proses selama belajar mendapat operan dari teman, menjawab atau menyelesaikan masalah tugas permainan diharapkan dapat mengembangkan kemampuan berpikir-reflektif (kemampuan daya nalar secara reflektif untuk mendapatkan pengetahuan dalam pembelajaran yang dilakukan oleh siswa) melalui kemampuan menggunakan nalar ketika harus membuat keputusan apa yang harus dilakukan, bagaimana cara melakukan suatu tugas gerak, dan cara memecahkan masalah gerak. Siswa diharapkan dapat berpikir kreatif untuk dapat memosisikan diri di lapangan, membuka ruang terbuka agar kawan bermain mudah mengoperkan bola, menganalisis situasi dan kondisi bermain, mengetahui ke mana dan bagaimana bola harus dioper, kapan bola harus dimasukkan ke gawang, atau mengenali waktu yang tepat untuk merebut bola dari penguasaan lawan melalui daya interpretasi yang siswa lakukan.

Selain itu, belajar melalui permainan juga dapat melatih kepekaan perasaan dan afektif siswa sehingga dapat menunjukkan rasa empati dan simpati, toleransi, saling menghargai dan menghormati, saling membantu, peduli pada sesama kawan, beranggapan bahwa lawan adalah kawan bermain, dan wujud perasaan afektif lainnya. Sebaiknya, ketika bergerak dapat memosisikan perasaan secara tepat dan pada tempatnya. Sebagai contoh, siswa harus pandai menekan rasa marah yang berlebihan ketika melihat kawan bermain mengejek atau mengolok-oloknya, tetapi justru siswa dapat bersabar dan menasihati kawan yang memperoloknya. Perasaan ingin menang sendiri sebaiknya juga dapat dikendalikan dengan memberikan kesempatan kepada lawan bermain menunjukkan keterampilan bermain terbaiknya. Nah, inilah proses belajar afektif-emosional yang harus siswa capai melalui belajar permainan bola besar, pada khususnya.

Belajar melalui permainan bola besar pun diharapkan dapat melatih perilaku sosial siswa, dengan cara menunjukkan perilaku-perilaku sosial yang baik, seperti mau bekerja sama, disiplin,

tanggung jawab, menghargai dan menghormati kawan dan lawan bermain, peduli pada sesama ketika ada salah satu teman yang tidak bisa melakukan tugas gerak dan bahkan membantunya atau mengajarkannya dengan menunjukkan cara/aturan dan peraturan permainan: tugas belajar yang diinginkan. Karena itu, selama belajar tugas gerak, terutama ketika belajar permainan bola besar, siswa menunjukkan perilaku peduli pada sesama teman. Jalinlah interaksi yang baik dengan sesama teman, kembangkan interaksi yang terbangun dengan lebih banyak menunjukkan perilaku-perilaku budi pekerti yang baik.

Komponen terakhir dari belajar dalam olahraga permainan bola besar adalah dapat meningkatkan keterampilan gerak melalui penampilan keterampilan gerak bermain bola besar, baik dalam permainan sepak bola, bola basket, atau bola voli. Siswa perlu aktif bergerak agar dapat menunjukkan keterampilan gerak terbaiknya, dan bisa mengenali kemampuan tubuh sendiri serta ciri kemampuan gerak sendiri. Diharapkan melalui banyak belajar gerak, siswa akan dengan mudah mengenali tubuhnya sendiri, memahami kemampuan gerak, dan bisa menjalani kebiasaan hidup aktif bergerak di sepanjang hayat sehingga tubuh sendiri tidak membebani dirinya sendiri, tetapi justru dapat mengantarkan jadi mandiri dan sejahtera. Siswa mencapai derajat sehat jasmani yang berdampak pada sehat mental, sehat perasaan, dan sehat sosial.

B. Materi Pembelajaran

1. Permainan Sepak Bola

a. Aktivitas Pembelajaran 1

Nama permainan: Permainan Sepak Bola Gawang Sudut

Deskripsi pembelajaran: Melewatkan bola ke garis gawang sudut oleh dua orang berpasangan secara kerja sama, saling respek, peduli, empati, dan simpati. Mengenali dan memanfaatkan ruang, posisi bermain, jarak, dan waktu permainan, dan mengembangkan keterampilan mem-*passing* bola. Belajar melalui permainan ini diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

Ketika guru telah membagi kelas menjadi beberapa kelompok atau sesuai dengan keinginan guru dalam setiap tugas belajar gerak, kamu akan dihadapkan pada berbagai macam tugas belajar gerak di lapangan. Misalkan, terdapat dua sampai empat tugas belajar gerak, kamu harus melakukan tugas belajar gerak tersebut sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh guru.

Ketika melakukan tugas belajar gerak, kamu harus mengikuti instruksi yang diberikan oleh guru. Langkah awal yang harus kamu lakukan ialah harus mencermati, melihat tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman atau guru. Ini merupakan proses mengamati dalam proses belajar. Ketika kamu mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan sampai dengan kamu melakukan atau mencoba tugas belajar gerak, dalam melakukannya, kamu harus mengumpulkan informasi terkait dengan tugas belajar gerak yang dilakukan.

Ketika kamu mengalami kesulitan dalam melakukan tugas belajar yang diberikan oleh guru, alangkah baiknya kamu menanyakan kepada teman atau ke guru karena biasanya guru akan membuat tugas belajar gerak yang membangun kamu untuk aktif bergerak dan bertanya dalam melakukan belajar. Ketika kamu telah mendapatkan masukan ataupun solusi dalam melakukan tugas belajar gerak yang diberikan oleh guru, kamu harus bisa menyelesaikan tugas belajar gerak tersebut sampai selesai.

Langkah selanjutnya, kamu harus menghubungkan informasi yang didapatkan baik dari guru atau teman dengan tugas belajar gerak supaya kamu mudah dalam melakukan tugas belajar dan melakukan tugas belajar gerak dengan efisien. Ketika semua tugas belajar gerak telah dilaksanakan, kamu harus mengerti pesan apa yang diberikan oleh guru kamu dalam pembelajaran kali ini supaya kamu mendapatkan hikmah yang bermanfaat. Perlu adanya mengomunikasikan setelah melakukan tugas belajar gerak baik kepada teman kamu ataupun dengan guru terkait dengan apa yang telah kamu pelajari.

Capaian belajar siswa: Siswa pandai memosisikan diri di lapangan, mampu bekerja sama, dan berkembang kemampuan mengoper dan menguasai bola.

Alat dan bahan pembelajaran: 4 bola sepak, *cone* penunjuk batas lapangan.

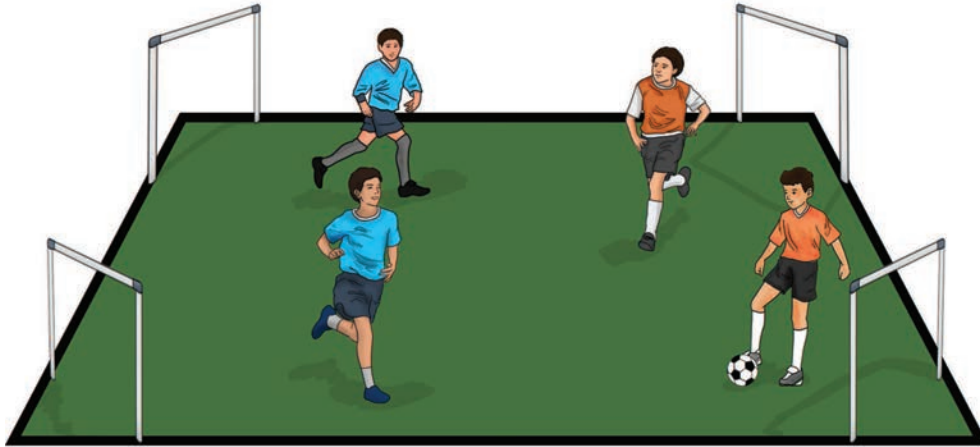
Aturan dan peraturan permainan:

1. Buatlah dua kelompok siswa ke dalam 3 atau 4 pasangan.
2. Lakukan operan *passing* bola pada setiap pasangan (pengenalan).
3. Lakukan operan *passing* bola melewati garis gawang sudut.
4. Skor tercipta bila satu orang mem-*passing* bola melewati garis gawang sudut dan bola tertahan oleh kaki pasangannya.
5. Hindari keadaan merangsek bola dengan cara memanfaatkan ruang dan waktu yang tersedia.
6. Gunakan pikiran untuk mencari dan mendapatkan ruang leluasa melewatkan bola ke garis gawang.
7. Manfaatkan empat gawang yang tersedia untuk mencetak angka.
8. Permainan berlangsung selama 10 sampai 12 menit.

Ketika pembelajaran berlangsung, kamu harus mempelajari hal lain yang mendukung terhadap permainan gawang sudut, yakni berkaitan dengan teknik dasar permainan sepak bola. Teknik dasar yang harus kamu lakukan, yakni *passing* pendek, men-*dribble*, menahan bola. Ketika melakukannya, misalnya mem-*passing*, kamu gunakan kaki bagian dalam punggung kaki dan kura-kura.

Hal lain juga kamu lakukan ketika kamu menahan dengan kaki bagian dalam, men-*dribble* dengan punggung kaki, kaki bagian dalam, dsb. Kombinasi penambahan latihan teknik ini bisa kamu lakukan di awal pembelajaran sebelum kamu melakukan permainan gawang sudut atau ketika setelah kamu melakukan permainan gawang sudut sehingga kamu akan mendapatkan teknik dasar yang diharapkan dari permainan yang kamu lakukan.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.1 Permainan gawang sudut

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran.

Cara mempermudah:

1. Menambah jumlah bola dalam permainan
2. Memperlebar gawang permainan

Cara mempersukar:

1. Menambah jumlah pemain
2. Memperluas daerah permainan

b. Aktivitas Pembelajaran 2

Nama permainan: Permainan Sepak Bola Gawang Delapan

Deskripsi pembelajaran: Memasukkan atau menjatuhkan tanda gawang (misal: botol air mineral bekas) yang telah disediakan secara individual ataupun yang telah disediakan oleh guru yang telah merancang tugas belajar gerak. Lakukan kegiatan tersebut dengan saling respek, peduli, empati, dan simpati. Mengenali dan memanfaatkan ruang, posisi bermain, jarak, dan waktu permainan, dan mengembangkan keterampilan mem-*passing* bola. Diharapkan melalui kegiatan permainan ini siswa dapat mengembangkan kemampuan pengetahuan dan penalaran, sikap dan perilaku, serta gerak dan keterampilan.

Aktivitas pembelajaran gawang delapan tidak berbeda jauh dengan pembelajaran sebelumnya, yaitu pembelajaran gawang sudut dimana lebih menekankan pada urutan pembelajaran yang menekankan pada mengamati, menanya, mencoba, mengasosiasi, dan mengomunikasikan. Ketika ada guru atau teman kamu melakukan kegiatan, ini merupakan langkah kamu dalam mengamati tugas belajar gerak yang harus kamu lakukan. Setelah kamu mengamati apa yang dilakukan oleh teman kamu atau guru kamu, langkah selanjutnya menanyakan baik kepada teman atau guru kamu tentang tugas belajar gerak yang harus kamu lakukan, bagaimana cara melakukan dengan efisien, mendapatkan hasil yang baik, di mana intinya kamu harus mengumpulkan informasi sebanyak mungkin demi mendapatkan hasil yang maksimal.

Langkah selanjutnya kamu harus mencoba tugas belajar gerak yang diperintahkan oleh guru kamu. Lakukan tugas belajar gerak sebaik mungkin demi mendapatkan khasanah gerak dan bisa berguna di kehidupan kamu baik di saat sekarang maupun masa depan. Ketika kamu telah mencoba dan mendapatkan tugas belajar gerak yang maksimal, kamu harus bisa membandingkan tugas belajar gerak mana yang paling mudah dilakukan dan mendapatkan hasil yang maksimal. Setelah kamu membandingkan tugas belajar gerak, cobalah berikan saran kepada teman kamu untuk melakukan tugas belajar gerak dengan baik.

Capaian belajar siswa: Siswa pandai menguasai diri di lapangan, mampu bersikap jujur dan berani, dan terampil menendang bola.

Alat dan bahan pembelajaran: 4 bola sepak, *cone* penunjuk batas lapangan, penanda regu.

Aturan dan peraturan permainan:

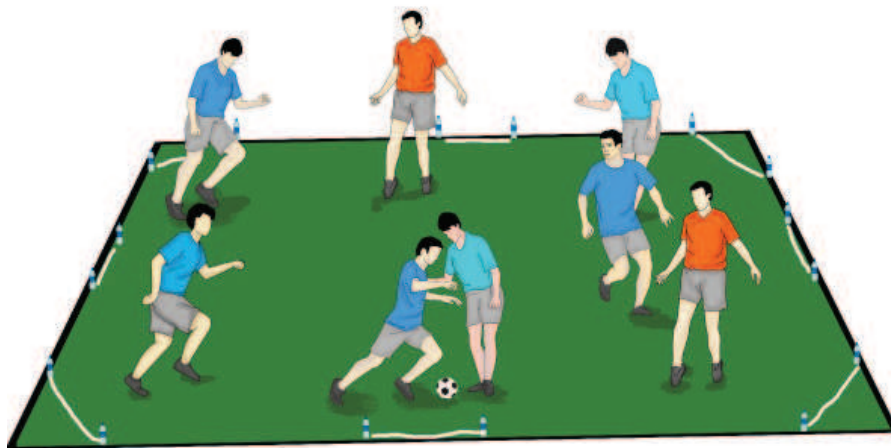
1. Buatlah gawang atau titik pada setiap sudut gawang, bisa menggunakan botol air mineral kosong, *cone*, atau corong.
2. Setiap gawang atau titik botol air mineral kosong dijaga oleh satu pemain.
3. Siswa yang belum mendapatkan kesempatan bermain berada di pinggir lapangan.
4. Lakukan upaya memasukkan bola ke gawang lawan atau menjatuhkan titik air mineral lawan melalui *dribbling* bola ke arah gawang atau titik botol air mineral kosong lawan, tetapi

hindari jangan sampai gawang atau titik botol air mineral sendiri dijatuhkan melalui bola tendangan lawan.

5. Pemain yang gawangnya kemasukan bola atau botol air mineralnya jatuh karena tendangan bola lawan, dapat digantikan oleh siswa lainnya dengan terlebih dahulu memosisikan gawang atau botol air mineral di tempatnya.
6. Skor dapat diperoleh bila satu orang pemain dapat melewati bola ke garis gawang dan atau menjatuhkan botol air mineral kosong lawan.
7. Gunakan pikiran untuk mencari dan mendapatkan ruang leluasa melewati bola ke garis gawang.
8. Manfaatkan delapan gawang yang tersedia untuk mencetak angka.
9. Permainan berlangsung selama 10 sampai 12 menit.

Ketika waktu untuk melakukan aktivitas permainan gawang delapan dilaksanakan, cobalah kamu selingi teknik dasar yang mendukung terhadap pencapaian permainan gawang delapan yang maksimal seperti ketika kamu melakukan permainan gawang sudut dimana teknik dasar yang mendukung di antaranya *passing*, *dribble*, dsb. Semua teknik tersebut kamu lakukan dengan variasi baik dengan menggunakan kaki bagian dalam punggung.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.2 Permainan gawang delapan

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Menambah jumlah bola dalam permainan
2. Memperlebar gawang permainan

Cara mempersukar:

1. Menambah jumlah pemain
2. Memperluas daerah permainan

c. Aktivitas Pembelajaran 3

Nama permainan: Permainan Sepak Bola *End Zone*

Deskripsi pembelajaran: Melewatkan bola sampai ke penjaga gawang yang berada di daerah *end zone*. Hal ini dilakukan oleh dua orang secara berpasangan dan menunjukkan perilaku kerja sama, saling respek, peduli, empati, dan simpati. Dalam melakukan pembelajaran sepak bola *end zone* kalian harus bisa mengenali dan memanfaatkan ruang, posisi bermain, jarak, dan waktu permainan, dan mengembangkan keterampilan *mem-passing* bola. Melalui permainan ini, diharapkan kalian dapat mengembangkan pengetahuan, sikap dan keterampilan. Selain kamu harus melakukan *dribble* bola, kamu juga harus mengembangkan hal lain yang merupakan inti dalam pembelajaran yang kamu lakukan. Kamu harus mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman atau guru kamu. Setelah kamu mengamati, cobalah untuk menanyakan cara melakukan tugas belajar yang dicontohkan tadi. Ketika proses menanya telah kamu lakukan, langkah selanjutnya cobalah kamu lakukan/mencoba tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman kamu. Ketika kamu melakukan kamu harus bisa membandingkan gerakan mana yang paling efektif dalam tugas belajar gerak melewati garis gawang. Ketika kamu selesai membandingkan, diharapkan kamu bisa memberikan saran kepada teman kamu tentang tugas belajar gerak yang efektif ketika melakukan permainan sepak bola melewati garis pertahanan.

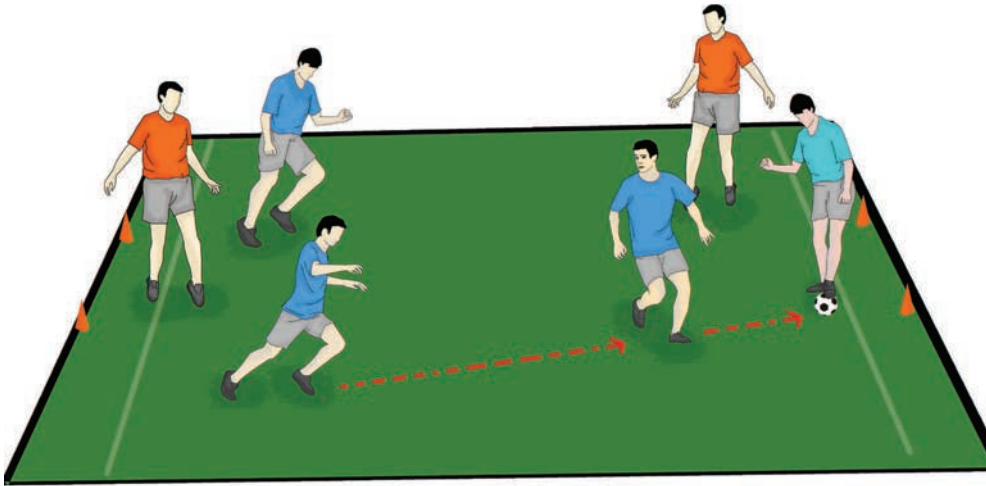
Capaian belajar siswa: kalian pandai mencari ruang yang kosong, mampu bekerja sama, dan terampil dalam mengoper bola.

Alat dan bahan pembelajaran: 4 bola sepak, *cone* penunjuk batas lapangan

Aturan peraturan permainan:

1. Buatlah dua kelompok siswa ke dalam 3 atau 4 pasangan.
2. Lakukan operan *passing* bola pada setiap pasangan (*pengenalan*).
3. Lakukan operan *passing* bola ke arah *end zone* dimana salah satu teman regu kalian bergerak ke arah kiri dan kanan.
4. Skor dapat diperoleh bila satu orang mem-*passing* bola ke arah *end zone* dan bola tertahan oleh kaki teman di daerah *end zone*.
5. Hindari keadaan merangsek bola, dengan cara memanfaatkan ruang dan waktu yang tersedia.
6. Gunakan pikiran, perasaan, dan perbuatan untuk mencari dan mendapatkan ruang leluasa agar bola dapat ditahan oleh pemain di garis *end zone*.
7. Manfaatkan ruang terbuka yang tersedia untuk mencetak angka.
8. Kembangkan kerja sama dan kekompakan bermain, serta kembangkan sikap menghargai/menghormati kawan dan lawan, sikap empati, simpati dan toleransi dalam suatu interaksi yang harmonis.
9. Lakukan komunikasi sosial yang didasari oleh adanya rasa kebersamaan.
10. Membantu pemain yang belum bisa melakukan gerakan mengoper bola atau menendang bola dengan baik.
11. Lakukan permainan dengan penuh kesadaran dan pengendalian diri.
12. Permainan berlangsung 10 sampai 12 menit.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.3 Sepak bola *end zone*

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran.

Cara mempermudah:

1. Menambah jumlah bola dalam permainan
1. Menambah penjaga gawang di samping lapangan

Cara mempersukar:

1. Menambah jumlah pemain
2. Memperluas daerah permainan

d. Aktivitas Pembelajaran 4

Nama permainan: Permainan Sepak Bola Lewati Garis Pertahanan

Deskripsi pembelajaran: Kalian harus bisa melewati halangan teman di garis pertahanan dengan cara men-*dribbling* bola dan berupaya jangan sampai bola tidak melewati garis pertahanan. Lakukan gerakan melewati teman dengan cara men-*dribbling* bola, dengan menunjukan sikap kerja sama, saling respek, peduli, empati dan simpati. Diharapkan setelah melakukan permainan ini, kalian dapat mengembangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

Capaian belajar siswa: Kalian pandai menganalisis situasi permainan, mampu bekerja sama, dan terampil dalam mengoper bola.

Alat dan bahan pembelajaran: 4 bola sepak, *cone* penunjuk batas lapangan, penanda regu.

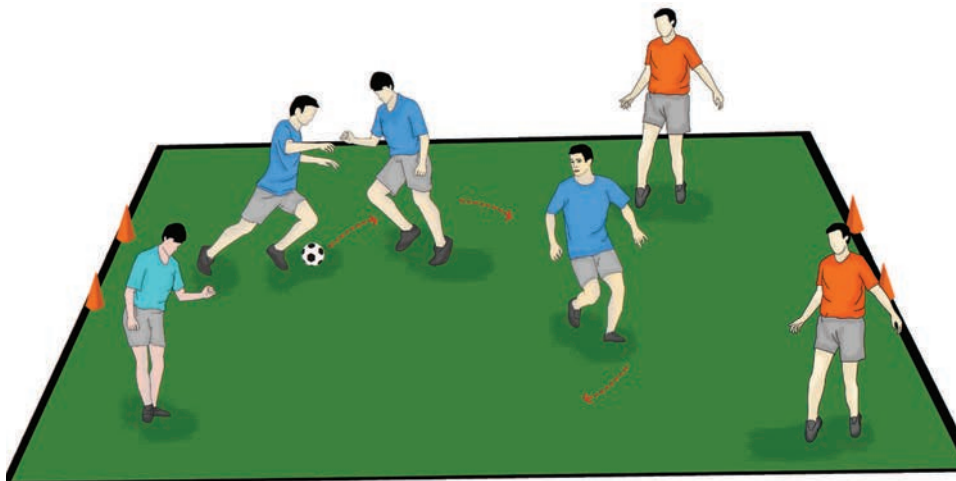
Aturan dan peraturan permainan:

1. Buatlah dua kelompok siswa ke dalam 3 atau 4 pasangan sesuai dengan keadaan kelas.
2. Lakukan gerakan menggiring bola pada setiap pasangan dengan jarak yang kalian inginkan (pengenalan).
3. Lakukan gerakan menggiring bola dan berusaha melewati lawan yang berusaha menghadang di garis pertahanan.
4. Skor dapat diperoleh bila kalian bisa melewati semua teman di garis pertahanan yang berusaha menggagalkan upaya *dribbling* bola.
5. Hindari kegagalan menggiring bola dengan cara memanfaatkan ruang dan waktu yang tersedia.
6. Gunakan pikiran untuk mencari dan mendapatkan ruang leluasa melewati teman yang ingin menghalangi/menggagalkan *dribbling* bola.
7. Jika tidak bisa melewati teman yang menghalangi di garis pertahanan, kembalilah ke titik awal pada saat memulai permainan.
8. Setelah bisa melewati garis pertahanan akhir, kembalilah melewati garis pertahanan dengan men-*dribbling* bola ke titik awal saat memulai permainan.
9. Skor diperoleh bila pemain mampu melewati garis pertahanan akhir dan kembali ke titik awal saat memulai permainan.
10. Kembangkan upaya-upaya gerak-tipu *dribbling* bola melalui daya penalaran, perasaan dan perbuatan agar berhasil melewati garis pertahanan lawan.
11. Dalam satu kali serangan ke garis pertahanan lawan dapat dilakukan oleh dua pemain penyerang.

12. Permainan bisa dikembangkan dengan cara regu menyerang melakukan *passing* bola, pemain di garis pertahanan berusaha untuk menggagalkan operan bola.
13. Permainan berlangsung selama 10 – 12 menit atau disesuaikan dengan kondisi kelas dan kebutuhan.

Ketika kamu melakukan tugas belajar gerak di mana terdapat tahapan-tahapan yang harus kamu lakukan, cobalah selipkan teknik dasar yang mendukung terhadap aktivitas permainan melewati garis pertahanan. Teknik dasar yang harus kamu lakukan, guna menunjang terhadap aktivitas yang kamu lakukan diantaranya adalah *passing*, *stopping*. Kedua teknik ini cobalah kamu lakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, sehingga kamu akan menemukan teknik *passing*, *stopping* yang baik guna mendapatkan hasil pembelajaran yang maksimal dalam permainan melewati garis pertahanan.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.4 Permainan sepak bola lewati garis pertahanan

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran.

Cara mempermudah:

1. Menambah jumlah pemain penyerang (misal dari 1 lawan 1 menjadi 2 lawan 1 atau 3 lawan 1)
2. Memperluas daerah permainan.

Cara mempersukar:

1. Menambah jumlah pemain bertahan (misal: 2 atau 3 orang)
2. Mempersempit daerah permainan.

e. Aktivitas Pembelajaran 5

Nama permainan: Bermain Mengoper dan Menembak Bola ke Gawang

Deskripsi pembelajaran: Kalian harus berusaha mengoper dan menembakkan bola ke gawang dan berusaha semaksimal mungkin untuk memperoleh angka atau skor sebanyak-banyaknya dengan menunjukkan sikap kerja sama, saling respek, peduli, empati, dan simpati. Mengenali dan memanfaatkan ruang, posisi bermain, jarak, dan waktu permainan, dan mengembangkan keterampilan *mem-passing* bola.

Pembelajaran kali ini merupakan aktivitas pembelajaran yang memerlukan koordinasi yang kuat dalam melakukan. Kamu harus berusaha memasukan bola ke gawang dengan terlebih dahulu melakukan koordinasi *passing*. Supaya kamu dapat melakukan dengan baik, cobalah kamu amati teman atau guru kamu yang melakukan kegiatan. Setelah kamu mengamati kegiatan yang dilakukan oleh guru atau teman kamu, cobalah kamu menanyakan tentang apa yang dilakukan supaya kamu mendapatkan informasi terkait dengan apa yang dilakukan.

Ketika kamu sudah mengamati dan menanyakan baik kepada guru atau teman, cobalah kamu lakukan tugas belajar gerak tersebut sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh guru. Ketika kamu sudah mempunyai banyak khasanah belajar gerak, cobalah kamu pilih mana yang terbaik dalam melakukan operan dan menembak bola ke gawang. Ketika kamu sudah bisa memilih mana yang terbaik, cobalah komunikasikan dengan teman atau guru kamu supaya pembelajaran yang kamu lakukan menjadi lebih bermakna

Capaian belajar siswa: Kalian pandai mencari ruang terbuka untuk menerobos pertahanan lawan, mampu berempati dan toleransi, dan terampil dalam mengoper dan menguasai bola.

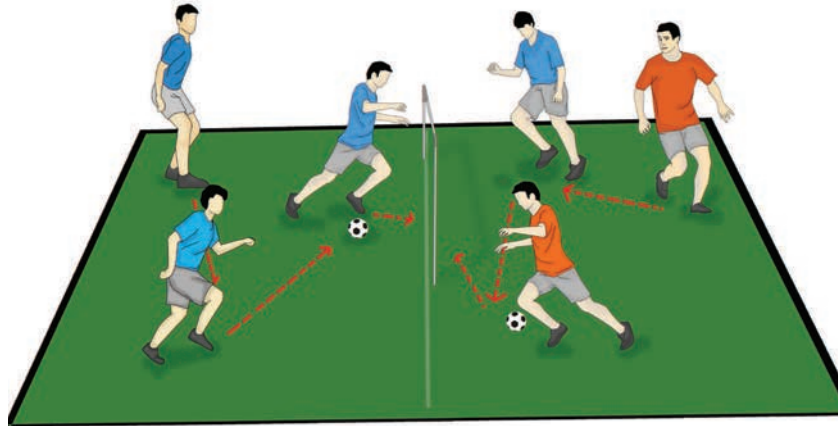
Alat dan bahan pembelajaran: 4 bola sepak, gawang dengan ukuran 2 x 3 meter yang bisa terbuat dari paralon, penunjuk batas lapangan dan boleh juga menggunakan *count* atau rapia.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Buat kelas menjadi empat kelompok, bisa disatukan antara perempuan dan laki-laki, bisa juga dipisah sesuai dengan keinginan.
2. Masuklah ke lapangan sesuai tempat yang telah ditentukan.
3. Lakukan gerakan mengoperan dan menembakkan bola secara perlahan-lahan, hal ini dimaksudkan sebagai pengenalan awal dalam melakukan operan.
4. Setelah melakukan operan dan tembakan, coba lakukan dengan gerakan variasi dan berusaha memasukkannya ke dalam gawang.
5. Selama melakukan gerakan operan dan tembakan harus mentaati peraturan yang telah ditentukan.
6. Skor diperoleh bila teman dalam satu kelompok dapat menyentuh semua bola atau semua melakukan gerakan operan dan tembakan ke gawang.
7. Skor dinyatakan gagal bila teman kamu ada yang tidak melakukan gerakan operan dan tembakan.
8. Gunakan pikiran untuk mencari dan mendapatkan ruang leluasa untuk dapat melewati lawan/rintangan.
9. Manfaatkan ruang terbuka yang tersedia untuk mencetak angka.

Ketika waktu untuk melakukan aktivitas permainan gawang delapan dilaksanakan, cobalah kamu selingi teknik dasar yang mendukung terhadap pencapaian permainan gawang delapan yang maksimal seperti ketika kamu melakukan permainan gawang sudut dimana teknik dasar yang mendukung di antaranya *passing*, *dribble* dsb. Semua teknik tersebut kamu lakukan dengan variasi baik dengan menggunakan kaki bagian dalam punggung.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.5 Bermain mengoper dan menembak bola ke gawang

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Menambah bola ke dalam permainan
2. Menambah jumlah pemain
3. Memperluas daerah permainan

Cara mempersukar:

1. Memperkecil jumlah pemain (misal 1 lawan 1)
2. Mempersempit daerah permainan

f. Aktivitas Pembelajaran 6

Nama permainan: Bermain Memanfaatkan Ruang Kosong dengan Cara Mengoper dan Menghentikan Bola

Deskripsi pembelajaran: Melakukan variasi mengoper dan menghentikan bola dengan berusaha mencari ruang yang kosong. Mengoper dan menghentikan bola ini dilakukan di dalam *hulahoop* yang telah disediakan dengan tetap menjunjung tinggi nilai-nilai

sportivitas, kerja sama, saling menghargai dan peduli pada sesama teman. Melalui permainan ini, diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

Ketika kamu melakukan kegiatan pembelajaran memanfaatkan ruang kosong dengan cara mengoper dan menghentikan bola, kamu dituntut mempunyai koordinasi yang tinggi, sehingga kamu memerlukan langkah-langkah pembelajaran yang terencana. Kegiatan yang kamu lakukan mulai dari mengamati teman yang melakukan tugas belajar gerak. Setelah kamu mengamati langkah selanjutnya cobalah kamu tanyakan bagaimana melakukan tugas belajar gerak dengan sebaik mungkin. Ketika kamu telah mengamati dan menanyakan, cobalah kamu lakukan aktivitas pembelajaran memanfaatkan ruang kosong, kemudian dikombinasikan dengan menembakkan bola ke gawang dengan baik.

Koordinasi gerakan ini akan menumbuhkan kamu untuk memilih mana gerak yang terbaik atau usaha yang terbaik dalam memasukkan bola ke gawang dengan adanya langkah memanfaatkan ruang kosong terlebih dahulu.

Capaian belajar siswa: Kalian pandai mencari ruang terbuka, mampu bekerja sama, dan terampil mengoper dan menghentikan bola.

Alat dan bahan pembelajaran: 4 bola sepak, kapur sebagai penanda atau juga bisa menggunakan *hulahoop* atau menggunakan *cone*, atau bisa juga menggunakan ban sepeda bekas.

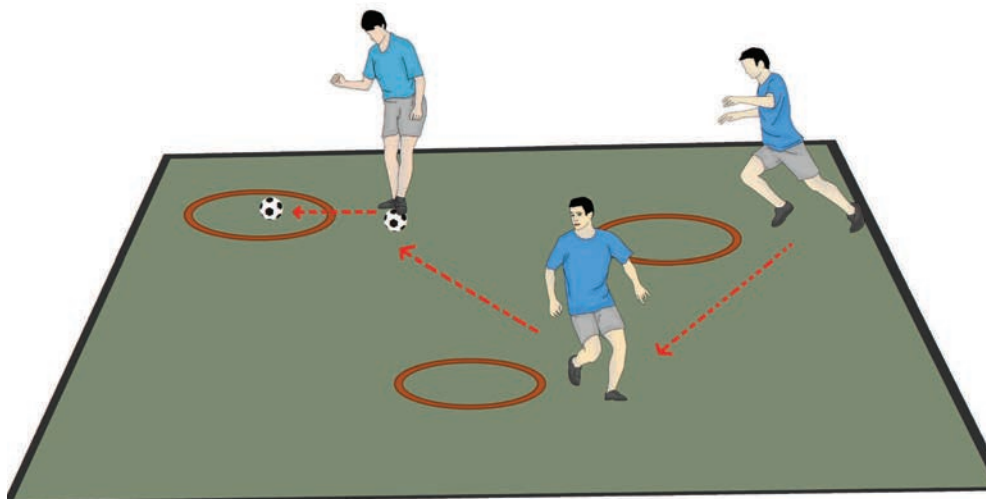
Aturan dan peraturan permainan:

1. Buat kelas menjadi empat kelompok, bisa disatukan antara perempuan dan laki-laki, bisa juga dipisah sesuai dengan keinginan.
2. Dua regu berlawanan berada di lapangan.
3. Sebar beberapa *hulahoop* atau ban bekas di lapangan yang jumlahnya lebih banyak daripada anggota satu tim.
4. Sebelum masuk ke lapangan, coba lakukan dulu gerakan mengoper dan menghentikan bola dengan teman Anda baik secara berpasangan.
5. Setelah melakukan gerakan tersebut secara berpasangan, masuklah ke lapangan.

6. Setelah berada dalam lapangan, lakukan gerakan pengoperan dan menghentikan bola secara tepat dengan memanfaatkan ruang kosong yang tidak ditempati oleh teman lainnya.
7. Bola yang tertahan, letakan dengan kaki ke lingkaran *hulahoop* atau ban sepeda bekas sebagai tanda diperoleh skor.
8. Manfaatkan ruang, waktu, dan jarak antarpemain dan *hulahoop* atau ban bekas agar mudah mendapatkan operan bola dan bisa meletakkan bola dengan kaki di dalam lingkaran.
9. Kembangkan proses belajar bermain sepak bola dan diharapkan melalui permainan sepak bola ini dapat diperoleh hikmah pengembangan pengetahuan, sikap dan keterampilan.
10. Lakukan permainan selama 10 sampai 12 menit.

Tugas belajar yang kamu lakukan, dengan durasi berkisar antara 10 sampai 12 menit, diharapkan kamu bisa berkembang dalam hal penguasaan teknik, yang mendukung terhadap upaya memasukkan bola ke gawang. Cobalah kamu lakukan *passing dribble* dengan memanfaatkan waktu yang tersedia kemudian cobalah kamu masukan ke dalam gawang. Dengan pembelajaran ini, diharapkan kamu berkembang dalam hal pengetahuan sikap dan keterampilan kamu.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.6 Memanfaatkan ruang kosong dengan cara mengoper dan menghentikan bola

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Menambah bola ke dalam permainan.
2. Menambah jumlah pemain.
3. Memperluas daerah permainan.

Cara mempersukar:

1. Memperkecil jumlah pemain (misal 2 lawan 2).
2. Mempersempit daerah permainan.

g. Aktivitas Pembelajaran 7

Nama permainan: Permainan Sepak Bola Sentuh Pemain

Deskripsi pembelajaran: Melatih kecerdasan, kecermatan, dan tepo-seliro ketika memainkan bola. Sentuhkan bola pada pemain yang tidak menguasai bola melalui operan atau tendangan bola. Diharapkan permainan ini dapat mengembangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

Aktivitas pembelajaran yang kamu lakukan bertujuan untuk mengembangkan aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan kamu. Banyak upaya yang dilakukan guna menunjang pencapaian dalam aspek tersebut. Ketika kamu melakukan pembelajaran, kembangkan langkah mengamati teman kamu yang melakukan tugas belajar gerak. Setelah kamu mengamati apa yang dilakukan oleh teman kamu, cobalah kamu tanyakan, baik kepada teman maupun kepada guru kamu tentang upaya yang dilakukan supaya mendapatkan proses pembelajaran yang bermakna.

Setelah bagian demi bagian dilakukan, cobalah kamu mencoba aktivitas pembelajaran yang dilakukan oleh guru kamu, yakni dalam hal permainan sentuh pemain atau teman. Ketika kamu mencoba, kamu akan mendapatkan banyak gerak, di sini kamu tentukan gerakan mana yang terbaik untuk melakukan sentuh bola ke lawan kamu. Setelah akhir pembelajaran, cobalah kamu komunikasikan baik dengan teman atau guru kamu.

Capaian belajar siswa: Kalian pandai mendapatkan posisi untuk menyentuhkan bola, mampu berempati, dan terampil dalam menendang bola.

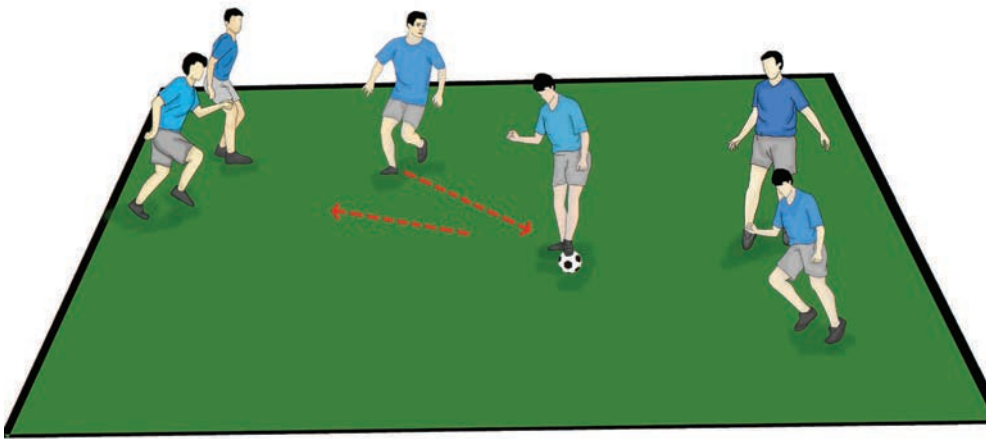
Alat dan bahan pembelajaran: 4 bola sepak

Aturan dan peraturan permainan:

1. Buatlah dua kelompok ke dalam 3 atau 4 pasangan.
2. Lakukan gerakan *passing* bola pada setiap pasangan (pengenalan).
3. Sentuhkan bola yang dikuasai ke arah pemain yang tidak menguasai bola.
4. Jika pemain yang tidak menguasai bola terkena bola, dia harus menjadi teman yang bertugas menyentuhkan bola ke pemain yang tidak menguasai bola.
5. Lakukan upaya menyentuhkan bola hingga semua pemain yang tidak menguasai bola menjadi teman yang harus menyentuhkan bola.
6. Hindari keinginan untuk menendang atau menyentuhkan bola sekeras-kerasnya.
7. Pemain yang tidak menguasai bola hanya boleh berada pada daerah permainan yang telah ditetapkan.
8. Manfaatkan daya nalar, perasaan, dan keterampilan untuk segera menyelesaikan permainan.
9. Jalinlah interaksi sosial secara positif.
10. Permainan berlangsung selama 10 sampai 12 menit.

Ketika kamu melakukan aktivitas pembelajaran, kamu dituntut untuk mengikuti pembelajaran dengan baik. Supaya kamu mendapatkan hasil yang maksimal, cobalah kamu selingi dengan teknik dasar yang mendukung terhadap aktivitas pembelajaran yang kamu lakukan. Teknik dasar tersebut, yaitu *passing* dan *dribble* baik menggunakan kaki bagian dalam ataupun menggunakan punggung kaki.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.7 Permainan sepak bola sentuh pemain

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Menambah bola ke dalam permainan
2. Jumlah pemain
3. Mempersempit daerah permainan.

Cara mempersukar:

1. Memperkecil jumlah pemain (misal 2 lawan 2)
2. Memperluas daerah permainan.

h. Aktivitas Pembelajaran 8

Nama permainan: Permainan Sepak Bola *Bowling*

Deskripsi pembelajaran: Melatih kecerdasan dan kecermatan, ketika memainkan bola. Menyentuh bola ke bola lain yang menggelundung secara diagonal. Diharapkan permainan ini dapat mengembangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa.

Setelah kamu mengetahui tugas belajar gerak yang harus dilakukan cobalah kamu untuk mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman atau guru. Ketika kamu mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan yakni sepak bola *bowling* kamu bisa mengajukan pertanyaan terkait dengan aktivitas yang dilakukan. Setelah kamu menanya dan mengamati, cobalah kamu mencoba tugas belajar gerak tersebut supaya kamu memiliki khasanah gerak yang banyak.

Setelah kamu melakukannya, cobalah kamu bandingkan dari setiap gerak yang kamu lakukan guna mendapatkan hasil pembelajaran yang bermakna dalam sepak bola *bowling*. Akhir pembelajaran, cobalah kamu komunikasikan baik kepada teman atau guru kamu terkait dengan yang kamu lakukan.

Capaian belajar siswa: Kamu menginterpretasi laju bola, bersikap sabar dan cermat, dan terampil dalam melakukan gerakan *passing* bola dalam permainan sepak bola.

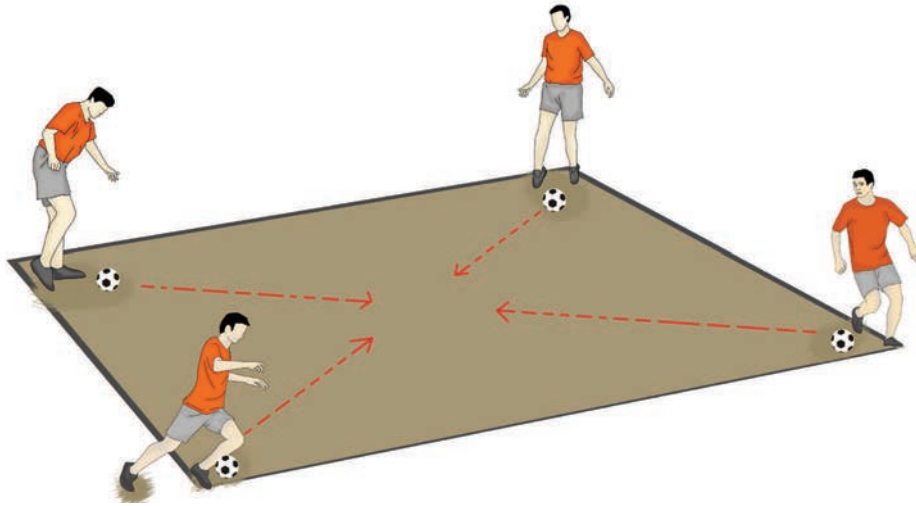
Alat dan bahan pembelajaran: 4 bola sepak, pembatas lapangan

Aturan dan peraturan permainan:

1. Buatlah empat kelompok dengan jumlah kelompok yang sama banyak.
2. Setiap kelompok berdiri di setiap sudut persegi empat.
3. Gelundungkan bola dalam satu alur diagonal.
4. Alur diagonal lainnya menumbuk bola dengan tendangan atau *passing* bola.
5. Lakukan secara bergantian.
6. Permainan berlangsung selama 10 sampai 12 menit.

Cobalah kamu selingi terlebih dahulu dengan teknik dasar yang mendukung terhadap tugas belajar gerak yang kamu lakukan. Teknik dasar tersebut adalah *passing* dan *stopping*.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.8 Permainan sepak bola bowling

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Memperlambat laju bola
2. Menambah bola ke dalam permainan
3. Mempersempit daerah permainan.

Cara mempersukar:

1. Mempercepat laju bola
2. Memperluas daerah permainan.

2. Permainan Bola Basket

Hal penting dalam permainan bola basket adalah bagaimana bermain dengan bekerja sama yang baik demi mendapatkan angka sebanyak mungkin dengan tidak meninggalkan kaidah dan peraturan yang ada dalam permainan bola basket. Permainan bola basket yang begitu kompleks dan sangat susah untuk dimengerti, maka perlu adanya variasi latihan atau permainan supaya bisa dengan mudah melakukan aktivitas tersebut. Adapun bentuk variasi latihan dan bermain teknik dalam permainan bola basket yang bisa dilakukan dalam pembelajaran adalah sebagai berikut.

a. Aktivitas Pembelajaran 1

Nama permainan: Bouncepass Hulahoop

Deskripsi pembelajaran: Bouncepass merupakan teknik dasar dalam permainan bola basket. Diharapkan dalam pembelajaran ini kalian dapat melakukan gerakan variasi keterampilan dalam bermain bola basket. Pembelajaran *bouncepass* adalah bagaimana kalian bisa memantulkan bola ke lantai dengan baik supaya bisa diterima oleh teman lainnya. Dalam melakukan kegiatan ini, harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dsb.

Pada dasarnya, pembelajaran yang dilakukan harus mengembangkan kemampuan mengamati, menanya, mencoba, mengasosiasi, dan mengomunikasikan apa yang terjadi dalam belajar. Ketika kamu melakukan pembelajaran *bouncepass hulahoop*, kamu harus mengamati apa yang dilakukan oleh guru atau teman kamu. Ketika semua itu telah dilakukan, cobalah untuk menanyakan kepada teman atau guru kamu dalam melakukan tugas belajar gerak, yakni melakukan *bouncepass*. Setelah kamu mengamati dan menanyakan, cobalah kamu lakukan aktivitas pembelajaran yang diperintahkan oleh guru kamu. Ketika kamu melakukan, cobalah kamu bandingkan dan pilih mana gerakan yang paling mudah dilakukan dan bermanfaat. Setelah hal tersebut dilakukan, cobalah komunikasikan dengan teman kamu dan guru kamu.

Capaian belajar siswa: Pandai mencari ruang kosong untuk memantulkan bola, mampu bekerja sama, dan terampil mengoperkan bola.

Alat dan bahan pembelajaran: Lapangan bola basket atau lapangan bola voli, bola basket 4 buah, *count* atau pembatas lapangan, *hulahoop*

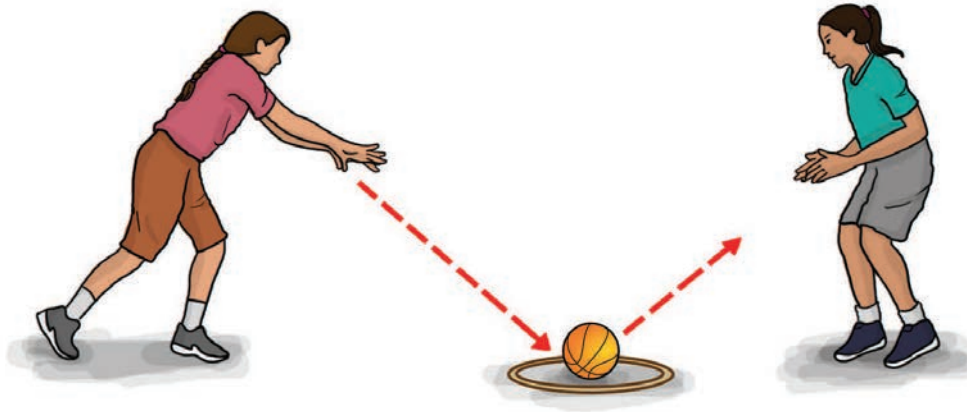
Aturan dan peraturan permainan:

1. Buatlah kelas menjadi empat kelompok sama besar, dalam membentuk kelompok lakukan dengan demokrasi dan tidak asal salah pilih.
2. Antara siswa laki-laki dan perempuan boleh disatukan atau juga boleh dipisah, sesuai dengan kesepakatan bersama.

3. Sebelum melakukan pembelajaran, terlebih dahulu harus melihat dan mencoba bagaimana melakukan *bouncepass* di dalam *hulahoop* dan di luar *hulahoop*.
4. Setelah memahami dan melakukannya, lanjutkan dengan kombinasi yang diperintahkan oleh guru.
5. Lakukan *bouncepass* dengan cara memantulkannya terlebih dahulu ke dalam *hulahoop*.
6. Lakukan variasi keterampilan ini dengan cara bergerak dan tidak boleh ada *hulahoop* yang tidak terkena bola atau tidak digunakan *bouncepas*.
7. Kalian dinyatakan gagal jika tidak melakukan *bouncepass* di dalam *hulahoop* atau bola keluar dan tidak bisa diterima oleh teman.
8. Dalam satu kali pertandingan, nilai atau point adalah jumlah *bouncepass* yang bisa melewati atau meneyentuh *hulahoop*.
9. Manfaatkan tempat yang kosong dan terus bergerak sampai semua *hulahoop* bisa dimasuki oleh sentuhan bola yang di *bouncepas*.
10. Jangan menggunakan cara yang kasar dalam melakukan pembelajaran ini.

Dukungan dari teknik dasar di harapkan akan mendapatkan hasil pembelajaran yang maksimal. Ketika pembelajaran sedang berlangsung cobalah kamu selingi dengan penambahan pembelajaran teknik dasar yang mendukung terhadap pembelajaran. Teknik dasar yang harus kamu lakukan adalah *bouncepass*.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.9 Permainan *Bouncepass*

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Menambah *hulahoop* atau ban bekas sepeda
2. Menambah bola kedalam permainan
3. Mempersempit daerah permainan

Cara mempersukar:

1. Mengurangi jumlah pemain
2. Memperluas daerah permainan

b. Aktivitas Pembelajaran 2

Nama permainan: Chestpass End Zone

Deskripsi Pembelajaran: Diharapkan dengan variasi keterampilan ini, kalian bisa melakukan *chestpass* (lemparan dada) dengan baik dan bisa memanfaatkan ruang yang kosong, bisa mengambil keputusan tepat untuk mendapatkan operan bola dari teman atau mencetak angka. Pembelajaran ini lebih menekankan supaya tidak terpaku pada pembelajaran teknik yang monoton dan

bisa menumbuhkan partisipasi dalam pembelajaran tidak ada yang hanya sebagai penonton saja. Dalam melakukan pembelajaran ini, harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dsb.

Kamu harus bisa mengamati teman dan lawan bermain kamu di lapangan. Ketika kamu melakukan gerakan, kamu harus melibatkan indra penglihatan, pendengaran, perabaan dan kepekaan terhadap gerak. Mengajukan pertanyaan kepada guru atau teman ketika kamu sulit dalam memahami atau melakukan tugas belajar gerak yang diberikan oleh guru. Pada tahapan selanjutnya, kamu harus bisa mengumpulkan informasi tentang belajar permainan secara kognitif-reflektif (pengetahuan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran yang dilakukan), afektif-emosional (berkaitan dengan sikap-sikap yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran berlangsung, sosial, dan tentu secara motorik kamu dengan penuh kesadaran dan pengendalian diri. Menghubungkan semua informasi yang didapat ke dalam satu pengertian tertentu.

Setelah semua kegiatan dilakukan, langkah selanjutnya diharapkan kamu bisa melakukan diskusi kelompok beberapa saat, terutama manakala kamu melakukan gerak atau permainan yang bisa dikatakan sangat kompleks dan perlu pemahaman yang lebih mendalam. Komunikasikan hasil diskusi pada sesama teman bila perlu diskusikan juga dengan guru kamu supaya mendapatkan masukan atau saran yang sifatnya membangun.

Capaian belajar siswa: Pandai memosisikan diri dan mendapatkan ruang kosong untuk mengoperkan bola, mampu bekerja sama, dan terampil dalam menangkap dan mengoperkan bola.

Alat dan bahan pembelajaran: Lapangan bola basket atau lapangan bola voli, bola basket 4 buah, *cone* atau tanda pembatas lapangan, *hulahoop* atau ban bekas sepeda.

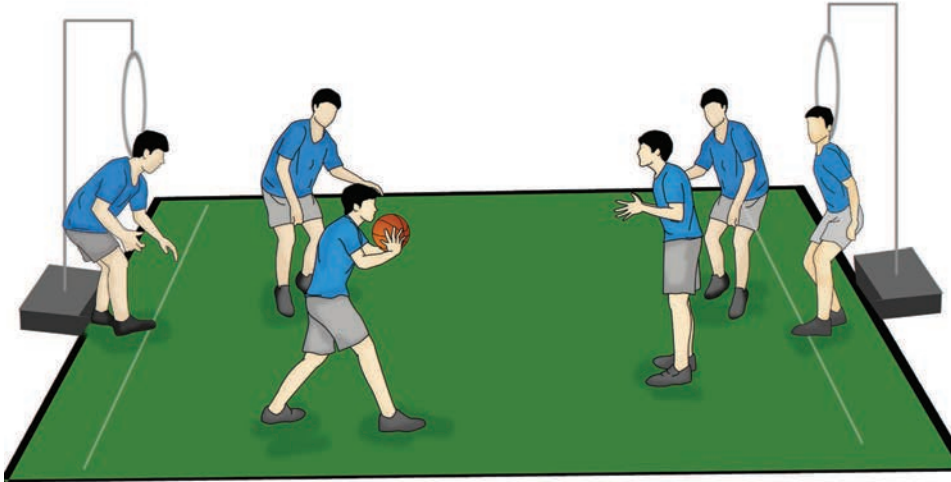
Aturan dan peraturan permainan:

1. Buatlah kelas menjadi empat kelompok sama besar, dalam membentuk kelompok lakukan dengan demokrasi dan tidak asal salah pilih.

2. Antara siswa laki-laki dan perempuan boleh disatukan atau juga boleh dipisah, sesuai dengan kesepakatan bersama.
3. Kalian harus bisa melakukan *chestpass* dengan cara berpasangan bolanya tidak boleh jatuh dan direbut oleh teman lainnya.
4. Kalian harus menjaga daerah supaya teman tidak bisa melakukan *chestpass* sampai ke tempat dan juga harus berusaha melakukan *chestpass* ke daerah lawan.
5. Skor diperoleh bila bisa melakukan *chesspas* sampai ke tempat dan bolanya tidak jatuh dan terhalangi oleh teman.
6. Manfaatkan tempat yang kosong dan terus bergerak sampai semua *hulahoop* bisa dimasuki oleh sentuhan bola yang di *chestpass*.
7. Jangan menggunakan cara yang kasar dalam melakukan pembelajaran ini.

Ketika pembelajaran berlangsung, kamu harus mempelajari hal lain yang mendukung terhadap permainan yang kamu lakukan. Teknik dasar yang harus kamu lakukan, yakni *chestpass*. Kombinasi penambahan latihan teknik ini bisa kamu lakukan di awal pembelajaran atau ketika setelah kamu melakukan aktivitas pembelajaran sehingga kamu akan mendapatkan teknik dasar yang diharapkan dari permainan yang kamu lakukan.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.10 Permainan *chestpass end zone*

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Menambah bola ke dalam permainan
2. Menambah penjaga gawang di samping/pinggir lapangan

Cara mempersukar:

1. Memperluas daerah permainan
2. Mengganti ukuran bola lebih kecil

c. Aktivitas Pembelajaran 3

Nama permainan: Menggiring dan Lemparan Bola ke *Basket*

Deskripsi pembelajaran: Kalian harus bisa melakukan *dribbling* bola sesuai dengan yang diperintahkan oleh guru. Kemudian setelah melakukan *dribbling* kalian harus berusaha memasukkan bola ke dalam *ring*. Dalam melakukan pembelajaran ini kalian harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dsb.

Ketika kamu memahami tentang deskripsi pembelajaran, sebenarnya hal ini lebih menekankan pada kemampuan kamu dalam mengamati teman atau guru kamu yang melakukan aktivitas pembelajaran, yaitu menggiring kemudian dikombinasikan dengan memasukkannya ke dalam ring. Pada waktu teman atau guru kamu melakukan, kamu boleh menanyakan tentang apa yang sedang dipelajari. Selanjutnya, ketika kamu sudah mengamati dan menanya tentang apa yang harus dilakukan, cobalah untuk mencoba tugas belajar gerak yang dilakukan.

Berbagai tahapan yang sudah kamu lakukan mulai dari mengamati, menanya, mencoba kamu harus bisa menghubungkan informasi tersebut dengan apa yang kamu lakukan sehingga kamu bisa menentukan mana yang terbaik dalam melakukan gerakan. Langkah akhir yang harus kamu lakukan adalah mengomunikasikan dengan teman atau guru tentang apa yang kamu pelajari.

Capaian belajar siswa: Pandai memanfaatkan ruang terbuka, mampu bersikap toleran, dan terampil menggiring dan melempar bola ke *basket*.

Alat dan bahan pembelajaran: Lapangan bola basket atau lapangan bola voli, bola basket 6 buah, *cone* atau pembatas lapangan.

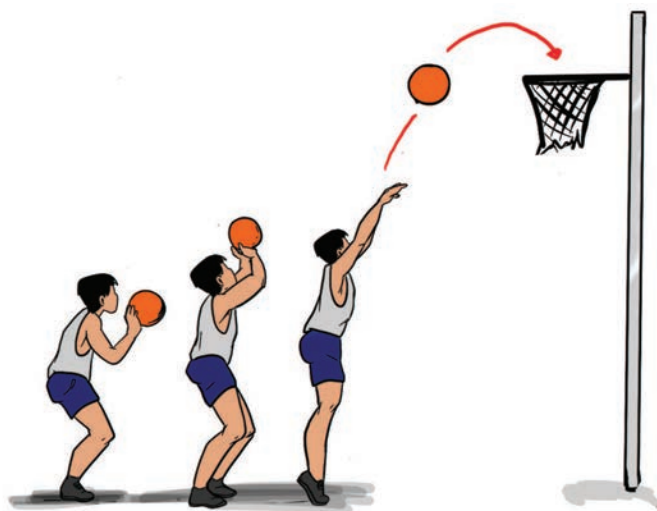
Aturan dan peraturan permainan:

1. Buatlah kelas menjadi empat kelompok sama besar, dalam membentuk kelompok, lakukan dengan demokrasi dan tidak asal salah pilih.
2. Setelah kelompok dibentuk harus berbaris di lapangan yang telah ditentukan oleh guru.
3. Barisan paling depan yang pertama kali melakukan *dribbling* dan berusaha memasukkan bola ke dalam basket.
4. Lakukan hal tersebut berulang-ulang sampai kalian bisa menguasai dan memahami pembelajaran yang sedang berlangsung.
5. Manfaatkan setiap kesempatan yang diberikan oleh seorang guru.

6. Kalian harus melakukan *dribble* dan memasukkan bola ke dalam *basket* dengan sungguh-sungguh dan menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas.
7. Nilai yang diperoleh adalah jumlah bola yang bisa dimasukan ke dalam *ring* dan dalam melakukan *dribbling* jangan sampai bola keluar lapangan.
8. Jika bola keluar lapangan, nilai akan dikurangi dengan $\frac{1}{2}$ point.

Ketika waktu untuk melakukan aktivitas permainan dilaksanakan, cobalah kamu selingi teknik dasar yang mendukung terhadap pencapaian permainan tersebut. Ketika kamu melakukan kombinasi menggiring dan melempar ke basket cobalah kamu lakukan terlebih dahulu menggiring bola basket, dan melemparnya ke ring yang tersedia.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.11 Menggiring dan melempar bola ke ring

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Memperpendek jarak
2. Memperendah ketinggian *basket*

Cara mempersukar:

1. Membuat rintangan ketika menuju *basket*
2. Memperjauh jarak
3. Meningkatkan ketinggian *basket*

d. Aktivitas Pembelajaran 4

Nama permainan: Kombinasi *Dribbling*, dan *Shooting* dengan Simpai

Deskripsi pembelajaran: Kalian harus bisa melakukan *dribble* dan mencoba memasukkan ke dalam simpai/ring yang telah disediakan sesuai dengan yang diperintahkan oleh guru. *Ring* yang harus dimasuki adalah *ring* yang berada di daerah lawan, atau dengan kata lain memasukkan dengan cara menyilang. Dalam melakukan pembelajaran ini, harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati dsb.

Variasi pembelajaran yang digunakan dalam permainan kombinasi *shooting* dan *dribbling* dan memasukkannya ke dalam *ring* memerlukan konsentrasi dan keseriusan dalam pembelajaran. Langkah awal yang harus kamu lakukan ialah harus mengamati teman atau guru kamu ketika mereka memberikan contoh. Ketika teman kamu melakukan, kamu bisa menanyakan tentang apa yang dilakukan oleh teman kamu.

Ketika langkah mengamati dan menanya sudah kamu lakukan, cobalah kamu untuk mencoba tugas belajar gerak yang dilakukan, yakni melakukan kombinasi *dribbling* dan *shooting* ke dalam simpai yang telah disediakan. Kaitkan apa yang sudah kamu pelajari supaya kamu bisa memilih dan menentukan mana gerakan yang terbaik ketika kamu hendak memasukkan bola ke dalam simpai. Setelah hal ini dilakukan, cobalah kamu komunikasikan dengan teman atau guru kamu tentang apa yang sudah kamu lakukan.

Capaian belajar siswa: Menginterpretasi gerak *dribbling* dan *shooting*, bersikap toleran dan empati, dan terampil melakukan keterampilan dasar permainan bola basket.

Alat dan bahan pembelajaran: Lapangan, bola basket 6 buah, *count* atau pembatas lapangan, simpai dengan tali yang disesuaikan dengan ketinggian yang di inginkan.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Buatlah kelas menjadi empat kelompok sama besar, dalam membentuk kelompok, lakukan dengan demokrasi dan tidak asal salah pilih.
2. Tentukan siapa yang akan menempati lapangan A atau lapangan B, lakukan pemilihan ini dengan cara *fairplay*.
3. Lakukan kombinasi pembelajaran dengan *men-dribble* dan memasukkan bola ke dalam simpai yang telah disediakan, memasukkan bola ke dalam simpai harus yang berada di daerah atau lapangan yang berbeda.
4. Point atau angka yang diperoleh adalah berapa banyak jumlah bola yang bisa masuk ke dalam simpai.
5. Jika memasukkan bola ke simpai sendiri, akan ada pengurangan nilai.
6. Pengurangan nilai bergantung keputusan bersama sifatnya tidak mutlak.
7. Lakukan dengan sungguh-sungguh dan junjung tinggi nilai-nilai sportivitas tinggi.

Pembelajaran yang kamu lakukan lebih menekankan pada bagaimana terjadinya pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif. Selain kamu harus melakukan pembelajaran yang dijelaskan sebelumnya, kamu juga harus melakukan pembelajaran yang mendukung terhadap keberhasilan kamu dalam melakukan kombinasi *dribbling shooting*. Supaya mendapatkan hasil yang diharapkan maka kamu harus melakukan pembelajaran *dribbling* dan *shooting* terlebih dahulu.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.12 *Dribbling* dan *shotting* dengan simpai

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Memperlebar ukuran lingkaran
2. Memperpendek jarak lemparan ke lingkaran

Cara mempersukar:

1. Menambah rintangan saat melakukan *dribbling* bola
2. Memperjauh jarak lemparan ke lingkaran

e. Aktivitas Pembelajaran 5

Nama permainan: Bola Raja

Deskripsi pembelajaran: Kamu harus bisa melakukan *dribble* sesuai dengan yang diperintahkan oleh guru. Setelah melakukan *dribble*, kamu harus berusaha menyentuh atau memberikan bola ke teman yang berada di daerah yang telah ditentukan. Dalam melakukan pembelajaran ini, kamu harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dsb.

Ketika pembelajaran tidak dilakukan dengan bervariasi, akan timbul kejenuhan dalam pembelajaran. Supaya kamu mendapatkan hikmah dari apa yang kamu pelajari, cobalah kamu amati teman kamu atau guru kamu yang sedang memberikan contoh atau memberikan materi. Ketika pemberian contoh sedang berlangsung, kamu boleh mengajukan pertanyaan terkait dengan apa yang sedang dipelajari. Ketika kamu sudah mengamati dan mengajukan pertanyaan, cobalah kamu lakukan apa yang telah kamu lihat berdasarkan pertanyaan yang kamu ajukan pula.

Cobalah kamu tentukan dari pembelajaran yang sudah kamu lakukan tentang gerak yang paling efektif dalam melakukan kombinasi dribbling dan shooting kedalam simpai. Kemudian, cobalah komunikasikan dengan teman dan guru kamu supaya kamu mendapatkan hikmah dari apa yang kamu pelajari.

Capaian belajar siswa: Pandai mendapatkan posisi yang menguntungkan, mampu bekerja sama, dan terampil menggiring dan mengoperkan bola.

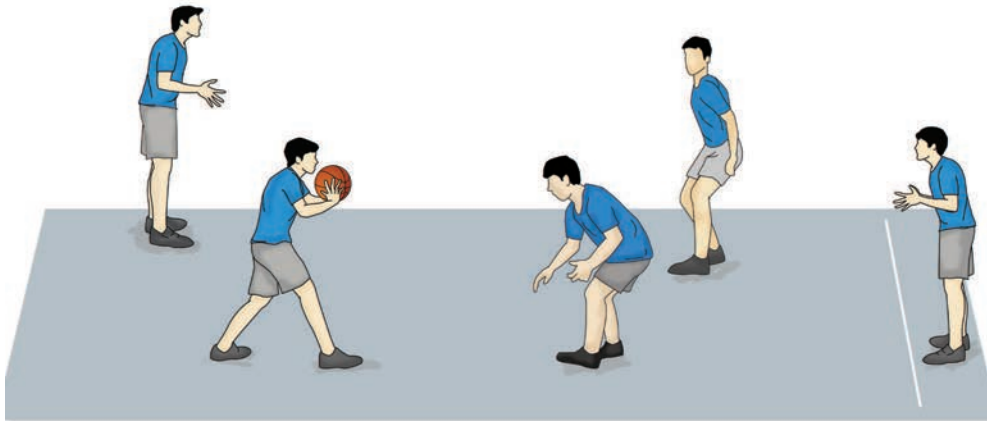
Alat dan bahan pembelajaran: Lapangan, bola basket 6 buah, cone atau pembatas lapangan.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Buatlah kelas menjadi empat kelompok sama besar, misalkan 6-10 orang per kelompok.
2. Setelah kelompok dibentuk, selanjutnya berbaris di lapangan yang telah ditentukan oleh guru.
3. Cobalah berusaha memberikan bola ke teman kalian yang berada di daerah yang telah ditentukan.
4. Lakukan hal tersebut berulang-ulang sampai bisa menguasai dan memahami pembelajaran yang sedang berlangsung.
5. Manfaatkan setiap kesempatan yang diberikan oleh guru.

Ketika waktu untuk melakukan aktivitas permainan dilaksanakan, cobalah kamu selingi teknik dasar yang mendukung terhadap pencapaian permainan yang maksimal. Teknik dasar yang dilakukan adalah *dribbling* dan *shooting* dalam permainan bola basket.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.13 Bola raja

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Menambah bola ke dalam permainan
2. Membuat jumlah tim regu yang tidak berimbang (misal: 6 lawan 2)

Cara mempersukar:

1. Membuat jumlah tim regu berimbang (misal: 6 lawan 6)
2. Memperluas daerah permainan

f. Aktivitas Pembelajaran 6

Nama permainan: Lempar Tangkap Bola 10 Kali

Deskripsi pembelajaran: Diharapkan dengan variasi permainan ini siswa bisa melakukan gerakan lemparan dan tangkapan bola serta cara merebut atau mengintersepsi lemparan bola lawan dan bisa memanfaatkan ruang yang kosong, menganalisis situasi bermain, dan mengambil keputusan tepat untuk mendapatkan

operan bola dari teman satu timnya. Dalam melakukan pembelajaran ini siswa harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dsb.

Lempar tangkap ini sangat mendukung terhadap pembelajaran bola basket. Kamu harus melakukannya sejumlah sepuluh kali, diharapkan dengan adanya bermain, bermain, dan bermain maka kamu adakan mendapatkan teknik dasar yang bagus guna mendukung terhadap hasil pembelajaran yang maksimal. Langkah lain yang tidak boleh kamu lupakan adalah mengamati teman atau guru kamu yang melakukan, mengajukan pertanyaan terkait dengan pelajaran yang sedang dilakukan, mencoba gerakan yang dilakukan dan memilih mana gerakan yang paling efektif dan berguna dalam permainan bola basket dan mengomunikasikan apa yang kamu pelajari dengan teman atau guru kamu.

Capaian belajar siswa: Pandai memosisikan diri dan mendapatkan ruang kosong untuk mengoperkan bola, mampu bekerja sama, dan terampil dalam menangkap dan mengoperkan bola.

Alat dan bahan pembelajaran: Lapangan, bola basket 4 buah, *cone* atau tanda pembatas lapangan, *hulahoop* atau ban bekas sepeda.

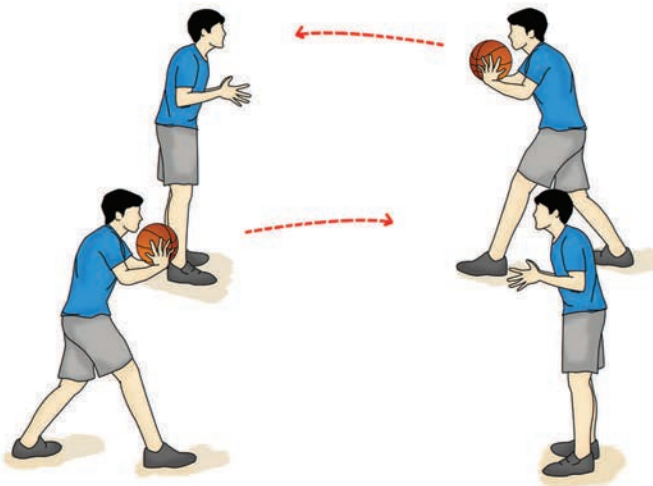
Aturan dan peraturan permainan:

1. Buatlah kelas menjadi empat kelompok belajar sama besar. Dalam membentuk kelompok, lakukan dengan demokrasi dan tidak asal salah pilih.
2. Antara siswa laki-laki dan perempuan boleh disatukan atau juga boleh dipisah, sesuai dengan kesepakatan bersama.
3. Kalian harus bisa melakukan lemparan dan tangkapan bola sebanyak 10 kali pada setiap anggota satu timnya.
4. Kalian berupaya merebut bola dari penguasa lawan dan melakukan gerak lemparan dan tangkapan 10 kali.
5. Tim yang gagal melakukan lemparan dan tangkapan bola 10 kali akibat bola direbut lawan, lawan yang merebut bola memulai lemparan dan tangkapan bola dari skor 0 (nol).

6. Skor diperoleh bila kalian bisa melakukan lemparan dan tangkapan bola 10 kali secara terus-menerus, tanpa direbut bola oleh lawan bermain.
7. Kalian bermain pada daerah yang telah ditetapkan, tidak diperkenankan melempar dan menangkap bola di luar daerah permainan.
8. Manfaatkan daerah atau tempat yang kosong dan dapatkan cara terbaik untuk mendapatkan lemparan dan tangkapan 10 kali.
9. Untuk mendapatkan waktu permainan yang cukup lama, tim yang mendapatkan skor 10 kali lemparan dan tangkapan, dinyatakan mendapatkan nilai 1 angka. Capailah sampai nilai 3 angka.
10. Jangan menggunakan cara bermain kasar dalam melakukan pembelajaran ini.

Lempar tangkap ini merupakan dasar ketika kamu melakukan *chestpass*, kamu harus melakukannya dengan penuh keseriusan dan jangan sampai kamu melewatkan dari setiap instruksi yang diberikan oleh guru kamu.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.14 Permainan lempar tangkap bola 10 kali

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran.

Cara mempermudah:

1. Menambah bola ke dalam permainan
2. Menambah jumlah pemain
3. Memperkecil jumlah target lemparan dan tangkapan bola
4. Membuat tim regu bermain tak seimbang (misal: 6 lawan 3)

Cara mempersukar:

1. Memainkan bola hanya 1 bola
2. Memperkecil jumlah pemain dalam satu tim
3. Memperluas daerah permainan
4. Membuat tim regu bermain seimbang (misal: 5-5)
5. Mengganti ukuran bola lebih kecil

g. Aktivitas Pembelajaran 7

Nama permainan: Lemparan Langsung ke *Basket*

Deskripsi pembelajaran : Kalian harus bisa melakukan gerakan *shooting* bola ke basket tanpa menyentuh cincin (*ring*) *basket*. Lemparan bola harus langsung masuk dan menyentuh basket. Lakukan gerakan dari jarak terdekat sampai jarak terjauh.

Kamu harus mengamati teman kamu yang melakukan lemparan bola langsung ke dalam *ring*, ketika teman kamu melakukan cobalah ajukan pertanyaan terkait dengan pembelajaran yang sedang dilakukan. Setelah kamu mengamati dan bertanya, cobalah kamu lakukan tugas belajar gerak tersebut, yakni memasukkan bola ke dalam *ring* tanpa menyentuh cincin. Ketika kamu melakukan, cobalah kamu tentukan gerakan mana yang paling efektif dalam memasukkan bola ke dalam *ring*, cobalah komunikasikan dengan teman kamu ketika kamu telah selesai melakukan pembelajaran, supaya pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Capaian belajar siswa: Mampu berkonsentrasi memusatkan pikiran ke satu titik sasaran, mampu bersikap empati dan toleran, dan terampil melempar bola ke basket.

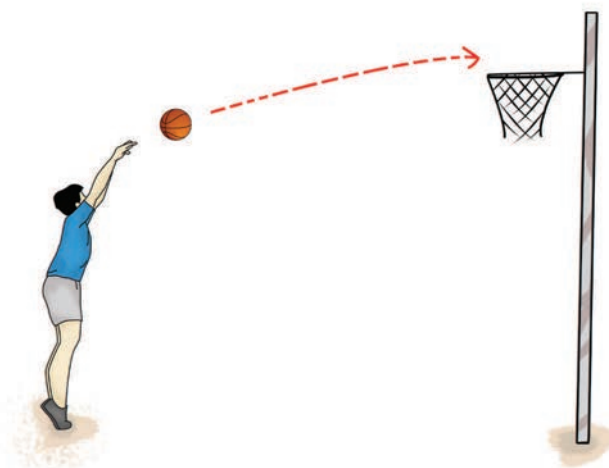
Alat dan bahan pembelajaran: Bola basket, lapangan, ring basket, *cone* atau pembatas lapangan.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Lemparan harus langsung masuk tanpa menyentuh papan atau *ring* (cincin) basket.
2. Lakukan dari jarak yang paling mudah (dekat ke *basket*) sampai pada titik terjauh dari *basket*.
3. Capailah skor sampai 3-5 kali lemparan langsung.
4. Permainan dikembangkan dengan prinsip masuk bertambah satu, namun jika tidak masuk, dikurang 0,5 dari tabungan 5 angka dan kesempatan 10 kali lemparan ke basket. Pemain yang mendapat angka 10 dinyatakan sebagai pemenang.

Teknik dasar yang mendukung terhadap pembelajaran lempar langsung ke dalam *ring* sama dengan *jump shoot*, cobalah lakukan lemparan *jump shoot* setelah melakukan dengan jarak pendek dan saling berhadapan antara yang satu dengan yang lainnya.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.15 Permainan lempar langsung ke basket

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Memperpendek jarak
2. Memperendah ketinggian *basket*
3. Memperbesar diameter *basket*

Cara mempersukar:

1. Memperjauh jarak lemparan ke *basket*
2. Mempertinggi *basket*
3. Memperkecil diameter *basket*

3. Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan permainan yang sangat populer di kalangan masyarakat. Apakah kalian ingin menjadi pemain bola voli yang bermain di lapangan yang nyaman dan mendapatkan hadiah ketika menjadi juara. Menjadi pemain yang profesional tidaklah gampang. Hal ini perlu adanya latihan yang sungguh-sungguh. Latihan yang dilakukan bisa di sekolah, masyarakat maupun klub-klub olahraga yang kalian gemari. Hal lain adalah bahwa ketika kalian menjadi seorang pemain bola voli yang profesional, diharapkan bisa membela tanah air dan mengharumkan nama bangsa dan negara.

a. Aktivitas Pembelajaran 1

Nama permainan: *Passing Bawah dengan Dua Sentuhan*

Deskripsi pembelajaran: Diharapkan dengan variasi keterampilan ini kalian bisa melakukan *passing* bawah dengan baik dan bisa memanfaatkan ruang yang kosong, bisa mengambil keputusan tepat. Pembelajaran ini lebih menekankan kepada kalian supaya tidak terpaku pada pembelajaran teknik yang monoton dan bisa berpartisipasi dalam pembelajaran, tidak hanya sebagai penonton saja. Dalam melakukan pembelajaran ini, kalian harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati dsb.

Dalam mengembangkan pembelajaran mulai mengenali pembelajaran sampai dengan mengembangkan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, cobalah kamu lakukan, mengamati teman kamu yang melakukan *passing* bawah dua kali, kemudian ajukan pertanyaan terkait dengan pembelajaran *passing* bawah

dua kali, kemudian lakukan pembelajaran *passing* bawah dua kali sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh guru kamu, kemudian cobalah pilih gerakan yang paling efektif dalam melakukan *passing* bawah dua kali, kemudian komunikasikan dengan teman kamu terkait dengan apa yang telah kamu pelajari.

Capaian belajar siswa: Pandai membaca situasi permainan, mampu bekerja sama, dan terampil dalam melakukan *passing* bawah.

Alat dan bahan pembelajaran: Lapangan, bola voli 4 buah, *Count* atau pembatas lapangan, *hulahoop*.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Bagi kelas ke dalam beberapa kelompok (misal: 5 orang per kelompok).
2. Setelah membagi ke dalam beberapa kelompok sesuai dengan kebutuhan, amati gerakan yang dilakukan oleh teman kalian dalam melakukan *passing* bawah.
3. Lakukan dengan meniru gerakan yang dilakukan atau di contohkan oleh teman kalian.
4. Dapatkan cara melakukan gerakan yang dicontohkan oleh teman.
5. Bandingkan cara-cara melakukan *passing* bawah di antara teman dan kalian sendiri.
6. Buat sebuah keputusan bagaimana cara melakukan dan apa yang harus dilakukan dalam *passing* bawah.
7. Beri tahu cara melakukan *passing* bawah kepada teman.

Kembangkan juga aspek lain terkait dengan pembelajaran yang dilakukan, kembangkan teknik dasar yang mendukung terhadap *passing* bawah dua sentuhan. Cobalah lakukan *passing* bawah secara berpasangan.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.16 *Passing* bawah dengan dua sentuhan

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Sentuhan *passing* bawah hanya 2 kali
2. Menggunakan bola lunak bola voli
3. Menambah jumlah pemain

Cara mempersukar:

1. Sentuhan *passing* bawah lebih dari 2 kali
2. Menggunakan bola voli yang sebenarnya
3. Membatasi jumlah pemain hanya 3 kali

b. Aktivitas Pembelajaran 2

Nama permainan: *Passing* Bawah dan Atas Lewati Angka

Deskripsi pembelajaran: Diharapkan dengan variasi keterampilan ini, kamu bisa melakukan *passing* bawah dan atas dengan baik dan bisa memanfaatkan ruang yang kosong, bisa mengambil keputusan tepat. Pembelajaran ini lebih menekankan kepada kalian supaya tidak terpaku pada pembelajaran teknik yang

monoton dan bisa menumbuhkan partisipasi dalam pembelajaran tidak ada yang berperan sebagai penonton. Dalam melakukan pembelajaran ini kalian harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dsb.

Kamu dalam pembelajaran kali ini dituntut untuk aktif dalam mengikuti pembelajaran, cobalah kamu amati teman kamu yang melakukan, ajukan pertanyaan terkait dengan apa yang dipelajari, kemudian lakukan gerakan yang dicontohkan oleh teman atau guru kamu, kemudian tentukan cara terbaik dalam melakukan *passing* bawah dan atas melewati angka, langkah akhiri cobalah kamu komunikasikan dengan teman atau guru kamu terkait dengan apa yang kamu pelajari.

Capaian belajar siswa: Kalian mampu berpikir analitis dan kreatif untuk mempertahankan bola dalam permainan, mampu berdisiplin dan bekerja sama, serta terampil dalam melakukan gerakan *passing* atas dan bawah dalam permainan bola voli.

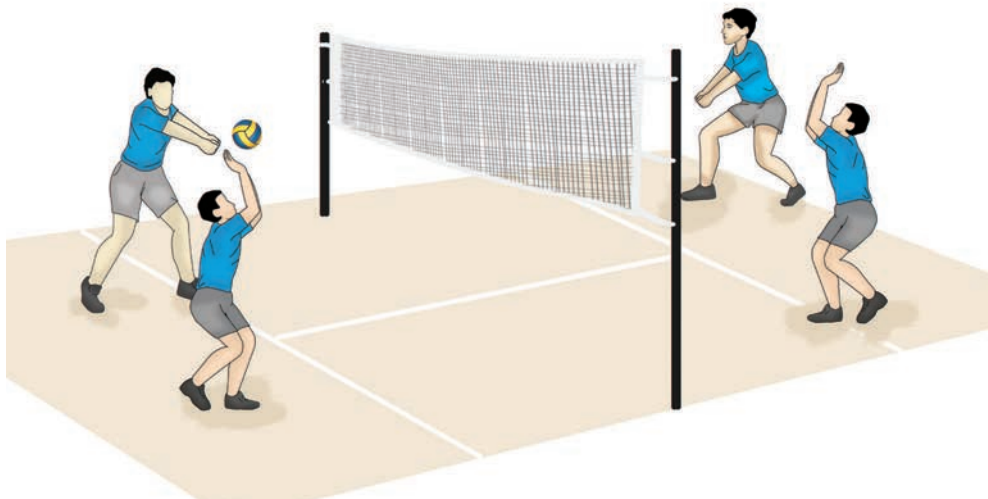
Alat dan bahan pembelajaran: Lapangan, bola voli 4 buah, *count* atau pembatas lapangan, *hulahoop*.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Bagi kelas ke dalam beberapa kelompok (misal: 5 orang per kelompok).
2. Setelah membagi ke dalam beberapa kelompok sesuai dengan kebutuhan, amati gerakan yang dilakukan oleh teman kalian dalam melakukan *passing* bawah.
3. Lakukan dengan meniru gerakan yang dilakukan atau dicontohkan oleh teman kalian.
4. Bandingkan cara-cara melakukan *passing* bawah di antara teman dan kalian sendiri.
5. Buat sebuah keputusan bagaimana cara melakukan dan apa yang harus dilakukan dalam *passing* bawah.
6. Beritahukan cara melakukan *passing* bawah kepada teman kalian.

Kembangkan pula teknik dasar yang mendukung terhadap pembelajaran yang kamu lakukan, teknik dasar tersebut *passing* bawah dan atas. Lakukan dengan cara berpasangan atau sambil berkeliling.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.17 *Passing* bawah dan atas melewati angka

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Menambah jumlah pemain
2. Memperlebar rentang skor di atas net
3. Mempersyaratkan gerakan *passing* atas (atau *passing* bawah) 3 pantulan di dalam regu sendiri

Cara mempersukar:

1. Mengurangkan jumlah pemain sampai batas minimum 3 orang pemain.
2. Mempersempit rentang skor di atas net.
3. Mensyaratkan gerakan *passing* atas (atau *passing* bawah) lebih dari 3 tetapi kurang dari 10 kali pantulan di dalam regu sendiri.

c. *Aktivitas Pembelajaran 3*

Nama permainan: *Passing* Bawah dan Atas dengan Mengumpulkan Angka

Deskripsi pembelajaran: Diharapkan dengan variasi keterampilan ini kalian bisa melakukan *passing* bawah dan atas dengan baik dan bisa memanfaatkan ruang yang kosong, bisa mengambil keputusan tepat. Pembelajaran ini lebih menekankan kepada kalian supaya tidak terpaku pada pembelajaran teknik yang monoton dan bisa partisipasi dalam pembelajaran tidak ada yang hanya sebagai penonton saja. Dalam melakukan pembelajaran ini, kamu harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dsb.

Cobalah kamu lakukan pembelajaran dengan penuh keseriusan supaya kamu mendapatkan makna dari apa yang kamu pelajari. Langkah awal cobalah kamu amati teman atau guru kamu yang melakukan. Ajukan pertanyaan terkait dengan apa yang kamu lakukan. Cobalah lakukan atau praktikkan apa yang dicontohkan oleh teman atau guru kamu, kemudian tentukan gerakan mana yang paling efektif dalam melakukan *passing* bawah dan atas dengan mengumpulkan angka, kemudian cobalah komunikasikan dengan teman atau guru kamu.

Capaian belajar siswa: Kamu mampu berpikir kreatif untuk mencetak angka, bersikap empati, toleransi, dan bekerja sama, dan terampil dalam melakukan gerakan *passing* bawah dan *passing* atas dalam permainan bola voli.

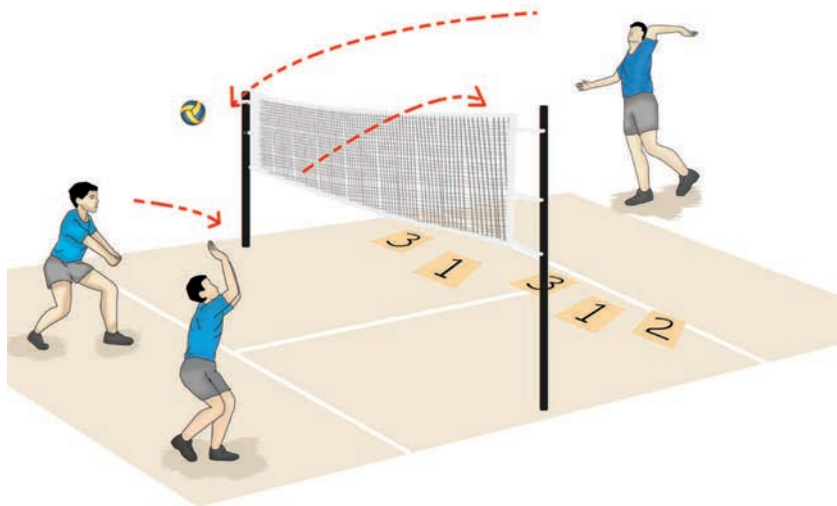
Alat dan bahan pembelajaran: Lapangan, bola voli 4 buah, *count* atau pembatas lapangan, *hula hoop*.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Untuk bola yang mengenai *hula hoop* yang telah diberi angka 1,2,3,4, nilai yang didapat adalah nilai yang tertera dalam *hula hoop* tersebut.
2. Kalian harus mengumpulkan nilai sebanyak mungkin demi kemenangan suatu tim.
3. Jika bola keluar, ada pengurangan nilai sejumlah 2 point.
4. Tim yang mengumpulkan nilai atau point terbanyak, dialah yang dinyatakan sebagai pemenang.

Kembangkan oleh kamu teknik dasar yang mendukung terhadap pembelajaran *passing* bawah dan atas dengan mengumpulkan angka yakni *passing* bawah dan atas baik secara berpasangan atau berkeliling.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.18 Permainan *passing* bawah dan atas dengan mengumpulkan angka

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Menambah jumlah pemain
2. Memperbanyak skor di seberang daerah permainan
3. Mempersyaratkan gerakan *passing* atas (atau *passing* bawah) 3 pantulan di dalam regu sendiri

Cara mempersukar:

1. Mengurangkan jumlah pemain sampai batas minimum 3 orang pemain.
2. Memperkecil skor di seberang daerah permainan
3. Mempersyaratkan gerakan *passing* atas (atau *passing* bawah) lebih dari 3 tetapi kurang dari 10 kali pantulan di dalam regu sendiri

d. Aktivitas Pembelajaran 4

Nama permainan: *Passing* Bawah dan Atas dan Tema Kesehatan

Deskripsi pembelajaran: Diharapkan dengan variasi keterampilan ini, kamu bisa melakukan *passing* bawah dan atas dengan baik dan mengenal tema-tema kesehatan. Pembelajaran ini lebih menekankan kepada kalian supaya tidak terpaku pada pembelajaran teknik yang monoton dan bisa berpartisipasi dalam pembelajaran, serta tidak ada yang hanya sebagai penonton saja. Dalam melakukan pembelajaran ini, kalian harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dsb.

Cobalah kamu lakukan hal lain yang merupakan inti pembelajaran. Amati teman atau guru kamu yang memberikan contoh. Ajukan pertanyaan terkait dengan apa yang dilakukan. Cobalah praktikkan oleh kamu apa yang dicontohkan, kemudian ketika kamu sudah mempunyai banyak pengalaman gerak yang banyak, tentukan satu gerakan yang paling efektif dalam melakukan *passing* bawah dan atas dengan teman kesehatan, kemudian komunikasikan dengan teman atau guru kau terkait dengan apa yang kamu pelajari.

Capaian belajar siswa: Kalian mampu berpikir kreatif menyusun tema kesehatan dari tumpukan huruf (atau kata), bersikap empati, toleransi, dan bekerja sama, dan terampil dalam melakukan gerakan *passing* bawah dan *passing* atas dalam permainan bola voli.

Alat dan bahan pembelajaran: Lapangan, bola voli 4-6 bola (bisa pula bola voli modifikasi), *cone* atau pembatas lapangan, tumpukan huruf.

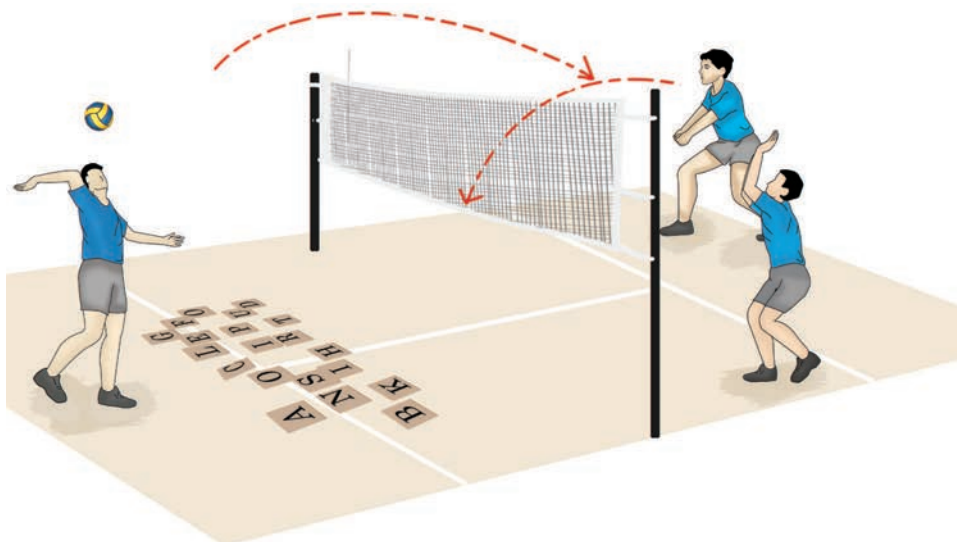
Aturan dan peraturan permainan:

1. Awali permainan dengan cara melakukan servis menyeberangkan bola, selanjutnya siswa yang berdiri di seberangnya melakukan gerakan *passing* bawah atau *passing* atas dan sentuhkan ke huruf di atas lapangan.
2. Usahakan bola menyentuh huruf yang tersedia sehingga dapat membentuk kata terkait tema kesehatan.
3. Siswa harus mengumpulkan sentuhan bola ke huruf, dan dikumpulkan sehingga membentuk kata terkait kesehatan.

4. Hanya bola yang menyentuh huruf yang dapat dikumpulkan.
5. Tim yang lebih dulu dapat membuat kata terkait tema kesehatan dapat dinyatakan sebagai pemenang.

Masih mengembangkan pembelajaran seperti sebelumnya, cobalah kamu selingi dengan pembelajaran teknik dasar, yakni *passing* bawah dan *passing* atas yang diharapkan dapat menunjang terhadap hasil pembelajaran yang maksimal.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.19 Permainan passing bawah dan atas dengan mengumpulkan angka

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Menambah jumlah pemain
2. Memperbanyak huruf di seberang daerah permainan

Cara mempersukar:

1. Mengurangkan jumlah pemain sampai batas minimum 3 orang pemain.
2. Memperkecil jumlah huruf di seberang daerah permainan

Uji Kompetensi

Uji Kompetensi Sikap

Pada pembelajaran PJOK dengan permainan bola besar, aspek sikapmu yang akan dinilai seperti berikut.

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai																Jumlah	Ket	
		Kerja sama				Tanggung jawab				Disiplin				Peduli Terhadap Lingkungan						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Alteza																			
2	Bilfaqih																			
3																				
4																				
dst																				

Keterangan:

- 1 = kurang
- 2 = cukup
- 3 = baik
- 4 = sangat baik

Uji Kompetensi Pengetahuan

Jawablah pertanyaan berikut di bawah ini, jawaban benar diberi skor 1, jawaban salah diberi skor 0.

1. Mendapatkan operan bola dari teman satu regu bisa dilakukan dengan cara
 - a. memosisikan diri dekat dengan teman yang akan mengoper bola
 - b. memosisikan diri jauh dari teman si pengoper, namun dalam jangkauan operan bola
 - c. memosisikan dalam kerumunan pemain terhadap bola
 - d. memosisikan diri di belakang pemain yang menguasai bola.

2. Supaya bisa melewati penjagaan lawan, ketika menguasai bola dalam permainan sepak bola dapat dilakukan dengan cara
 - a. berlomba lari sambil menggiring bola
 - b. meminta bantuan teman satu regu sehingga menjadi 2 melawan 1
 - c. membuat gerak tipu
 - d. mengoperkan bola
3. Hal terpenting yang menjadi tujuan dari pembelajaran dengan konsep permainan adalah
 - a. keikutsertaan siswa dalam pembelajaran
 - b. partisipasi siswa dalam pembelajaran
 - c. hasil belajar yang maksimal
 - d. pemanfaatan waktu luang
4. Pembelajaran PJOK dengan konsep permainan lebih menekankan hasil belajar pada ranah
 - a. kognitif, afektif
 - b. kognitif, psikomotor, afektif, gerak
 - c. psikomotor, afektif
 - d. belajar gerak, afektif emosional, kognitif refletik, belajar sosial
5. Hal yang mendasari pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain adalah
 - a. kurangnya partisipasi siswa dalam pembelajaran
 - b. mempermudah siswa dalam pembelajaran
 - c. Mendapatkan hasil belajar yang maksimal
 - d. Mempermudah guru dalam menyampaikan materi
6. Pembelajaran yang menekankan pada *play*, *game*, dan *sport* lebih menekankan pada hasil pembelajaran dalam jangka waktu panjang yang menekankan pada
 - a. fitrah manusia seutuhnya
 - b. hasil pembelajaran yang maksimal

- c. pembentukan karakter manusia
 - d. pembelajaran yang menyenangkan
7. Permainan lebih menekankan pada beberapa aspek diantaranya adalah
- a. unsur kemenangan, keterampilan fisik, dan strategi
 - b. unsur bermain, peluang atau kesempatan, strategi
 - c. keterlibatan kompetisi, hasilnya selalu maksimal
 - d. kesempatan yang maksimal, pengurangan strategi, keterampilan teknik
8. Pembelajaran permainan dalam PJOK lebih menekankan pada
- a. hasil sebagai alat yang penting
 - b. olahraga sebagai alat pendidikan
 - c. permainan sebagai alat untuk belajar
 - d. lebih menekankan pada aspek psikomotor
9. Pembelajaran PJOK dengan variasi permainan lebih menekankan pada pembelajaran jangka panjang yang berorientasi pada
- a. pembekalan kecakapan gerak
 - b. membekali siswa teknik dasar
 - c. supaya anak menjadi mahir
 - d. anak bisa mengaplikasikannya di masyarakat
10. Adanya persamaan antara arti *play* dan *games*, membuktikan bahwa keberadaan PJOK di sekolah dipengaruhi oleh
- a. budaya
 - b. kemajuan jaman
 - c. masyarakat
 - d. perkembangan *sport science*

Pertanyaan Esai

1. Jelaskan perbedaan antara konsep *play games*, *movement* dalam pembelajaran PJOK!
2. Jelaskan upaya yang bisa dilakukan guna menciptakan terjadinya *student learning*!
3. Jelaskan upaya yang dilakukan demi mendapatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK!
4. Jelaskan tujuan aspek pembelajaran PJOK yang menggunakan pendekatan bermain (*games situated leaning*)!
5. Jelaskan upaya-upaya yang kamu lakukan dalam rangka meningkatkan hasil belajar yang maksimal dalam pendekatan bermain (*games situated leaning*)!

Uji Kompetensi Keterampilan

Uji kompetensi ini akan diberikan tugas belajar gerak yang dikembangkan oleh guru. Kamu harus melakukan tugas belajar gerak tersebut dengan sebaik mungkin. Aspek yang akan dinilai dalam tugas belajar gerak contohnya dalam permainan gawang delapan adalah sebagai berikut. Cobalah lakukan tugas belajar gerak gawang delapan dengan memperhatikan kriteria penilaian berikut ini:

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai																Jumlah	Ket
		Memosisikan diri				Menendang				Mem-passing				Men-driblle					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Alteza																		
2	Bilfaqih																		
3																			
dst																			

Keterangan :

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

Penilain Proyek pada Permainan Bola Besar

Rancangan tugas gerak yang harus kamu lakukan:

1. Buatlah kelompok dengan jumlah peserta tiap kelompok antara 8-10 orang.
2. Ciptakanlah rancangan tugas belajar gerak dari permainan bola besar yang terdiri dari sepak bola, bola voli, dan bola basket dengan menggunakan pendekatan bermain.
3. Buatlah rancangan tugas belajar gerak sesuai dengan yang tertera di dalam buku.
4. Adapun garis besar yang harus kamu kerjakan, yaitu bentuk permainan, nama permainan, alat yang digunakan, aturan dan peraturan termasuk cara skor/angka tercipta, jumlah pemain, sampai pada kemungkinan cara mempermudah dan mempersukar permainan.

5. Buatlah rangkuman tugas belajar gerak yang telah kamu laksanakan supaya dapat memahami betapa pentingnya belajar gerak dalam kehidupan.

Berikut penilaian yang akan dilakukan oleh guru. Kamu harus memperhatikan penilaian berikut dalam merancang tugas belajar gerak supaya kamu mendapatkan hasil yang maksimal.

No	Nama Siswa Setiap Kelompok	Aspek yang dinilai												Jumlah
		Persiapan				Pelaksanaan				Pelaporan				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Bilfaqih													
2	Angga													
3														
dst														

Keterangan:

- Persiapan: berisikan persiapan dalam merancang tugas belajar gerak siswa, jika kamu dapat memenuhi semua syarat, kamu akan mendapatkan skor maksimal, yaitu 4. Namun, jika kamu tidak memenuhinya, kamu akan mendapatkan skor minimum, yaitu 1.
- Pelaksanaan: berisikan kegiatan kamu dalam melakukan tugas belajar gerak, mulai dari ketepatan dalam gerakan, pemanfaatan ruang kosong, penanaman nilai sportivitas, tanggung jawab, kerja sama, dsb. Sisi lain yang dipertimbangkan juga berkaitan dengan pengembangan pengetahuan sikap, keterampilan dalam melakukan tugas belajar gerak.
- Pelaporan: berisikan bagaimana melaporkan tugas belajar gerak dalam bentuk permainan yang diciptakan itu. Laporan juga harus sesuai dengan fakta yang dilakukan di lapangan.

Bab 2

Permainan Bola Kecil

KONSEP

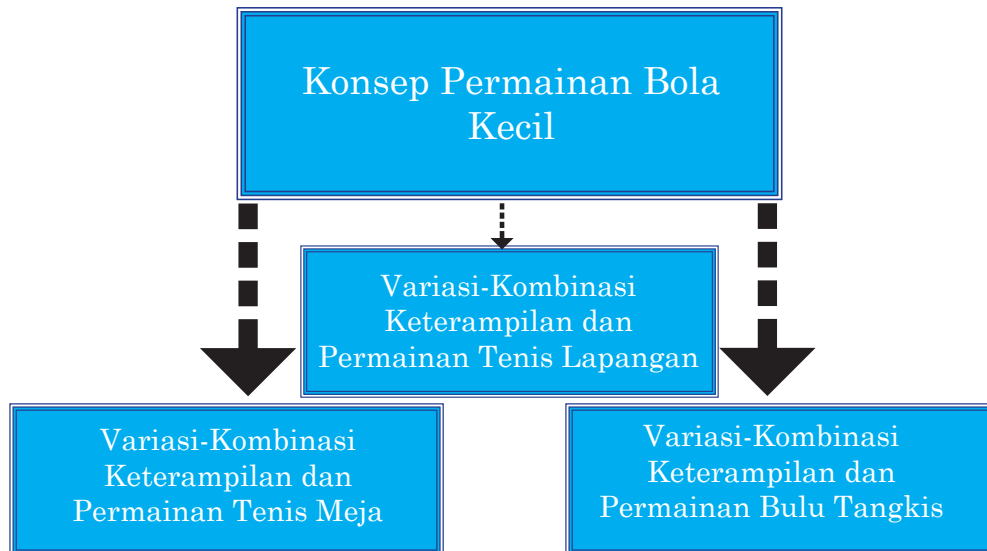
Kata Kunci:

Belajar melalui permainan tenis lapangan, tenis meja, dan bulu tangkis untuk mengembangkan kemampuan pengetahuan melalui belajar kognitif-reflektif, kemampuan sikap melalui belajar afektif-emosional-sosial, dan kemampuan keterampilan melalui belajar motorik.

Capaian Pembelajaran

Setelah menyelesaikan bab ini, diharapkan siswa dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil dengan pendekatan permainan. Selain itu, diharapkan juga dapat berkembang kemampuan kognitif-reflektifnya yang berkaitan dengan pengetahuan melalui kemampuan berpikir reflektif terhadap kemampuan berpikir dan membuat keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukan suatu tugas gerak, sikap kerja sama, respek, empati, toleransi, tanggung jawab, serta peduli pada sesama siswa.

Peta Konsep



A. Pengantar

Permainan bola kecil adalah aktivitas jasmani permainan, tetapi sering pula disebut olahraga permainan. Olahraga permainan bola kecil yang dimaksud adalah permainan bola tangan, *softball*, *baseball*, kasti, *rounders*, dan jenis olahraga permainan yang menggunakan bola kecil lainnya. Namun demikian, yang akan dibahas buku kelas IX ini adalah permainan tenis lapangan, tenis meja, dan bulu tangkis. Jika dilihat dari kata bahasa Inggris *play*, *game*, dan *sport*, sebenarnya perlu diartikan masing-masing menjadi, bermain, permainan, dan olahraga. Namun, seringkali kata *play* dan *game* diartikan sama ke dalam istilah permainan.

Bermain atau *play* merupakan aktivitas jasmani yang mengandung unsur kebebasan dan ada ketidakpastian, sedangkan permainan adalah suatu bentuk aktivitas jasmani kompetitif yang ditentukan oleh keterampilan fisik, ada unsur strategi, dan ada kombinasi di antara keduanya. Permainan dicirikan oleh adanya unsur bermain, ada perlibatan kompetisi, dan hasilnya ditentukan oleh penggunaan keterampilan fisik, strategi, dan peluang atau kesempatan. Karena itu, ketiga jenis permainan olahraga di atas, selain memainkan bola berukuran kecil, terdapat unsur

perwujudan keterampilan fisik, strategi, dan unsur peluang atau kesempatan. Sebuah permainan akan selalu ada aturan dan peraturan yang membatasi pemain dalam melakukan permainan.

Pembelajaran permainan bola kecil menekankan pada pemanfaatan permainan sebagai alat untuk belajar. Karena itu sangat diharapkan, siswa berpartisipasi dan belajar melalui kegiatan olahraga permainan bola kecil. Proses selama belajar mendapat operan dari teman, menjawab atau menyelesaikan masalah tugas permainan-permainan bola kecil dan diharapkan dapat mengembangkan kemampuan berpikir-reflektif melalui kemampuan menggunakan nalar ketika harus membuat keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana *aturan dan peraturan bermain* suatu tugas gerak. Siswa diharapkan dapat berpikir kreatif untuk dapat memosisikan diri di lapangan, membuka ruang terbuka, menganalisis situasi dan kondisi bermain.

Selain itu, ketika belajar melalui permainan bola kecil juga dapat melatih sensitivitas perasaan dan afektif, hingga dapat menunjukkan rasa empati dan simpati, toleransi, saling menghargai dan menghormati, saling membantu, peduli pada sesama teman, beranggapan bahwa lawan adalah kawan bermain, dan wujud perasaan afektif lainnya. Sebaiknya ketika kalian bergerak dapat memosisikan perasaan secara tepat pada tempatnya. Sebagai contoh, siswa harus pandai menekan rasa amarah yang berlebihan ketika melihat teman bermain mengejek atau mengolok-olok, tetapi justru dapat bersabar dan menasihati teman yang memperoloknya. Perasaan ingin menang sendiri sebaiknya juga dapat dikendalikan dengan memberikan kesempatan kepada lawan bermain menunjukkan keterampilan bermain terbaiknya. Nah, inilah proses belajar afektif-emosional yang harus kalian capai melalui belajar permainan bola kecil, pada khususnya.

Belajar melalui permainan bola kecil pun diharapkan dapat melatih perilaku sosial siswa, dengan cara menunjukkan perilaku-perilaku sosial yang baik, seperti mau kerja sama, disiplin, tanggung jawab, menghargai dan menghormati teman dan/atau lawan bermain, peduli pada sesama ketika ada salah satu teman yang tidak bisa melakukan tugas gerak dan bahkan kalian membantunya atau mengajarkannya dengan menunjukkan cara-*aturan dan peraturan bermain* tugas belajar gerak yang diinginkan. Karena itu, selama kalian belajar tugas gerak, terutama ketika

belajar permainan bola kecil, dengan menunjukkan perilaku peduli pada sesama teman. Jalinlah interaksi yang baik dengan sesama teman, kembangkan interaksi yang terbangun dengan lebih banyak menunjukkan perilaku-perilaku budi pekerti yang baik.

Komponen terakhir dari belajar dalam olahraga permainan bola kecil adalah meningkatkan keterampilan gerak melalui penampilan keterampilan gerak bermain. Siswa perlu aktif bergerak agar bisa menunjukkan keterampilan gerak terbaiknya, dan bisa mengenali kemampuan tubuh sendiri serta ciri kemampuan gerak sendiri, bisa menjalani kebiasaan hidup aktif bergerak di sepanjang hayat, sehingga tubuh sendiri tidak membebani dirimu sendiri, sehingga mencapai derajat sehat jasmani yang berdampak pada sehat mental, sehat perasaan, dan sehat sosial.

B. Materi Pembelajaran

1. Permainan Tenis Lapangan

a. Aktivitas Pembelajaran 1

Nama permainan: Menyusun Kata

Deskripsi pembelajaran: Siswa harus melakukan pukulan menyerupai servis dalam permainan tenis lapangan atau bisa juga teknik keterampilan dasar lainnya. Upaya yang harus dilakukan adalah berusaha menyentuh bola ke dalam huruf yang sudah tersebar dan susunlah menjadi sebuah kata yang bermakna. Dalam melakukan pembelajaran ini harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dsb.

Jangan melupakan konsep pembelajaran seperti sebelumnya di mana kamu harus mengamati teman atau guru kamu yang melakukan pembelajaran menyusun kata, kemudian selingi dengan memberikan pertanyaan, praktikkan apa yang kamu pelajari sebelumnya, yakni mengamati dan menanya, kemudian kaitkan apa yang kamu pelajari supaya kamu bisa menentukan gerakan yang paling efektif dalam menyusun kata, kemudian komunikasikan dengan teman atau guru kamu.

Capaian belajar siswa: Siswa mampu menggunakan daya nalarnya ketika bergerak, bersikap empati dan toleransi, dan terampil dalam melakukan keterampilan dasar bermain tenis.

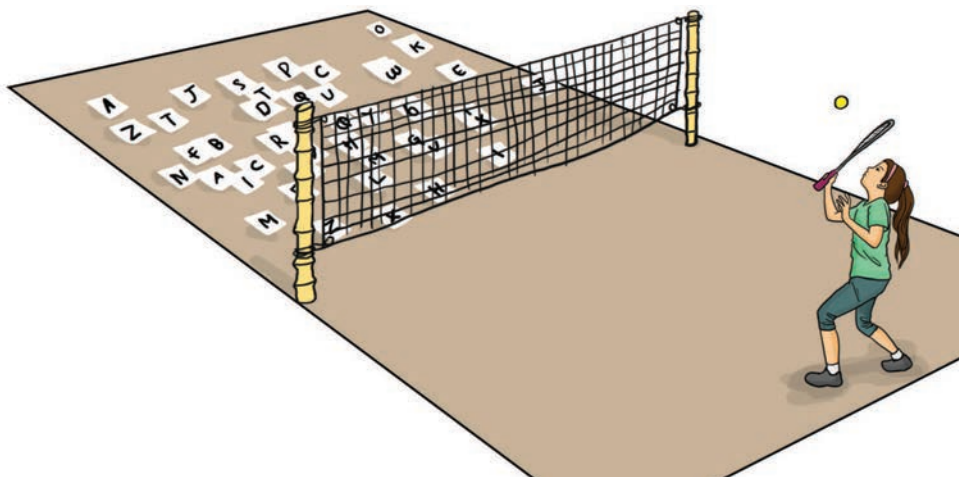
Alat dan bahan pembelajaran: Lapangan, raket (raket imitasi terbuat dari kayu atau bahan lunak lainnya) dan kertas alat tulis.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Buatlah kelas menjadi dua kelompok sama besar.
2. Kelompok yang pertama adalah kelompok yang melakukan pukulan dan berusaha menyusun kata, sedangkan kelompok yang kedua adalah membantu dalam mengambil bola dan melihat sentuhan bola ke dalam huruf yang sudah disebar.
3. Lakukan pukulan secara bergantian sehingga diperlukan adanya koordinasi yang baik.
4. Kelompok yang menang adalah kelompok yang paling cepat dalam menyusun kata.
5. Lakukan dengan sungguh-sungguh dan junjung tinggi nilai-nilai sportivitas.

Kembangkan juga oleh kamu terkait dengan dukungan terhadap hasil pembelajaran yang maksimal. Dukungan tersebut berkaitan dengan teknik dasar. Teknik dasar yang harus kamu pelajari, yakni *service*, dan pukulan *forehand*.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.1 Menyusun kata

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Memperpendek jarak antara tampilan keterampilan dasar dengan rangkaian kata.
2. Memvariasikan tampilan keterampilan dasar bermain

Cara mempersukar:

1. Memperjauh jarak antara tampilan keterampilan dasar dengan rangkaian kata
2. Menambah rintangan di atas net.

b. Aktivitas Pembelajaran 2

Nama permainan: Service Point

Deskripsi pembelajaran: Permainan ini menyerupai permainan kasti sehingga dalam pelaksanaannya harus melakukan gerakan lemparan. Upaya yang harus dilakukan adalah menyerupai permainan kasti, namun dikombinasikan dengan adanya angka yang sudah disusun, tugasnya adalah mengumpulkan angka sebanyak mungkin. Dengan menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dsb.

Pada setiap inti pembelajaran, kamu jangan melupakan proses mengamati teman atau guru kamu, mengajukan pertanyaan terkait dengan apa yang dipelajari, kemudian mempraktikkan nya, dan menentukan gerakan yang paling efektif dalam melakukan pembelajaran *service point*, dan langkah akhir yaitu mengomunikasikan dengan teman atau guru terkait dengan apa yang dipelajari.

Capaian belajar siswa: Mengembangkan daya interpretasinya dalam melakukan gerakan, bersikap empati dan toleransi, dan terampil dalam melakukan keterampilan dasar bermain tenis.

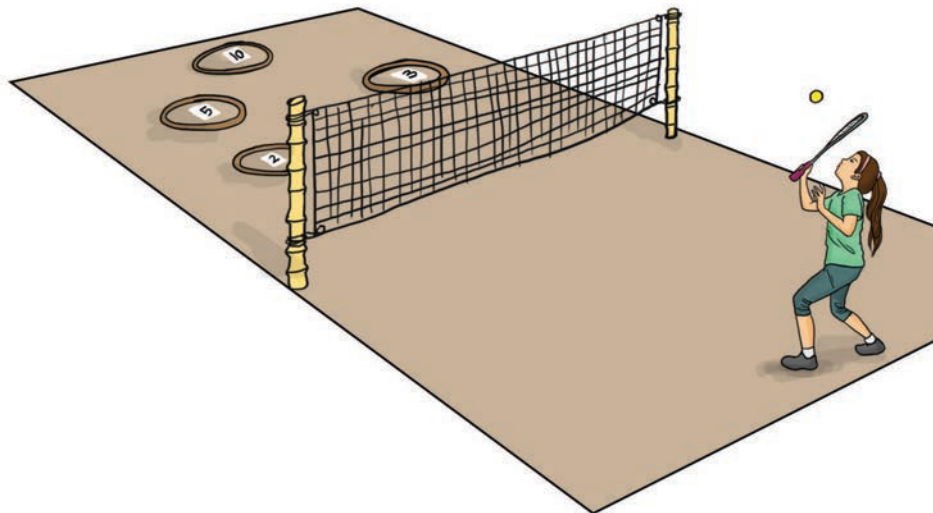
Alat dan bahan pembelajaran: Lapangan, bola kasti, alat tulis dan kertas, *hulahoop* atau ring.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Buatlah kelas menjadi empat kelompok sama besar, dalam membentuk kelompok, lakukan dengan demokrasi dan tidak asal salah pilih.
2. Kalian harus melempar menyerupai teknik melempar dalam permainan kasti dan harus mengenai angka yang telah disusun atau digantung.
3. Jumlah *point* adalah jumlah lemparan dikalikan dengan jumlah *point* yang ada.
4. *Point* terkumpul dari jumlah waktu yang telah ditentukan oleh guru.
5. Lakukan dengan sungguh-sungguh dan junjung tinggi nilai-nilai sportivitas tinggi.

Selain kamu tidak boleh melupakan 5M, cobalah kamu kembangkan juga teknik dasar yang mendukung terhadap pembelajaran *service point*, yakni teknik *service*.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.2 Lempar *Point*

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Memperpendek jarak
2. Memvariasikan tampilan keterampilan dasar bermain

Cara mempersukar:

1. Memperjauh jarak
2. Menambah rintangan di atas net

c. Aktivitas Pembelajaran 3

Nama permainan: Pukulan Lurus dan Menyilang

Deskripsi pembelajaran: Diharapkan setelah melakukan pembelajaran ini, kamu dapat melakukan pukulan *service* dan menerima *service* dengan baik dan dikombinasikan dengan lari. Selain dari aspek tersebut, kamu juga harus bisa menjunjung kerja sama, saling respek, empati dan simpati. Usahakan memanfaatkan ruang kosong yang tersedia sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan diharapkan dapat berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Supaya kamu bisa mengembangkan aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan kamu, cobalah kamu lakukan pembelajaran dengan mengamati teman atau guru kamu yang melakukan. Ajukan pertanyaan terkait dengan apa yang kamu pelajari. Kemudian, praktikkan. Tentukan gerakan yang paling efektif dalam melakukan pukulan lurus dan menyilang. Langkah terakhir adalah cobalah kamu komunikasikan dengan guru atau teman kamu terkait dengan apa yang kamu pelajari supaya lebih bermakna.

Capaian belajar siswa: Mampu menganalisis situasi permainan, menunjukkan sikap kerja sama, dan terampil dalam melakukan keterampilan dasar bermain tenis.

Alat dan bahan pembelajaran: Bolatennis, raket (raket imitasi yang terbuat dari kayu atau bahan lunak lainnya), net

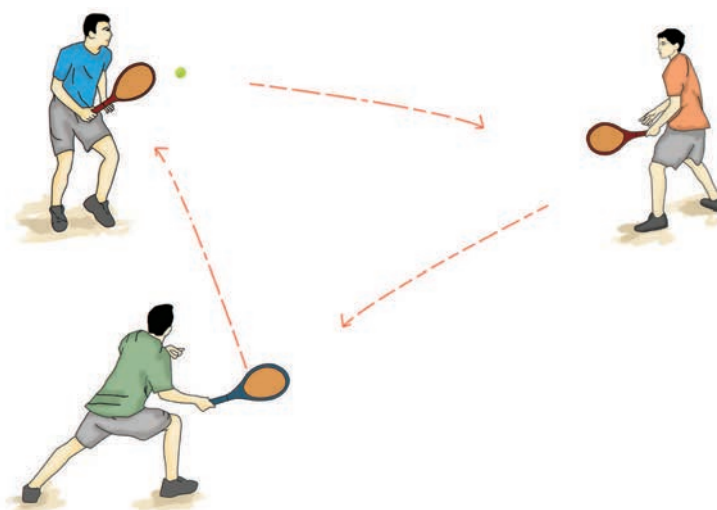
Aturan dan peraturan permainan:

1. Langkah awal pembelajaran adalah membagi kelas ke dalam beberapa kelompok sesuai dengan keadaan sarana dan prasarana yang terdapat di sekolah. Misalkan: bagilah kelas menjadi empat kelompok dengan mempertimbangkan kelompok besar dan kelompok kecil.

2. Setelah kelompok terbentuk, cobalah melakukan pukulan terlebih dahulu sebagai pengenalan.
3. Langkah pembelajaran yang harus dilakukan adalah melakukan pukulan menyerupai *service* dengan posisi menyilang.
4. Teman yang menerima *service* harus mengembalikannya ke daerah yang melakukan *service*, tapi harus memilih dua posisi yang berbeda, yaitu bisa lurus atau menyilang.
5. Teman yang berada di daerah yang menerima *service* harus berlari mengisi tempat kosong yang ditinggalkan oleh teman yang melakukan *service* dan berusaha menerima bola jika teman memberikan bola.
6. Lakukan hal tersebut sampai semua melakukan *service*, menerima *service* dan lari.

Kembangkan pula teknik dasar yang mendukung terhadap hasil pembelajaran. Teknik dasar tersebut di antaranya adalah pukulan *forehand*.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.3 Pukulan lurus dan menyilang

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Melakukan gerakan keterampilan dasar dengan jarak terdekat
2. Siswa bergantian memukul bola, setelah memukul bola, berlari ke belakang

Cara mempersukar:

1. Melakukan gerakan keterampilan dasar dengan jarak terjauh
2. Menambah rintangan di atas net.

d. Aktivitas Pembelajaran 4

Nama permainan: Hoop Bounce

Deskripsi pembelajaran: Pembelajaran *hoop bounce* memberikan penekanan pada pembelajaran pengenalan bola dengan raket, di mana nantinya dapat melakukan pantulan bola dengan baik. Selain dari aspek tersebut, juga harus bisa menjunjung kerja sama, saling respek, peduli empati dan simpati. Usahakan harus memanfaatkan ruang kosong yang tersedia sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan diharapkan berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Ketika pembelajaran sedang berlangsung jangan melupakan proses mengamati teman atau guru yang melakukan tugas belajar gerak, kemudian ajukan pertanyaan ketika pembelajaran sedang berlangsung, praktikkan yang menjadi tugas belajar gerak, kemudian cobalah tentukan gerakan mana yang paling efektif terhadap hasil *hoop bounce*, langkah akhir adalah cobalah komunikasikan apa yang kamu pelajari.

Capaian belajar siswa: Pandai memperkirakan jatuhnya bola, bersikap kerja sama, dan terampil dalam melakukan keterampilan dasar bermain tenis

Alat dan bahan pembelajaran: bola tenis, raket (raket imitasi yang terbuat dari kayu atau bahan lunak lainnya), *hula hoop*

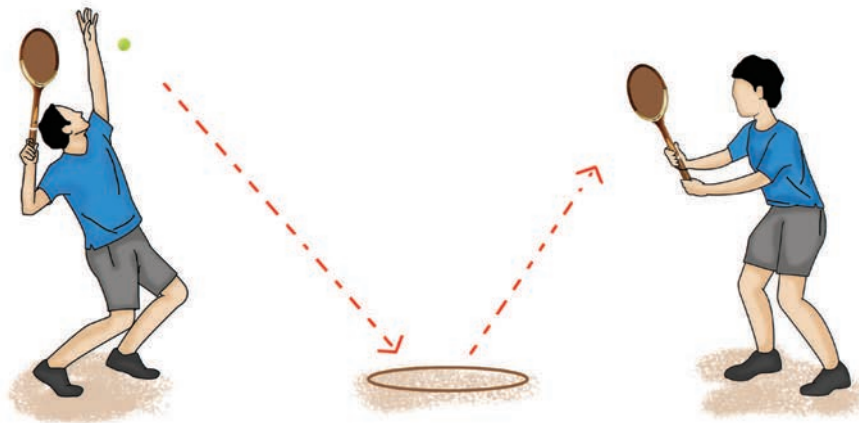
Aturan dan peraturan permainan:

1. Bagilah kelas menjadi beberapa kelompok tiap kelompok terdiri dari dua orang (berpasangan).
2. Setelah pasangan terbentuk, tugas belajar gerak yang harus dilakukan adalah melakukan pukulan pantul ke lantai sehingga bolanya sampai kepada teman yang dituju (pasangannya).

3. Lakukan hal tersebut secara bergantian dan berulang-ulang supaya bisa memahaminya dengan baik.

Selingi dengan penambahan teknik dasar yang menunjang terhadap pembelajaran *hoop bounce*, yakni pukulan *forehand*.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.4 Hop Bounce

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Memperpendek jarak
2. Memperkecil diameter *hulahoop*

Cara mempersukar:

1. Memperjauh jarak
2. Memperbesar diameter *hulahoop*.

e. Aktivitas Pembelajaran 5

Nama permainan: Around the World

Deskripsi pembelajaran: Diharapkan setelah melakukan pembelajaran ini, siswa dapat melakukan koordinasi keterampilan *service*, memukul, menerima *service* yang dikombinasikan dengan lari. Selain aspek tersebut, juga harus bisa menjunjung kerja sama,

saling respek, empati dan simpati. Usahakan memanfaatkan ruang kosong yang tersedia sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan diharapkan kalian berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Demi mendapatkan pembelajaran yang lebih bermakna cobalah kembangkan dalam pembelajaran yang kamu lakukan, mulai dari mengamati, menanya tentang pembelajaran yang sedang dilaksanakan, mempraktikkannya, kemudian menghubungkan tugas belajar gerak demi efisiensi gerak, langkah akhir yang tidak boleh kamu lupakan adalah mengomunikasikan dengan teman atau guru kamu supaya kamu mendapatkan makna dari apa yang kamu pelajari.

Capaian belajar siswa: Mampu menginterpretasi laju bola dan berada tepat sebelum bola datang, bersikap empati dan toleran, dan terampil melakukan gerakan keterampilan dasar bermain tenis.

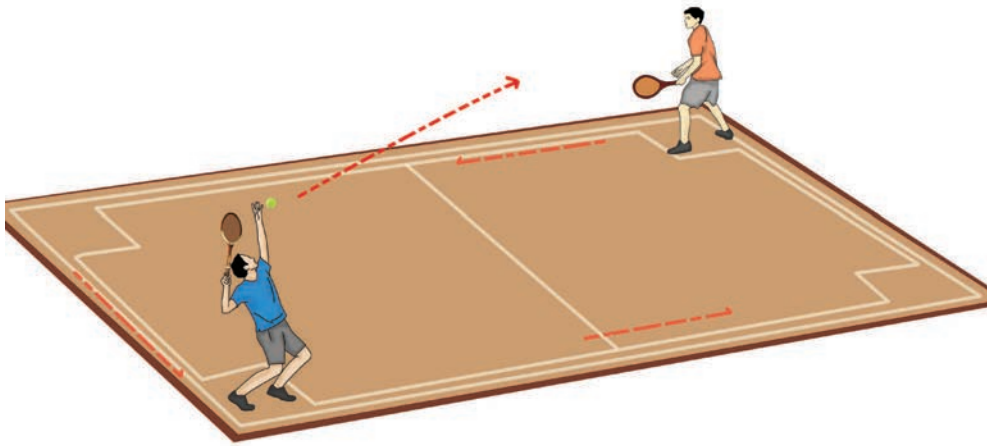
Alat dan bahan pembelajaran: Bola tenis, raket (raket imitasi yang terbuat dari kayu atau bahan lunak lainnya), net, pembatas lapangan

Aturan dan peraturan permainan:

1. Membagi kelas menjadi beberapa kelompok sesuai dengan tugas belajar gerak yang akan diberikan.
2. Setelah membagi kelas menjadi beberapa kelompok, kalian harus masuk menempati tempat yang telah disediakan oleh guru sesuai dengan tugas belajar gerak.
3. Langkah selanjutnya yang harus kalian lakukan adalah melakukan gerak kombinasi pukulan, menerima servis dengan berlari mengelilingi lapangan.
4. Kalian harus bisa melakukan semua tugas belajar gerak yang diperintahkan oleh guru.

Demi mendapatkan hasil yang maksimal kembangkan pula teknik dasar yang menunjang terhadap pembelajaran *around the world*, teknik dasar tersebut adalah *service*, pukulan *forcehand* dan *backhand*.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.5 *Around the world*

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Memperpendek jarak
2. Mensyaratkan kerja sama sehingga terjadi pukulan lebih banyak

Cara mempersukar belajar

1. Memperjauh jarak
2. Menambah rintangan di atas net

f. Aktivitas Permainan 6

Nama permainan: Wall Ball

Deskripsi pembelajaran: Langkah awal pengenalan pukulan dalam permainan tenis lapangan. Setelah melakukan pembelajaran ini diharapkan dapat melakukan pukulan dalam tenis lapangan. Selain dari aspek tersebut juga harus bisa menjunjung kerja sama, saling respek, empati, dan simpati. Usahakan memanfaatkan ruang

kosong yang tersedia sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan diharapkan berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Aktivitas pembelajaran yang kamu lakukan bertujuan untuk mengembangkan aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan kamu. Banyak upaya yang dilakukan guna menunjang pencapaian dalam aspek tersebut. Ketika kamu melakukan pembelajaran, kembangkan langkah mengamati teman kamu yang melakukan tugas belajar gerak. Setelah kamu mengamati apa yang dilakukan oleh teman kamu, cobalah kamu tanyakan, baik kepada teman maupun kepada guru kamu tentang upaya yang dilakukan supaya mendapatkan proses pembelajaran yang bermakna.

Setelah bagian demi bagian dilakukan, cobalah kamu mencoba aktivitas pembelajaran yang dilakukan. Ketika kamu mencoba, kamu akan mendapatkan banyak gerak, di sini kamu tentukan gerakan mana yang terbaik. Setelah akhir pembelajaran, cobalah kamu komunikasikan baik dengan teman atau guru kamu.

Capaian belajar siswa: Mampu berkonsentrasi, bersikap sabar, dan terampil dalam melakukan keterampilan dasar bermain tenis.

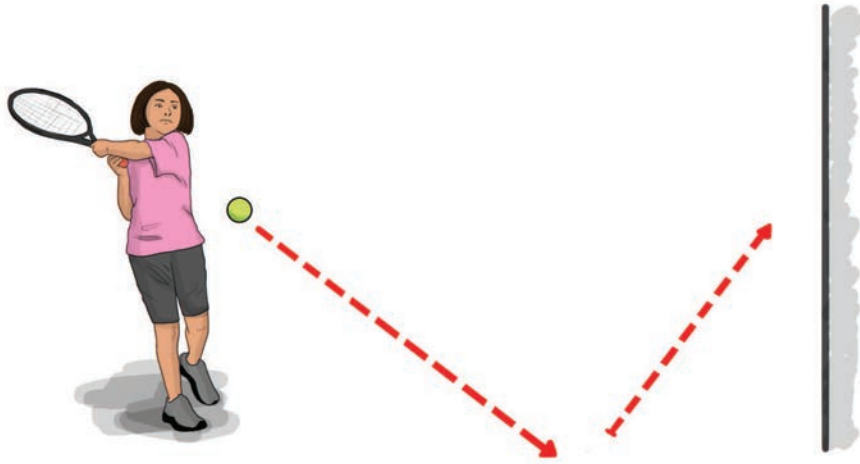
Alat dan bahan pembelajaran: Bolatennis, raket, dinding

Aturan dan peraturan permainan:

1. Tugas belajar gerak yang harus kalian lakukan adalah melakukan pukulan ke dinding.
2. Lakukan pukulan ke dinding secara berulang-ulang yang dikombinasikan dengan jarak pukulan ke dinding.
3. Makin lama melakukan pukulan, makin jauh jarak dari dinding dan makin tinggi frekuensi pukulannya.

Coba kamu kembangkan pula teknik dasar yang mendukung terhadap pembelajaran yang kamu lakukan. Teknik dasar tersebut yakni pukulan *backhand* dan *forehand*.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.6 *Wall ball*

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Memperpendek jarak
2. Menggunakan bola yang lebih lunak

Cara mempersukar:

1. Memperjauh jauh jarak
2. Menggunakan bola tenis resmi

2. Permainan Tenis Meja

Penekanan dalam pembelajaran ini adalah permainan tenis meja, jika sekolah tidak memiliki lapangan tenis meja, kalian bisa melakukannya di lapangan atau lantai yang bersih sambil duduk. Untuk peralatan berupa bet bisa dimodifikasi dengan menggunakan bet yang terbuat dari kayu atau bahan lunak lainnya.

a. Aktivitas pembelajaran 1

Nama permainan: Pemain Berlari

Deskripsi pembelajaran: Siswa harus melakukan pukulan seperti melakukan dalam permainan tenis meja secara bergantian dan dilakukan secara berotasi. Dalam melakukan pembelajaran ini kalian harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dsb.

Cobalah kamu lakukan pembelajaran dengan menekankan pada proses mengamati teman atau guru kamu yang memberikan contoh atau melakukan tugas belajar gerak. Ajukan pertanyaan ketika memberikan contoh, kemudian coba praktikkan apa yang kamu pelajari. Tentukan gerakan yang paling efektif dalam melakukan permainan pemain berlari, dan langkah akhir adalah coba kamu komunikasikan dengan teman atau guru kamu terkait dengan apa yang dipelajari.

Capaian belajar siswa: Mampu menginterpretasi bola, bersikap empati dan toleransi, dan terampil dalam melakukan keterampilan dasar bermain tenis meja.

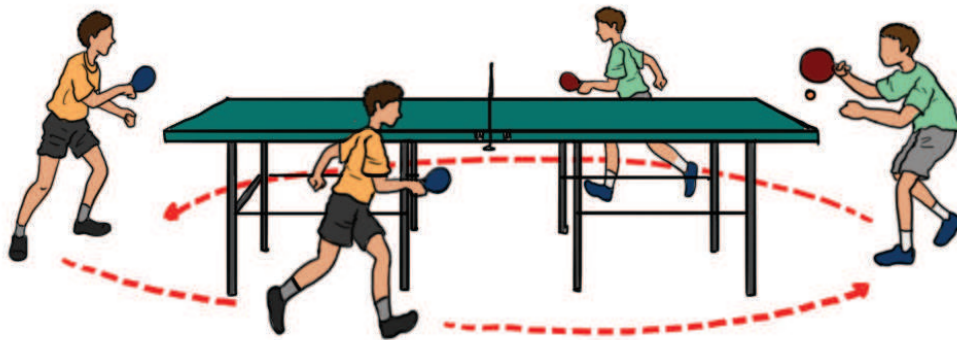
Alat dan bahan pembelajaran: Lapangan tenis meja, bola, bet, net.

Aturan dan peraturan bermain:

1. Buatlah kelas menjadi empat kelompok sama besar, dalam membentuk kelompok lakukan dengan cara demokrasi.
2. Lakukan pembelajaran dengan mengenalkan teknik dalam permainan tenis meja.
3. Yang harus kalian lakukan adalah melakukannya dengan cara rotasi, yaitu jika sudah melakukan servis, segera berlari menuju kelompok lawan.
4. Kelompok lawan berlari ke belakang teman.
5. Orang yang menjauhkan bola atau yang gagal harus duduk dan tidak boleh melakukan sampai permainannya selesai.
6. Lakukan hal ini sampai terjadi satu lawan satu dan terjadinya point sebanyak 3-5 point.

Kamu lakukan juga pengembangan teknik dasar yang menunjang terhadap pembelajaran pemain berlari, teknik dasar yang kamu tekankan adalah *service*.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.7 Permainan Berlari

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Setiap pemain melakukan 2 kali pukulan
2. Memperbanyak jumlah pemain

Cara mempersukar:

1. Setiap pemain hanya boleh melakukan 1 kali pukulan
2. Memperkecil jumlah pemain

b. Aktivitas Pembelajaran 2

Nama permainan: Lempar Point

Deskripsi pembelajaran: Kamu harus melakukan pembelajaran lempar point yang dikembangkan dalam pembelajaran tenis meja, kamu harus mengumpulkan sebanyak mungkin point. Ketika kamu melakukan pembelajaran, cobalah kamu kembangkan nilai kerja

sama, sportivitas dan empati. Dalam pembelajaran, coba kamu lakukan proses mengamati teman kamu, menanya ketika terjadi teman kamu melakukan tugas belajar gerak, praktikkan apa yang menjadi tugas belajar gerak, hubungkan apa yang kamu pelajari dengan gerakan yang paling efektif supaya mendapatkan hasil yang maksimal, kemudian langkah akhir cobalah komunikasikan dengan teman atau guru kamu.

Kaitkan apa yang kamu pelajari dengan menekankan pada proses mengamati, menanya, mempraktikkan, dan mengasosiasi, kemudian mengomunikasikan apa yang kamu pelajari seperti pembelajaran sebelumnya.

Capaian belajar siswa: Mengenali waktu yang tepat untuk melempar bola, bersikap empati, dan terampil dalam melakukan lemparan bola.

Alat dan bahan pembelajaran: bet, lapangan tenis meja, bola tenis.

Aturan dan peraturan bermain:

1. Buatlah kelas menjadi empat kelompok sama besar, dalam membentuk kelompok lakukan secara demokrasi dan tidak asal pilih.
2. Lakukan seperti melakukan *service* dalam permainan tenis meja.
3. Kalian harus melakukan pukulan dan mengenai angka yang sudah diletakkan di atas net.
4. Kalian harus berupaya mengumpulkan point sebanyak mungkin supaya menang.
5. Kelompok yang menang adalah kelompok yang paling banyak mengumpulkan angka dalam waktu yang telah ditentukan oleh guru.
6. Lakukan dengan sungguh-sungguh dan junjung tinggi nilai-nilai sportivitas.

Kembangkan juga teknik dasar yang menunjang terhadap hasil belajar lempar point, teknik dasar yang ditekankan adalah *service*, pukulan *forcehand*.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.8 Lempar *point*

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Melakukan gerakan dari jarak terdekat dengan net
2. Menggantungkan simpai lebih tinggi.

Cara mempersukar:

1. Melakukan gerak dari jarak terjauh dengan net
2. Menggantungkan simpai lebih rendah

c. Aktivitas Pembelajaran 3

Nama permainan: Memantulkan Bola ke Lantai

Deskripsi pembelajaran: Siswa harus melakukan pukulan dengan menggunakan bet dan memantulkannya ke lantai. Dalam melakukan pembelajaran ini, siswa harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dsb.

Kamu harus bisa mengamati teman dan lawan bermain kamu di lapangan. Ketika kamu melakukan gerakan, kamu harus melibatkan indra penglihatan, pendengaran, perabaan dan

kepekaan terhadap gerak. Mengajukan pertanyaan kepada guru atau teman ketika kamu sulit dalam memahami atau melakukan tugas belajar gerak yang diberikan oleh guru. Pada tahapan selanjutnya, kamu harus bisa mengumpulkan informasi tentang belajar permainan secara kognitif-reflektif (pengetahuan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran yang dilakukan), afektif-emosional (berkaitan dengan sikap-sikap yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran berlangsung, sosial, dan tentu secara motorik kamu dengan penuh kesadaran dan pengendalian diri. Menghubungkan semua informasi yang didapat ke dalam satu pengertian tertentu.

Setelah semua kegiatan dilakukan, langkah selanjutnya diharapkan kamu bisa melakukan diskusi kelompok beberapa saat, terutama manakala kamu melakukan gerak atau permainan yang bisa dikatakan sangat kompleks dan perlu pemahaman yang lebih mendalam. Komunikasikan hasil diskusi pada sesama teman. Jika perlu, diskusikan juga dengan guru kamu supaya mendapatkan masukan atau saran yang sifatnya membangun.

Capaian belajar siswa: Mampu menganalisis cara terbaik melakukan gerakan memantulkan bola ke lantai, bersikap toleransi, dan terampil melakukan gerakan keterampilan dasar tenis meja.

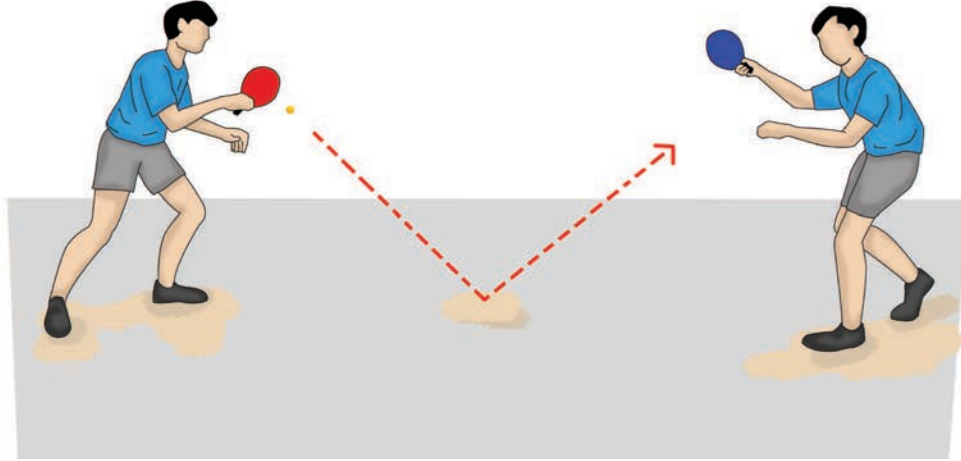
Alat dan bahan pembelajaran: bet, bola, rapia

Aturan dan peraturan bermain:

1. Bagi kelas menjadi beberapa kelompok sesuai dengan keinginan kamu. Lakukan pemilihan kelompok secara demokrasi.
2. Pembelajaran yang harus dilakukan adalah mencoba untuk memukul bola dengan bet dan memantulkannya ke lantai.
3. Lakukan hal tersebut sampai bisa melakukannya dengan baik.
4. Kalian dinyatakan kalah jika banyak melakukan kesalahan dengan tidak bisa memukul bola dengan sempurna.

Tekankan juga pada pembelajaran yang menekankan pada teknik dasar. Teknik dasar yang kamu tekankan di antaranya *service*, *forcehand*.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.9 Memantulkan bola ke lantai

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Melakukan gerakan memantulkan dari posisi duduk di lantai
2. Melakukan gerakan pada jarak terdekat

Cara mempersukar:

1. Melakukan gerakan memantulkan dari posisi berdiri
2. Melakukan gerakan pada jarak terjauh.

d. Aktivitas Pembelajaran 4

Nama permainan: Melambungkan Bola di Udara secara Berpasangan

Deskripsi pembelajaran: Siswa harus melakukan pukulan dengan menggunakan bet dengan cara dilambungkan. Dalam melakukan pembelajaran ini, harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dsb.

Ketika pembelajaran berlangsung, cobalah kamu tekankan pada proses mengamati teman atau guru kamu yang melakukan tugas belajar gerak. Ketika kamu mengamati, kamu boleh mengajukan

pertanyaan terkait dengan apa yang dipelajari, kemudian praktikkan apa yang menjadi tugas belajar gerak. Kemudian, hubungkan dengan apa yang kamu pelajari supaya kamu bisa menentukan gerakan yang paling efektif dalam melakukan melambungkan bola secara berpasangan. Akhirnya, komunikasikan dengan teman atau guru kamu terkait dengan apa yang kamu pelajari

Capaian belajar siswa: Siswa mampu memersepsi bola datang, bersikap kerja sama, dan terampil dalam melakukan pukulan dasar dan variasi dalam permainan tenis meja.

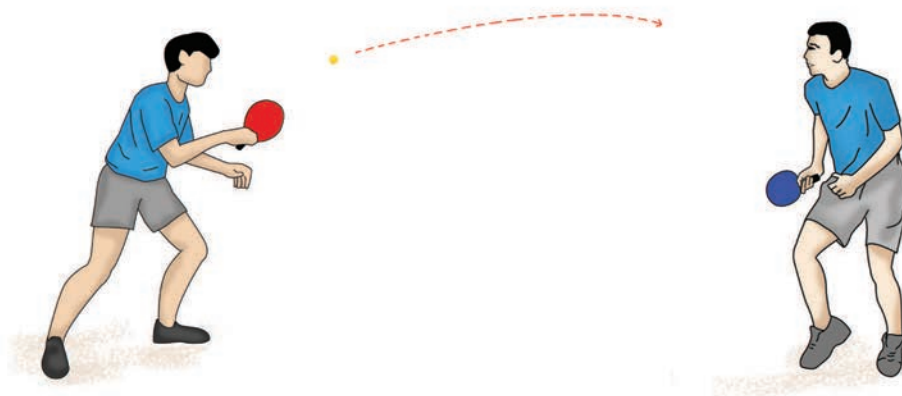
Alat dan bahan pembelajaran: bet, bola, rapia.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Bagi kelas menjadi beberapa kelompok sesuai dengan keinginan kamu. Lakukan pemilihan kelompok secara demokrasi.
2. Pembelajaran yang harus dilakukan adalah mencoba untuk memukul bola menggunakan bet dengan cara dilambungkan.
3. Lakukan hal tersebut sampai bisa melakukannya dengan baik.
4. Kalian dinyatakan kalah jika banyak melakukan kesalahan dengan tidak bisa memukul bola dengan sempurna.

Kembangkan pula teknik dasar yang menunjang terhadap pembelajaran melambungkan bola secara berpasangan, teknik dasarnya di antaranya adalah *service* dan pukulan *forcehand*.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.10 Melambungkan bola di udara secara berpasangan

e. Aktivitas Pembelajaran 5

Nama permainan: Pukulan Berpasangan dengan Satu Orang sebagai Tumpuan

Deskripsi pembelajaran: Siswa harus melakukan pukulan dengan cara berpasangan di lapangan yang telah disediakan oleh guru. Dalam melakukan pembelajaran ini, harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dsb.

Jangan melupakan inti di mana kamu harus menekankan pada proses mengamati, mengajukan pertanyaan ketika ada yang memberikan contoh atau melakukan tugas belajar gerak, mempraktikkan apa yang menjadi tugas belajar gerak, mengasosiasikan gerakan sehingga mendapatkan gerakan yang paling efektif. Langkah akhir adalah mengomunikasikan dengan teman atau guru kamu terkait dengan apa yang kamu pelajari.

Capaian belajar siswa: Mampu menginterpretasi bola datang, bersikap kerja sama dan disiplin, serta terampil melakukan gerakan keterampilan dasar bermain tenis meja.

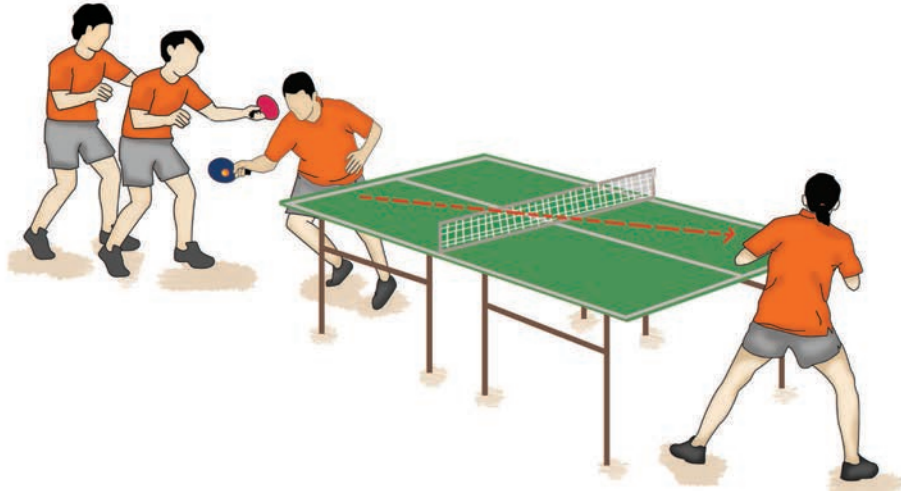
Alat dan bahan pembelajaran: bet, bola, lapangan tenis meja.

Aturan dan peraturan bermain:

1. Bagi kelas menjadi beberapa kelompok sesuai dengan lapangan yang ada di sekolah.
2. Kalian harus melakukan pukulan dengan cara berpasangan.
3. Lakukan dengan cara bergantian, namun ada salah satu teman yang menjadi tumpuan.
4. Setelah melakukan, harus berotasi ke belakang.
5. Lakukan hal tersebut sampai memahami bisa melakukannya dengan baik.

Lakukan juga penekanan pembelajaran pada teknik dasar yang mendukung terhadap pembelajaran pukulan berpasangan dengan satu orang sebagai tumpuan. Teknik dasar tersebut di antaranya *service*, pukulan *forcehand*, *backhand*.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.11 Pukulan berpasangan dengan satu orang sebagai tumpuan

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Memperpendek jarak antar pemain
2. Melakukan gerakan dengan tempo lambat

Cara mempersukar:

1. Memperjauh jarak antar pemain
2. Melakukan gerakan dengan tempo cepat

f. Aktivitas Pembelajaran 6

Nama permainan: Pembelajaran Pukulan Silang

Deskripsi pembelajaran: Dalam melakukan pembelajaran ini harus melakukan pukulan yang digunakan dalam pembelajaran tenis meja dengan menekankan pada posisi menyilang. Dalam melakukannya harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dsb.

Tekankan pula pembelajaran yang kamu lakukan dengan menekankan pada proses mengamati, menanya, mempraktikkan, mengasosiasi, dan mengomunikasikan apa yang kamu pelajari supaya mendapatkan pembelajaran yang bermakna.

Capaian belajar siswa: Mampu menginterpretasi bola datang, bersikap kerja sama dan disiplin, dan terampil melakukan gerakan dasar dan terampil dalam melakukan variasi memukul bola dalam permainan tenis meja.

Alat dan bahan pembelajaran: bet, bola, lapangan tenis meja.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Pembelajaran yang bisa dilakukan hampir sama dengan pembelajaran sebelumnya.
2. Hal yang berbeda dari pembelajaran kali ini adalah hanya pada penempatan posisi, *aturan dan peraturan bermainnya* adalah dengan cara silang.
3. Usahakan bola tidak bersentuhan atau bertabrakan di tengah lapangan.
4. Selain berpasangan hal lain yang bisa dilakukan adalah dengan cara empat orang di setiap meja nya.

Supaya pembelajaran lebih bermakna, cobalah kamu kembangkan pula teknik dasarnya. Teknik dasar yang bisa dikembangkan *service*, pukulan *forcehand*, *bakhand*.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.12 Pembelajaran pukulan silang

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Memperpendek jarak antarpemain
2. Melakukan gerakan dalam tempo lambat

Cara mempersukar:

1. Memperjauh jarak antarpemain
2. Melakukan gerakan dalam tempo cepat.

g. Aktivitas Pembelajaran 7

Nama permainan: Pukulan Silang

Deskripsi pembelajaran: Siswa harus melakukan pukulan dengan cara berpasangan dan dilakukan dengan menyilang. Dalam melakukan pembelajaran ini, harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dsb.

Masih seperti pembelajaran sebelumnya, cobalah kamu tekankan pada proses pembelajaran mengamati, menanya, mempraktikkan, mengasosiasi, dan mengomunikasikan apa yang kamu pelajari.

Capaian belajar siswa: Siswa mampu menginterpretasi bola datang, bersikap kerja sama dan disiplin, dan terampil melakukan gerakan dasar dan melakukan variasi memukul bola.

Alat dan bahan pembelajaran: bet, bola, lapangan tenis meja.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Pembelajaran kali ini tidak berbeda jauh dengan sebelumnya, hanya ada sedikit variasi pembelajaran.
2. Variasi pembelajaran ini adalah perubahan posisi dalam melakukannya.
3. Pembelajaran dilakukan dengan cara menyilang atau antar-sudut.

Supaya pembelajaran lebih bermakna, cobalah kamu kembangkan pula teknik dasarnya. Teknik dasar yang bisa dikembangkan *service*, pukulan *forcehand*, *bakhand*.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.13 Pukulan silang

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Memperpendek jarak antarpemain
2. Gerakan dalam tempo lambat

Cara mempersukar:

1. Memperjauh jarak antarpemain
2. Melakukan gerakan dalam tempo cepat

3. Permainan Bulu Tangkis

Bulu tangkis adalah bentuk permainan yang dilakukan oleh dua orang (dalam permainan tunggal) atau empat orang (dalam permainan ganda). Menggunakan rangkaian bulu yang ditata dalam sepotong gabus sebagai bolanya, dan raket sebagai alat pemukulnya, di atas sebidang lapangan. Inti permainannya adalah memasukkan bola di bidang lapangan lawan yang dibatasi oleh jaring (net) setinggi 1,55 m dari permukaan lantai, dengan memukulkan raketnya, atas dasar peraturan tertentu. Supaya mempermudah dalam melakukan pembelajaran, bisa memodifikasi raket bulu tangkis dengan menggunakan raket yang terbuat dari kayu.

a. Aktivitas Pembelajaran 1

Nama permainan: Sasaran Angka

Deskripsi Pembelajaran: Setelah mempelajari permainan sasaran angka ini dapat berkembang dalam hal pukulan bulu tangkis dengan baik sehingga ketika melakukan pukulan akan mendapatkan sasaran yang tepat. Sasaran yang digunakan dalam permainan ini adalah berupa angka. Selain dari aspek tersebut, kalian juga harus bisa menjunjung kerja sama, saling respect, peduli, empati dan simpati. Usahakan memanfaatkan ruang kosong yang tersedia sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan diharapkan berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Kamu dalam melakukan pembelajaran harus menekankan pada 5M. Mengamati teman atau guru kamu yang melakukan tugas belajar gerak, diana tugas belajar gerak ini adalah sasaran angka, menanyakan ketika teman atau guru yang melakukan tugas belajar gerak, kemudian cobalah kamu praktikkan, hubungkan apa yang kamu pelajari sehingga akan mendapatkan gerakan yang paling efektif dalam melakukan sasaran angka, kemudian komunikasikan dengan teman atau guru kamu terkait dengan apa yang kamu pelajari.

Capaian belajar siswa: Menginterpretasi sasaran, bersikap jujur dan disiplin, dan terampil dalam memukul *shuttlecock* dalam permainan bulu tangkis.

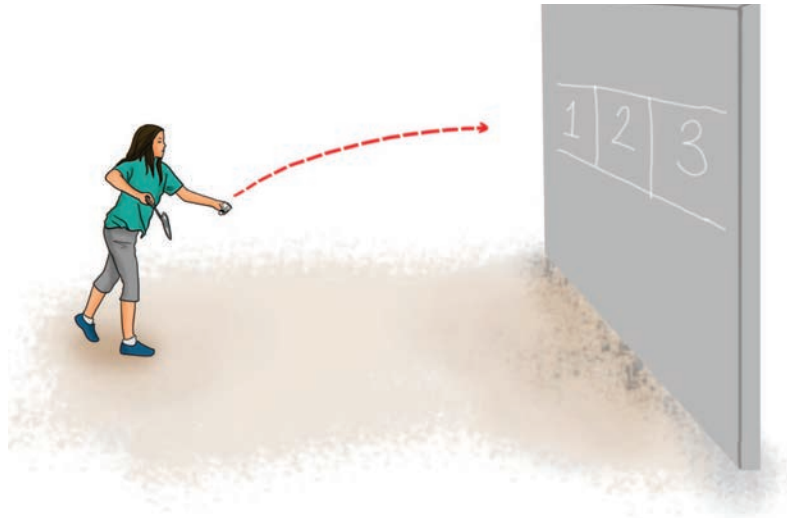
Alat dan bahan pembelajaran: *Shuttlecock*, raket bulu tangkis, dinding, kapur.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Bagilah kelas menjadi beberapa pasangan sesuai dengan jumlah kelas.
2. Dalam melakukan pembelajaran harus melakukannya secara berpasangan supaya mudah.
3. Satu orang melakukan pukulan dan satu orang lagi mengambil *shuttlecock*.
4. Kamu harus berupaya memukul *shuttlecock* ke angka yang telah tersedia dan harus berupaya untuk mengumpulkan angka sebanyak mungkin.
5. Setelah mendapatkan angka, lakukan secara bergantian.

Kamu juga harus bisa mengembangkan teknik dasar yang menunjang terhadap pembelajaran yang kamu lakukan. Teknik dasar tersebut di antaranya pukulan *service*, *forcehand*, *backhand*.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.14 Sasaran angka

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Memperpendek jarak pemain dengan sasaran
2. Melakukan gerakan lambungan dari bawah pinggang

Cara mempersukar:

1. Memperjauh jarak pemain dengan sasaran
2. Melakukan gerak pukulan dari atas kepala

b. Aktivitas Pembelajaran 2

Nama permainan: Sasaran Hulahoop

Deskripsi Pembelajaran: Tujuan dari pembelajaran ini adalah supaya kamu bisa melakukan pukulan dengan menempatkan pada sasaran yang telah ditentukan, sasaran tersebut adalah *hulahoop* yang digantung. Selain dari aspek tersebut, kamu juga harus bisa menjunjung kerja sama, saling respek, peduli, empati, dan simpati. Usahakan harus memanfaatkan ruang kosong yang tersedia sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan diharapkan berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

Untuk pembelajaran sasaran *hulahoop*, coba kamu lakukan dengan menekankan pada proses mengamati, menanya, mempraktikkan, mengasosiasi, dan mengomunikasikan.

Capaian belajar siswa: Memprediksi sasaran, bersikap kerja sama, dan terampil melakukan gerakan dasar dalam permainan bulu tangkis.

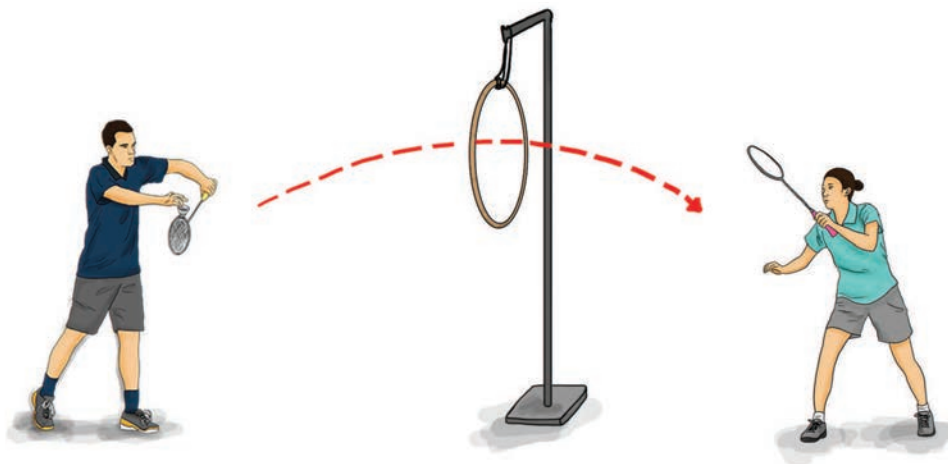
Alat dan bahan pembelajaran: *shuttlecock racket, hulahoop, tali rafia.*

Aturan dan peraturan permainan:

1. Pembelajaran yang dilakukan tidak berbeda dengan sebelumnya, siswa harus melakukannya secara berpasangan.
2. Lakukan pukulan dengan pasangan.
3. Dalam melakukan pukulan secara berpasangan, harus memasukkannya ke dalam *hulahoop* yang telah digantung.
4. Usahakan semua pukulan masuk ke dalam *hulahoop* yang digantung.

Kamu juga harus bisa mengembangkan teknik dasar yang menunjang terhadap pembelajaran yang kamu lakukan. Teknik dasar tersebut di antaranya pukulan *service, forcehand, backhand.*

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.15 Sasaran *hulahoop*

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Memperpendek jarak pemain dengan sasaran
2. Melakukan gerakan dari bawah pinggang

Cara mempersukar:

1. Memperjauh jarak pemain dengan sasaran
2. Melakukan gerakan dari atas kepala.

Uji Kompetensi

Uji Kompetensi Sikap

Pada pembelajaran PJOK dengan permainan bola kecil aspek dari sikap yang akan dinilai seperti berikut:

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai																Jumlah	Ket.	
		Kerja sama				Tanggung jawab				Disiplin				Peduli Terhadap Lingkungan						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Alteza																			
2	Bilfaqih																			
3																				
4																				
dst																				

Keterangan:

- 1 = kurang
 2 = cukup
 3 = baik
 4 = sangat baik

Uji Kompetensi Pengetahuan

Jawablah pertanyaan berikut di bawah ini, jawaban benar diberi skor 1, jawaban salah diberi skor 0.

1. Dalam mengikuti pembelajaran PJOK, siswa akan terbekali dengan berbagai macam gerak. Tujuan dari belajar gerak ini dalam konteks manusia bergerak dari satu tempat ke tempat lain adalah
 - a. geraklah yang bisa membawa manusia bisa berpindah dari satu tempat ke tempat lain
 - b. dengan bergerak, manusia akan selalu mendapatkan capek
 - c. gerak yang selalu membuat manusia menjadi lebih mudah terkena penyakit
 - d. dengan adanya gerak, manusia selalu memerlukan energi yang banyak
2. Hikmah yang dapat diambil dari bermain menyusun kata, melempar *point* dalam permainan bola kecil adalah
 - a. mendapatkan penghargaan dari teman
 - b. melatih ketepatan dalam melakukan pukulan
 - c. melatih teknik dasar
 - d. melatih kebugaran dalam bermaian
3. Hal terpenting yang didapat oleh siswa dalam proses pembelajaran yang menekankan pada pendekatan bermain adalah
 - a. keaktifan dalam menjalankan tugas belajar gerak yang disiapkan oleh guru
 - b. memperbanyak pemahaman mengenai teknik dasar
 - c. menambah pengetahuan tentang berbagai macam taktik dan strategi bermaian
 - d. bisa menambah kepercayaan dalam bermain
4. Pendekatan permainan yang dikembangkan dalam paparan di atas merupakan hal baru yang dipelajari oleh siswa, beberapa aspek yang dikembangkan dalam berbagai macam pendekatan adalah

- a. aspek kognitif reflektif, afektif emosional, belajar gerak, dan belajar sosial
 - b. pengetahuan, keterampilan, daya tahan, perjuangan, kemenangan
 - c. tanggung jawab, kerja keras, pantang menyerah, konsisten
 - d. aspek jasmaniah, rohaniah, spiritual, dan emosional.
5. Proses pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan bermain lebih menekankan pada
- a. proses belajar siswa
 - b. pemanfaatan waktu
 - c. penyiapan ketersediaan sarana dan prasarana
 - d. peningkatan kreativitas guru
6. Dalam pengembangan belajar gerak yang menekankan pada pendekatan bermain, siswa selalu diajarkan untuk menjunjung tinggi nilai-nilai
- a. kerja sama, respek, empati, toleransi tanggung jawab
 - b. kerja sama, kekompakan, simpati
 - c. simpati, empati, toleransi
 - d. tanggung jawab, konsisten, berwawasan luas, berwibawa
7. Dalam pengembangan pembelajaran dengan menekankan pada permainan, dalam kegiatan belajar kita harus melibatkan
- a. indra penglihatan, pendengaran, indra penciuman
 - b. kepekaan terhadap gerak, indra pendengaran, indra penglihatan
 - c. indra perasa, indra peraba, indra perbedaan
 - d. semua pancaindra
8. Pembelajaran PJOK dengan pendekatan permainan dalam aktivitas pembelajaran yang dilakukan, seorang siswa harus melakukannya dengan
- a. sungguh-sungguh dan menjunjung tinggi nilai sportivitas
 - b. melakukannya dengan sebaik mungkin dan tanpa terkecuali

- c. melakukannya dengan penuh rasa percaya diri
 - d. melakukannya dengan menggunakan seluruh pancaindra
9. Hikmah yang bisa diambil dari berbagai macam tugas belajar gerak yang harus dilakukan oleh siswa dalam pembelajaran PJOK adalah
- a. membangun belajar siswa
 - b. membangun kegemaran siswa
 - c. memberikan teknik dasar yang banyak kepada siswa
 - d. mengembangkan kemahiran dalam bermain
10. Berbagai macam pembelajaran yang dilakukan dalam permainan bola kecil, dengan menggunakan pendekatan permainan, tujuan dari pendekatan bermain dalam bola kecil adalah
- a. memperbanyak pengetahuan tentang permainan bola kecil
 - b. memperbanyak khasanah gerak siswa sehingga terbekali belajar geraknya untuk kehidupan di masa yang akan datang
 - c. memperbanyak taktik bermain
 - d. menambah kemampuan dalam bermain

Pertanyaan Esai

1. Sebutkan dan jelaskan macam-macam permainan bola kecil yang kamu pelajari.
2. Jelaskan upaya yang harus kamu lakukan supaya kamu selalu aktif dalam proses pembelajaran.
3. Sebutkan dan jelaskan aspek-aspek yang ditekankan dalam pembelajaran PJOK yang menekankan pada pendekatan bermain!
4. Apa yang dimaksud dengan kepekaan terhadap gerak?
5. Jelaskan macam-macam indra yang harus kamu libatkan dalam pembelajaran yang menekankan pada pendekatan permainan dan jelaskan pula nilai-nilai yang harus kamu kembangkan dalam melakukan aktivitas pembelajaran.

Uji Kompetensi Keterampilan

Pada uji kompetensi ini, akan diberikan tugas belajar gerak yang dikembangkan oleh guru. Kamu harus melakukan tugas belajar gerak tersebut dengan sebaik mungkin. Aspek yang akan dinilai dalam tugas belajar gerak contohnya dalam permainan *around the world* adalah sebagai berikut. Cobalah lakukan tugas belajar gerak gawang delapan dengan memperhatikan kriteria penilaian berikut ini.

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai																Jumlah	Ket.
		Memosisikan diri				Berlari				Memukul				Kombinasi lari & memukul					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Alteza																		
2	Bilfaqih																		
3																			
4																			
dst																			

Keterangan :

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

Penilain Proyek pada Permainan Bola Kecil

Rancangan tugas gerak yang harus kamu lakukan

1. Buat kelompok dengan jumlah peserta tiap kelompok antara 8-10 orang.
2. Buat rancangan tugas belajar gerak dari permainan bola kecil yang terdiri atas tenis meja, tenis lapangan, dan bulu tangkis dengan menggunakan pendekatan bermain.
3. Buatlah rancangan tugas belajar gerak sesuai dengan yang tertera di dalam buku.

4. Garis besar belajar yang harus kamu lakukan, yaitu berkaitan dengan aktivitas, nama permainan, deskripsi pembelajaran, Alat dan bahan pembelajaran, aturan dan peraturan permainan, gambaran aktivitas permainan.
5. Buat rangkuman terkait dengan apa yang laksanakan supaya siswa memahami betapa pentingnya belajar gerak dalam kehidupan siswa.

Berikut penilaian yang akan dilakukan oleh guru. Kamu harus memperhatikan penilaian berikut dalam merancang tugas belajar gerak supaya mendapatkan hasil yang maksimal.

No	Nama siswa Setiap Kelompok	Aspek yang dinilai												Jumlah
		Persiapan				Pelaksanaan				Pelaporan				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Bilfaqih													
2	Angga													
3														
4														
dst														

Berikut adalah kriteria penilaian atau rubrik.

Kriteria dan Skor	Aspek yang dinilai		
	Persiapan	Pelaksanaan	Pelaporan
1	Jika memuat tujuan, topik, dan alasan	Jika data diperoleh tidak lengkap, tidak terstruktur, dan tidak sesuai tujuan	Jika pembahasan data tidak sesuai tujuan penelitian dan membuat simpulan, tetapi tidak relevan dan tidak ada saran
2	Jika memuat tujuan, topik, alasan, dan tempat penelitian	Jika data diperoleh kurang lengkap, kurang terstruktur, dan kurang sesuai tujuan	Jika pembahasan data kurang sesuai tujuan penelitian, membuat simpulan dan saran, tetapi tidak relevan

Kriteria dan Skor	Aspek yang dinilai		
	Persiapan	Pelaksanaan	Pelaporan
3	Jika memuat tujuan, topik, alasan, tempat penelitian, dan responden	Jika data diperoleh lengkap, kurang terstruktur, dan kurang sesuai tujuan	Jika pembahasan data kurang sesuai tujuan penelitian, membuat simpulan dan saran, tetapi kurang relevan
4	Jika memuat tujuan, topik, alasan, tempat penelitian, responden, dan daftar pertanyaan	Jika data diperoleh lengkap, terstruktur, dan sesuai tujuan	Jika pembahasan data sesuai tujuan penelitian dan membuat simpulan dan saran yang relevan

Bab 3

Atletik

KONSEP

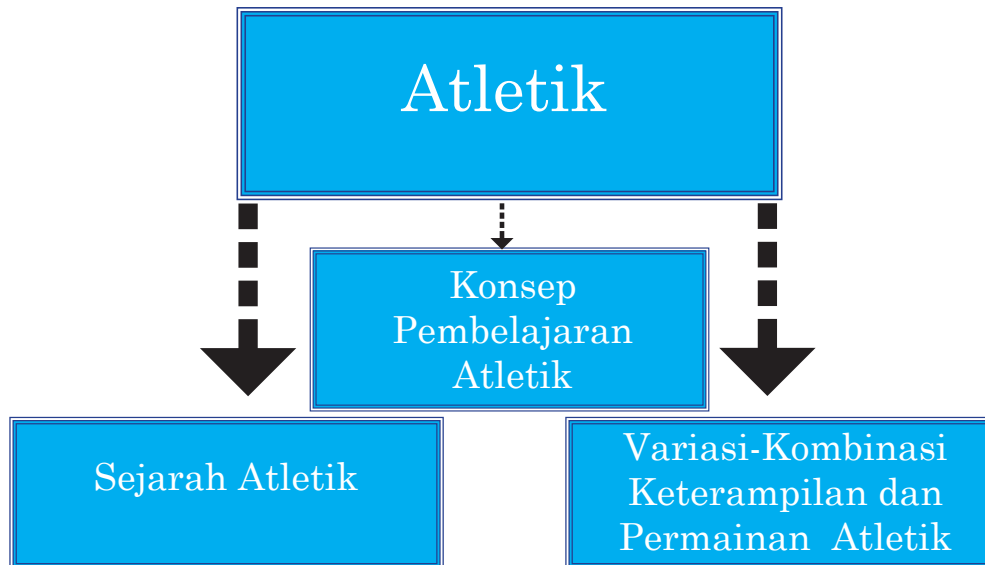
Kata Kunci:

Belajar melalui salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) secara lancar, terkontrol, dan terkoordinir untuk mengembangkan kemampuan pengetahuan melalui belajar kognitif-reflektif, kemampuan sikap melalui belajar afektif-emosional-sosial, dan kemampuan keterampilan melalui belajar motorik.

Capaian Pembelajaran

Setelah menyelesaikan bab ini, diharapkan siswa berkembang kemampuan kognitif-reflektifnya melalui kemampuan berpikir reflektif terhadap kemampuan berpikir dan membuat keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya, sikap kerja sama, respek, empati, toleransi, tanggung jawab, peduli, serta berkembang pula keterampilan motoriknya, seperti berlari, berjalan, melempar, menangkap, dan gerak lainnya

Peta Konsep



A. Pengantar

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *atlon* yang berarti pertandingan atau perjuangan. Atletik menurut Ensiklopedi Indonesia berarti pertandingan dan olahraga pada atletik. Atletik yaitu suatu cabang olahraga yang mempertandingkan nomor jalan, lari, lompat, *jalan* dan lempar. Olahraga Atletik mula-mula dipopulerkan oleh bangsa Yunani kira-kira pada Abad ke-6 SM. Orang yang berjasa memopulerkannya adalah Iccus dan Herodicus. Atletik yang dikenal sekarang sudah lain dari yang dilakukan oleh bangsa Yunani dulu. Walaupun demikian, dasarnya tetap sama, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Karena mempunyai berbagai unsur inilah, atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga. Mengandung berbagai unsur gerakan sehari-hari. Pada zaman primitif, sangat penting artinya untuk mencari nafkah dan mempertahankan hidup. Mereka hidup dengan berburu binatang liar, diperlukan ketangkasan, kecepatan dan kekuatan. Pandangan hidup pada zaman itu adalah yang kuat yang berkuasa sehingga untuk dapat tetap hidup dan mempertahankan diri mereka harus berlatih jasmani.

Pada zaman Yunani dan Romawi Kuno, telah terlihat arah latihan jasmani. Istilah atletik ini juga bisa dijumpai dalam berbagai bahasa antara lain dalam bahasa Inggris *athletic*, dalam bahasa Perancis *ateletique*, dalam bahasa Belanda *atletiek*, dalam bahasa Jerman *athletik*. Untuk dapat memahami pengertian tentang atletik, tidaklah lengkap jika tidak diketahui sejarah atau riwayat istilah atletik serta perkembangannya sebagai salah satu cabang olahraga mulai zaman purbakala sampai zaman modern ini. Memahami sejarah tidak hanya sekedar untuk pengertian dan pengetahuan tetapi mengetahui dan mengikuti perkembangan atletik sejak zaman kuno sampai dengan zaman sekarang. Dengan mengetahui kejadian-kejadian pada masa lampau, dapat diambil hikmahnya untuk menentukan langkah-langkah dimasa yang akan datang.

Pembelajaran atletik melalui permainan menekankan siswa untuk menguasai gerak melalui olahraga dan permainan. Olahraga di sini hanya digunakan sebagai media pembelajaran untuk bergerak. Pembelajaran melalui bermain juga membantu siswa supaya tidak terbebani dengan tugas gerak yang sangat kompleks dan sebagai alat untuk belajar. Karena itu, sangat diharapkan, siswa berpartisipasi dan belajar. Proses selama belajar atau menyelesaikan masalah tugas diharapkan mengembangkan kemampuan berpikir-reflektif melalui kemampuan menggunakan nalar ketika harus membuat keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana Aturan dan peraturan permainan: suatu tugas gerak, selain itu juga diharapkan dapat berpikir kreatif.

Ketika belajar melalui permainan seperti atletik, juga dapat melatih sensitivitas perasaan dan afektif, hingga dapat menunjukkan rasa empati dan simpati, toleransi, saling menghargai dan menghormati, saling membantu, peduli pada sesama teman, beranggapan bahwa lawan adalah teman bermain, dan wujud perasaan afektif lainnya. Sebaiknya, ketika kalian bergerak dapat memosisikan perasaan secara tepat dan pada tempatnya. Sebagai contoh, harus pandai menekan rasa amarah yang berlebihan ketika melihat teman bermain mengejek atau mengolok-olok, tetapi justru dapat bersabar dan menasihati teman yang memperolok. Perasaan ingin menang sendiri sebaiknya juga dapat dikendalikan oleh siswa dengan memberikan kesempatan kepada lawan bermain menunjukkan keterampilan bermain terbaiknya.

Komponen terakhir dari belajar dalam olahraga atletik adalah melalui penampilan keterampilan gerak. Kalian perlu aktif bergerak agar bisa menunjukkan keterampilan gerak terbaik, dan bisa mengenali kemampuan tubuh sendiri serta ciri kemampuan gerak sendiri. Diharapkan melalui banyak belajar gerak, kalian akan dengan mudah mengenali tubuh sendiri, memahami kemampuan gerak sendiri, dan bisa menjalani kebiasaan hidup aktif bergerak di sepanjang hayat, dan dapat mencapai derajat sehat jasmani yang berdampak pada sehat mental, sehat perasaan, dan sehat.

B. Materi Pembelajaran

1. Variasi dan Kombinasi Lari

a. Aktivitas Pembelajaran 1

Nama permainan: Kombinasi Lari dan Lempar

Deskripsi pembelajaran: Siswa harus melakukan kombinasi lari dan lempar dengan peraturan yang telah ditentukan oleh guru. Siswa harus melakukan dengan penuh rasa tanggung jawab dan harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dsb.

Lakukan pembelajaran dengan proses mengamati, menanya, mempraktikkan, mengasosiasi dan mengomunikasikan apa yang kamu pelajari sehingga akan mendapatkan makna dari apa yang kamu pelajari.

Capaian belajar siswa siswa: Mampu dapat memosisikan diri dengan baik ketika mau melakukan gerakan melempar atau lari, menghargai teman yang melakukan tugas belajar gerak dan terampil dalam gerak lari dan lempar.

Alat dan bahan pembelajaran: lapangan, kardus, plastik kecil yang diisi pasir yang tidak mudah pecah, *count* atau pembatas lapangan.

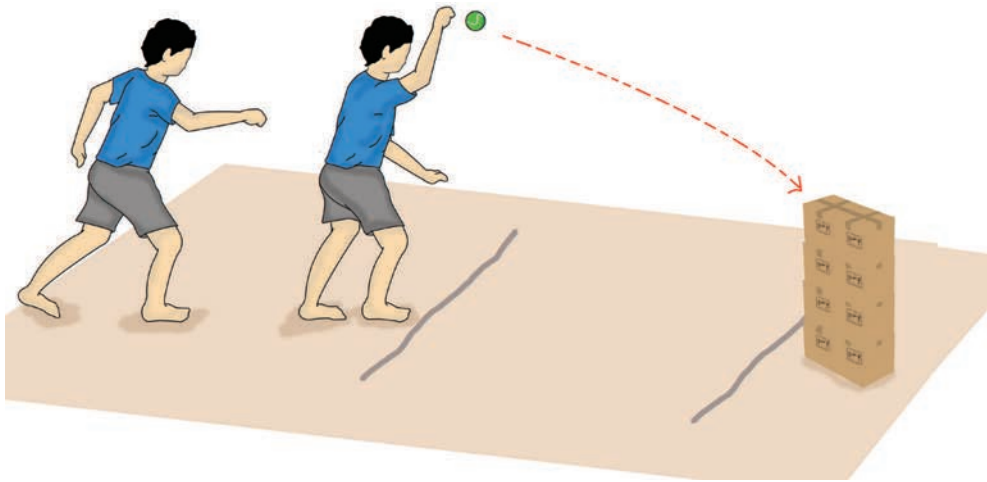
Aturan dan peraturan permainan:

1. Bagilah kelas menjadi dua kelompok.
2. Lakukan latihan lempar dan lari yang dikoordinasikan dengan menggunakan kardus.
3. Setelah semua melakukan gerakan lempar lari, selanjutnya tentukan siapa yang pertama kali melakukan dan siapa berikutnya sampai semua mendapat giliran.

4. Pertama-tama yang harus dilakukan adalah membawa lari kardus yang sudah diletakkan di garis star dan menyimpannya di tempat yang telah disediakan.
5. Semua kardus jangan sampai ada yang tertinggal, setelah semuanya terkumpul di tempat yang ditentukan, lempari kardus tersebut sampai terjatuh.
6. Jatuhkan semua kardus jangan sampai ada yang tersisa.
7. Tim yang dinyatakan menang adalah tim yang melakukannya dalam waktu yang singkat.

Gerak dasar yang menunjang di antaranya adalah lari dan jalan.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.1 Kombinasi lari dan lempar

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Ukuran kardus diperbesar
2. Jarak lemparan diperdekat

Cara mempersukar:

1. Kardus diberi beban tambahan
2. Jarak lemparan diperjauh

b. Aktivitas Pembelajaran 2

Nama permainan: Tebak Gambar

Deskripsi pembelajaran: Dalam pembelajaran ini, siswa harus berusaha menebak gambar yang telah disediakan dan menyusun kembali sesuai dengan urutan yang sebenarnya. Kalian harus melakukan dengan penuh rasa tanggung jawab dan harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dsb.

Langkah awal yang harus kamu lakukan, yakni harus mengamati, tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman atau guru kamu. Ketika kamu mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan sampai dengan kamu melakukan atau mencoba tugas belajar gerak, dalam melakukannya, kamu harus mengumpulkan informasi terkait dengan tugas belajar gerak yang dilakukan. Ketika kamu mengalami kesulitan dalam melakukan tugas belajar yang diberikan oleh guru kamu, alangkah baiknya kamu menanyakan kepada teman atau ke guru kamu. Langkah selanjutnya kamu harus menghubungkan informasi yang dapatkan baik dari guru atau teman dengan tugas belajar gerak supaya kamu mudah dalam melakukan tugas belajar dan melakukan tugas belajar gerak dengan efisien. Perlu adanya mengomunikasikan setelah melakukan tugas belajar gerak baik kepada teman kamu ataupun dengan guru terkait dengan apa yang telah kamu pelajari.

Capaian belajar siswa siswa: Dapat mengingat gambar yang telah disediakan oleh guru, percaya kepada teman ketika melakukan tugas belajar gerak, dan terampil dalam gerak berlari.

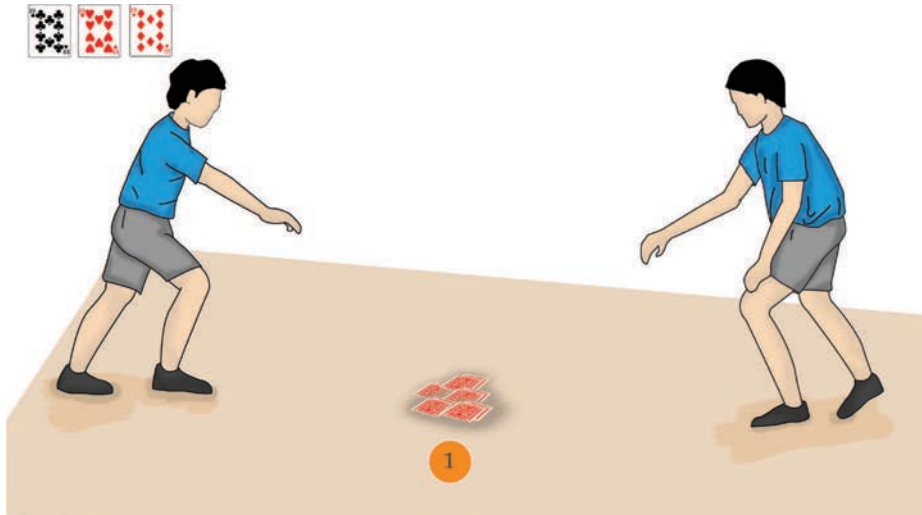
Alat dan bahan pembelajaran: lapangan, *count*, kartu remi.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Bagi kelas menjadi empat kelompok. Usahakan antara laki-laki dan perempuan mempunyai jumlah yang sama.
2. Setelah kelompok terbentuk, tugasnya adalah berusaha mengumpulkan kartu remi yang sudah disebar oleh guru.
3. Kartu yang harus kalian kumpulkan ini dalam keadaan terbalik.
4. Kalian harus mengumpulkannya di daerah kalian dan jika salah dalam menebak, diberi hukuman, yaitu harus mengelilingi lapangan (hukuman bergantung dari jumlah kesalahan yang dilakukan).

5. Lakukan dengan sungguh-sungguh dan tidak boleh melakukannya dengan curang.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.2 Tebak gambar

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Memperpendek jarak jangkauan
2. Menambah jumlah gambar yang sama

Cara mempersukar:

1. Jarak ke gambar diperjauh
2. Mengurangi jumlah orang di setiap kelompok

c. Aktivitas Pembelajaran 3

Nama permainan: Susun Kata

Deskripsi pembelajaran: Siswa harus menyusun kata yang berada di daerah yang telah ditentukan oleh guru. Kamu harus melakukan dengan penuh rasa tanggung jawab dan harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dsb.

Kamu harus bisa mengamati teman dan lawan bermain kamu di lapangan. Mengajukan pertanyaan kepada guru atau teman ketika kamu sulit dalam memahami atau melakukan tugas belajar gerak yang diberikan oleh guru. Pada tahapan selanjutnya, kamu harus bisa mengumpulkan informasi tentang belajar permainan secara kognitif-reflektif (pengetahuan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran yang dilakukan), afektif-emosional (berkaitan dengan sikap-sikap yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran berlangsung, sosial, dan tentu secara motorik kamu dengan penuh kesadaran dan pengendalian diri).

Menghubungkan semua informasi yang didapat ke dalam satu pengertian tertentu. Setelah semua kegiatan dilakukan langkah selanjutnya diharapkan kamu bisa melakukan diskusi kelompok beberapa saat, terutama manakala kamu melakukan gerak atau permainan yang bisa dikatakan sangat kompleks dan perlu pemahaman yang lebih mendalam. Komunikasikan hasil diskusi pada sesama teman bila perlu diskusikan juga dengan guru kamu supaya mendapatkan masukan atau saran yang sifatnya membangun.

Capaian belajar siswa: Dapat berkembang dalam gerak berlari, bisa menghargai usaha teman dalam melakukan tugas belajar gerak, mengetahui kata-kata yang bermakna dalam pembelajaran.

Alat dan bahan pembelajaran: lapangan, *count*, kartu huruf.

Aturan dan peraturan pembelajaran:

1. Buatlah kelas menjadi empat kelompok. Usahakan antara laki-laki dan perempuan mempunyai jumlah yang sama.
2. Sekarang tugas siswa adalah berusaha menyusun huruf yang sudah disebar.
3. Kamu harus dengan cepat menyusun huruf yang disebar menjadi sebuah kata yang bermakna.
4. Jika tidak bisa menyusun sebuah kalimat, diberi hukuman.
5. Kamu dan kelompok harus berusaha secepat mungkin menyusun sebuah kata.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.3 Pukulan lurus dan menyilang

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Jumlah huruf diperbanyak
2. Kata yang disusun dalam bahasa Indonesia

Cara mempersukar:

1. Kata yang disusun harus dalam bahasa Inggris
2. Jumlah peserta tiap kelompok dikurangi

d. Aktivitas Pembelajaran 4

Nama permainan: Hinggap dan Terbang

Deskripsi pembelajaran: Siswa dihadapkan pada tugas belajar gerak yang telah disiapkan oleh guru. Ketika melakukannya harus berkonsentrasi dengan apa yang diperintahkan oleh guru atau teman yang telah diberi mandat oleh guru. Kamu harus tetap berusaha berada di dalam lingkaran dan tidak boleh tergantikan oleh teman yang lainnya setelah ada aba-aba atau perintah dari guru. Kalian harus melakukannya dengan sportif, tanggung jawab, menghargai teman, dsb. Selain aspek tersebut, kalian juga diharapkan bisa berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

Langkah awal yang harus kamu lakukan, yakni harus mengamati, tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman atau guru kamu. Ketika kamu mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan sampai dengan kamu melakukan atau mencoba tugas belajar gerak, dalam melakukannya, kamu harus mengumpulkan informasi terkait dengan tugas belajar gerak yang dilakukan. Ketika kamu mengalami kesulitan dalam melakukan tugas belajar yang diberikan oleh guru kamu, alangkah baiknya kamu menanyakan kepada teman atau ke guru kamu.

Langkah selanjutnya kamu harus menghubungkan informasi yang didapatkan baik dari guru atau teman dengan tugas belajar gerak supaya kamu mudah dalam melakukan tugas belajar dan melakukan tugas belajar gerak dengan efisien. Perlu adanya mengomunikasikan setelah melakukan tugas belajar gerak baik kepada teman kamu ataupun dengan guru terkait dengan apa yang telah kamu pelajari.

Capaian belajar siswa: Dapat menghargai teman yang berada di luar lingkaran, melakukan tugas belajar dengan sungguh-sungguh, bisa memosisikan diri dengan baik, dan berkembang dalam hal gerak berlari.

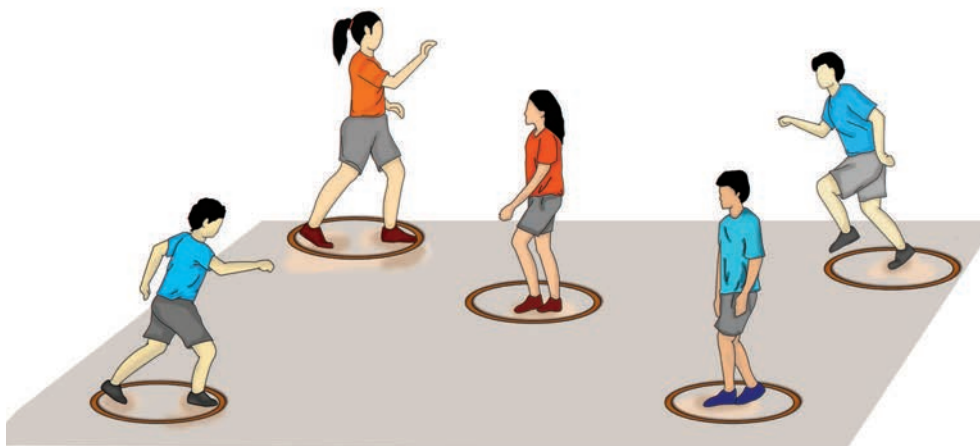
Alat dan bahan pembelajaran: lapangan terbuka yang aman dan nyaman, *hulahoop* atau bisa juga memodifikasinya dari bambu yang dibuat seperti *hulahoop*.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Pisahkan antara laki-laki dan perempuan supaya mudah dalam melakukan tugas belajar gerak.
2. Ketika kelas telah terbagi, posisikan pada tugas belajar gerak yang telah dipetakan oleh guru.
3. Kalian harus berada di dalam lingkaran (*hulahoop*) kemudian ada teman yang berada di luar lingkaran yang akan berusaha masuk ke dalam lingkaran.
4. Ketika guru memberikan aba-aba atau perintah, anak yang berada di dalam lingkaran harus berusaha lari dan berpindah dari lingkaran satu ke lingkaran yang lainnya.
5. Kalian yang berada di luar lingkaran harus berusaha masuk ke dalam lingkaran menggantikan posisi teman.

6. Tidak boleh ada lingkaran yang terisi oleh dua orang.
7. Jika ada lingkaran yang terisi oleh dua orang, maka satu orang keluar dan berusaha masuk lagi ke dalam lingkaran setelah ada aba-aba atau perintah dari guru.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.4 Hop Bounce

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Menambah jumlah siswa di dalam lingkaran
2. Memperpendek jarak lingkaran

Cara mempersukar:

1. Jarak lingkaran diperjauh
2. Membatasi jumlah orang di dalam lingkaran

e. Aktivitas Pembelajaran 5

Nama permainan: Pemangsa dan Penyelamat

Deskripsi pembelajaran: Siswa harus berusaha untuk menghindari dari kejaran pemangsa. Selain menghindari juga harus merahasiakan penyelamat supaya teman yang termangsa

bisa selamat. Ketika melakukan tugas belajar gerak, kalian harus menunjukkan sikap sportif, tanggung jawab, dsb. Selain pengembangan tersebut, diharapkan dapat berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Kamu harus bisa mengamati teman dan lawan bermain kamu di lapangan. Mengajukan pertanyaan kepada guru atau teman ketika kamu sulit dalam memahami atau melakukan tugas belajar gerak yang diberikan oleh guru. Pada tahapan selanjutnya kamu harus bisa mengumpulkan informasi tentang belajar permainan secara kognitif-reflektif (pengetahuan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran yang dilakukan), afektif-emosional (berkaitan dengan sikap-sikap yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran berlangsung, sosial, dan tentu secara motorik kamu dengan penuh kesadaran dan pengendalian diri. Menghubungkan semua informasi yang didapat ke dalam satu pengertian tertentu.

Setelah semua kegiatan dilakukan, langkah selanjutnya diharapkan kamu bisa melakukan diskusi kelompok beberapa saat, terutama manakala kamu melakukan gerak atau permainan yang bisa dikatakan sangat kompleks dan perlu pemahaman yang lebih mendalam. Komunikasikan hasil diskusi pada sesama teman bila perlu diskusikan juga dengan guru kamu supaya mendapatkan masukan atau saran yang sifatnya membangun.

Capaian belajar siswa: Dapat bekerja sama dengan baik, bisa memanfaatkan keadaan dan bisa berkembang dalam aspek gerak berlari.

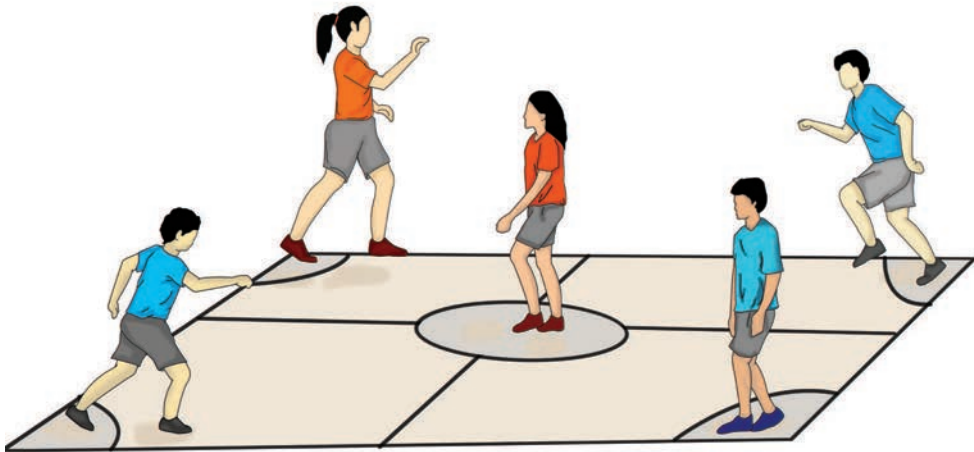
Alat dan bahan yang digunakan: Lapangan yang aman dan nyaman, pembatas lapangan (bisa dari botol bekas air mineral, corong atau cone)

Aturan dan peraturan permainan:

1. Pertama kalian harus menentukan dulu siapa yang menjadi pemangsa.
2. Ketika memilih pemangsa, lakukan dengan demokrasi, cara melakukannya bisa menggunakan dua dadu yang dilempar, kemudian siapa yang mendapatkan hasil yang paling sedikit, dialah yang menjadi pemangsa.
3. Untuk menentukan penyelamat, harus dilakukan dengan rahasia supaya tidak diketahui oleh si pemangsa.

4. Setelah pemangsa dan penyelamat terbentuk, tugas selanjutnya adalah pemangsa harus mengejar orang yang berada di dalam pembatas lapangan.
5. Jika kamu atau teman kamu terkena atau tersentuh oleh si pemangsa, kamu harus jongkok.
6. Tugas si penyelamat adalah menyelamatkan orang yang sudah tersentuh oleh si pemangsa, ketika si penyelamat menyelamatkan yang jongkok jangan sampai ketahuan si pemangsa.
7. Jika si penyelamat tersentuh oleh si pemangsa, semuanya kalah.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.5 Pemangsa dan penyelamat

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Menambah jumlah pemangsa
2. Memperkecil ukuran lapangan

Cara mempersukar:

1. Mengurangi jumlah setiap kelompok dan memperlebar ukuran lapangan
2. Menambah jumlah si penyelamat

f. Aktivitas Pembelajaran 6

Nama permainan: Kucing Garis

Deskripsi pembelajaran: Jika kalian sebagai kucing harus mengejar teman yang lainnya. Kalian dan teman yang lain harus berlari di dalam garis yang telah disediakan. Lakukan tugas belajar gerak ini dengan sportif dan tanggung jawab serta diharapkan kalian berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Langkah awal yang harus kamu lakukan yakni harus mengamati, tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman atau guru kamu. Ketika kamu mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan sampai dengan kamu melakukan atau mencoba tugas belajar gerak, dalam melakukannya kamu harus mengumpulkan informasi terkait dengan tugas belajar gerak yang dilakukan. Ketika kamu mengalami kesulitan dalam melakukan tugas belajar yang diberikan oleh guru kamu, alangkah baiknya kamu menanyakan kepada teman atau ke guru kamu.

Langkah selanjutnya, kamu harus menghubungkan informasi yang dapatkan baik dari guru atau teman dengan tugas belajar gerak supaya kamu mudah dalam melakukan tugas belajar dan melakukan tugas belajar gerak dengan efisien. Perlu adanya mengomunikasikan setelah melakukan tugas belajar gerak baik kepada teman kamu ataupun dengan guru terkait dengan apa yang telah kamu pelajari.

Capaian belajar siswa: Ketika belajar kucing garis, kalian bisa memosisikan diri agar tidak tersentuh oleh kucing dan berusaha berlari menghindari dari sentuhan kucing.

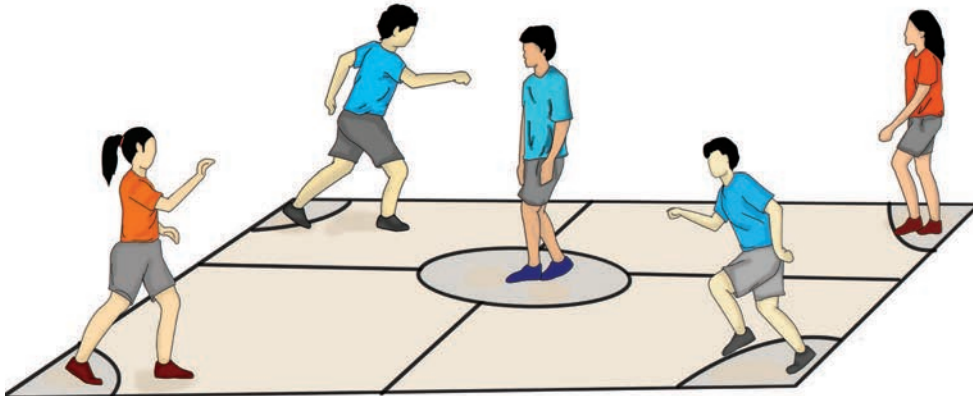
Alat dan bahan pembelajaran: Lapangan terbuka yang aman dan nyaman.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Masih menggunakan format sebelumnya pada aktivitas pembelajaran 5 dalam menentukan siapa yang menjadi kucing.
2. Kamu harus melakukan tugas belajar gerak berdasarkan instruksi yang diberikan oleh guru.
3. Kamu harus tetap berada di dalam garis yang telah ditentukan oleh guru.

4. Ketika ada perintah dari guru, kamu mengejar teman yang berada di garis.
5. Sentuh teman kamu yang berada di dalam garis sampai semuanya tersentuh.
6. Jika kamu tersentuh, kamu harus keluar lapangan.
7. Usahakan semua teman kamu tersentuh sampai tidak ada lagi yang berada di dalam lingkaran.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.6 Kucing garis

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Menambah jumlah kucing
2. Menambah jumlah siswa yang berada di dalam garis

Cara mempersukar:

1. Memperluas ukuran lapangan
2. Mengurangi jumlah garis

2. Variasi dan Kombinasi Lompat

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki.

a. Aktivitas Pembelajaran 1

Nama permainan: Lompat Kardus

Deskripsi pembelajaran: Kamu dan teman lainnya harus berusaha melewati kardus yang telah disusun oleh guru dengan cara melompat. Ketika kalian melakukan lompatan, harus melakukannya dengan penuh sportivitas, tanggung jawab. Pengembangan akhir yang bisa diharapkan setelah mempelajari ini adalah berkembang dalam hal pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

Kamu harus mengamati teman kamu, ketika teman kamu melakukan, cobalah ajukan pertanyaan terkait dengan pembelajaran yang sedang dilakukan. Setelah kamu mengamati dan bertanya cobalah kamu lakukan tugas belajar gerak tersebut. Ketika kamu melakukan, cobalah kamu tentukan gerakan mana yang paling efektif. Cobalah komunikasikan dengan teman kamu ketika kamu telah selesai melakukan pembelajaran supaya pembelajaran menjadi lebih bermakna.

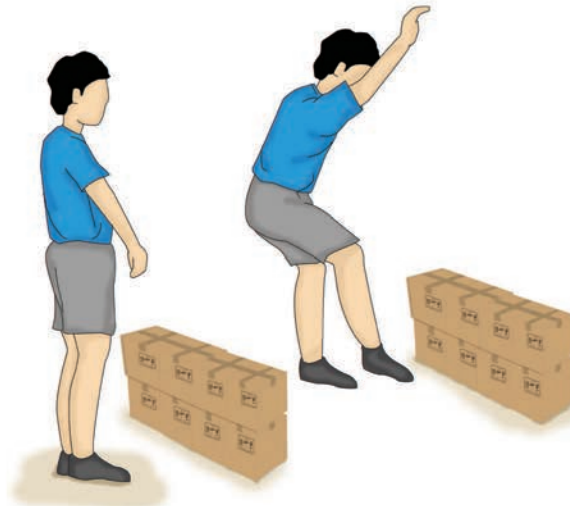
Capaian belajar siswa: Dapat berkembang dalam hal memanfaatkan celah antara kardus satu dengan yang lainnya, saling memberikan kesempatan dalam melakukan tugas belajar gerak dan berkembang dalam hal gerakan lompatan.

Alat dan bahan pembelajaran: Kardus bekas, rapia, pembatas lapangan.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Bagilah kelas menjadi kelompok kecil dengan jumlah tiap kelompok sebanyak 4 sampai enam orang.
2. Kamu harus melakukan tugas belajar gerak yang diberikan oleh guru, yaitu lompat melewati kardus yang disusun oleh guru.
3. Kamu dinyatakan gagal bila menyentuh kardus yang telah disusun.
4. Kamu harus bisa melewati semua kardus.
5. Kelompok dinyatakan menang jika semua anggota kelompok telah menyelesaikan tugas belajar gerak.
6. Jika ada teman kelompok yang menyentuh, permainan harus memulainya dari awal.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.7 Lompat kardus

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Mengurangi jumlah kardus
2. Memperpendek ketinggian kardus

Cara mempersukar:

1. Jarak kardus diperpendek (dirapatkan)
2. Menambah ketinggian kardus

b. Aktivitas Pembelajaran 2

Nama permainan: Bom Ranjau

Deskripsi pembelajaran: Pada pembelajaran kali ini, siswa harus benar-benar berkonsentrasi dalam melakukan tugas belajar gerak, jika tidak maka tidak akan bisa menyelesaikan tugas belajar gerak yang telah disiapkan oleh guru. Siswa harus melewati ranjau yang telah disiapkan dan harus sampai pada garis *finish*.

Kamu harus mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman atau guru kamu. Setelah kamu mengamati, cobalah untuk menanyakan cara melakukan tugas belajar yang dicontohkan tadi.

Ketika proses menanya telah kamu lakukan, langkah selanjutnya cobalah kamu lakukan/mencoba tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman kamu. Ketika kamu melakukan, kamu harus bisa membandingkan gerakan mana yang paling efektif dalam tugas belajar gerak. Ketika kamu selesai membandingkan, diharapkan kamu bisa memberikan saran kepada teman kamu tentang tugas belajar gerak yang efektif.

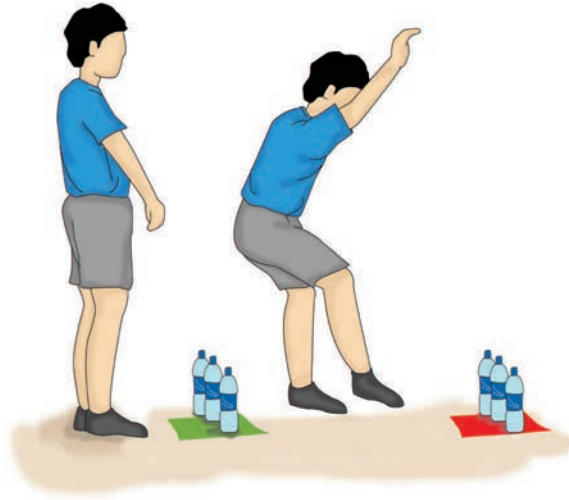
Capaian belajar siswa: Dapat memosisikan diri dalam melakukan tindakan, memberikan masukan kepada teman dan berkembang dalam gerak lompat.

Alat dan bahan pembelajaran: Alat tulis, kertas berwarna warni, minimal 4 warna atau bisa juga menggunakan *count* yang lunak (jika terinjak tidak berbahaya).

Aturan dan peraturan permainan:

1. Bagilah kelas menjadi beberapa kelompok sesuai dengan jumlah siswa yang ada di kelas.
2. Kamu dan teman berdiri di belakang ranjau yang telah disediakan oleh guru.
3. Kamu harus melakukannya dengan cara melompat/meloncat dengan menggunakan satu atau dua kaki.
4. Lakukan lompatan ke setiap kertas atau *cone* yang telah disiapkan oleh guru, dalam kertas atau *cone* tersebut terdapat bom.
5. Jika kamu menyentuh *cone* atau kertas yang terdapat bomnya, kamu harus kembali ke barisan dan menempati bagian yang paling belakang.
6. Kemudian, lakukan kembali setelah sampai pada giliranmu, hingga semuanya bisa melewati ranjau yang telah disiapkan oleh guru.
7. Kamu dinyatakan menang jika bisa melewati semua ranjau dengan selamat tanpa menginjak bom.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.8 Bom ranjau

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Mengurangi jumlah bom
2. Mengurangi jumlah level mencapai *finish*

Cara mempersukar:

1. Memperbanyak jumlah bom
2. Memperpanjang jarak level mencapai *finish*

c. Aktivitas Pembelajaran 3

Nama permainan: Rintangan *Hulahoop*

Deskripsi pembelajaran: Pembelajaran kali ini tidak berbeda dengan sebelumnya, yakni menekankan pada lompatan yang dilakukan baik dengan menggunakan dua kaki atau satu kaki. Dalam melakukan harus hati-hati supaya kaki kalian tidak menyentuh *hulahoop* yang telah disebar oleh guru. Lakukan semua tugas belajar gerak dengan sportif, tanggung jawab, dsb. Diharapkan setelah mempelajari aktivitas ini berkembang aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

Pada dasarnya, pembelajaran yang dilakukan harus mengembangkan kemampuan mengamati, menanya, mencoba, mengasosiasi, dan mengomunikasikan apa yang terjadi dalam belajar. Ketika kamu melakukan pembelajaran, kamu harus mengamati apa yang dilakukan oleh guru atau teman kamu. Ketika semua itu telah dilakukan, cobalah untuk menanyakan kepada teman atau guru kamu dalam melakukan tugas belajar gerak. Setelah kamu mengamati dan menanyakan, cobalah kamu lakukan aktivitas pembelajaran yang diperintahkan oleh guru kamu. Ketika kamu melakukan, cobalah kamu bandingkan dan pilih mana gerakan yang paling mudah dilakukan dan bermanfaat. Setelah hal tersebut dilakukan, cobalah komunikasikan dengan teman kamu dan guru kamu.

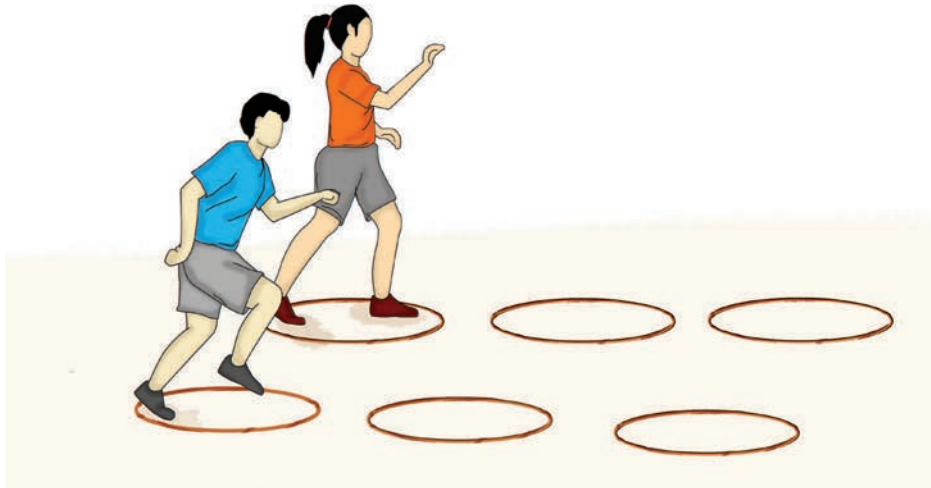
Capaian belajar siswa: Mampu memosisikan diri supaya bisa meraih rintangan yang telah disediakan, memberikan kesempatan kepada teman yang berada di belakang kamu untuk melakukan tugas belajar gerak, berkembang dalam gerak melompat.

Alat yang digunakan: *Hulahoop*, pembatas lapangan, alat tulis.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Kamu harus berusaha melewati *hulahoop* yang telah disusun oleh guru.
2. Kamu harus melakukannya dengan sungguh-sungguh dan boleh melewatinya dengan dua kaki atau satu kaki.
3. Jika kamu menyentuh *hulahoop*, kamu harus mengulanginya dari awal.
4. Untuk mengulanginya, kamu harus mengantri dulu ke belakang sampai semuanya melakukan tugas belajar gerak.
5. Kamu harus berusaha melakukannya dengan secepat mungkin tanpa menyentuh *hulahoop*-nya.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.9 Rintangan *hulahoop*

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Lompatan bebas (bisa dua atau satu kaki)
2. Jarak *hulahoop* diperdekat

Cara mempersukar:

1. Jumlah *hulahoop* diperbanyak
2. Jarak antar-*hulahoop* diperjauh

d. Aktivitas Pembelajaran 4

Nama permainan: Melompat dari satu alas ke alas lain

Deskripsi pembelajaran: Tugas belajar gerak yang dilakukan berkaitan dengan melompat. Kombinasi yang dikembangkan menggunakan media alas. Alas yang digunakan bisa terbuat dari kertas, atau bahan lainnya. Kembangkan pengetahuan, sikap dan keterampilan kalian tanpa mengesampingkan nilai sportivitas, tanggung jawab, dsb.

Kamu harus mengamati teman kamu, ketika teman kamu melakukan cobalah ajukan pertanyaan terkait dengan pembelajaran yang sedang dilakukan. Setelah kamu mengamati dan

bertanya cobalah kamu lakukan tugas belajar gerak tersebut. Ketika kamu melakukan, cobalah kamu tentukan gerakan mana yang paling efektif. Cobalah komunikasikan dengan teman kamu ketika kamu telah selesai melakukan pembelajaran, supaya pembelajaran menjadi lebih bermakna.

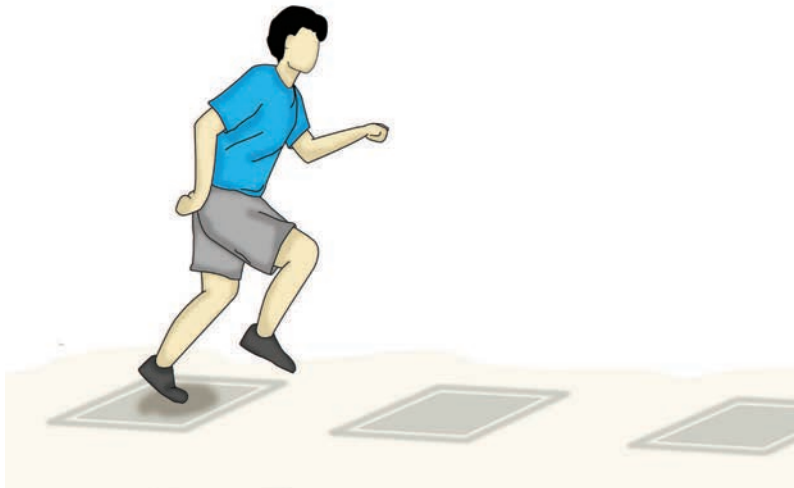
Capain belajar siswa: Mampu menempatkan lompatan sesuai dengan pola yang telah disediakan, belajar menghargai teman, dan berkembang dalam gerak melompat.

Alat dan bahan pembelajaran: Lapangan terbuka yang aman dan nyaman, kertas atau koran atau yang lainnya.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Ketika diberikan tugas belajar gerak oleh, guru lakukan dengan sungguh-sungguh.
2. Kamu harus melakukannya secara bergantian.
3. Cobalah lakukan lompatan dari alas satu ke alas yang satunya lagi.
4. Lakukan sampai semua alas bisa kalian lompat.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.10 Lompat alas ke alas

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Memperbesar ukuran alas
2. Jarak alas diperpendek

Cara mempersukar:

1. Ukuran alas diperkecil
2. Lakukan kombinasi dalam lompatan

3. Variasi dan Kombinasi Lempar

a. Aktivitas Pembelajaran 1

Nama permainan: Estafet Lempar

Deskripsi pembelajaran: Pada pembelajaran ini, kalian harus bisa melakukan gerakan lempar dalam olahraga atletik. Pembelajaran ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dalam lemparan atletik. Dalam mengikuti pembelajaran ini kalian harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dsb.

Langkah awal yang harus kamu lakukan ialah mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman atau guru kamu. Ketika kamu mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan sampai dengan kamu melakukan atau mencoba tugas belajar gerak, dalam melakukannya kamu harus mengumpulkan informasi terkait dengan tugas belajar gerak yang dilakukan. Ketika kamu mengalami kesulitan dalam melakukan tugas belajar yang diberikan oleh guru kamu, alangkah baiknya kamu menanyakan kepada teman atau ke guru kamu.

Langkah selanjutnya, kamu harus menghubungkan informasi yang dapatkan baik dari guru atau teman dengan tugas belajar gerak supaya kamu mudah dalam melakukan tugas belajar dan melakukan tugas belajar gerak dengan efisien. Perlu adanya mengomunikasikan setelah melakukan tugas belajar gerak baik kepada teman kamu ataupun dengan guru terkait dengan apa yang telah kamu pelajari.

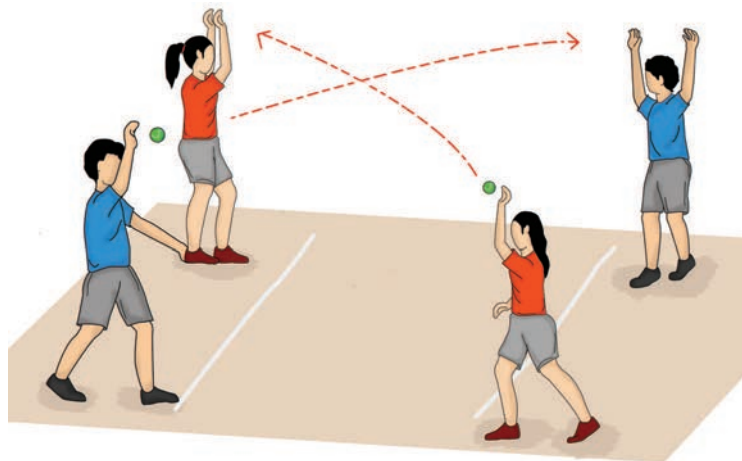
Capaian belajar siswa: Mampu berkembang dalam hal penguasaan gerak melempar, kemudian kamu bisa mengenali lingkungan terkait dengan aktivitas belajar gerak yang sedang dilakukan, serta respek terhadap teman.

Alat dan bahan pembelajaran: lapangan, bolakasti atau bola yang dimodifikasi dari kertas yang dibungkus dengan balon, *count* atau pembatas lapangan.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Bagi kelas menjadi beberapa kelompok sesuai dengan keinginan. Lakukan pemilihan kelompok secara demokrasi.
2. Langkah awal yang harus dilakukan adalah melakukan gerak lempar tangkap bola dengan teman.
3. Lempar tangkap dilakukan sambil berjalan minimal 3 meter, sehingga ada tantangan dalam melakukan lemparan.
4. Setelah memahami gerakan tersebut, masuklah ke lapangan yang telah dibentuk oleh guru.
5. Setelah masuk ke lapangan, langkah awal yang dilakukan adalah melakukan gerak lemparan secara diagonal.
6. Setelah melakukan lemparan secara diagonal, tugas selanjutnya adalah berebut masuk ke dalam kelompok lain.
7. Tugas lain dari anggota tim adalah berebut pindah sambil berusaha menerima bola yang dilempar tadi, waktu untuk menerima bola juga ditentukan oleh guru.
8. Melempar harus dalam lingkaran, tetapi dalam menerima bola boleh berada di luar lingkaran. Namun, setelah bola diterima, harus kembali ke dalam lingkaran.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.11 Estafet

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Jumlah bola ditambah
2. Ukuran lapangan diperkecil

Cara mempersukar:

1. Jarak lemparan diperjauh
2. Ukuran lingkaran diperkecil

b. Aktivitas Pembelajaran 2

Nama permainan: Kombinasi Mendorong/Menolak dengan Berbagai Posisi

Deskripsi pembelajaran: Pada pembelajaran ini, kamu harus melakukan gerakan mendorong atau menolak seperti melakukan pembelajaran dalam tolak peluru yang menekankan pada kekuatan power lengan. Pembelajaran yang dilakukan adalah dengan cara berdiri, jongkok dan duduk, kamu harus bisa melakukan pembelajaran dengan posisi yang telah ditentukan. Kamu harus melakukan dengan penuh rasa tanggung jawab dan menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dsb.

Kamu harus bisa mengamati teman dan lawan bermain kamu di lapangan. Mengajukan pertanyaan kepada guru atau teman ketika kamu sulit dalam memahami atau melakukan tugas belajar gerak yang diberikan oleh guru. Pada tahapan selanjutnya, kamu harus bisa mengumpulkan informasi tentang belajar permainan secara kognitif-reflektif (pengetahuan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran yang dilakukan), afektif-emosional (berkaitan dengan sikap-sikap yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran berlangsung, sosial, dan tentu secara motorik kamu dengan penuh kesadaran dan pengendalian diri).

Menghubungkan semua informasi yang didapat ke dalam satu pengertian tertentu. Setelah semua kegiatan dilakukan, langkah selanjutnya diharapkan kamu bisa melakukan diskusi kelompok beberapa saat, terutama manakala kamu melakukan gerak atau permainan yang bisa dikatakan sangat kompleks dan perlu

pemahaman yang lebih mendalam. Komunikasikan hasil diskusi pada sesama teman bila perlu diskusikan juga dengan guru kamu supaya mendapatkan masukan atau saran yang sifatnya membangun.

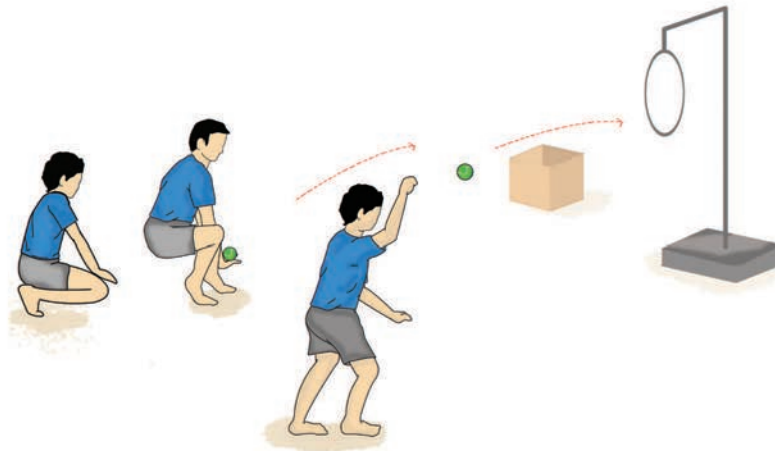
Capaian belajar siswa: Mampu mengombinasikan menolak dari berbagai posisi, menentukan posisi mana yang paling berpengaruh dan berkembang dalam hal gerak melempar.

Alat dan bahan pembelajaran: lapangan, kardus, *cone* atau pembatas lapangan, *hulahoop*, dan tali.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Bagilah kelas menjadi tiga kelompok, dalam satu kelompok harus ada laki-laki dan perempuan.
2. Bagilah tiga kelompok tersebut ke dalam lapangan yang sudah ditentukan oleh guru.
3. Sebelum melakukan pembelajaran yang diperintahkan oleh guru, lakukan dulu gerakan lempar dalam berbagai posisi.
4. Pembelajaran yang harus dilakukan adalah variasi pembelajaran dengan tiga posisi yang berbeda, yang pertama adalah mendorong dengan posisi sambil berdiri kemudian memasukkannya ke dalam *hulahoop* yang digantung.
5. Pembelajaran yang kedua adalah mendorong sambil jongkok ke teman yang jongkok di depannya.
6. Ketiga adalah mendorong sambil duduk dan berusaha memasukkannya ke dalam kardus yang telah disediakan.
7. Lakukan pembelajaran ini selama 10-15 menit. Setelah itu, bergantian supaya setiap kelompok dapat merasakan pembelajaran dari berbagai posisi.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.12 Mendorong/menolak

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Penambahan jumlah *hulahoop*
2. Jarak kardus diperdekat

Cara mempersukar:

1. *Hulahoop* dibikin labil
2. Ukuran kardus diperkecil

c. Aktivitas Pembelajaran 3

Nama permainan: Lempar Sasaran

Deskripsi pembelajaran: Pembelajaran ini harus berusaha menggeser atau mengeluarkan bola yang ada di dalam lingkaran lawan supaya bisa menang. Kalian harus melakukan dengan penuh rasa tanggung jawab dan harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dsb.

Kamu harus mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman atau guru kamu. Setelah kamu mengamati, cobalah untuk menanyakan cara melakukan tugas belajar yang dicontohkan tadi. Ketika proses menanya telah kamu lakukan, langkah selanjutnya cobalah kamu lakukan/mencoba tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman kamu. Ketika kamu melakukan, kamu harus bisa

membandingkan gerakan mana yang paling efektif dalam tugas belajar gerak. Ketika kamu selesai membandingkan diharapkan, kamu bisa memberikan saran kepada teman kamu tentang tugas belajar gerak yang efektif.

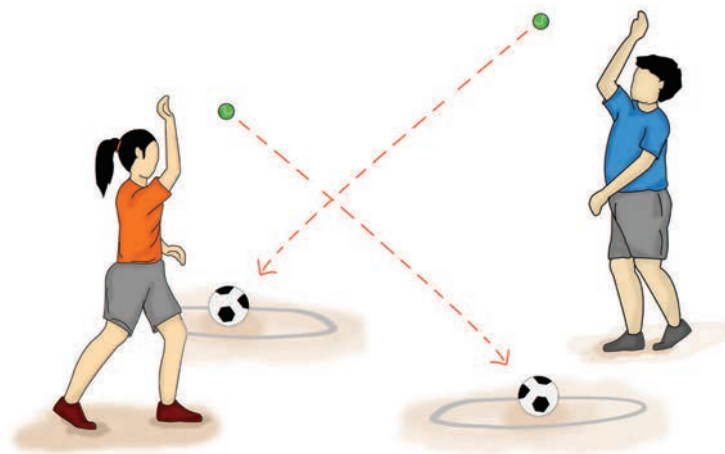
Capaian belajar siswa: Mampu mengenali lingkungan belajar terkait dengan tugas belajar gerak, menghargai teman yang sedang melakukan tugas belajar gerak, berkembang dalam gerak melempar.

Alat dan bahan pembelajaran: lapangan, *hulahoop*, 4 bola dan 16 bolakasti.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Buatlah kelas menjadi empat kelompok sama besar.
2. Lakukan pengenalan pembelajaran dengan melempari bola sepak dengan bolakasti, setelah mengenal dan memahami lakukan di tempat yang telah dipersiapkan oleh guru.
3. Kamu harus berusaha mengeluarkan bola yang ada di lingkaran lawan dengan cara melemparnya.
4. Tim yang dinyatakan menang adalah tim yang paling cepat mengeluarkan bola di dalam lingkaran.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.13 Lemparan sasaran

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran.

Cara mempermudah:

1. Memperkecil ukuran lingkaran penyimpanan bola
2. Memperbanyak jumlah bola untuk melempar

Cara mempersukar:

1. Menambah berat bola
2. Mempebesar ukuran lingkaran penyimpanan bola

d. Aktivitas Pembelajaran 4

Nama permainan: Lempar Sembunyi

Deskripsi pembelajaran: Kalian harus berusaha sembunyi dari lemparan bola yang dilakukan oleh teman secara terus-menerus. Upayakan tidak terkena bola. Ketika melakukan kegiatan, kembangkan aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan serta lakukan tugas belajar gerak dengan sportif, penuh tanggung jawab, dsb.

Pada dasarnya, pembelajaran yang dilakukan harus mengembangkan kemampuan mengamati, menanya, mencoba, mengasosiasi, dan mengomunikasikan apa yang terjadi dalam belajar. Ketika kamu melakukan pembelajaran, kamu harus mengamati apa yang dilakukan oleh guru atau teman kamu. Ketika semua itu telah dilakukan, cobalah untuk menanyakan kepada teman atau guru kamu dalam melakukan tugas belajar gerak. Setelah kamu mengamati dan menanyakan, cobalah kamu lakukan aktivitas pembelajaran yang diperintahkan oleh guru kamu. Ketika kamu melakukan, cobalah kamu bandingkan dan pilih mana gerakan yang paling mudah dilakukan dan bermanfaat. Setelah hal tersebut dilakukan cobalah komunikasikan dengan teman kamu dan guru kamu.

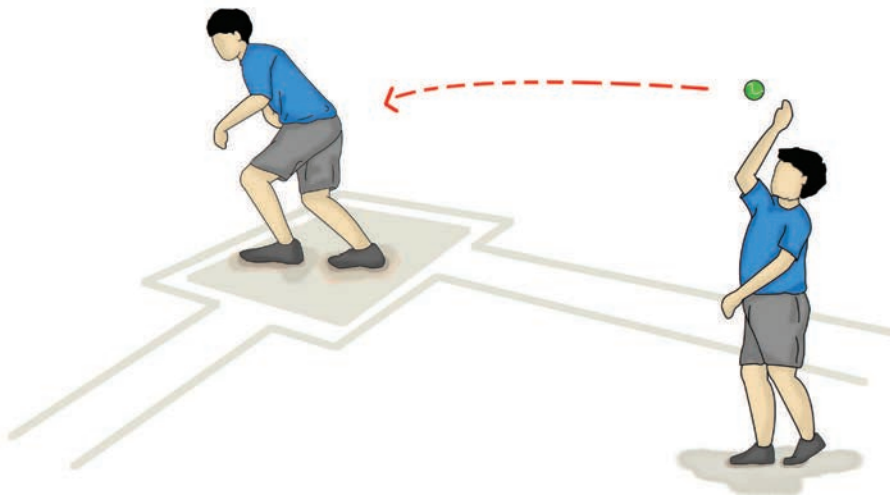
Capain hasil belajar: Berkembang dalam aspek gerakan melempar dan bisa memosisikan diri dari berbagai posisi ketika melakukan lemparan dan tidak melakukan lemparan yang bisa mengakibatkan bahaya atau cedera.

Alat dan bahan pembelajaran: Bolatenis/kasti, lapangan terbuka yang aman dan nyaman, box besar atau bisa juga menggunakan kuda-kuda pelana.

Aturan dan peraturan pembelajaran:

1. Pertama tentukan dulu siapa yang akan menjadi target.
2. Setelah ditentukan, kalian harus berada di tempat yang telah disediakan.
3. Ketika melakukan lemparan tidak boleh keluar dari tempat tersebut kecuali bola jatuh/tidak tertangkap atau keluar area permainan.
4. Kalian harus memukul teman yang berusaha berlari mengelilingi box yang telah disediakan.
5. Hindari memukul bagian yang berbahaya.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.14 Lempar Sembunyi

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Jumlah bola diperbanyak
2. Jarak lemparan diperpendek

Cara mempersukar:

1. Lingkaran bertahan diperkecil
2. Jarak pukulan diperpanjang

Uji Kompetensi

Uji Kompetensi Sikap

Pada pembelajaran PJOK melalui atletik, aspek dari sikap yang akan dinilai adalah seperti berikut.

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai																Jumlah	Ket.
		Kerja sama				Tanggung jawab				Disiplin				Peduli terhadap lingkungan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Alteza																		
2	Bilfaqih																		
3																			
4																			
dst																			

Keterangan :

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

Uji Kompetensi Pengetahuan

Jawablah pertanyaan berikut di bawah ini. Jawaban benar diberi skor 1, jawaban salah diberi skor 0.

1. Aba-aba yang pertama pada start lari jarak pendek adalah
 - a. ya
 - b. bersedia
 - c. siap
 - d. bunyi pistol

2. Tempat atau lapangan yang digunakan untuk lari dinamakan
 - a. *track*
 - b. *arena*
 - c. *field*
 - d. *track and field*
3. Upaya yang harus kamu lakukan dalam mengikuti pembelajaran atletik dengan pendekatan permainan adalah dengan menekankan pada
 - a. daya juang yang tinggi
 - b. keikutsertaan/partisipasi siswa
 - c. sikap tanggung jawab
 - d. sungguh-sungguh
4. Supaya kita terhindar dari lemparan bola lawan dalam permainan tembak kaki, gerakan yang harus kamu lakukan adalah
 - a. mendekat si pelempar bola
 - b. melakukan lompatan
 - c. berlindung di kerumunan teman
 - d. menjauh dari teman
5. Dalam permainan softball running arah lemparan/tendangan bola harus diarahkan ke
 - a. berbagai arah
 - b. tempat yang kosong dan sulit dijangkau lawan
 - c. posisi berdiri lawan
 - d. posisi teman supaya mudah dijangkau
6. Gerakan melempar sasaran dapat disamakan dengan salah satu nomor atletik, yaitu
 - a. lempar lembing
 - b. lempar cakram

- c. lempar turbo
 - d. tolak peluru
7. Dalam permainan tebak gambar lebih menekankan pada pengembangan aspek
- a. kerja sama
 - b. saling menolong
 - c. semangat juang tinggi
 - d. persaingan
8. Pembelajaran atletik melalui permainan lebih menekankan pada
- a. koordinasi semua anggota tubuh
 - b. menguasai gerak melalui dan atau permainan
 - c. menumbuhkan daya juang yang tinggi
 - d. menghindari cedera
9. Tujuan atletik pada zaman primitif adalah
- a. mencari nafkah dan mempertahankan diri
 - b. menjalin silaturahmi
 - c. memahami karakteristik manusia
 - d. menambah dukungan dari manusia yang lainnya
10. Yang termasuk dalam nomor atletik adalah
- a. lari, lempar, lompat
 - b. jalan, kecepatan, ketangkasan
 - c. lari, lempar, kebugaran
 - d. lari estafet, jalan cepat, ketangkasan

Pertanyaan Esai

1. Jelaskan perbedaan antara pertandingan dan perlombaan.
2. Jelaskan perbedaan jalan dan lari.
3. Jelaskan upaya yang perlu dilakukan untuk berhasil melakukan lemparan dan berlari satu keliling penuh dalam pembelajaran *softball runing*.

4. Uraikan cara-cara melakukan lemparan.
5. Jelaskan rangkaian gerakan dalam melakukan gerak lari.

Uji Kompetensi Keterampilan

Pada uji kompetensi ini akan diberikan tugas belajar gerak yang dikembangkan oleh guru. Kamu harus melakukan tugas belajar gerak tersebut dengan sebaik mungkin. Aspek yang akan dinilai dalam tugas belajar gerak contohnya dalam aktivitas kombinasi mendorong/menolak dengan berbagai posisi adalah sebagai berikut. Cobalah lakukan tugas belajar gerak gawang delapan dengan memperhatikan kriteria penilaian berikut ini.

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai																Jumlah	Ket
		Memosisikan diri				Mendorong				Menolak				Posisi melakukan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Alteza																		
2	Bilfaqih																		
3																			
4																			
dst																			

Keterangan:

- 1 = kurang
- 2 = cukup
- 3 = baik
- 4 = sangat baik

Penilaian Proyek pada Atletik

Atletik bisa dikatakan merupakan induk dari semua cabang olahraga yang ada, karena di dalam semua cabang olahraga terdapat unsur yang terkandung dalam atletik. Pengembangan atletik yang selama ini diberikan di sekolah hanya mengembangkan pada aspek kecabangan sehingga siswa dalam mengikuti pelajaran atletik menjadi malas karena identik dengan lari, lempar lompat dsb. Tugas siswa dan kelompok siswa, cobalah kembangkan pembelajaran atletik yang selama ini membosankan menjadi pembelajaran yang menyenangkan sehingga akan menambah hasanah gerak siswa

dalam kehidupan. Pengembangan yang harus dikembangkan oleh siswa mengacu pada contoh yang telah dikembangkan sebelumnya di dalam proses pembelajaran. Rancangan yang harus siswa kembangkan berkaitan dengan yang harus siswa buat yaitu aktivitas, nama permainan, deskripsi pembelajaran, Alat dan bahan pembelajaran, aturan dan peraturan permainan.

Rancangan tugas gerak yang harus kamu lakukan

1. Buatlah kelompok dengan jumlah setiap kelompok 8-10 orang.
2. Ciptakan rancangan tugas belajar yang berkaitan dengan atletik (lari, lempar, lompat, dsb).
3. Buatlah rancangan tugas belajar gerak sesuai dengan yang tertera di dalam buku.
4. Adapun garis besar yang harus kamu kerjakan, yaitu bentuk permainan, nama permainan, alat yang digunakan, aturan dan peraturan termasuk cara skor/angka tercipta, jumlah pemain, sampai pada kemungkinan cara mempermudah dan mempersukar permainan.
5. Buatlah rangkuman tugas belajar gerak yang telah kamu laksanakan supaya dapat memahami betapa pentingnya belajar gerak dalam kehidupan.

Berikut penilaian yang akan dilakukan oleh guru. Kamu harus memperhatikan penilaian berikut dalam merancang tugas belajar gerak supaya mendapatkan hasil yang maksimal.

No	Nama siswa Setiap Kelompok	Aspek yang dinilai												Jumlah
		Persiapan				Pelaksanaan				Pelaporan				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Bilfaqih													
2	Angga													
3														
4														
dst														

Berikut adalah kriteria penilaian atau rubrik.

Kriteria dan Skor	Aspek yang dinilai		
	Persiapan	Pelaksanaan	Pelaporan
1	Jika memuat tujuan, topik, dan alasan	Jika data diperoleh tidak lengkap, tidak terstruktur, dan tidak sesuai tujuan	Jika pembahasan data tidak sesuai tujuan penelitian dan membuat simpulan, tetapi tidak relevan dan tidak ada saran
2	Jika memuat tujuan, topik, alasan, dan tempat penelitian	Jika data diperoleh kurang lengkap, kurang terstruktur, dan kurang sesuai tujuan	Jika pembahasan data kurang sesuai tujuan penelitian, membuat simpulan dan saran, tetapi tidak relevan
3	Jika memuat tujuan, topik, alasan, tempat penelitian, dan responden	Jika data diperoleh lengkap, kurang terstruktur, dan kurang sesuai tujuan	Jika pembahasan data kurang sesuai tujuan penelitian, membuat simpulan dan saran, tetapi kurang relevan
4	Jika memuat tujuan, topik, alasan, tempat penelitian, responden, dan daftar pertanyaan	Jika data diperoleh lengkap, terstruktur, dan sesuai tujuan	Jika pembahasan data sesuai tujuan penelitian dan membuat simpulan dan saran yang relevan

Bab 4

Olahraga Bela Diri

KONSEP

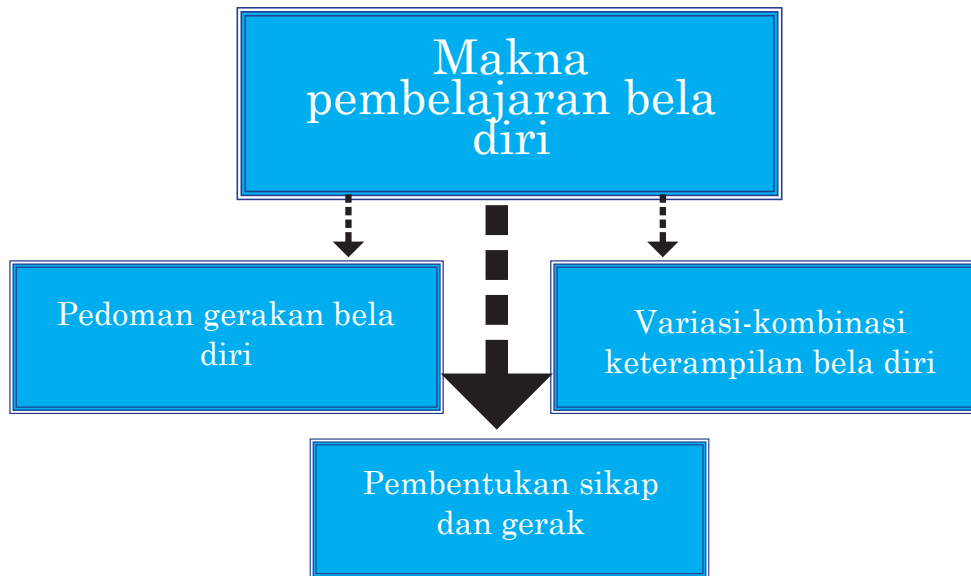
Kata Kunci:

Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan ke-dalam peragaan olahraga bela diri secara lancar, terkontrol, dan koordinatif untuk mengembangkan kemampuan pengetahuan melalui belajar kognitif-reflektif, kemampuan sikap melalui belajar afektif-emosional-sosial, dan kemampuan keterampilan melalui belajar motorik.

Capaian Pembelajaran

Setelah menyelesaikan bab ini, diharapkan siswa berkembang dalam hal pengembangan keterampilan olahraga bela diri yang lebih spesifik, yaitu berkaitan dengan pencak silat. Selain itu, diharapkan juga berkembang kemampuan kognitif-reflektifnya melalui kemampuan berpikir reflektif terhadap kemampuan berpikir dan membuat keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya, sikap kerja sama, respek, empati, toleransi, tanggung jawab, peduli, serta berkembang pula keterampilan motoriknya: pukulan, tangkisan dan serangan dalam olahraga bela diri pencak silat.

Peta Konsep



A. Pengantar

Bela diri membimbing siswa menjadi mampu dalam 2 (dua) hal. Hal tersebut berkaitan dengan fisik. Siswa akan meningkat kekuatan fisiknya, kelenturan persendiannya dan kebugarannya. Semua itu berkaitan dengan komponen kondisi fisik. Selain itu, siswa juga mengenal cara mempertahankan diri dengan kekuatan yang efektif dan efisien. Guru berharap siswa mampu menjaga dan mempertahankan diri. Yang kedua siswa akan memiliki keterampilan internal. Siswa akan mampu mengetahui adanya bahaya dan tahu cara menghindari setiap potensi ancaman. Bela diri akan membantu siswa untuk mampu menghindari konfrontasi fisik karena bawaan waspada dikuasainya dari latihan bela diri.

Pada dasarnya, bela diri dapat juga dikatakan sebagai pencak silat bela diri yang indah. Pada saat diperlukan, pencak silat seni dapat difungsikan kembali ke asalnya menjadi pencak silat bela diri. Hal tersebut disebabkan karena pencak silat seni memiliki struktur yang sama dengan pencak silat bela diri. Struktur tersebut meliputi teknik-teknik sikap pasang, gerak langkah, serangan dan belaan sebagai satu kesatuan. Perbedaan pencak silat seni terletak pada nilai, orientasi, paparan dan ukuran yang diterapkan pada pelaksanaannya. Pelaksanaan pencak silat bela diri bernilai

teknis, orientasinya efektif, praktis dan taktis. Paparannya logika, yakni urutan tentang pelaksanaan sesuatu dengan menggunakan penalaran atau perhitungan akal sehat ukurannya adalah objektif. Pencak silat seni bernilai estetis. Orientasinya keindahan dalam arti luas, yang meliputi keselarasan dan keserasian. Pakemnya estetika, yakni disiplin atau aturan tentang pelaksanaan sesuatu secara indah. Ukuran pada estetika adalah subjektif relatif.

Berkaitan dengan nilai estetika tadi, pencak silat seni dapat dievaluasi berdasarkan ketentuan estetika, yakni “wiraga, wirama dan wirasa” (bahasa Jawa) sebagai satu kesatuan. Kata “wi” mempunyai arti bermutu tinggi bagus dalam arti luas. *Wiraga* berarti penampilan teknik sikap dan gerak dengan rapi dan tertib. *Wirama* berarti penampilan teknik dan sikap dengan irama yang serasi, dan jika hal itu diiringi dengan musik, ia bersifat kontekstual. *Wirasa* berarti penampilan teknik sikap dan gerak dengan penataan (koreografi) yang menarik. Bela diri pencak silat bertujuan juga untuk dapat mengembangkan aspek seni, yaitu terampil dalam gerak yang serasi dan menarik dilandasi rasa cinta kepada budaya bangsa. Hal ini berarti kesadaran untuk:

1. Mengembangkan pencak silat sebagai budaya bangsa Indonesia yang mencerminkan nilai-nilai luhur guna memperkuat kepribadian bangsa, mempertebal rasa harga diri dan kebanggaan nasional serta memperkokoh jiwa kesatuan.
2. Mengembangkan nilai pencak silat yang diarahkan pada penerapan nilai-nilai kepribadian berlandaskan Pancasila.
3. Mencegah penonjolan secara sempit nilai-nilai pencak silat yang bersifat aliran dan kedaerahan.
4. Menanggulangi pengaruh kebudayaan asing yang negatif.
5. Mampu menyaring dan menyerap nilai-nilai budaya dari luar yang positif dan memang diperlukan bagi pembaharuan dalam proses pembangunan.

B. Pedoman Belajar Gerakan-Gerakan Bela diri

Ketika siswa belajar melalui gerakan-gerakan bela diri seperti tujuan dan jenis kegiatan aktivitas jasmani di atas, siswa belajar melalui dan ke dalam gerakan-gerakan bela diri, dengan

tujuan mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Siswa pun belajar dari mengapa siswa melakukan suatu tugas belajar gerak dan bagaimana siswa melakukan tugas belajar gerak itu. Jadi, siswa belajar dari *mengapa* ke *bagaimana* melakukan suatu tugas belajar gerak. Proses belajarnya mengikuti langkah-langkah belajar di bawah ini.

1. Amati teman dan lawan bermain kalian.
2. Libatkan indra penglihatan, pendengaran, perabaan dan kepekaan terhadap gerak (*sense kinestetik*) siswa ketika melakukan permainan.
3. Ajukan pertanyaan kepada guru atau kepada teman yang bisa melakukan tugas belajar gerak dengan baik tentang cara menampilkan gerak dalam permainan.
4. Kalian diharapkan bisa melibatkan pemikiran, perasaan, dan perbuatan diri sendiri ketika melakukan permainan.
5. Mengumpulkan informasi tentang belajar permainan secara kognitif-reflektif, afektif-emosional, sosial, dan tentu secara motorik siswa dengan penuh kesadaran dan pengendalian diri.
6. Menghubungkan semua informasi yang didapat ke dalam satu pengertian tertentu.
7. Lakukan diskusi kelompok beberapa saat, terutama manakala kalian melakukan suatu tugas belajar gerak dan/atau permainan.
8. Komunikasikan hasil diskusi pada sesama teman.
9. Dapatkan hikmah dan manfaat dari kegiatan belajar melalui permainan.

C. Pembentukan Sikap dan Gerak

Dalam pencak silat, kita kenal keterampilan dasar pembentukan sikap, gerak, serangan, dan bela. Pembentukan sikap merupakan dasar dari pembentukan gerak yang meliputi sikap jasmani dan rohani. Sikap jasmaniah adalah kesiapan fisik atau tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan teknik dan taktik yang baik, sedangkan sikap rohaniah adalah kesiapan mental dan pikiran untuk melakukan tujuan dengan waspada, konsentrasi,

siaga praktis dan efisien dalam mengaktualisasikan gerakan. Pembentukan sikap terdiri dari sikap berdiri, sikap duduk, sikap baring, sikap khusus dan sikap pasang. Sebelum membicarakan sikap dan gerak pencak silat lebih lanjut, diberikan terlebih dahulu permainan dalam pencak silat yang sifatnya untuk merangsang siswa tidak takut dan bergairah dalam melakukan latihan pembentukan sikap dan gerak dasar.

1. Permainan Kupu-Kupu Terbang Kian Kemari

Permainan ini menggambarkan dari posisi sikap berdiri, sikap salam, sikap memusatkan diri dalam pencak silat, caranya sebagai berikut.

- a. Berlari bertebaran bebas ke sana kemari.
- b. Rentangkan tangan ke atas sambil berputar-putar ke kiri atau kanan dengan kedua kaki jinjit.
- c. Kedua tangan dirapatkan di atas kepala.
- d. Seperti sikap poin sebelumnya, terus tangan diturunkan di depan dada seraya kepala ditundukkan seolah-olah seperti kupu-kupu yang hinggap pada bunga dan menghisap madunya.
- e. Gerakan tersebut di atas dilakukan berulang-ulang.

2. Permainan Kereta Dorong

Permainan ini untuk melatih kekuatan otot tangan untuk gerakan pukulan secara keseluruhan, caranya sebagai berikut.

- a. Berdiri berpasangan di mana satu berdiri tegak posisi kangkang (A memegang kedua kaki teman pasangannya B).
- b. Dalam posisi merangkak menghadap ke depan dan kedua kakinya dipegang oleh kawannya yang berdiri (A).
- c. Gerakan: A mendorong B maju sampai batas yang telah ditentukan misalnya 5 meter, lakukan secara bergantian.
- d. Posisi berpasangan seperti poin a, selanjutnya berlomba mendorong sampai batas yang ditentukan (8 meter)

- e. Posisi seperti poin b, kemudian kedua kelompok pasangan saling berhadapan. Selanjutnya, saling berusaha merobohkan dengan cara mengait atau menarik tangan lawannya. Siapa yang terjatuh dinyatakan kalah.

3. Permainan Putri Berhias

Permainan ini untuk melatih pukulan dan tangkisan serta pola langkah yang baik, caranya sebagai berikut.

- a. Langkahkan kaki kiri ke depan disertai dengan tangkisan depan seolah-olah putri sedang memegang cermin.
- b. Tangan kanan melakukan pukulan pedang samping diteruskan ke belakang seolah-olah putri mengambil sisir dan menyisir rambutnya, seolah-olah putri mengibaskan selendangnya.
- c. Kaki kiri silang maju dengan kaki kanan di belakang seolah-olah putri sedang berpose.
- d. Gerakan di atas dilakukan secara terus-menerus, sampai gerakan baik dan benar.

D. Pembelajaran Pencak Silat melalui Aktivitas Permainan

a. Aktivitas Pembelajaran 1

Nama permainan: Menangkap Pita di Ekor

Deskripsi pembelajaran: Olahraga bela diri dapat dikembangkan melalui pendekatan bermain yang dikembangkan dalam berbagai macam tugas belajar gerak. Pengembangan dengan menangkap pita di ekor diharapkan siswa bisa berkembang dalam gerak pembelajaran bela diri terutama dalam pencak silat. Setelah melakukan tugas belajar gerak, siswa dapat berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap dan keterampilannya serta menanamkan sikap sportivitas, tanggung jawab, dsb dalam proses belajar gerak.

Kamu harus mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman atau guru kamu. Setelah kamu mengamati cobalah untuk menanyakan cara melakukan tugas belajar yang dicontohkan tadi. Ketika proses menanya telah kamu lakukan, langkah selanjutnya cobalah kamu lakukan/mencoba tugas belajar gerak yang dilakukan

oleh teman kamu. Ketika kamu melakukan, kamu harus bisa membandingkan gerakan mana yang paling efektif dalam tugas belajar gerak. Ketika kamu selesai membandingkan, diharapkan kamu bisa memberikan saran kepada teman kamu tentang tugas belajar gerak yang efektif.

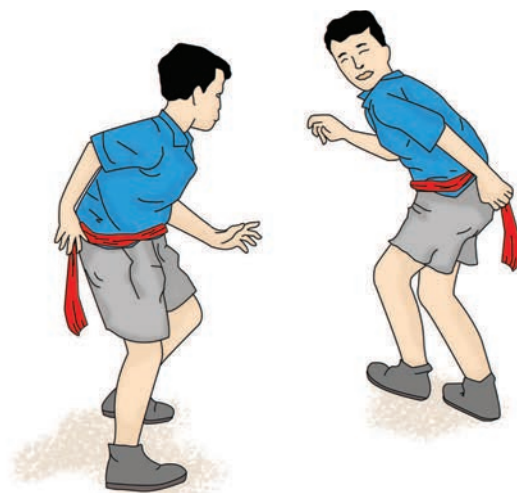
Capaian belajar siswa: Mampu menentukan keputusan yang tepat ketika hendak mengambil pita, tidak melakukan tindakan yang membahayakan teman yang lainnya, serta berkembang dalam olahraga bela diri (pencak silat).

Alat dan bahan pembelajaran: pita, pembatas lapangan, lapangan terbuka yang aman dan nyaman.

Aturan dan peraturan pembelajaran:

1. Lakukan berkelompok, dengan jumlah setiap kelompok antara 4-6 orang.
2. Setelah itu, tentukan siapa yang akan mengambil pita yang berada di bagian belakang barisan.
3. Siswa paling depan berusaha mengambil pita yang dibawa siswa yang berada pada barisan paling belakang di tiap kelompok.
4. Lakukan kegiatan ini secara berulang-ulang sampai semua melakukannya.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 4.1 Menangkap pita ekor

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Menambah jumlah pita di setiap orang
2. Menambah jumlah anggota

Cara mempersukar:

1. Pita hanya boleh disentuh satu kali dan langsung diambil
2. Mengurangi jumlah anggota

b. Aktivitas Pembelajaran 2

Nama permainan: Sentuh Lutut

Deskripsi pembelajaran: Permainan yang dikembangkan tidak berbeda dengan sebelumnya, di mana menekankan pada keakuratan dalam pengambilan keputusan dalam melakukan tugas belajar gerak. Siswa harus menyentuh lutut temannya, ketika melakukan harus menjunjung tinggi sportivitas, tanggung jawab dan bisa berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Pada dasarnya, pembelajaran yang dilakukan harus mengembangkan kemampuan mengamati, menanya, mencoba, mengasosiasi, dan mengomunikasikan apa yang terjadi dalam belajar. Ketika kamu melakukan pembelajaran kamu harus mengamati apa yang dilakukan oleh guru atau teman kamu. Ketika semua itu telah dilakukan, cobalah untuk menanyakan kepada teman atau guru kamu dalam melakukan tugas belajar gerak. Setelah kamu mengamati dan menanyakan cobalah kamu lakukan aktivitas pembelajaran yang diperintahkan oleh guru kamu. Ketika kamu melakukan, cobalah kamu bandingkan dan pilih mana gerakan yang paling mudah dilakukan dan bermanfaat. Setelah hal tersebut dilakukan, cobalah komunikasikan dengan teman kamu dan guru kamu.

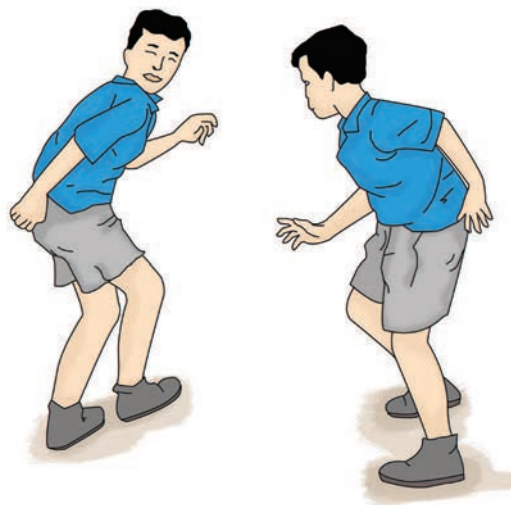
Capaian belajar siswa: Mampu bertindak dengan tepat dalam berbagai posisi, menghargai teman dan berkembang dalam keterampilan gerak bela diri.

Alat dan bahan pembelajaran: Lapangan terbuka yang aman dan nyaman

Aturan dan peraturan pembelajaran:

1. Bagilah kelas menjadi dua kelompok yaitu kelompok laki-laki dan perempuan.
2. Setelah kelompok terbentuk, buatlah kelompok kecil dengan jumlah anggota dua orang atau dengan kata lain saling berpasangan.
3. Setelah mempunyai pasangan, coba berusaha untuk menyentuh lutut pasangannya, ketika berusaha untuk menyentuh lutut pasangannya, dia juga akan menyentuh lutut kamu.
4. Dengan kata lain, kamu harus dapat menjaga lutut masing-masing agar tidak dapat disentuh oleh lawan/teman bermain.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 4.2 Sentuh ekor

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Memperkecil ukuran lapangan yang digunakan
2. Memperbanyak jumlah peserta

Cara mempersukar:

1. Hanya diperbolehkan melakukan sentuhan satu kali, tetapi harus mendapatkan hasil
2. Pasangan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing

c. Aktivitas Pembelajaran 3

Nama permainan: Mendorong Lewati Garis

Deskripsi pembelajaran: Dilakukan secara berpasangan, kalian harus saling menjaga satu sama lain supaya tidak terjadi cedera yang berlebihan. Ketika melakukan tugas belajar gerak, junjung tinggi sportivitas, tanggung jawab, saling menghargai dan diharapkan siswa berkembang dalam aspek pengetahuan sikap dan keterampilannya.

Kamu harus mengamati teman kamu. Ketika teman kamu melakukan, cobalah ajukan pertanyaan terkait dengan pembelajaran yang sedang dilakukan. Setelah kamu mengamati dan bertanya, cobalah kamu lakukan tugas belajar gerak tersebut. Ketika kamu melakukan, cobalah kamu tentukan gerakan mana yang paling efektif. Cobalah komunikasikan dengan teman kamu ketika kamu telah selesai melakukan pembelajaran supaya pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Capaian belajar siswa: Aktivitas pembelajaran mendorong melewati garis dengan menyesuaikan sikap menghargai teman, bertanggung jawab, bisa mengambil keputusan dengan tepat dan berkembang dalam dalam gerak pembelajaran bela diri.

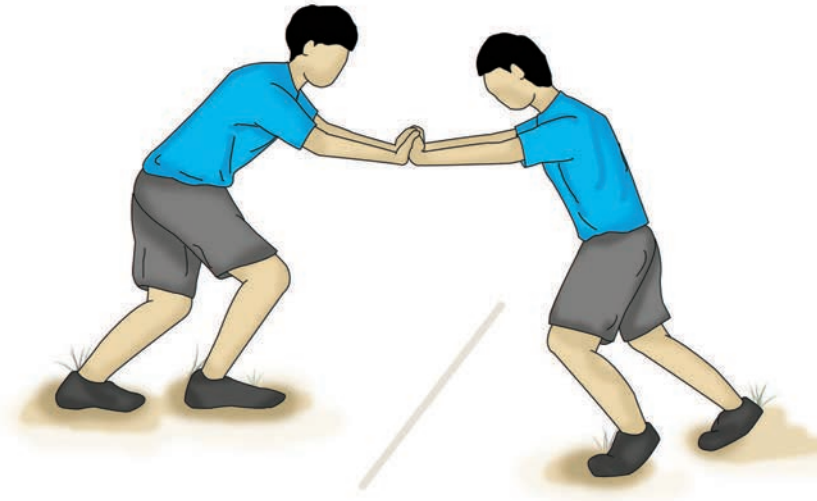
Alat dan bahan pembelajaran: lapangan terbuka yang aman dan nyaman, rapia atau bisa juga menggunakan serbuk kapur.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Tugas belajar gerak yang dikembangkan pada aktivitas pembelajaran ini masih dilakukan secara berpasangan.
2. Lakukan kegiatan pembelajaran sambil berhadap-hadapan.
3. Setelah berhadapan, cobalah tangan kalian untuk saling mendorong dengan tangan yang paling kuat.

4. Yang kalah adalah yang terdorong mundur dan menjauh dari garis yang telah disediakan.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 4.3 Mendorong lewati garis

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Memperpendek jarak dorongan
2. Melakukan dari berbagai posisi

Cara mempersukar:

1. Memperlebar jarak antarsiswa
2. Melakukan tugas belajar gerak sesuai dengan kemampuan siswa

d. Aktivitas Pembelajaran 4

Nama permainan: Tarik Tanpa Tambang

Deskripsi pembelajaran: Tugas belajar gerak yang harus dilakukan memerlukan kerja sama antartim sehingga akan mendapatkan hasil yang maksimal. Selain kerja sama

pengembangan juga dilakukan demi mendapatkan pertahanan diri terkait dengan bela diri terutama pencak silat. Selain terkait dengan mekanisme pertahanan diri, kamu juga bisa berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan. Dalam melakukannya, kamu harus sportif, tanggung jawab, dan kerja sama.

Kamu harus bisa mengamati teman dan lawan bermain kamu di lapangan. Mengajukan pertanyaan kepada guru atau teman ketika kamu sulit dalam memahami atau melakukan tugas belajar gerak yang diberikan oleh guru. Pada tahapan selanjutnya, kamu harus bisa mengumpulkan informasi tentang belajar permainan secara kognitif-reflektif (pengetahuan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran yang dilakukan), afektif-emosional (berkaitan dengan sikap-sikap yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran berlangsung, sosial, dan tentu secara motorik kamu dengan penuh kesadaran dan pengendalian diri. Menghubungkan semua informasi yang didapat ke dalam satu pengertian tertentu. Setelah semua kegiatan dilakukan, langkah selanjutnya diharapkan kamu bisa melakukan diskusi kelompok beberapa saat, terutama manakala kamu melakukan gerak atau permainan yang bisa dikatakan sangat kompleks dan perlu pemahaman yang lebih mendalam. Komunikasikan hasil diskusi pada sesama teman bila perlu diskusikan juga dengan guru kamu supaya mendapatkan masukan atau saran yang sifatnya membangun.

Capaian belajar siswa: Aktivitas pembelajaran tarik tanpa tambang kalian bisa berkembang dalam penempatan posisi ketika melakukan tugas belajar gerak, percaya terhadap teman, dan berkembang dalam mekanisme pertahanan diri.

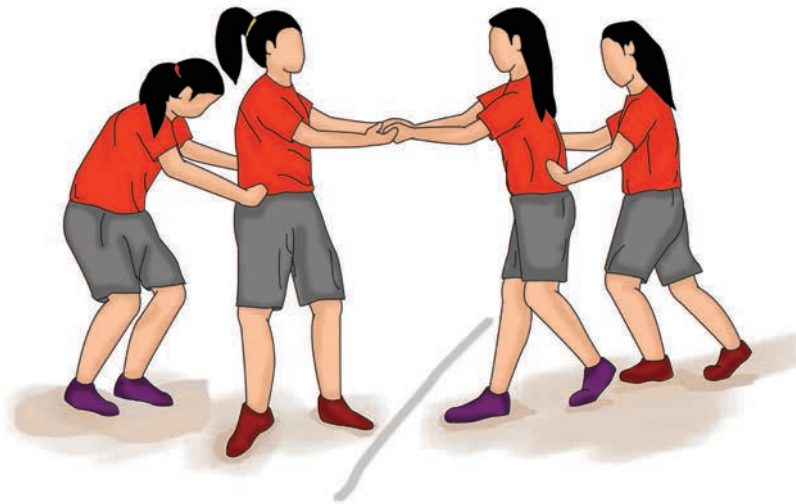
Alat dan bahan pembelajaran: lapangan terbuka yang aman dan nyaman, rapia atau bisa juga menggunakan serbuk kapur.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Bagilah kelas menjadi beberapa kelompok, dengan jumlah anggota 6-8 di setiap kelompoknya.
2. Pisahkan antara laki-laki dan perempuan.
3. Setelah kelompok terbentuk, cobalah lakukan tugas belajar gerak dengan melakukan tugas belajar seperti tarik tambang.

4. Pada aktivitas pembelajaran kali ini tidak menggunakan tambang, tetapi langsung berpegangan.
5. Setelah berpegangan, anggota kelompok yang berada di belakang berusaha supaya teman yang paling depan atau kelompok tidak kalah.
6. Lakukan dengan kekompakan yang tinggi.
7. Tim yang kalah adalah tim yang tertarik sampai dengan batas yang telah ditentukan.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 4.4 Tarik tanpa tambang

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Kurangi jumlah pemain
2. Bebas berganti dalam melakukan tugas belajar gerak

Cara mempersukar:

1. Menambah jumlah pemain
2. Menambah jarak antara tim satu dengan yang lainnya
3. Menambah jarak *finish* menjadi jauh

e. Aktivitas Pembelajaran 5

Nama permainan: Permainan Merebut

Deskripsi pembelajaran: Pada pembelajaran bela diri dengan menggunakan pendekatan bermain berorientasikan pada mekanisme pertahanan diri, baik di sekolah, masyarakat, dsb. Pengembangan berbasis mekanisme pertahanan diri ini dapat menumbuhkan rasa percaya diri yang kuat. Ketika melakukan pembelajaran, harus melakukannya dengan penuh tanggung jawab, sportivitas tinggi dan berkembang dalam hal pengetahuan, sikap, dan keterampilan kalian.

Kamu harus mengamati teman kamu, ketika teman kamu melakukan, cobalah ajukan pertanyaan terkait dengan pembelajaran yang sedang dilakukan. Setelah kamu mengamati dan bertanya, cobalah kamu lakukan tugas belajar gerak tersebut. Ketika kamu melakukan, cobalah kamu tentukan gerakan mana yang paling efektif. Cobalah komunikasikan dengan teman kamu ketika kamu telah selesai melakukan pembelajaran supaya pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Capaian belajar siswa: Mengenali berbagai macam mekanisme pertahanan diri, melakukan sikap saling menghargai dan berkembang dalam gerak bela diri terutama pencak silat.

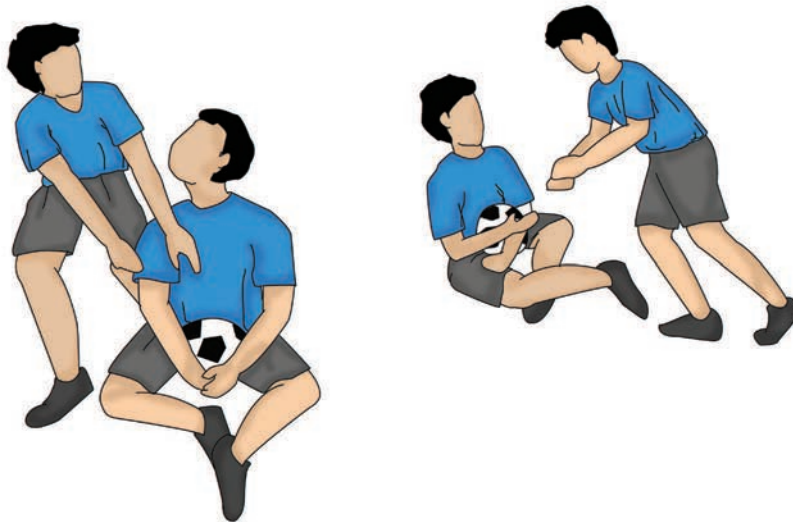
Alat dan bahan pembelajaran: matras, jika tidak ada matras, gunakan bahan yang lunak dan tidak berbahaya, bola.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Sebelum melakukan tugas belajar gerak, lepaskan benda-benda yang dapat membahayakan.
2. Tiap matras diisi oleh dua orang dan terdapat satu wasit.
3. Ketika melakukan tugas belajar gerak kalian harus mengikuti instruksi yang diberikan oleh guru dan wasit.
4. Satu orang memegang dan menguasai bola sambil duduk melipat kaki, kemudian satu orang lagi berusaha untuk merebut bola tersebut.
5. Ketika merebut bola, tidak boleh meninju, memukul atau meremas.

6. Ketika wasit mengatakan “**BERHENTI**”, kamu harus segera berhenti melakukan aktivitas, kemudian wasit akan mengumumkan siapa yang menjadi pemenang.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 4.5 Permainan merebut

Cara mempermudah dan mempersukar.

Cara mempermudah:

1. Memperbanyak bola
2. Merebut dari berbagai posisi

Cara mempersukar:

1. Memperkecil ukuran bola

Uji Kompetensi

Uji Kompetensi Sikap

Aspek sikap dapat dinilai melalui beberapa indikator di antaranya sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai																Jumlah	Ket.	
		Kerja sama				Tanggung jawab				Disiplin				Peduli terhadap lingkungan						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Alteza																			
2	Bilfaqih																			
3																				
4																				
dst																				

Keterangan:

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

Uji Kompetensi Pengetahuan

Jawablah pertanyaan berikut di bawah ini. Jawaban benar diberi skor 1, jawaban salah diberi skor 0.

- Olahraga pencak silat merupakan olahraga yang bertujuan untuk
 - membela diri
 - menyakiti lawan
 - menyerang lawan
 - menyelamatkan diri
- Olahraga bela diri pencak silat berkaitan dengan aspek
 - moral
 - akhlak-kerohanian

- c. mental
 - d. sosial
3. Salah satu ciri umum olahraga pencak silat adalah
 - a. menggunakan seluruh anggota tubuh dalam pelaksanaan gerakanya
 - b. mencirikan khas budaya indonesia
 - c. menggunakan senjata tertentu
 - d. membela harga diri
 4. Variasi dan kombinasi gerakan dalam pencak silat adalah, kecuali
 - a. serangan
 - b. tangkisan
 - c. belaan
 - d. kuda-kuda
 5. Gerak tubuh yang menyesuaikan dengan aspek irama adalah
 - a. wiraga
 - b. wirasa
 - c. wirahma
 - d. wirama
 6. Gerakan yang termasuk pembelaan dalam olahraga pencak silat adalah
 - a. serangan
 - b. kuncian
 - c. elakan
 - d. balasan
 7. Bentuk dari gerakan kombinasi serangan dan tangkisan adalah
 - a. memukul dan menendang
 - b. memukul dan memeluk
 - c. memukul dan menangkap
 - d. memukul menghindar
 8. Manfaat pencak silat melalui permainan kupu-kupu terbang kian kemari adalah

- a. mengenal arah
 - b. mengenal serangan lawan
 - c. mengenal daerah
 - d. mengenal belaan
9. Tujuan permainan kereta dorong dalam olahraga pencak silat adalah
- a. melatih ketahanan
 - b. melatih sikap kuda-kuda
 - c. melatih kekuatan
 - d. melatih keseimbangan
10. Tujuan permainan putri berhias dalam olahraga pencak silat adalah
- a. melatih kebersamaan/kekompakan
 - b. melatih kelincahan
 - c. melatih koordinasi
 - d. melatih ketahanan

Pertanyaan esai

1. Jelaskan pengertian wiraga, wirasa, dan wirahma dalam pencak silat.
2. Jelaskan jenis-jenis pukulan dalam pencak silat.
3. Sebutkan macam-macam pasangan dalam pencak silat.
4. Jelaskan sejarah pencak silat di Indonesia.
5. Apakah makna nilai yang terkandung dalam pencak silat?

Uji Kompetensi Keterampilan

Rancangan tugas gerak yang harus kamu lakukan:

1. Buatlah kelompok dengan jumlah peserta tiap kelompok antara 8-10 orang, antara laki-laki dan perempuan bisa disatukan atau dipisah sesuai dengan kesepakatan kelas.
2. Rancanglah tugas belajar gerak dengan menggunakan pendekatan bermain sesuai yang tertera pada buku.
3. Adapun *outline* yang harus kalian buat adalah aktivitas, nama permainan, deskripsi pembelajaran, alat yang digunakan, aturan dan peraturan permintaan, gambaran permainan.

4. Buatlah rangkuman tugas belajar gerak yang telah kamu laksanakan supaya kamu memahami betapa pentingnya belajar gerak dalam kehidupan kalian.

Berikut penilaian yang akan dilakukan oleh guru. kamu harus memperhatikan penilaian berikut dalam merancang tugas belajar gerak supaya kamu mendapatkan hasil yang maksimal.

No	Nama siswa Setiap Kelompok	Aspek yang dinilai												Jumlah
		Persiapan				Pelaksanaan				Pelaporan				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Bilfaqih													
2	Angga													
3														
4														
dst														

Keterangan:

- a. Persiapan: berisikan persiapan kamu dalam merancang tugas belajar gerak mulai dari memilih jenis permainan, Nama permainan, alat yang digunakan, dsb. Kamu harus memperhatikan ini. Jika memenuhi syarat semuanya, kamu akan mendapatkan nilai maksimal, yaitu 4. Jika tidak memenuhi syarat, akan mendapatkan skor minimum, yaitu 1.
- b. Pelaksanaan: Berisikan kegiatan kamu dalam melakukan tugas belajar gerak, mulai dari ketepatan dalam gerakan, pemanfaatan ruang kosong, penanaman nilai sportivitas, tanggung jawab, kerja sama, dsb. Sisi lain yang dipertimbangkan juga berkaitan dengan pengembangan pengetahuan sikap, keterampilan dalam melakukan tugas belajar gerak.
- c. Pelaporan: berisikan bagaimana laporan kamu tentang tugas belajar gerak dan laporan juga harus sesuai dengan fakta yang dilakukan di lapangan terkait dengan tugas belajar gerak.

Penilaian Proyek

Berkaitan dengan pembelajaran bela diri khususnya pencak silat, kamu harus mencari bahan dari ber-bagai sumber terkait dengan pengembangan aktivitas pembelajaran yang bisa digunakan dalam pembelajaran bela diri. Lakukan tugas ini secara berkelompok dengan jumlah setiap kelompok berkisar antara 4-6

orang. Buat tugas tersebut dalam bentuk *power point* kemudian dipresentasikan di kelas. Aspek yang dinilai oleh seorang guru adalah sebagai berikut.

No	Nama siswa Setiap Kelompok	Aspek yang dinilai												Jumlah
		Persiapan				Pelaksanaan				Pelaporan				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Bilfaqih													
2	Angga													
3														
4														
dst														

Berikut adalah kriteria penilaian atau rubrik.

Kriteria dan Skor	Aspek yang dinilai		
	Persiapan	Pelaksanaan	Pelaporan
1	Jika memuat tujuan, topik, dan alasan	Jika data diperoleh tidak lengkap, tidak terstruktur, dan tidak sesuai tujuan	Jika pembahasan data tidak sesuai tujuan penelitian dan membuat simpulan, tetapi tidak relevan dan tidak ada saran
2	Jika memuat tujuan, topik, alasan, dan tempat penelitian	Jika data diperoleh kurang lengkap, kurang terstruktur, dan kurang sesuai tujuan	Jika pembahasan data kurang sesuai tujuan penelitian, membuat simpulan dan saran, tetapi tidak relevan
3	Jika memuat tujuan, topik, alasan, tempat penelitian, dan responden	Jika data diperoleh lengkap, kurang terstruktur, dan kurang sesuai tujuan	Jika pembahasan data kurang sesuai tujuan penelitian, membuat simpulan dan saran, tetapi kurang relevan
4	Jika memuat tujuan, topik, alasan, tempat penelitian, responden, dan daftar pertanyaan	Jika data diperoleh lengkap, terstruktur, dan sesuai tujuan	Jika pembahasan data sesuai tujuan penelitian dan membuat simpulan dan saran yang relevan

Bab 5

Kebugaran Jasmani

KONSEP

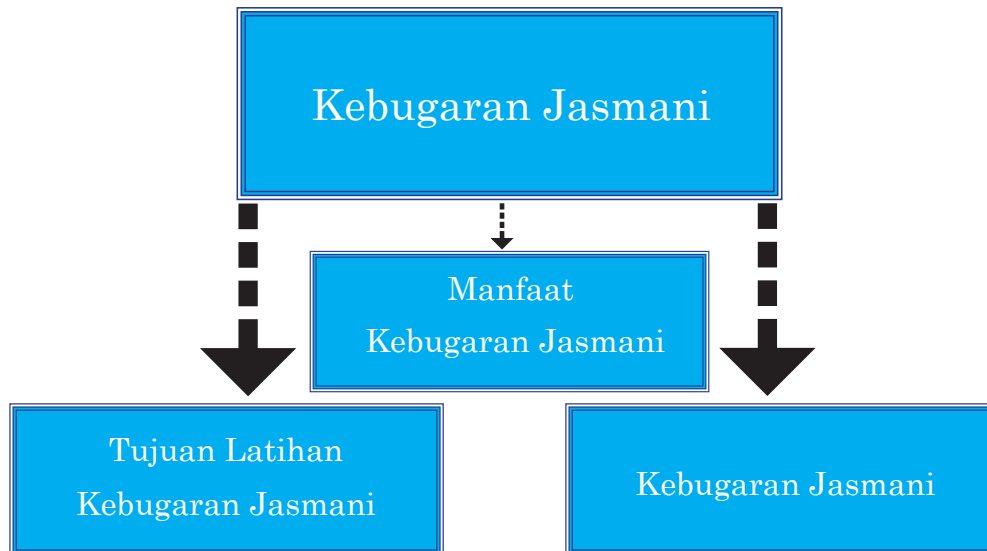
Kata Kunci:

Penyusunan dan latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan berdasarkan program yang disusun secara sederhana untuk mengembangkan kemampuan pengetahuan melalui belajar kognitif-reflektif, kemampuan sikap melalui belajar afektif-emosional-sosial, dan kemampuan keterampilan melalui belajar motorik.

Capaian Pembelajaran

Setelah menyelesaikan bab ini, diharapkan siswa berkembang dalam pemahaman mengenai komponen kebugaran jasmani, upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Hal lain yang tidak kalah penting adalah berkaitan dengan peningkatan kemampuan kognitif-reflektifnya melalui kemampuan berpikir reflektif terhadap kemampuan berpikir dan membuat keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya, sikap kerja sama, respek, empati, toleransi, tanggung jawab, peduli, serta berkembang juga keterampilan motoriknya yang lebih menekankan pada kekuatan (*strength*), daya (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*) dan daya tahan kecepatan (*stamina*).

Peta Konsep



A. Pengantar

Kebugaran jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani, baik masyarakat, maupun anak-anak sekolah. Sebagian besar masyarakat kurang memahami apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani, apa manfaat kebugaran jasmani, dan komponen apa saja yang terkandung di dalam kebugaran jasmani. Pemerintah telah menyadari, walaupun masyarakat Indonesia kurang memahami tentang kebugaran jasmani, tetapi pemerintah sudah berusaha memperhatikan betapa pentingnya kebugaran jasmani sehingga pemerintah mencanangkan slogan **“Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”**. Perhatian pemerintah tidak hanya sampai pada slogan semata, tetapi pemerintah sudah mempersiapkan langkah-langkah untuk meletakkan dasar kebugaran jasmani sejak usia dini.

Adapun langkah-langkah tersebut adalah membiasakan anak sejak masih di sekolah dasar (SD) secara rutin melakukan Senam Pagi Indonesia (SPI), Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), dan Senam Ayo Bersatu. Semua ini merupakan usaha nyata dari pemerintah untuk meningkatkan kebugaran jasmani, di samping masih

ditunjang oleh beberapa faktor yang lain. Anak-anak, remaja, dewasa dan lansia, secara individu jarang sekali yang mengetahui status kebugaran jasmaninya (Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, maupun Kurang Sekali), dikarenakan mereka tidak mengetahui caranya atau alat untuk tes kesegaran jasmani. Sehingga mereka tidak berusaha mempertahankan maupun meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Seseorang yang memiliki kondisi fisik yang baik, dari orang tersebut akan tampak:

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain yang merupakan komponen kondisi fisik.
3. Ekonomi gerakan yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Respons yang cepat dari organ tubuh kita apabila sewaktu-waktu diperlukan.

B. Manfaat Melakukan Kebugaran Jasmani

Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat beban latihannya, kemungkinan kebugaran jasmani seseorang tersebut makin meningkat. Hal ini akan menyebabkan seorang kian terampil, kuat dan efisien dalam gerakannya. Para ahli olahraga berpendapat, bahwa seorang atlet yang mengikuti program latihan kondisi fisik secara intensif selama 6-8 minggu sebelum musim pertandingan, akan memiliki kekuatan, kelenturan, dan daya tahan yang lebih baik. Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut.

1. Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas. Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya, olahraga merupakan salah satu cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk, apalagi obesitas. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani.
2. Mencegah penyakit jantung, manfaat latihan kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung. Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat dan lancar daripada saat tubuh diam. Pada saat itu, otot-otot jantung berkontraksi dengan baik. Makin sering dilatih dengan berolahraga otot jantung kita, makin baik pula kinerjanya. Itu artinya, jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit, (seperti: stroke, serangan jantung, jantung koroner, atau yang lainnya).
3. Mencegah dan mengatur penyakit diabetes, manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes. Pada penyakit diabetes tipe dua, kelainan pada insulin kebanyakan terjadi akibat kegemukan dan obesitas. Jadi, agar tubuh terhindar dari penyakit diabetes tipe 2, hindarilah kegemukan dan obesitas.
4. Meningkatkan kualitas hormon, saat kita berolahraga, segala bentuk metabolisme tubuh akan berada pada tingkat yang optimal. Jadi, manfaat latihan kebugaran jasmani secara tidak langsung akan meningkatkan kualitas hormon yang ada di tubuh kita.
5. Menurunkan tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal jantung. Oleh karena itu, untuk menghindari hal tersebut salah satunya adalah diperlukan olahraga yang teratur.
6. Menambah kepintaran, otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu

menjauhkan kita dari penyakit-penyakit yang melemahkan kerja otak, (seperti: pikun dan Alzeimer). Dengan kata lain, manfaat latihan kebugaran jasmani adalah akan membuat kalian senantiasa pintar.

7. Memberi banyak energi, Jika kalian rutin berolahraga, maka akan bisa tidur dengan nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stres, dan berbagai hal lain yang bisa menguras energi. Ini sama saja memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi banyak energi.
8. Memberikan dampak terhadap kecakapan gerak.
9. Memberikan rasa percaya diri pada siswa ketika memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus.
10. Tubuh dalam kondisi sehat dan bugar.
11. Senantiasa menghadapi tugas belajar gerak dan kehidupan sehari-hari.
12. Senantiasa sigap dalam menghadapi segala tantangan dan fisik kehidupan.

C. Tujuan Latihan Kebugaran Jasmani

Tujuan utama dari latihan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Unsur-unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan konsep kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari terdiri dari kekuatan, keseimbangan, dan kelincahan. Bentuk ini akan diuraikan bentuk-bentuk latihan kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan yang dapat dilakukan dengan cara yang mudah dan murah, namun menghasilkan kebugaran yang maksimal apabila dilakukan dengan benar, teratur, dan dalam jangka waktu yang lama.

- a. Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Daya tahan tubuh seseorang berpengaruh terhadap terjangkit atau tidaknya seseorang terhadap sebuah penyakit. Daya tahan tubuh kita akan menjadi benteng pertahanan pertama jika ada kuman yang masuk ke dalam tubuh kita. Makin tinggi daya tahan tubuh, kemungkinan untuk terinfeksi akan makin kecil. Sebaliknya, jika daya tahan tubuh seseorang sedang turun,

akan mudah terserang penyakit. Oleh karena itu, sangat penting untuk selalu meningkatkan daya tahan tubuh kita melalui berbagai bentuk dan ragam aktivitas jasmani.

- b. Meningkatkan kelentukan persendian. Kelentukan diartikan sama dengan keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Dengan tujuan agar alat-alat pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti. Kelenturan adalah kelembutan otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh. Kelenturan adalah batas rentak gerak maksimal yang mungkin pada sebuah sendi atau rangkaian sendi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelenturan adalah suatu gerakan yang luas pada otot dan persendian.
- c. Meningkatkan kekuatan otot. Kekuatan otot merupakan kemampuan otot untuk melakukan aktivitas mengangkat beban atau rintangan dengan menggunakan daya tahan yang maksimum. Siswa akan mendapat kekuatan otot yang maksimal jika melakukan latihan yang sistematis dan teratur. Latihan hendaklah dilakukan sekurang-kurangnya tiga kali seminggu. Latihan untuk membina kekuatan otot boleh dilakukan dengan menggunakan beban-luar atau berat badan sendiri sebagai media menambah kekuatan otot. Aktivitas yang boleh dilakukan untuk membina kekuatan otot ialah *pull-up*, *push-up*, *squat jump*, dan sejenisnya. Latihan yang dilakukan perlu mengikuti kaidah dan teknik yang betul akan dapat memberi beberapa kebaikan.
- d. Meningkatkan kecepatan. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sangat singkat. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik, artinya satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti pukulan. Aspek kecepatan dalam kesegaran jasmani sangat penting. Pemain harus bergerak dengan cepat untuk menutup setiap sudut lapangan sambil menjangkau sesuatu dengan cepat. Demikian juga, aktivitas sehari-hari harus dilakukan dengan cepat dan tepat. Cara untuk bergerak cepat adalah melatih kecepatan beberapa anggota tubuh yang mendominasi

gerakan. Aspek kecepatan dalam kesegaran jasmani juga bermakna seseorang harus cekatan dalam mengubah arah gerak dengan tiba-tiba, tanpa kehilangan momen keseimbangan tubuh (agilitas).

D. Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani

Menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2003, menjelaskan *unsur-unsur kebugaran jasmani* atau kondisi fisik ada 10 komponen. Komponen tersebut sebagian besar merupakan *unsur-unsur kebugaran jasmani* yang sangat dibutuhkan oleh seseorang agar mampu melakukan aktivitas secara efisien dan produktif, baik sewaktu bekerja, maupun berolahraga. *Unsur-unsur kebugaran jasmani* yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik adalah kekuatan (*strength*), daya (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*) dan daya tahan kecepatan (*stamina*).

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. **Kelenturan** adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali ruang gerak sendi, kelenturan juga ditentukan oleh elastisitas otot-otot, tendon, dan ligament. **Kecepatan** adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. **Daya tahan** adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu kontraksi statis (kontraksi atau peregangan yang dilakukan dalam keadaan diam atau tidak berpindah posisi tubuh kita sambil melakukan gerakan, misalnya mengangkat barbel) untuk waktu yang lama. **Kelincahan** adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Koordinasi adalah kemampuan untuk mengombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan yang benar, dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan. Dengan demikian, hasilnya adalah gerakan yang efisien, halus, mulus (*smooth*), dan terkoordinasi dengan baik. **Keseimbangan** adalah kemampuan untuk mempertahankan *system neuromuscular* kita dalam kondisi statis atau mengontrol

system neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. **Power** adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Di samping itu, para ahli mengatakan bahwa *power* adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat. **Daya ledak (*explosive*)** adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Unjuk kerja kekuatan maksimal yang dilakukan dalam waktu singkat ini tercermin seperti dalam aktivitas tendangan tinggi, tolak peluru, serta gerak lain yang bersifat eksplosif.

1. Kelentukan

a. Aktivitas Pembelajaran 1

Nama permainan: Mengendong Sambil Membelakangi

Deskripsi Pembelajaran: Aktivitas pembelajaran yang harus kalian lakukan dalam pembelajaran kali ini adalah untuk meningkatkan kelentukan. Pembelajaran yang harus lakukan adalah harus bekerja sama dalam melakukan tugas belajar geraknya. Kalian harus menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas, kerja sama, saling menghargai, dsb. Selain pengembangan dalam nilai-nilai tersebut, kamu juga diharapkan bisa berkembang dalam hal pengetahuan, sikap, dan keterampilan dalam melakukan aktivitas belajar gerak.

Kamu harus mengamati teman kamu, ketika teman kamu melakukan cobalah ajukan pertanyaan terkait dengan pembelajaran yang sedang dilakukan. Setelah kamu mengamati dan bertanya cobalah kamu lakukan tugas belajar gerak tersebut, ketika kamu melakukan cobalah kamu tentukan gerakan mana yang paling efektif, cobalah komunikasikan dengan teman kamu ketika kamu telah selesai melakukan pembelajaran, supaya pembelajaran menjadi lebih bermakna.

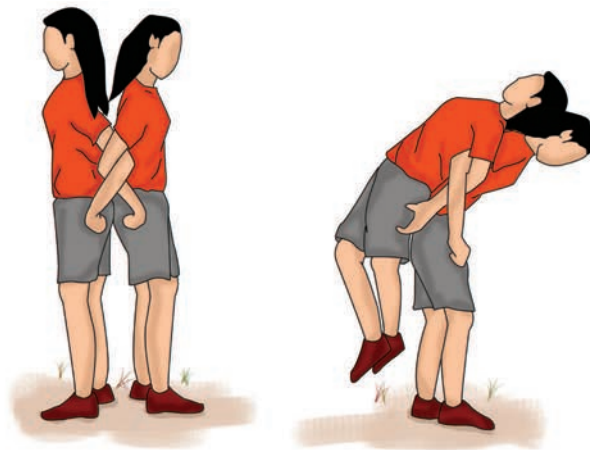
Capaian belajar siswa: Mampu melakukan tugas belajar gerak terkait dengan kekuatan, memanfaatkan kesempatan dengan baik, bekerja sama dan percaya kepada teman.

Alat dan bahan pembelajaran: alat tulis, lapangan terbuka yang aman.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Pertama yang harus siswa lakukan adalah harus mencari pasangan dalam melakukan kegiatan ini.
2. Melakukannya harus berpasangan.
3. Tugas belajar gerak yang harus kalian lakukan adalah menggendong teman atau pasangan.
4. Teman yang digendong harus membelakangi, dan lengan teman yang digendong dipegang.
5. Setelah teman merasa nyaman dan tidak menimbulkan cedera, kamu mencoba mengangkatnya dengan cara berupaya menurunkan badan kamu sambil menarik bagian tubuh teman ke depan.
6. Melakukannya harus berhati-hati dan lakukan pengangkatan selama beberapa detik sesuai dengan kekuatan.
7. Lakukan hal ini secara bergantian supaya semuanya dapat melakukan tugas belajar gerak yang diberikan oleh guru.
8. Lakukan aktivitas pembelajaran ini dengan cara berjalan kecil sampai dengan tujuan yang ditentukan oleh guru.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 5.1. Menggendong sambil membelakangi

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Bebas dalam melakukan angkatan (gendongan)
2. Jarak *start* dan *finish* diperpendek

Cara mempersukar:

1. Berpasangan dengan teman yang memiliki berat badan tidak sama
2. Ketika mengangkat jarak kaki yang digendong dengan tanah harus konsisten (tidak boleh naik turun)

b. Aktivitas pembelajaran 2

Nama permainan: Lenting Badan

Deskripsi pembelajaran: Aktivitas yang dilakukan sama seperti yang sebelumnya, yaitu untuk meningkatkan kelentukan. Siswa harus melakukan aktivitas ini dengan penuh semangat dan harus menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas, saling menghargai, tanggung jawab, dsb.

Langkah awal yang harus kamu lakukan, yakni harus mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman atau guru kamu. Ketika kamu mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan sampai dengan kamu melakukan atau mencoba tugas belajar gerak, dalam melakukannya kamu harus mengumpulkan informasi terkait dengan tugas belajar gerak yang dilakukan. Ketika kamu mengalami kesulitan dalam melakukan tugas belajar yang diberikan oleh guru kamu, alangkah baiknya kamu menanyakan kepada teman atau ke guru kamu. Langkah selanjutnya kamu harus menghubungkan informasi yang didapatkan baik dari guru atau teman dengan tugas belajar gerak supaya kamu mudah dalam melakukan tugas belajar dan melakukan tugas belajar gerak dengan efisien. Perlu adanya mengomunikasikan setelah melakukan tugas belajar gerak baik kepada teman kamu ataupun dengan guru terkait dengan apa yang telah kamu pelajari.

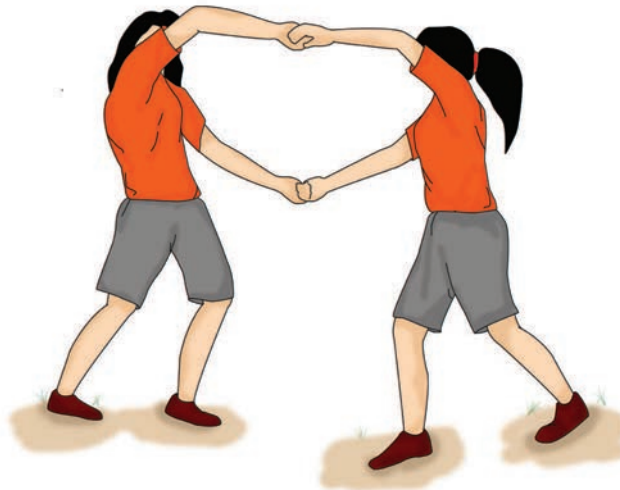
Capaian belajar siswa: Mampu melakukan tugas belajar dengan kerja sama, empati terhadap teman dan berkembang dalam komponen kekuatan.

Alat dan bahan pembelajaran: lapangan terbuka yang aman dan nyaman, alat tulis.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Masih sama dengan sebelumnya, siswa harus melakukannya dengan cara berpasangan.
2. Siswa harus melakukannya dengan cara menyamping dan tangannya harus berpegangan dengan teman lainnya.
3. Kalian harus saling menarik sehingga membentuk logo love.
4. Ketika logo *love* terbentuk, harus berusaha sampai menyentuh lantai atau benda yang ditentukan oleh guru.
5. Lakukan hal ini secara berulang-ulang sampai semuanya melakukan dan mendapatkan point.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 5.2 Lenting badan

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Hasil lentingan bebas.
2. Jarak antara kalian dan teman diperpendek.

Cara mempersukar:

1. Hasil lentingan harus membentuk makna.
2. Jarak antara kalian dan teman diperjauh.

c. Aktivitas Pembelajaran 3

Nama permainan: Duduk dan Berdiri Secara Bersamaan

Deskripsi pembelajaran: Pembelajaran yang harus kalian lakukan, yakni pembelajaran yang berorientasi pada kelentukan. Pembelajaran yang dilakukan tidaklah sulit karena tugas belajar gerak yang dilakukan dikemas dengan permainan sehingga diharapkan kamu akan berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

Kamu harus mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman atau guru kamu. Setelah kamu mengamati, cobalah untuk menanyakan cara melakukan tugas belajar yang dicontohkan tadi. Ketika proses menanya telah kamu lakukan, langkah selanjutnya cobalah kamu lakukan/mencoba tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman kamu. Ketika kamu melakukan, kamu harus bisa membandingkan gerakan mana yang paling efektif dalam tugas belajar gerak. Ketika kamu selesai membandingkan, diharapkan kamu bisa memberikan saran kepada teman kamu tentang tugas belajar gerak yang efektif.

Capaian belajar siswa: Mampu mengambil keputusan dengan baik, menghargai teman dan ada peningkatan dalam hal kelentukan.

Alat dan bahan pembelajaran: alat tulis, lapangan terbuka yang aman dan nyaman.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Dalam belajar gerak yang berorientasi pada pembentukan kelentukan ini masih dilakukan secara berpasangan.
2. Pasangan yang dilakukan bisa laki-laki semua atau bisa juga laki-laki dengan perempuan.
3. Lakukanlah dengan cara sambil membelakangi dan tangan kalian sambil berpegangan di atas kepala.
4. Lakukanlah jongkok dan berdiri secara bersamaan.

5. Lakukan beberapa kali sampai semuanya melakukan.
6. Ketika guru memerintahkan berapa kali pengulangan yang diperintahkan, kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang paling cepat menyelesaikan tugas belajar gerakanya.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 5.3 Duduk dan berdiri secara bersamaan

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Bebas dalam memilih teman.
2. Jarak antara kalian dan teman tidak ditentukan.

Cara mempersukar:

1. Harus selalu bersamaan antara naik dan turun.
2. Tidak boleh diulang dalam melakukan gerakan.

2. Kekuatan

a. Aktivitas Pembelajaran 1

Nama permainan: Duduk di Paha Secara Melingkar

Deskripsi pembelajaran: Pembelajaran kali ini lebih menekankan pada pembentukan kekuatan. Selain pembentukan kekuatan hal lain yang bisa kalian dapatkan adalah perihal tentang kerja sama atau kekompakan dalam melakukan tugas belajar gerak. Nilai-nilai yang tidak bisa kalian lupakan adalah berkaitan dengan sportivitas, tanggung jawab dan diharapkan bisa berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

Kamu harus mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman atau guru kamu. Setelah kamu mengamati, cobalah untuk menanyakan cara melakukan tugas belajar yang dicontohkan tadi. Ketika proses menanya telah kamu lakukan, langkah selanjutnya cobalah kamu lakukan/mencoba tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman kamu. Ketika kamu melakukan, kamu harus bisa membandingkan gerakan mana yang paling efektif dalam tugas belajar gerak. Ketika kamu selesai membandingkan, diharapkan kamu bisa memberikan saran kepada teman kamu tentang tugas belajar gerak yang efektif.

Capaian belajar siswa: Mampu memahami arti kebersamaan, mengetahui arti kerja sama dan adanya peningkatan dalam hal kekuatan.

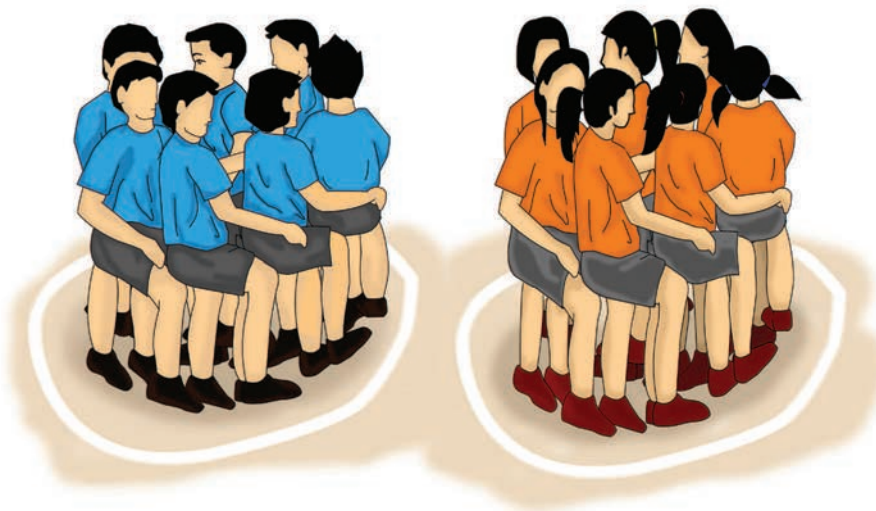
Alat dan bahan pembelajaran: lapangan terbuka yang aman dan nyaman, atau bisa juga menggunakan ruangan kelas.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Pisahkan antara siswa laki-laki dan perempuan.
2. Setelah kelas terbagi menjadi dua, siswa harus membuat lingkaran sesuai dengan jenis kelamin.
3. Setelah lingkaran terbentuk, tugas kalian selanjutnya adalah merapatkan barisan.
4. Sambil merapatkan barisan, kamu memegang pinggul teman yang ada di depan.
5. Setelah semua itu dilakukan, cobalah duduk di paha teman yang berada di belakangnya.

6. Setelah duduk dan pasti kalian dan temanmu tidak akan terjatuh, lakukanlah memutar baik ke kiri ataupun ke kanan.
7. Lakukan dengan cara dilombakan, perlombaan ini dilakukan dengan memutar dan kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang berhasil memutar satu putaran.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 5.4 Duduk di paha secara melingkar

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Menambah jumlah peserta
2. Memisahkan antara yang berbadan gemuk dan kurus

Cara mempersukar:

1. Bergerak ke berbagai arah
2. Harus duduk dan berdiri secara bersamaan

b. Aktivitas Pembelajaran 2

Nama permainan: Engklek Secara Berkait

Deskripsi pembelajaran: Siswa dan teman harus melakukan engklek secara berkait dengan cara kerja sama supaya dapat berkembang dalam komponen kebugaran jasmaninya terkait dengan kekuatan. Siswa harus melakukan tugas belajar gerak ini dengan tanggung jawab, sportivitas, dsb. Diharapkan dapat berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan setelah melakukan engklek secara berkait.

Kamu harus bisa mengamati teman dan lawan bermain kamu di lapangan. Mengajukan pertanyaan kepada guru atau teman ketika kamu sulit dalam memahami atau melakukan tugas belajar gerak yang diberikan oleh guru. Pada tahapan selanjutnya kamu harus bisa mengumpulkan informasi tentang belajar permainan secara kognitif-reflektif (pengetahuan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran yang dilakukan), afektif-emosional (berkaitan dengan sikap-sikap yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran berlangsung, sosial, dan tentu secara motorik kamu dengan penuh kesadaran dan pengendalian diri. Menghubungkan semua informasi yang didapat ke dalam satu pengertian tertentu. Setelah semua kegiatan dilakukan, langkah selanjutnya diharapkan kamu bisa melakukan diskusi kelompok beberapa saat, terutama manakala kamu melakukan gerak atau permainan yang bisa dikatakan sangat kompleks dan perlu pemahaman yang lebih mendalam. Komunikasikan hasil diskusi pada sesama teman bila perlu diskusikan juga dengan guru kamu supaya mendapatkan masukan atau saran yang sifatnya membangun.

Setelah semua kegiatan dilakukan, langkah selanjutnya diharapkan kamu bisa melakukan diskusi kelompok beberapa saat, terutama manakala kamu melakukan gerak atau permainan yang bisa dikatakan sangat kompleks dan perlu pemahaman yang lebih mendalam. Komunikasikan hasil diskusi pada sesama teman bila perlu diskusikan juga dengan guru kamu supaya mendapatkan masukan atau saran yang sifatnya membangun.

Capaian belajar siswa: Mampu bekerja sama dengan teman, respek terhadap teman, melakukan tindakan dengan tepat, dan terampil dalam hal pembelajaran engklek.

Alat dan bahan pembelajaran: alat tulis, lapangan terbuka yang aman dan nyaman.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Pada pembelajaran kali ini, siswa dapat melakukannya secara berkelompok.
2. Setiap kelompok dilakukan oleh tiga sampai dengan empat orang.
3. Kalian lakukan tugas belajar gerak dengan cara mengaitkan tungkai dengan teman lainnya.
4. Ketika mengaitkan, harus dalam keadaan membelakangi, setelah semuanya terkait dan aman.
5. Cobalah berjalan sambil melompat kecil ke garis finis yang telah ditentukan oleh guru.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 5.5 Engkel secara berkait

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Bergerak di tempat
2. Tidak ada penambahan jumlah peserta

Cara mempersukar:

1. Harus bergerak ke berbagai arah
2. Jumlah orang ditambah

c. Aktivitas Pembelajaran 3

Nama permainan: Gerobak Dorong

Deskripsi pembelajaran: Pembelajaran kali ini memerlukan kerja sama yang baik dan harus melakukan aktivitas gerak dengan sungguh-sungguh supaya bisa melakukan tugas belajar gerak. Kalian harus berupaya mencapai garis finish yang telah ditentukan oleh guru. Junjung tinggi nilai sportivitas, kerja sama, tanggung jawab. Diharapkan siswa berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilannya.

Kamu harus mengamati teman kamu, ketika teman kamu melakukan cobalah ajukan pertanyaan terkait dengan pembelajaran yang sedang dilakukan. Setelah kamu mengamati dan bertanya cobalah kamu lakukan tugas belajar gerak tersebut, ketika kamu melakukan cobalah kamu tentukan gerakan mana yang paling efektif, cobalah komunikasikan dengan teman kamu ketika kamu telah selesai melakukan pembelajaran, supaya pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Capaian belajar siswa: Memercayai teman yang menjadi kawan bermain, tanggung jawab, dan terampil dalam melakukan gerobak dorong.

Alat dan bahan pembelajaran: lapangan terbuka yang aman dan nyaman, pembatas lapangan bisa dari botol bekas air mineral, cone dsb.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Pertama yang harus siswa lakukan adalah mencari teman pasangan supaya mudah dalam melakukan tugas belajar gerak.
2. Kamu dan teman (pasangan kamu) harus melakukan gerobak dorong.
3. Kamu memegang kaki teman kamu yang sedang telungkup. Kemudian setelah memegang, cobalah suruh teman mengangkat seperti melakukan *push up*.

4. Setelah siap, cobalah berusaha untuk menempuh garis finish secepat mungkin.
5. Kamu dinyatakan menang jika paling cepat mencapai garis finis.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 5.6 Gerobak dorong

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Jarak *finish* dikurangi
2. Bebas memilih teman untuk melakukan

Cara mempersukar:

1. Jarak ke garis *finish* diperjauh
2. Harus cepat dalam melakukan gerobak dorong

3. Power

a. Aktivitas Pembelajaran 1

Nama permainan: Rintangan Angka

Deskripsi pembelajaran: Cobalah mengumpulkan point sebanyak mungkin sambil melewati rintangan dan berupaya menyentuh angka yang telah disiapkan oleh guru. Kalian harus menjunjung tinggi sportivitas, tanggung jawab, dsb. Diharapkan bisa berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan kalian.

Langkah awal yang harus kamu lakukan, yakni harus mengamati, tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman atau guru kamu. Ketika kamu mengamati tugas belajar gerak, yang dilakukan sampai dengan kamu melakukan atau mencoba tugas belajar gerak, dalam melakukannya, kamu harus mengumpulkan informasi terkait dengan tugas belajar gerak yang dilakukan. Ketika kamu mengalami kesulitan dalam melakukan tugas belajar yang diberikan oleh guru kamu, alangkah baiknya kamu menanyakan kepada teman atau ke guru kamu. Langkah selanjutnya kamu harus menghubungkan informasi yang dapatkan baik dari guru atau teman dengan tugas belajar gerak supaya kamu mudah dalam melakukan tugas belajar dan melakukan tugas belajar gerak dengan efisien. Perlu adanya mengomunikasikan setelah melakukan tugas belajar gerak baik kepada teman kamu ataupun dengan guru terkait dengan apa yang telah kamu pelajari.

Capaian belajar siswa: Berperilaku empati terhadap teman, mengetahui cara menyentuh angka yang baik, dan terampil dalam hal peningkatan *power*.

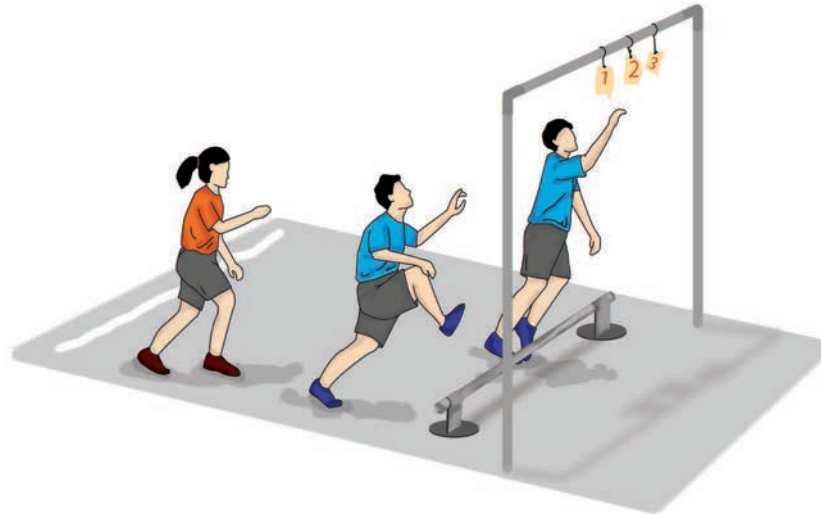
Alat dan bahan pembelajaran: paralon, kertas dan alat tulis, rapia.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Pembelajaran kali ini dilakukan sendiri-sendiri.
2. Kalian harus melakukan lari sambil melewati rintangan berupa paralon yang telah disediakan oleh guru.
3. Ketika melakukan lompatan, cobalah meraih angka yang telah digantung.

4. Kumpulkan angka sebanyak mungkin.
5. Dinyatakan juara jika kamu mengumpulkan angka paling banyak.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 5.7 Rintangan angka

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Ketinggian paralon dikurangi
2. Jumlah rintangan ditambah

Cara mempersukar:

1. Ketinggian paralon ditambah
2. Tidak boleh menyentuh paralon
3. Ketinggian angka ditambah

4. Kecepatan

a. Aktivitas Pembelajaran 1

Nama permainan: Memindahkan Benda Secara Langsung dan Bertahap.

Deskripsi pembelajaran: Siswa harus berupaya memindahkan benda yang telah disediakan oleh guru. Memindahkan dapat dilakukan dengan cara langsung dan bertahap, dalam melakukannya harus bersikap sportif dan jangan melakukannya dengan curang.

Kamu harus mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman atau guru kamu. Setelah kamu mengamati, cobalah untuk menanyakan cara melakukan tugas belajar yang dicontohkan tadi. Ketika proses menanya telah kamu lakukan, langkah selanjutnya cobalah kamu lakukan/mencoba tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman kamu. Ketika kamu melakukan kamu harus bisa membandingkan gerakan mana yang paling efektif dalam tugas belajar gerak. Ketika kamu selesai membandingkan diharapkan kamu bisa memberikan saran kepada teman kamu tentang tugas belajar gerak yang efektif.

Capaian belajar siswa: Berpikir bagaimana mengambil benda dengan efisien, menghargai teman, dan terampil dalam hal yang berkaitan dengan peningkatan kecepatan.

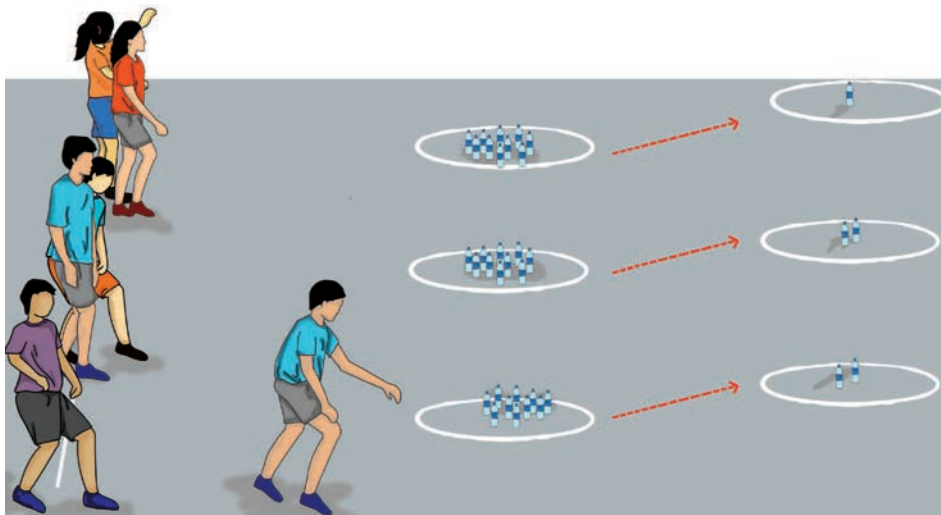
Alat dan bahan pembelajaran: botol bekas air mineral, kapur atau pembatas lapangan.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Buatlah kelompok dengan jumlah tiap kelompok sebanyak empat sampai enam orang.
2. Setelah kelompok terbentuk, kamu harus berupaya memindahkan botol bekas air mineral ke tempat yang telah disediakan oleh guru.
3. Kamu harus memindahkan satu per satu dan tidak boleh lebih.
5. Jika memindahkan atau membawa botol bekas air mineral lebih dari satu, dinyatakan gagal.
6. Kamu harus memindahkan secepat mungkin.

7. Selain memindahkan secara langsung juga bisa memindahkan secara bertahap sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh guru.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 5.8 Memindahkan benda secara langsung dan bertahap

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Jumlah benda yang akan diambil diperbanyak.
2. Menambah jumlah siswa yang akan mengambil.

Cara mempersukar:

1. Jarak jangkauan pengambilan diperjauh.
2. Jumlah benda yang diambil sedikit tapi harus mengumpulkan dalam jumlah tertentu.

b. Aktivitas Pembelajaran 2

Nama permainan: Cicak dan Buaya

Deskripsi pembelajaran: Pada pembelajaran kali ini kamu dan teman harus bertindak sebagai cicak dan buaya. Tugas belajar gerak yang kamu lakukan ini bertujuan untuk mengembangkan kecepatan yang kamu miliki. Ketika melakukan aktivitas cicak

dan buaya, kamu harus menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas, tanggung jawab, saling menghargai, respek, dll. Selain nilai-nilai tersebut, juga diharapkan bisa berkembang dalam hal pengetahuan, sikap dan keterampilan kamu setelah melakukan aktivitas cicak dan buaya.

Kamu harus mengamati teman kamu, ketika teman kamu melakukan cobalah ajukan pertanyaan terkait dengan pembelajaran yang sedang dilakukan. Setelah kamu mengamati dan bertanya, cobalah kamu lakukan tugas belajar gerak tersebut. Ketika kamu melakukan cobalah kamu tentukan gerakan mana yang paling efektif. Cobalah komunikasikan dengan teman kamu ketika kamu telah selesai melakukan pembelajaran supaya pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Capaian belajar siswa: Mampu menempatkan posisi dengan baik, menghargai teman, dan terampil dalam melakukan gerakan yang mendukung terhadap kecepatan.

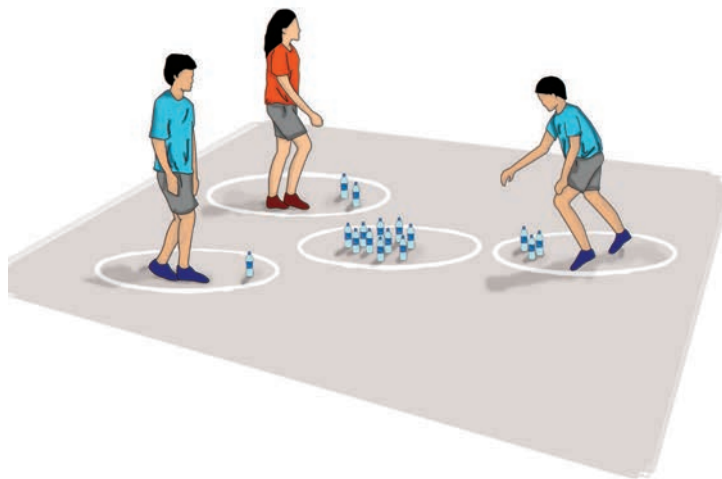
Alat dan bahan pembelajaran: hulahoop, pembatas atau bisa juga menggunakan cone, botol bekas air mineral atau bisa juga menggunakan bola kecil yang terbuat dari bahan plastik sebanyak mungkin atau bisa juga menggunakan bola tenis lapangan.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Siswa harus menentukan terlebih dahulu siapa yang menjadi cicak dan siapa yang menjadi buaya.
2. Setelah memilih dan menentukan siapa yang menjadi buaya dan cicak, langkah selanjutnya adalah memasuki lapangan atau area yang telah disiapkan oleh guru.
3. Aktivitas yang harus kamu lakukan adalah berusaha untuk mengambil bola atau botol yang berada di dalam kotak yang telah disediakan dan berada di dekat kamu.
4. Kamu harus mengumpulkan sebanyak mungkin botol bekas air mineral atau bola tenis lapangan yang ada.
5. Ketika mengumpulkan bola atau botol bekas air mineral harus bisa menjaga supaya bola atau botol bekas air mineral yang dikumpulkan tidak diambil oleh buaya.
6. Kamu harus mengambilnya satu per satu. Jika mengambil melebihi satu, dinyatakan gagal dan diberi hukuman.

7. Kamu dan teman dinyatakan menang jika bola atau botol bekas air mineral yang ada di dalam kotak besar sudah terambil semua dan kamu mengumpulkannya dengan banyak tanpa terambil oleh buaya.
8. Jika buaya tidak berhasil mengambil atau mengumpulkan bola atau botol bekas air mineral yang dikumpulkan oleh cicak, buaya diberi hukuman.
9. Hukuman yang dimaksud sifatnya tentatif bergantung pada kesepakatan bersama.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 5.9 Cicak dan buaya

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Jumlah bola yang diambil diperbanyak
2. Jarak buaya diperpendek

Cara mempersukar:

1. Jumlah bola dikurangi
2. Setiap orang harus mengumpulkan bola dengan jumlah tertentu

c. *Aktivitas Pembelajaran 3*

Nama permainan: Latihan kebugaran sirkuit

Deskripsi pembelajaran: Pembelajaran yang harus kau lakukan tidak berbeda jauh dengan pembelajaran sebelumnya, di mana kamu harus menekankan pada proses mengamati teman atau guru kamu yang melakukan tugas belajar gerak. Tugas belajar gerak yang dikembangkan kali ini dibentuk dalam sirkuit *training*. Setelah kamu mengamati, cobalah kamu ajukan pertanyaan berkaitan dengan sirkuit *training* yang merupakan tugas belajar gerak kamu. Praktikkan apa yang menjadi tugas belajar gerak, dimana terdiri dari delapan tugas belajar gerak. Dalam melakukan, kamu harus bisa menentukan gerakan-gerakan yang paling efektif supaya mendapatkan hasil yang maksimal. Kemudian, komunikasikan dengan teman atau guru kamu, supaya mendapatkan makna dari apa yang dipelajari. Dalam melakukan tugas belajar gerak kamu harus menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas, kerja sama, saling menghargai.

Capaian pembelajaran: kamu diharapkan bisa berkembang dalam komponen kondisi fisik yakni, kekuatan, kecepatan, daya tahan power.

Skipping (lompat tali), *vertical jump* (loncat tegak), *bridge* diganti *harvard step* (naik turun tangga), *sit up* (baring duduk), *push up*, *hurdle* diganti lompat rintangan gawang, lari bolak balik selama 50 detik dengan jarak 8 meter, *ladder* (lari rintangan bertangga diatas lantai)

Alat dan bahan pembelajaran: *Skipping*, kapur, bangku setinggi 40 cm, gawang tinggi 30 cm, matras

Aturan dan peraturan permainan:

1. Cobalah kamu lakukan pembelajaran di setiap pos selama 50 detik.
2. Setelah kamu melakukan pembelajaran di setiap pos, pindahlah ke pos berikutnya sehingga kamu akan mendapatkan tugas belajar gerak yang baru.
3. Lakukan pembelajaran di setiap pos dengan sungguh-sungguh.

- Setelah semua pos diselesaikan, ukur lah denyut nadi kamu seta lah melakukan latihan (tempelkan tiga jari kamu di lengan atas sejajar dengan ibu jari untuk mengetahui dampak dari latihan).

Selain menggunakan aktivitas pembelajaran di atas masih banyak lagi aktivitas pembelajaran yang dapat dilakukan oleh siswa seperti membuat sirkuit. Adapun gerakan sirkuit yang harus dilakukan di tiap pos adalah sebagai berikut:

Pos 1 *Skiping*

Pos 2 *Vertical jump*

Pos 3 *Bridge*

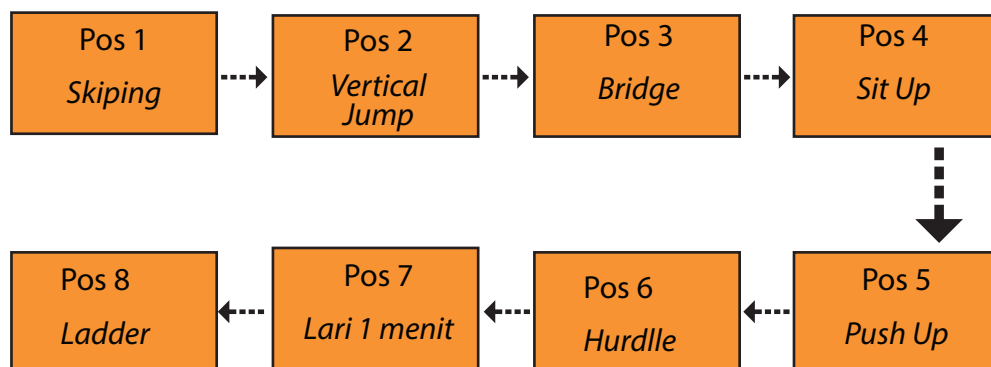
Pos 4 *Sit Up*

Pos 5 *Push up*

Pos 6 *Hurdlle*

Pos 7 Lari 1 menit

Pos 8 *Ladder*



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 5.10 Sirkuit kebugaran jasmani

5. Keseimbangan (Balance)

Keseimbangan, bagi siswa peran komponen kondisi fisik keseimbangan sangat diperlukan dalam aplikasi kegiatan siswa sehari-hari, di tengah modernisasi teknologi yang membuat siswa malas untuk melakukan jalan kaki, karena banyak kendaraan yang bisa ditumpangi untuk sampai suatu tujuan. Namun demikian, di daerah kondisi ini masih kurang karena masih banyak siswa

yang harus berjalan cukup jauh untuk sampai ke sekolah. Hal ini mendorong siswa untuk memiliki kemampuan keseimbangan karena tentunya banyak aktivitas bergerak yang membutuhkan keseimbangan. Pernyataan tersebut mengungkap bahwa komponen kondisi fisik terutama keseimbangan sangat penting. Keseimbangan merupakan komponen kondisi fisik yang diharapkan dapat membantu untuk kontinuitas pergerakan sehingga anak akan terus-menerus melakukan pergerakan tanpa terhalang oleh suatu jeda akibat kehilangan keseimbangan. Keseimbangan terdiri dari dua macam, yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis sangat dibutuhkan pada aktivitas yang tidak dilakukan dengan adanya pergerakan, sedangkan keseimbangan dinamis adalah keseimbangan yang dibutuhkan oleh setiap orang manakala melakukan aktivitas. Dengan demikian, keseimbangan sangat penting dalam upaya melanjutkan pergerakan yang dilakukan oleh setiap orang ketika melakukan aktivitas.

6. Kelincahan

Kelincahan menurut Harsono (1988) adalah “kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran yang akan posisi tubuhnya”. Kecepatan reaksi seringkali dirancukan dengan istilah-istilah lain seperti waktu reaksi, kecepatan gerakan (*movement speed*). Waktu reaksi adalah waktu antara pemberian rangsang (*stimulus*) dengan gerakan pertama misalnya, pada antara bunyi pistol (*rangsang*) dengan gerakan pertama atlet sebagai respon terhadap rangsang tersebut. Untuk kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi dimaksudkan kemampuan seorang atlet untuk mengatasi tahanan (*resistance*) eksternal seperti peralatan, lingkungan (*air*, *salju*, *angin*, *dsb.*), dan lawan. Faktor berikutnya yang memengaruhi kelincahan siswa yaitu kemampuan mengatur keseimbangan. Selain berkaitan dengan konsentrasi dan semangat juang. Mengatur keseimbangan pula perlu diterapkan siswa pada saat pelaksanaan pertandingan. Pembelajaran kecepatan biasanya menuntut aktivitas yang maksimal dari otot, tendon, dan ligamen, serta kelentukan organ-organ tubuh lain. Karena itu, kemungkinan cedera sangat tinggi kalau siswa kurang *warm-up* atau sudah lelah. Karena itu, *warm-up* yang baik sebelum pembelajaran.

Uji Kompetensi

A. Penilaian Sikap

Penilaian Diri

Nama :

Nama-nama anggota kelompok:

Kegiatan kelompok :

Isilah pernyataan berikut dengan jujur. No 1 s.d. 5, isilah dengan menggunakan angka 4-1 di depan setiap pernyataan.

4: selalu

3: sering

2: kadang-kadang

1. tidak pernah

1. selama melakukan diskusi, saya mengusulkan ide kepada kelompok untuk didiskusikan.
2. ketika kami berdiskusi, setiap orang diberikan kesempatan memberikan pendapat.
3. semua anggota kelompok kami melakukan sesuatu selama kegiatan.
4. setiap orang sibuk dengan hal yang dilakukan dalam kelompok saya.
5. Selama diskusi saya,
 - a. mendengarkan orang lain
 - b. mengajukan pertanyaan

- c. mengorganisasi ide-ide saya
- d. mengorganisasi kelompok
- e. mengacaukan kegiatan
- f. melamun

Apa yang kamu lakukan selama diskusi berlangsung?

Uji Kompetensi Pengetahuan

Jawablah pertanyaan berikut di bawah ini. Jawaban benar diberi skor 1, jawaban salah diberi skor 0.

1. Semua orang yang secara teratur menjalankan latihan *kardiovaskuler* atau aerobik dapat dipastikan sejumlah adaptasi fisiologi akan diperoleh. Di antara adaptasi fisiologi tersebut antara lain
 - a. frekuensi denyut nadi istirahat menurun dan kekuatan otot jantung meningkat
 - b. frekuensi denyut nadi istirahat naik dan kekuatan otot jantung menurun
 - c. otot jantung menurun, tetapi otot nadi meningkat
 - d. fungsi paru-paru menurun, tetapi fungsi otot nadi meningkat
2. Salah satu pengukuran daya tahan jantung dan paru adalah
 - a. tes lari 2,4 km
 - b. tes *set up*
 - c. tes *push up*
 - d. tes lari 100 m
3. Tes lari 12 menit adalah salah satu dari bentuk tes kesegaran jasmani yang berkaitan dengan
 - a. daya tahan otot perut
 - b. daya tahan otot lengan dan perut

- c. daya tahan jantung dan paru
 - d. daya tahan serangan penyakit
4. Suatu kontraksi yang ditandai oleh pemendekan otot yang menyebabkan terjadinya gerak yang berlawanan arah dengan gaya beban atau dengan kata lain menjadikan beban terangkat adalah
- a. kontraksi isometrik
 - b. kontraksi eksentrik
 - c. kontraksi isotonik
 - d. kontraksi isokinetik
5. Yang dimaksud dengan kontraksi isometrik adalah ...
- a. suatu kontraksi yang ditandai oleh pemendekan atau pemanjangan otot dimana tegangan otot meningkat selama kontraksi dan beban tidak berpindah
 - b. suatu kontraksi yang ditandai dengan pemanjangan otot dimana gerakan terjadi searah dengan gaya beban berupa gerakan mengembalikan beban ke tempatnya
 - c. suatu kontraksi yang menyebabkan terjadinya pemendekan otot dengan kecepatan yang tetap dan menempuh ruang gerak sendiri secara penuh
 - d. tenaga atau gaya maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot selama kontraksinya yang menimbulkan gerakan menempuh ruang gerak sendiri secara penuh
6. Tes yang bertujuan mengukur kesanggupan sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal baik dalam kondisi istirahat maupun bekerja adalah
- a. tes kebugaran jasmani
 - b. tes antropometri

- c. tes kardiovaskuler
 - d. tes kecepatan
7. Untuk menentukan daya tahan otot adalah dengan mengukur jumlah maksimum
- a. berat yang diangkat
 - b. jarak yang ditempuh
 - c. pengulangan
 - d. berat badan dikurangi pengulangan
8. *Power* merupakan perkalian antara kekuatan dan
- a. kelincahan
 - b. kecepatan
 - c. daya tahan
 - d. kekuatan
9. Daya (*force*) maksimum otot atau sekelompok otot yang dihasilkan dinamakan
- a. kekuatan
 - b. *power*
 - c. kecepatan
 - d. daya tahan
10. *Aerobik training* sedikit menghasilkan kecepatan bahkan menghasilkan kekuatan *power*, bentuk *aerobik training* adalah ***kecuali***
- a. lari jarak jauh
 - b. lari cepat
 - c. *jogging*
 - d. jalan kaki

Pertanyaan Esai

1. Jelaskan pengertian kebugaran jasmani.
2. Jelaskan komponen kebugaran jasmani yang sangat dominan.
3. Jelaskan upaya yang bisa dilakukan dalam meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani seseorang.
4. Jelaskan cara mengukur kebugaran jasmani seseorang.
5. Jelaskan manfaat kebugaran jasmani.

Uji Kompetensi Keterampilan

Penilaian yang dikembangkan dalam cicak dan buaya di antaranya adalah sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai												Jumlah	Ket.
		Pengambilan Bola				Menjaga Bola				Ketepatan Dalam Tindakan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Bilfaqih														
2	Angga														
3															
4															
dst															

Keterangan :

Kolom diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut.

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

Proyek Kesegaran Jasmani

Buat proyek yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dan komponen kebugaran jasmani. Fokus yang harus dikembangkan oleh kamu, yaitu upaya dalam meningkatkan kebugaran jasmanimu. Komponen yang harus kamu kembangkan di antaranya adalah kelentukan, kekuatan, power, kecepatan. Ciptakan atau ambil salah satu jenis aktivitas yang dapat mengembangkan kebugaran jasmani seseorang.

- Nama permainan
- Deskripsi aktivitas
- Alat dan bahan pembelajaran

- d. Waktu pelaksanaan (durasi pelaksanaan)
- e. Cara melakukan
- f. Tips mempermudah dan mempersukar dalam melakukan gerakan
- g. Gambaran aktivitas yang dilakukan

Buatlah semua rangkaian tersebut secara berkesinambungan dan mudah untuk dilaksanakan, tidak membebani tamu, menimbulkan cedera yang ringan atau berat. Berikut penilaian yang akan dilakukan oleh guru. Kamu harus mengingatnya ketika merancang tugas belajar gerak supaya kamu mendapatkan hasil yang maksimal.

No	Nama siswa Setiap Kelompok	Aspek yang dinilai												Jumlah
		Persiapan				Pelaksanaan				Pelaporan				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Bilfaqih													
2	Angga													
3														
4														
dst														

Berikut adalah kriteria penilaian atau rubrik.

Kriteria dan Skor	Aspek yang dinilai		
	Persiapan	Pelaksanaan	Pelaporan
1	Jika memuat tujuan, topik, dan alasan	Jika data diperoleh tidak lengkap, tidak terstruktur, dan tidak sesuai tujuan	Jika pembahasan data tidak sesuai tujuan penelitian dan membuat simpulan, tetapi tidak relevan dan tidak ada saran

Kriteria dan Skor	Aspek yang dinilai		
	Persiapan	Pelaksanaan	Pelaporan
2	Jika memuat tujuan, topik, alasan, dan tempat penelitian	Jika data diperoleh kurang lengkap, kurang terstruktur, dan kurang sesuai tujuan	Jika pembahasan data kurang sesuai tujuan penelitian, membuat simpulan dan saran, tetapi tidak relevan
3	Jika memuat tujuan, topik, alasan, tempat penelitian, dan responden	Jika data diperoleh lengkap, kurang terstruktur, dan kurang sesuai tujuan	Jika pembahasan data kurang sesuai tujuan penelitian, membuat simpulan dan saran, tetapi kurang relevan
4	Jika memuat tujuan, topik, alasan, tempat penelitian, responden, dan daftar pertanyaan	Jika data diperoleh lengkap, terstruktur, dan sesuai tujuan	Jika pembahasan data sesuai tujuan penelitian dan membuat simpulan dan saran yang relevan

Bab 6

Senam

KONSEP

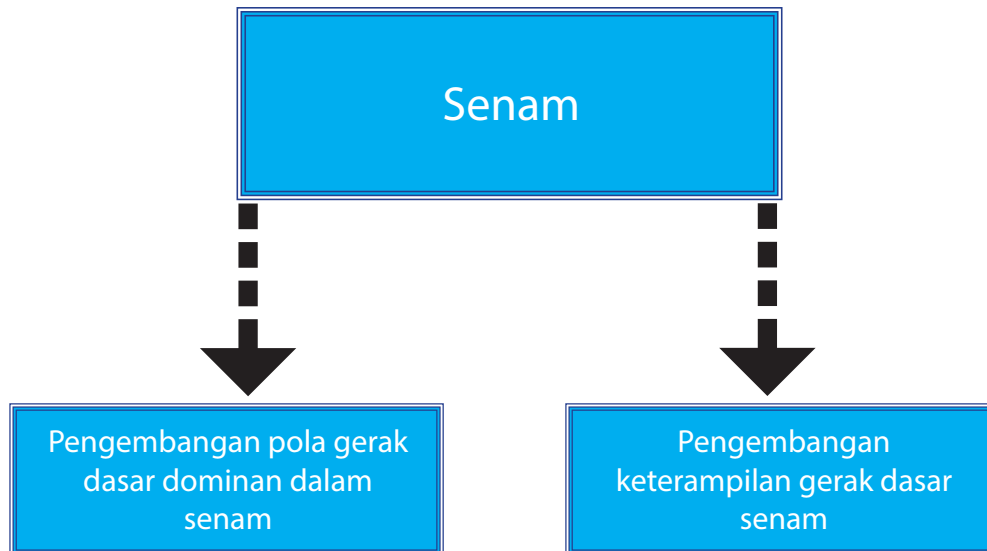
Kata Kunci:

Variasi dan kombinasi rangkaian gerak dasar senam yang lebih kompleks secara lancar, terkontrol, dan koordinatif untuk mengembangkan kemampuan kognitif-reflektif, afektif-emosional, sosial, dan motorik.

Capaian Pembelajaran

Setelah menyelesaikan bab ini, diharapkan siswa berkembang dalam pemahaman mengenai teknik dasar yang dikembangkan dalam olahraga senam. Selain pengembangan ke arah psikomotor hal lain yang perlu dikembangkan adalah kemampuan kognitif-reflektifnya melalui kemampuan berpikir reflektif terhadap kemampuan berpikir dan membuat keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya, sikap kerja sama, respek, empati, toleransi, tanggung jawab, peduli, serta berkembang pula keterampilan *roll* depan, kayang, sikap lilin, dan *handstand*.

Peta Konsep



A. Pengantar

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Bentuk modern dari senam ialah: palang tak seimbang, balok keseimbangan, senam lantai. Bentuk-bentuk tersebut konon berkembang dari latihan yang digunakan oleh bangsa Yunani Kuno untuk menaiki dan menuruni seekor kuda dan pertunjukan sirkus. Senam biasa digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi atau menenangkan pikiran, biasanya ada yang melakukannya di rumah, di tempat *fitness*, di *gymnasium* maupun di sekolah.

Di zaman sekarang, sejak kecil banyak anak sudah terbiasa diajarkan senam, baik oleh orang tua, maupun oleh guru olahraga di sekolah. Senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia. Senam ada berbagai macam, di antaranya senam lantai, senam hamil, senam aerobik, senam pramuka, Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), dll. Biasanya di sekolah, guru mengajarkan senam yang mudah dipajari dan dilakukan oleh siswa. Namun, ketika beranjak remaja, banyak orang melakukan senam aerobik, ataupun senam lain termasuk meditasi untuk menenangkan diri.

Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Pengertian senam begitu luas cakupannya yang meliputi berbagai karakteristik gerakannya. Senam lantai (*floor exercise*) adalah satu bagian dari cabang senam, yang gerakannya dilakukan di atas lantai (matras) atau permadani. Senam ini disebut juga senam bebas karena pesenam tidak menggunakan alat bantu selain lantai (matras) dengan ukuran 12 x 12 meter atau menggunakan matras dengan lebar 1 meter dan panjang sesuai kebutuhan untuk menjaga keamanan.

B. Materi Pembelajaran

1. Aktivitas Pembelajaran 1

Nama permainan: Menepuk Kaki Berpasangan

Deskripsi Pembelajaran: Aktivitas yang harus dilakukan tidaklah sulit, siswa harus melakukan tepuk kaki secara berpasangan. Tepuk kaki ini dilakukan sambil duduk, dalam melakukannya harus menjunjung tinggi sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, selain itu diharapkan siswa berkembang dalam hal pengetahuan, sikap dan keterampilannya.

Kamu harus mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman atau guru kamu. Setelah kamu mengamati cobalah untuk menanyakan cara melakukan tugas belajar yang dicontohkan tadi. Ketika proses menanya telah kamu lakukan, langkah selanjutnya cobalah kamu lakukan/mencoba tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman kamu. Ketika kamu melakukan, kamu harus bisa membandingkan gerakan mana yang paling efektif dalam tugas belajar gerak. Ketika kamu selesai membandingkan, diharapkan kamu bisa memberikan saran kepada teman kamu tentang tugas belajar gerak yang efektif.

Capaian belajar siswa: saling percaya kepada teman, mampu menentukan tindakan dengan efektif, dan terampil dalam melakukan tepuk kaki berpasangan.

Alat dan bahan pembelajaran: lantai yang bersih atau lapangan yang aman dan nyaman.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Pertama-tama siswa harus melakukan pemilihan pasangan dalam melakukan tugas belajar gerak.
2. Pasangan dipilih supaya mempermudah dalam melakukan tugas belajar gerak.
3. Setelah didapat, langkah selanjutnya adalah melakukan tugas belajar gerak, cobalah duduk berhadapan.
4. Setelah duduk cobalah angkat tungkai kalian, dan setelah diangkat cobalah lakukan tepukan secara bersamaan.
5. Lakukan hal tersebut secara berulang-ulang sesuai dengan perintah guru.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 6.1 Menepuk kaki berpasangan

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran.

Cara mempermudah:

1. Jarak antara siswa dengan pasangannya dekat
2. Tepuk kaki yang dilakukan tidak perlu terlalu tinggi

Cara mempersukar:

1. Melakukan tepuk kaki sambil berputar
2. Posisi kaki harus di atas terus dengan ketinggian tertentu

2. Aktivitas Pembelajaran 2

Nama permainan: Bertahan Sambil Membelakang

Deskripsi pembelajaran: Aktivitas ini sangat mudah dilakukan, namun siswa harus melakukannya dengan penuh kerja sama, jika tidak dilakukan dengan kerja sama, kamu akan susah dalam melakukan tugas belajar gerak ini. Ketika melakukan, lakukanlah dengan sportivitas tinggi, penuh rasa tanggung jawab, dsb.

Pada dasarnya, pembelajaran yang dilakukan harus mengem-bangkan kemampuan mengamati, menanya, mencoba, mengasosiasi, dan mengomunikasikan apa yang terjadi dalam belajar. Ketika kamu melakukan pembelajaran kamu harus mengamati apa yang dilakukan oleh guru atau teman kamu. Ketika semua itu telah dilakukan, cobalah untuk menanyakan kepada teman atau guru kamu dalam melakukan tugas belajar gerak. Setelah kamu mengamati dan menanyakan cobalah kamu lakukan aktivitas pembelajaran yang diperintahkan oleh guru kamu. Ketika kamu melakukan, cobalah kamu bandingkan dan pilih mana gerakan yang paling mudah dilakukan dan bermanfaat. Setelah hal tersebut dilakukan cobalah komunikasikan dengan teman kamu dan guru kamu.

Capaian belajar siswa: mampu bertahan, bekerja sama, memposisikan diri dengan baik.

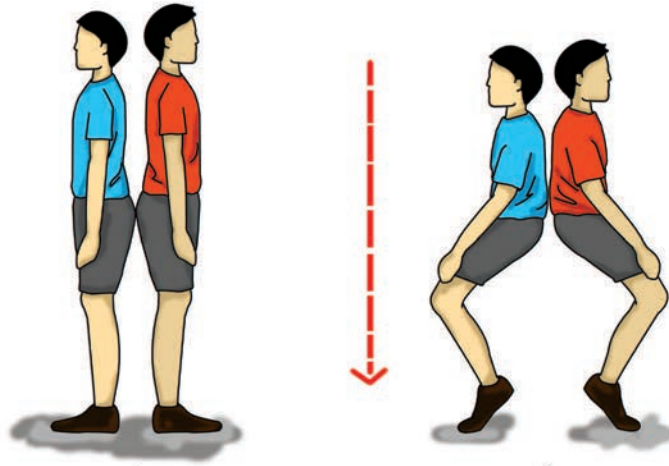
Alat dan bahan pembelajaran: lapangan terbuka yang bersih, aman dan nyaman.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Aktivitas ini masih dilakukan dengan berpasangan.
2. Pada aktivitas ini, siswa melakukannya dengan saling membelakangi.
3. Cobalah untuk saling membelakangi, setelah itu cobalah untuk saling mendorong.
4. Setelah saling mendorong, cobalah turunkan posisi badan sehingga tungkai agak tertekuk.

5. Setelah posisi nyaman, cobalah bergerak ke arah yang ditentukan oleh guru.
6. Kemudian bergeraklah sampai ke garis yang telah ditentukan oleh guru.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 6.2 Bertahan sambil membelakangi

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Dibantu dengan teman
2. Dilakukan di dekat tembok

Cara mempersukar:

1. Dilakukan sambil bergerak
2. Usahakan ketinggian kaki selalu sama

3. Aktivitas Pembelajaran 3

Nama permainan: Membentuk Badan Secara Vertikal

Deskripsi pembelajaran: Aktivitas ini mirip dengan pembelajaran *head stand*, siswa harus melakukannya dengan dikombinasikan. Kombinasi yang harus kamu lakukan adalah dengan cara menjatuhkan badan. Lakukan tugas belajar gerak ini

dengan penuh tanggung jawab, sportivitas. Diharapkan setelah melakukan aktivitas ini berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap dan keterampilannya.

Langkah awal yang harus kamu lakukan yakni harus mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman atau guru kamu. Ketika kamu mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan sampai dengan kamu melakukan atau mencoba tugas belajar gerak, dalam melakukannya, kamu harus mengumpulkan informasi terkait dengan tugas belajar gerak yang dilakukan. Ketika kamu mengalami kesulitan dalam melakukan tugas belajar yang diberikan oleh guru kamu, alangkah baiknya kamu menanyakan kepada teman atau ke guru kamu.

Langkah selanjutnya, kamu harus menghubungkan informasi yang dapatkan baik dari guru atau teman dengan tugas belajar gerak supaya kamu mudah dalam melakukan tugas belajar dan melakukan tugas belajar gerak dengan efisien. Perlu adanya mengomunikasikan setelah melakukan tugas belajar gerak baik kepada teman kamu ataupun dengan guru terkait dengan apa yang telah kamu pelajari.

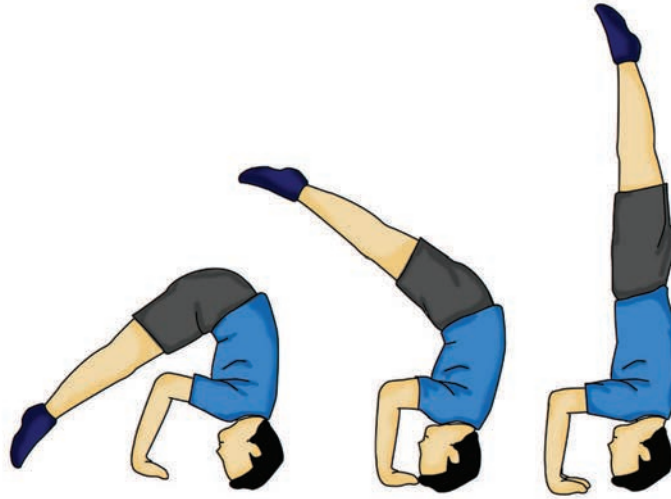
Capaian belajar siswa: Tanggung jawab, menghargai teman, mengetahui kapan melakukan gerakan yang tepat, terampil dalam hal melakukan menara jatuh.

Alat dan bahan pembelajaran: ruangan yang bersih dan terdapat dinding, matras yang aman dan memenuhi standar.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Aktivitas ini bisa dilakukan dengan menggunakan bantuan teman ataupun sendirian, bergantung pada kemauan dan kemampuan siswa dalam melakukan tugas belajar gerak.
2. Kalian harus melakukan gerakan seperti *head stand* ke dinding atau dengan bantuan teman.
3. Setelah melakukannya, dan bersandar di dinding, jatuhkanlah badan ke arah awal melakukan gerakan.
4. Lakukan hal ini berulang-ulang sesuai dengan perintah guru.
5. Setelah itu, cobalah lakukan dengan bergerak ke samping kiri atau kanan sesuai dengan perintah guru.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud
Gambar 6.3 Menara jatuh

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Dilakukan dengan bantuan teman.
2. Dilakukan di dekat dinding.

Cara mempersukar:

1. Menahan badan dalam beberapa waktu.
2. Dilakukan sambil memutar badan perlahan lahan.

4. Aktivitas Pembelajaran 4

Nama permainan: Di sini, Di sana, Di tempat

Deskripsi pembelajaran: Tugas belajar gerak yang harus siswa lakukan ini memerlukan konsentrasi yang sangat tinggi. Jika tidak berkonsentrasi, akan sulit dalam melakukan tugas belajar geraknya. Lakukan dengan sportivitas tinggi, tanggung jawab, dan diharapkan bisa berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan siswa.

Kamu harus bisa mengamati teman dan lawan bermain kamu di lapangan. Mengajukan pertanyaan kepada guru atau teman ketika kamu sulit dalam memahami atau melakukan tugas belajar gerak yang diberikan oleh guru. Pada tahapan selanjutnya, kamu harus bisa mengumpulkan informasi tentang belajar permainan secara kognitif-reflektif (pengetahuan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran yang dilakukan), afektif-emosional (berkaitan dengan sikap-sikap yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran berlangsung, sosial, dan tentu secara motorik kamu dengan penuh kesadaran dan pengendalian diri. Menghubungkan semua informasi yang didapat ke dalam satu pengertian tertentu.

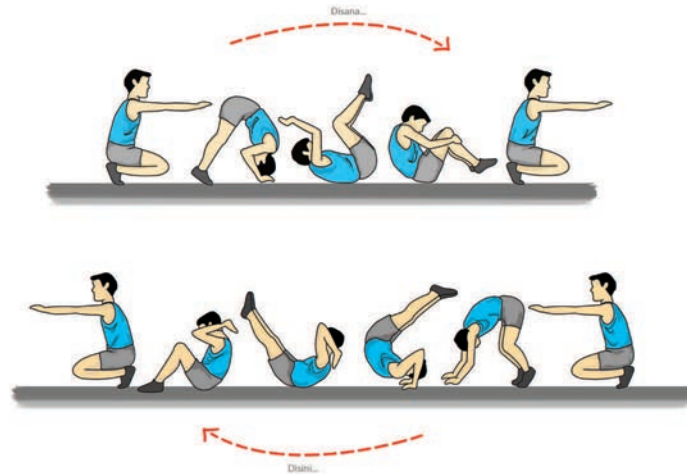
Setelah semua kegiatan dilakukan, langkah selanjutnya diharapkan kamu bisa melakukan diskusi kelompok beberapa saat, terutama manakala kamu melakukan gerak atau permainan yang bisa dikatakan sangat kompleks dan perlu pemahaman yang lebih mendalam. Komunikasikan hasil diskusi pada sesama teman bila perlu diskusikan juga dengan guru kamu supaya mendapatkan masukan atau saran yang sifatnya membangun.

Capaian belajar siswa: Berkonsentrasi dalam melakukan tugas belajar gerak, tidak berbuat curang, terampil dalam melakukan tugas belajar gerak terkait dengan aktivitas yang menunjang terhadap pembelajaran senam lantai.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Siswa mengetahui tugas belajar gerak yang harus dilakukan.
2. Terdapat tiga tugas belajar gerak yang harus dilakukan.
3. Ketika guru menyebut *di sana*, kalian melakukan *roll* depan, ketika guru menyebut *di sini*, harus melakukan *roll* belakang, ketika guru menyebut *di tempat*, harus melakukan kombinasi antara *roll* depan dan belakang.
4. Lakukan tugas belajar gerak tersebut sesuai dengan perintah guru.
5. Jika melakukan kesalahan, diberi hukuman dengan berlari mengelilingi tempat yang digunakan.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 6.4 Di sini, di sana, di tempat

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Bentuk gerakan yang dilakukan mudah
2. Jarak antarpos tidak jauh

Cara mempersukar:

1. Tugas belajar yang dilakukan kompleks
2. Jarak tiap pos jauh
3. Perpindahan ke setiap pos ditentukan oleh waktu yang minim

5. *Aktivitas Pembelajaran 5*

Nama permainan: Membentuk Kelompok

Deskripsi pembelajaran: Siswa akan diberikan tugas belajar gerak yang begitu banyak dan bervariasi, siswa harus melaksanakan tugas belajar gerak sesuai dengan perintah guru. Lakukan tugas belajar gerak dengan penuh tanggung jawab, sportivitas, dan diharapkan dapat berkembang dalam hal pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Pada dasarnya, pembelajaran yang dilakukan harus mengembangkan kemampuan mengamati, menanya, mencoba, mengasosiasikan, dan mengomunikasikan apa yang terjadi dalam belajar. Ketika kamu melakukan pembelajaran kamu, harus mengamati apa yang dilakukan oleh guru atau teman kamu. Ketika semua itu telah dilakukan, cobalah untuk menanyakan kepada teman atau guru kamu dalam melakukan tugas belajar gerak. Setelah kamu mengamati dan menanyakan, cobalah kamu lakukan aktivitas pembelajaran yang diperintahkan oleh guru kamu. Ketika kamu melakukan, cobalah kamu bandingkan dan pilih mana gerakan yang paling mudah dilakukan dan bermanfaat. Setelah hal tersebut dilakukan, cobalah komunikasikan dengan teman kamu dan guru kamu.

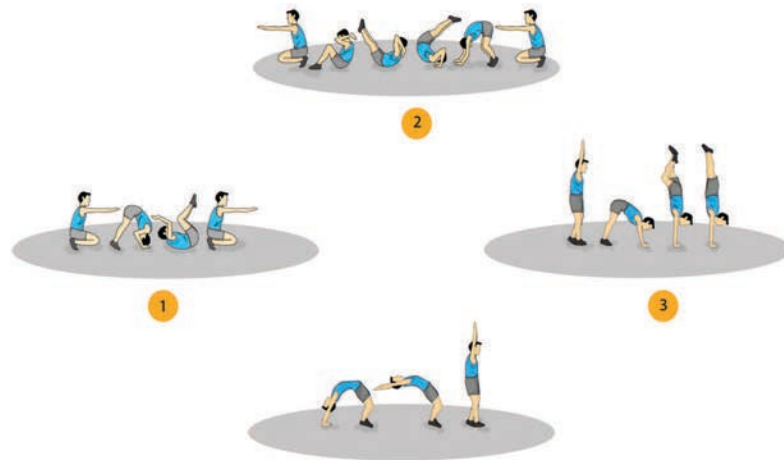
Capaian belajar siswa: Mampu memutuskan suatu gerakan dengan tepat, bekerja sama dalam melakukan gerakan, terampil dalam melakukan gerakan-gerakan yang diperintahkan.

Alat dan bahan pembelajaran: Ruangan yang aman, matras.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Masih seperti aktivitas pembelajaran sebelumnya, di mana siswa harus berkonsentrasi dalam melakukan aktivitas belajar gerak.
2. Kalian harus mengingat macam-macam tugas belajar gerak yang diberikan oleh guru.
3. Untuk instruksinya, ketika guru menyebutkan angka satu, kamu harus melakukan aktivitas *roll* depan satu kali, ketika guru menyebutkan angka dua, kamu melakukan *back-roll* satu kali; ketika guru menyebutkan angka tiga, siswa melakukan kayang; ketika guru menyebutkan angka empat, siswa melakukan *handstand*.
4. Lakukan hal tersebut sesuai dengan perintah guru.
5. Hindari kecurangan dalam melakukan gerakan.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 6.5 Membentuk kelompok

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Jenis aktivitas setiap instruksi di permudah
2. Dilakukan dengan waktu yang singkat

Cara mempersukar:

1. Jenis instruksi diacak
2. Instruksi dikaitkan dengan kata-kata yang mempunyai awalan sejenis

6. Aktivitas Pembelajaran 6

Nama permainan: Pos Gerak

Deskripsi pembelajaran: Siswa akan dihadapkan pada berbagai macam tugas belajar gerak dengan kode angka. Setiap angka mempunyai tugas belajar gerak yang berbeda. Angka tersebut akan disebar membentuk lingkaran atau disesuaikan dengan keadaan sekolah. Lakukan dengan penuh tanggung jawab, sportivitas, dan diharapkan berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan setelah melakukan aktivitas belajar ini.

Kamu harus bisa mengamati teman dan lawan bermain kamu di lapangan. Mengajukan pertanyaan kepada guru atau teman ketika kamu sulit dalam memahami atau melakukan tugas belajar gerak yang diberikan oleh guru. Pada tahapan selanjutnya, kamu harus bisa mengumpulkan informasi tentang belajar permainan secara kognitif-reflektif (pengetahuan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran yang dilakukan), afektif-emosional (berkaitan dengan sikap-sikap yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran berlangsung, sosial, dan tentu secara motorik kamu dengan penuh kesadaran dan pengendalian diri. Menghubungkan semua informasi yang didapat ke dalam satu pengertian tertentu.

Setelah semua kegiatan dilakukan, langkah selanjutnya diharapkan kamu bisa melakukan diskusi kelompok beberapa saat, terutama manakala kamu melakukan gerak atau permainan yang bisa dikatakan sangat kompleks dan perlu pemahaman yang lebih mendalam. Komunikasikan hasil diskusi pada sesama teman bila perlu diskusikan juga dengan guru kamu supaya mendapatkan masukan atau saran yang sifatnya membangun.

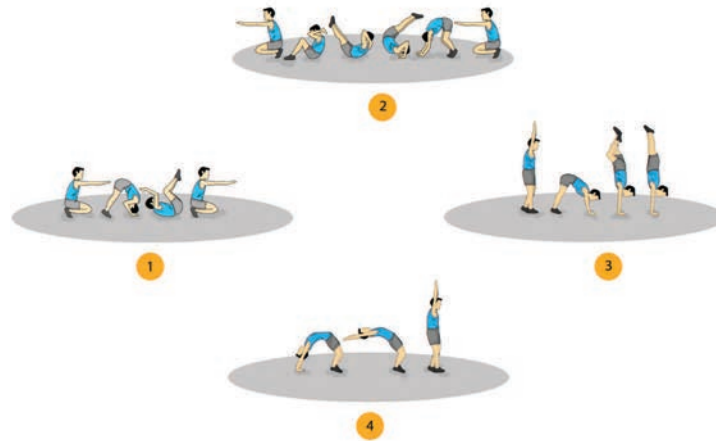
Capaian belajar: Mampu memutuskan suatu gerakan dengan tepat, bekerja sama dalam melakukan gerakan, terampil dalam melakukan gerakan-gerakan yang diperintahkan.

Alat dan bahan pembelajaran: matras, ruangan atau lapangan yang aman dan nyaman.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Siswa akan disuruh melakukan tugas belajar gerak yang telah dipersiapkan oleh guru.
2. Tugas belajar gerak dilakukan dengan mengikuti pos-pos yang bertuliskan angka yang di dalamnya terdapat tugas belajar gerak yang harus siswa lakukan.
3. Siswa harus melakukan tugas belajar gerak sesuai dengan angka (1 *roll* depan, 2 *back-roll*, 3 *handstand*, 4 kayang).
4. Lakukan tugas belajar gerak secara berkesinambungan dan jangan sampai ada yang tidak dilaksanakan.
5. Lakukanlah tugas belajar gerak satu kali dulu.
6. Hal ini bisa dilakukan lebih dari satu kali sesuai dengan perintah guru.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 6.6 Tugas angka

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Jenis aktivitas setiap instruksi dipermudah.
2. Dilakukan dengan waktu yang singkat.

Cara mempersukar:

1. Jenis instruksi diacak.
2. Instruksi dikaitkan dengan kata-kata yang mempunyai awalan sejenis.

7. Aktivitas Pembelajaran 7

Nama permainan: Lari-Lompat-Roll Depan

Deskripsi pembelajaran: Kamu diminta melakukan gerakan rangkaian dasar senam, mulai dari gerak lari-lompat pada papan tolak diakhiri gerak *roll* depan pada matras tinggi (mencoba/melakukan). Ketika kamu melakukan, kamu pun diminta mengamati dan mengumpulkan informasi tentang cara melakukan gerakan rangkaian dasar senam, cara bertumpu pada papan, cara *roll* depan, dan cara aman melakukan gerakan, sementara teman kamu yang lain menjaga keselamatan. Lakukan jeda diskusi untuk

menanya dan mengasosiasi informasi dengan pengetahuan yang ada untuk membentuk pengetahuan yang baru. Akhiri pengajaran dengan guru meresume, dan meminta kamu untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (mengomunikasi).

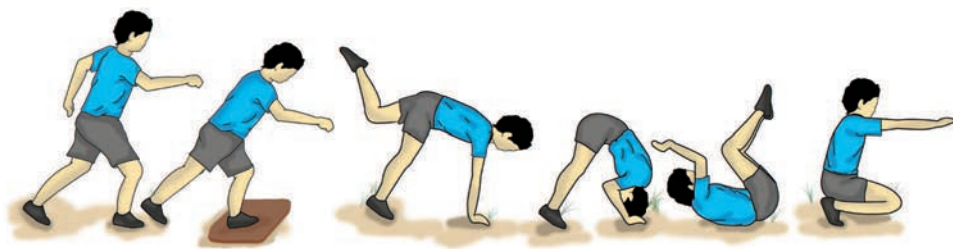
Capaian pengajaran: kamu mampu melakukan gerakan rangkaian dasar senam, mampu bersikap saling tolong-menolong, respek dan toleran, mengenal cara melakukan dan mengetahui gerakan rangkaian dasar senam.

Alat dan bahan pembelajaran: papan tolak, matras (tebal/ tinggi), kuda-kuda lompat.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Kamu perlu tahu dan yakin dapat melakukan gerakan rangkaian dasar senam ini.
2. Kamu yang tidak melakukan gerakan senam bisa membantu teman kamu yang sedang melakukan.
3. Lakukan gerakan rangkaian secara perlahan terlebih dahulu.
4. Sebaiknya matras benar-benar ditinggikan (misal 1 meter).

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 6.7 Lari-lompat-roll depan

Cara mempermudah dan mempersukar gerakan rangkaian:

Cara mempermudah:

1. Jarak lari diperpendek
2. Matras ditinggikan

Cara mempersukar:

1. Memperjauh jarak lari
2. Matras direndahkan

8. Aktivitas Pembelajaran 8

Nama permainan: Baling-baling, *roll* belakang

Deskripsi pembelajaran: kamu diminta melakukan gerakan rangkaian dasar senam, mulai dari gerak baling-baling yang dilanjutkan, berdiri tegak dan berputar arah 180° , dilanjut gerak *roll* belakang di atas matras (mencoba/melakukan). Ketika kamu melakukan, kamu pun diminta mengamati dan mengumpulkan informasi tentang cara melakukan gerakan rangkaian dasar senam, cara menguasai gerakan, cara *roll* belakang, dan cara aman melakukan gerakan, sementara ada kamu lain yang menjaga keselamatan. Lakukan jeda diskusi untuk menanya dan mengasosiasi informasi dengan pengetahuan yang ada untuk membentuk pengetahuan yang baru. Akhiri pengajaran dengan guru meresume, dan meminta kamu untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (mengomunikasi).

Capaian pengajaran: kamu mampu melakukan gerakan rangkaian dasar senam, mampu bersikap saling tolong-menolong, respek dan toleran, mengenal cara melakukan dan mengetahui gerakan rangkaian dasar senam.

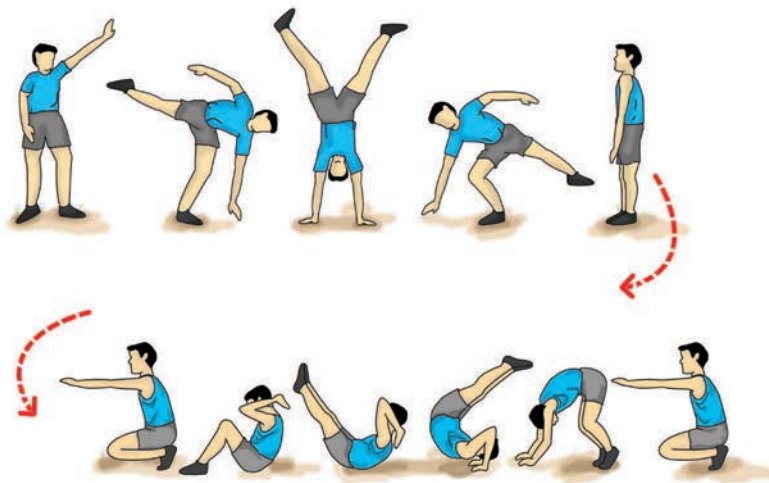
Alat dan bahan pembelajaran: matras.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Kamu perlu tahu dan yakin dapat melakukan gerakan rangkaian dasar senam ini.
2. Kamu yang tidak melakukan gerakan senam ini membantu kamu yang melakukan.

3. Lakukan gerakan rangkaian secara perlahan terlebih dahulu.
4. Sebaiknya, matras benar-benar aman dan tidak keras.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 6.8 Baling-baling roll belakang

Cara mempermudah dan mempersukar gerakan rangkaian:

Cara mempermudah:

1. Gerak baling-baling dipersingkat (misal, hanya 2 kali)
2. Lakukan dalam tempo lambat.

Cara mempersukar:

1. Gerak baling-baling diperpanjang (misal, sampai 7 kali)
2. Lakukan dalam tempo singkat.

9. Aktivitas Pembelajaran 9

Nama permainan: Lari – Lompat – Sikap Kangkang

Deskripsi pembelajaran: kamu diminta melakukan gerakan rangkaian dasar senam, mulai dari gerak lari-lompat pada papan tolak, lengan bertumpu pada kuda-kuda lompat sambil membuka kedua tungkai lebar-lebar (gerak kangkang), diakhiri gerak mendarat kaki dan lengan ke atas (mencoba/melakukan). Ketika kamu melakukan, kamu pun diminta mengamati dan mengumpulkan informasi tentang cara melakukan gerakan rangkaian dasar

senam, cara bertumpu pada papan, cara menolak kaki, cara menumpukkan lengan dan cara aman melakukan gerakan, sementara teman yang lain yang menjaga keselamatan. Lakukan jeda diskusi untuk menanya dan mengasosiasi informasi dengan pengetahuan yang ada untuk membentuk pengetahuan yang baru. Akhiri pengajaran dengan guru meresume, dan meminta kamu untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (mengomunikasi).

Capaian pengajaran: kamu mampu melakukan gerakan rangkaian dasar senam, mampu bersikap saling tolong-menolong respek dan toleran, mengenal cara melakukan dan mengetahui gerakan rangkaian dasar senam.

Alat dan bahan pembelajaran: papan tolak, matras, kuda-kuda lompat.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Kamu perlu tahu dan yakin dapat melakukan gerakan rangkaian dasar senam ini.
2. Kamu yang tidak melakukan gerakan senam ini membantu kamu yang melakukan.
3. Lakukan gerakan rangkaian secara perlahan terlebih dahulu.
4. Sebaiknya matras benar-benar ditinggikan (misal, 1 meter).

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 6.9 Lari-lompat-sikap kangkang

Cara mempermudah dan mempersukar gerakan rangkaian:

Cara mempermudah:

1. Lakukan secara perlahan
2. Ketinggian kuda-kuda lompat setinggi pusar kamu

Cara mempersukar:

1. Lakukan secara cepat
2. Ketinggian kuda-kuda lompat ditinggikan.

10. Aktivitas Pembelajaran 10

Nama permainan: Handstand – Roll Depan – Sikap Kayang – Roll Belakang

Deskripsi pembelajaran : pada pembelajaran ini, rangkaian dan tujuan dari pembelajaran tidak berbeda jauh dengan pembelajaran sebelumnya. Kamu diminta melakukan rangkaian gerak dasar senam, mulai dari melakukan *handstand*, rol depan sikap kayang, dan gerakan akhir yang harus kamu lakukan adalah rol belakang. (proses mencoba/melakukan). Ketika kamu atau teman kamu melakukan rangkaian gerak dasar senam kamu bisa mengamati dan mengumpulkan informasi, terkait dengan cara melakukan gerakan *handstand*, rol depan, sikap kayang dan rol belakang. Supaya mendapatkan hasil pembelajaran, cobalah lakukan jeda pembelajaran supaya mendapatkan makna dari setiap apa yang dipelajari. Langkah akhir, cobalah komunikasikan dengan guru atau teman kamu terkait dengan pembelajaran yang dilakukan.

Capaian pembelajaran: kamu mampu melakukan gerakan rangkaian dasar senam, mampu bersikap saling tolong-menolong, respek dan toleran, mengenal cara melakukan dan mengetahui gerakan rangkaian dasar senam.

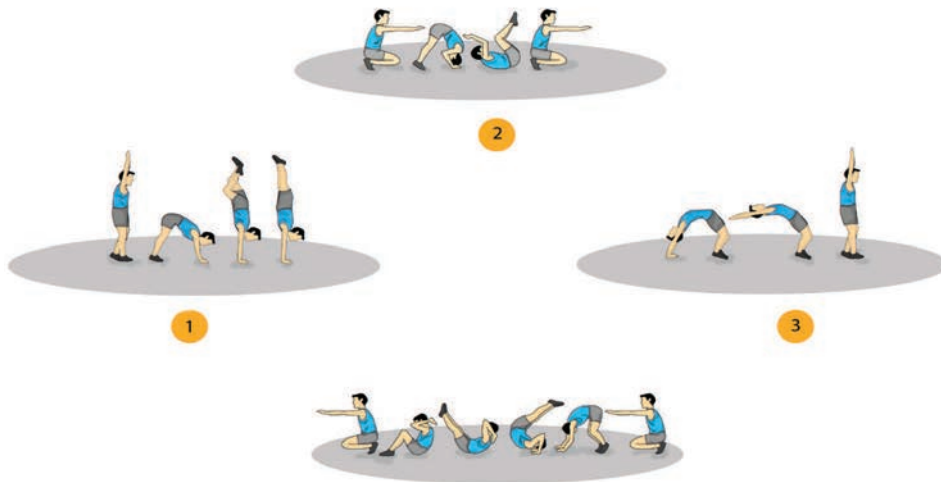
Alat dan bahan pembelajaran: matras

Aturan dan peraturan permainan:

1. Yakinkan pada diri kamu bahwa kamu bisa melakukan dan mendapatkan hasil yang maksimal
2. Ketika kamu tidak melakukan atau ketika menunggu giliran melakukan cobalah bantu teman kamu yang akan melakukan

3. Lakukan rangkaian gerak dasar senam secara berkesinambungan dan jangan terburu-buru

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 6.10 *Handstand-roll depan-sikap kayang-roll belakang*

Cara mempermudah: dan mempersukar pembelajaran

Cara mempermudah:

1. Lakukan gerakan secara perlahan

Cara mempersukar:

1. Lakukan gerakan dengan tempo agak cepat

Uji Kompetensi

Uji Kompetensi Sikap

Pada pembelajaran PJOK dengan semua dari sikap yang akan dinilai adalah sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai																Jumlah	Ket.	
		Kerja sama				Tanggung jawab				Disiplin				Peduli Terhadap Lingkungan						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Alteza																			
2	Bilfaqih																			
3																				
4																				
dst																				

Keterangan:

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

Uji Kompetensi Pengetahuan

Jawablah pertanyaan berikut ini. Jawaban benar diberi skor 1, jawaban salah diberi skor 0.

- Posisi teman yang membantu saat melakukan gerakan senam lantai adalah
 - di depan yang melakukan
 - di belakang yang melakukan
 - di samping yang melakukan
 - di sebelah kanan matras

2. Sikap permulaan guling ke belakang posisi jongkok, kedua tangan di depan dan posisi kaki
 - a. sedikit dirapatkan
 - b. dirapatkan sampai kedua kaki bersatu
 - c. sedikit dibuka
 - d. dibuka lebar-lebar
3. Tempat-tempat yang bisa digunakan untuk melakukan senam lantai, kecuali
 - a. rumah
 - b. sekolah
 - c. gymnasium
 - d. tempat tidur
4. Salah satu fungsi gerakan-gerakan senam lantai bagi seorang siswa adalah
 - a. pengakuan diri
 - b. mendapatkan pujian
 - c. mengisi program kebugaran jasmani
 - d. mendapatkan penghargaan sesaat
5. Ukuran matras yang digunakan dalam melakukan senam lantai adalah
 - a. 11×12 meter
 - b. 12×12 meter
 - c. 13×12 meter
 - d. 11×11 meter
6. Hikmah yang bisa didapatkan dari melakukan aktivitas menepuk kaki berpasangan adalah
 - a. melatih kebersamaan atau kekompakan
 - b. melatih salah satu jenis nomor atletik
 - c. meningkatkan rasa percaya diri
 - d. mendapatkan pujian dari teman dan guru

7. Berikut ini merupakan bentuk-bentuk latihan senam lantai, kecuali
 - a. guling depan
 - b. kayang
 - c. *sit-up*
 - d. guling lenting
8. Dalam melakukan gerakan senam, tahapan pertama adalah
 - a. memutar badan
 - b. guling ke depan
 - c. membelakangi
 - d. penghormatan
9. Saat melakukan gerakan guling ke depan, bagian tubuh yang mengenai matras terlebih dahulu adalah
 - a. pinggang
 - b. kepala
 - c. perut
 - d. tengkuk
10. Kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan *roll* belakang/ guling ke belakang adalah
 - a. badan kurang melenting atau terlalu melenting
 - b. pada saat kedua kaki ditolakkan, kedua lutut bengkok
 - c. tolakan tangan kurang membantu dalam melakukan gerakan
 - d. dagu tidak rapat ke dada

Pertanyaan Esai

1. Jelaskan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pembelajaran senam lantai supaya tidak terjadi cedera.
2. Jelaskan bagaimana cara melakukan rol depan yang baik.
3. Bagian tubuh mana yang harus digerakkan ketika melakukan guling depan.
4. Sikap tubuh seperti apa agar guling ke belakang berhasil dilakukan?
5. Apa manfaat dari keterampilan guling depan ketika tubuh akan terjatuh dari posisi sedang berlari?

Uji Kompetensi Keterampilan

Indikator penilaian berkaitan dengan aktivitas pembelajaran *di sini*, *di sana* dan *di tempat* adalah sebagai berikut.

No	Nama siswa Setiap Kelompok	Aspek yang dinilai												Jumlah
		Ketepatan Gerakan				Kualitas gerakan				Keindahan gerak				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Bilfaqih													
2	Angga													
3														
4														
dst														

Proyek Senam

Kembangkan gerakan yang berhubungan dengan senam lantai. Rangkai gerakan yang telah dipelajari sebelumnya. Rancang dan kombinasikan sehingga mendapatkan gerakan yang berkesinambungan dari gerakan awal sampai dengan akhir. Menyusun gerakan tidak boleh asal-asalan sehingga nantinya akan menimbulkan ketidakserasian dalam gerakan. Kembangkan mulai dari yang mudah sampai dengan yang kompleks guna mendapatkan hasil gerakan yang maksimal.

No	Siswa	Aspek yang dinilai																Jumlah
		Keindahan gerak				Kesesuaian Gerak				Pemilihan gerak				Kesinambungan gerakan				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Bilfaqih																	
2	Angga																	
3																		
dst																		

Berikut adalah kriteria penilaian atau rubrik.

Kriteria dan Skor	Aspek yang dinilai		
	Persiapan	Pelaksanaan	Pelaporan
1	Jika memuat tujuan, topik, dan alasan	Jika data diperoleh tidak lengkap, tidak terstruktur, dan tidak sesuai tujuan	Jika pembahasan data tidak sesuai tujuan penelitian dan membuat simpulan, tetapi tidak relevan dan tidak ada saran
2	Jika memuat tujuan, topik, alasan, dan tempat penelitian	Jika data diperoleh kurang lengkap, kurang terstruktur, dan kurang sesuai tujuan	Jika pembahasan data kurang sesuai tujuan penelitian, membuat simpulan dan saran, tetapi tidak relevan
3	Jika memuat tujuan, topik, alasan, tempat penelitian, dan responden	Jika data diperoleh lengkap, kurang terstruktur, dan kurang sesuai tujuan	Jika pembahasan data kurang sesuai tujuan penelitian, membuat simpulan dan saran, tetapi kurang relevan

Kriteria dan Skor	Aspek yang dinilai		
	Persiapan	Pelaksanaan	Pelaporan
4	Jika memuat tujuan, topik, alasan, tempat penelitian, responden, dan daftar pertanyaan	Jika data diperoleh lengkap, terstruktur, dan sesuai tujuan	Jika pembahasan data sesuai tujuan penelitian dan membuat simpulan dan saran yang relevan

Bab 7

Aktivitas Ritmik

KONSEP

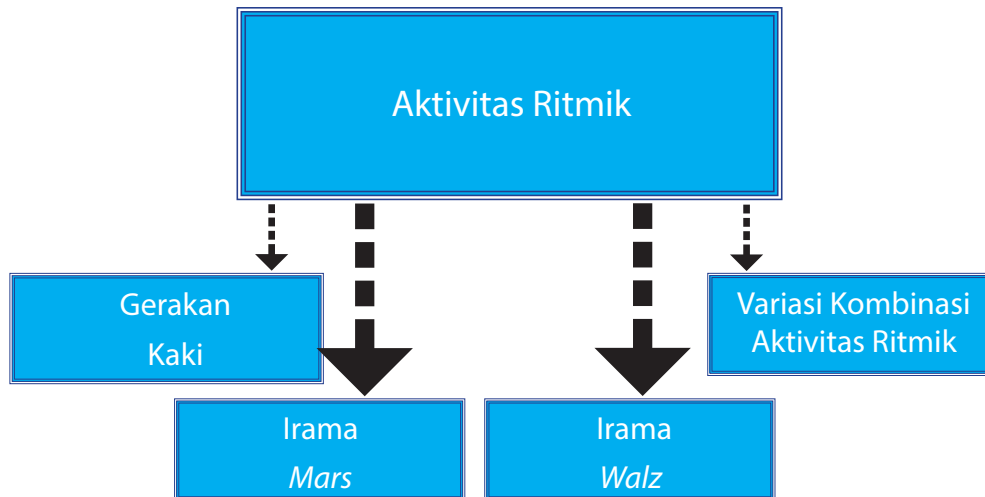
Kata Kunci:

Belajar mempraktikkan variasi rangkaian aktivitas gerak ritmik yang lebih kompleks secara lancar, terkontrol, dan koordinatif untuk mengembangkan kemampuan pengetahuan melalui belajar kognitif-reflektif, kemampuan sikap melalui belajar afektif-emosional-sosial, dan kemampuan keterampilan melalui belajar motorik.

Capaian Pembelajaran

Setelah menyelesaikan bab ini, diharapkan siswa berkembang kemampuan kognitif-reflektifnya terkait dengan pengetahuan aktivitas ritmik, melalui kemampuan berpikir reflektif terhadap kemampuan berpikir dan membuat keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya, sikap bekerja sama dengan teman yang lainnya dalam merangkai gerakan yang diperintahkan oleh guru, respek, empati, toleransi, tanggung jawab, peduli, serta berkembang pula keterampilan motoriknya, seperti gerakan lengan, kaki, dsb dalam gerakan aktivitas ritmik.

Peta Konsep



A. Pengantar

Sebelum melakukan gerakan senam irama, hendaknya siswa harus mengetahui terlebih dahulu gerak jalan dalam senam irama. Gerak jalan dalam senam irama dapat divariasikan ke dalam gerakan melingkar, berbaris dalam satu banjar dan juga bisa dilakukan dengan dua berbanjar atau tiga berbanjar. Selain menggunakan formasi variasi dalam gerak jalan, hal lain yang bisa siswa lakukan adalah menggunakan formasi segi empat, dalam formasi segi empat variasi yang dapat dilakukan adalah menggunakan formasi dua berbanjar, tiga berbanjar, dan nanti dikombinasikan dengan adanya belokan pada sudut yang telah ditentukan.

Pada dasarnya, senam irama sama dengan senam-senam lainnya, akan tetapi jenis senam ini disertai dengan irama (ritme). Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam irama tidak terputus-putus sehingga membuat tubuh menjadi lentuk. Adapun gerakan dasar senam irama sebagai berikut. gerakan langkah kaki biasa, gerakannya dilakukan dengan cara berdiri tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua tangan di samping badan. Pada hitungan ke-1, langkahkan kaki kanan ke depan dengan terlebih dahulu tumit menyentuh lantai di depan telapak kaki kiri. Pada hitungan ke-2, langkahkan kaki kiri ke depan seperti kaki kanan.

Perlu diperhatikan, setiap gerakan di atas diikuti gerakan lutut mengeper. Melakukan gerakan ini dapat digunakan irama $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$. Langkah rapat dilakukan dengan cara berdiri tegak, langkahkan kaki kiri. Pada hitungan ke-1, langkahkan kaki kiri ke depan. Pada hitungan ke-2, langkahkan kaki kanan ke depan telapak kaki kiri dan langkahkan lagi kaki kiri rapat dengan kaki kanan. Setiap gerakan disertai gerakan lutut mengeper, gunakan irama $\frac{3}{4}$ atau $\frac{4}{4}$. Langkah keseimbangan, langkah keseimbangan dilakukan dengan cara: berdiri dengan sikap tegak, kemudian langkahkan kaki kiri. Pada hitungan ke-1, langkahkan kaki kiri ke depan. Pada hitungan ke-2, langkahkan kaki kanan ke samping kaki kiri. Sebelum tumit kaki kanan turun, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan dan dirapatkan. Setiap gerakan disertai gerakan lutut mengeper, gunakan irama $\frac{3}{4}$ atau $\frac{4}{4}$.

Irama *mars* mempunyai makna bahwa dalam setiap lagu mempunyai irama yang berjalan secara teratur dan nantinya jika digabungkan akan menjadi sebuah pola. Irama *mars* merupakan irama yang masuk dalam kategori cepat, serta mengandung makna yang semangat, gembira dan ceria dalam setiap lagu. Makna irama yang terkandung dalam irama *mars* adalah menggunakan tanda irama $\frac{2}{4}$ meskipun ada juga yang berirama $\frac{4}{4}$. Makna dari $\frac{2}{4}$ atau $\frac{4}{4}$ adalah bahwa jika lagu mempunyai irama $\frac{2}{4}$, angka dua mempunyai arti antara dua garis berirama dalam lagu tersebut terdapat dua ketukan/hitungan, sedangkan angka 4 mempunyai makna bahwa not itu harganya $\frac{1}{4}$ dan mendapat 1 hitungan/ketukan. Dengan demikian, dari irama $\frac{2}{4}$, cukup dibunyikan dengan hitungan 1-2, 1-2 dan seterusnya. Lagu yang mempunyai irama $\frac{2}{4}$ atau $\frac{4}{4}$ adalah Manuk Dadali, Hari Merdeka, Si Patokan, Bambu Runcing, Huhate, Maju Tak Gentar, Halo-Halo Bandung, Berkibirlah Benderaku, Apuse, Dari Sabang Sampai Merauke. Kebanyakan lagu yang mengandung irama $\frac{2}{4}$ atau $\frac{4}{4}$ adalah lagu daerah atau lagu-lagu perjuangan.

Irama *walz* berbeda dengan irama *mars* sebelumnya. Irama *walz* mempunyai irama $\frac{3}{4}$ yang berarti bahwa pada setiap di antara dua garis berirama dalam lagu, mempunyai tiga hitungan. Ini berarti bahwa setiap not yang harganya $\frac{1}{4}$ mendapat satu hitungan. Lagu-lagu dalam irama *walz* mempunyai irama lambat (*slow*) dibandingkan dengan lagu-lagu $\frac{4}{4}$ atau $\frac{2}{4}$. Makna dari $\frac{3}{4}$ sama dengan makna sebelumnya di $\frac{2}{4}$ atau $\frac{4}{4}$. Banyak lagu yang

menagandung irama $\frac{3}{4}$, lagu-lagu tersebut kebanyakan adalah lagu daerah di antaranya Desaku, Burung Kakatua, Burung Tantina, Gunung Salahu dari Maluku, Naik-Naik ke Puncak Gunung.

B. Materi Pemberlajaran

1. Aktivitas Pembelajaran 1

Nama permainan: Permainan Membeku

Deskripsi pembelajaran: Dengan permainan membeku ini bisa mengenali dan memahami konsep yang terkandung dalam sebuah lagu. Siswa harus melakukan tugas belajar gerak dengan penuh tanggung jawab, sportivitas, dan diharapkan siswa berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilannya.

Langkah awal yang harus kamu lakukan yakni harus mengamati, tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman atau guru kamu. Ketika kamu mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan sampai dengan kamu melakukan atau mencoba tugas belajar gerak, dalam melakukannya kamu harus mengumpulkan informasi terkait dengan tugas belajar gerak yang dilakukan. Ketika kamu mengalami kesulitan dalam melakukan tugas belajar yang diberikan oleh guru kamu, alangkah baiknya kamu menanyakan kepada teman atau ke guru kamu.

Langkah selanjutnya kamu harus menghubungkan informasi yang dapatkan baik dari guru atau teman dengan tugas belajar gerak supaya kamu mudah dalam melakukan tugas belajar dan melakukan tugas belajar gerak dengan efisien. Perlu adanya mengomunikasikan setelah melakukan tugas belajar gerak baik kepada teman kamu ataupun dengan guru terkait dengan apa yang telah kamu pelajari.

Capaian belajar siswa: mampu memaknai suatu lagu dengan konsep ketukan, berbuat jujur dalam pembelajaran, dan terampil dalam gerak dasar aktivitas ritmik.

Alat dan bahan pembelajaran: Pemutar musik, CD.

Aturan dan peraturan pembelajaran::

1. Bertebaranlah di lapangan yang telah disediakan oleh guru.
2. Siswa harus memperhatikan musik yang diputar oleh guru.

3. Ketika musik diputar, siswa harus melakukan gerakan dansa, namun ketika musik dihentikan maka siswa harus diam dalam posisi terakhir yang dilakukan.
4. Siswa akan mulai bergerak ketika musik diputar kembali oleh guru.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 7.1 Permainan membeku

Cara mempermudah dan mempersukar gerakan rangkaian:

Cara mempermudah:

1. Ketukan musik diperlambat.
2. Durasi musik diperpendek.

Cara mempersukar:

1. Gerakan yang dilakukan harus kompleks.
2. Ketukan musik dipercepat.

2. Aktivitas Pembelajaran 2

Nama permainan: Berjalan dan Menari

Deskripsi pembelajaran: Siswa harus melakukan kombinasi antara berjalan dan menari diiringi dengan musik, kemudian harus berusaha berada di dalam *hula hoop* yang telah disebar oleh guru. Lakukan dengan sportivitas, dan setelah melakukan ini diharapkan berkembang dalam aspek pengetahuan sikap dan keterampilanya.

Kamu harus mengamati teman kamu. Ketika teman kamu melakukan, cobalah ajukan pertanyaan terkait dengan pembelajaran yang sedang dilakukan. Setelah kamu mengamati dan bertanya, cobalah kamu lakukan tugas belajar gerak tersebut. Ketika kamu melakukan, cobalah kamu tentukan gerakan mana yang paling efektif. Cobalah komunikasikan dengan teman kamu ketika kamu telah selesai melakukan pembelajaran, supaya pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Capaian belajar siswa: Tugas belajar gerak yang dikombinasikan dengan berjalan dan menari diharapkan siswa berkembang dalam keterampilan aktivitas ritmik, mengetahui jenis musik/ketukan, serta menghargai teman ketika melakukan tugas belajar gerak

Alat dan bahan pembelajaran: *hulahoop*, pemutar musik, CD.

Aturan dan peraturan pembelajaran:

1. Siswa harus berjalan mengelilingi *hulahoop* yang telah disebar oleh guru.
2. Siswa harus berjalan ketika musik sedang diputar. Ketika musik dihentikan, harus masuk ke dalam *hulahoop* yang telah disebar.
3. Siswa harus masuk ke dalam *hulahoop* secepat mungkin supaya tidak terdahului oleh teman yang lainnya.
4. Siswa yang berada di luar akan berusaha masuk ke dalam *hulahoop* yang ada.
5. Jumlah *hulahoop* akan terus berkurang seiring dengan jumlah siswa yang tidak masuk ke dalam *hulahoop*.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 7.2 Berjalan dan berlari

Cara mempermudah dan mempersukar gerakan rangkaian:

Cara mempermudah::

1. Jumlah *hula hoop* diperbanyak.
2. Penghentian musik dikasih durasi yang panjang.

Cara mempersukar:

1. Mengurangi jumlah *hula hoop* yang ada.
2. Menambah jumlah orang di setiap kelompok.

3. Aktivitas Pembelajaran 3

Nama permainan: Kereta Api

Deskripsi pembelajaran: Dengan adanya aktivitas pembelajaran ini, siswa dapat mengembangkan aktivitas ritmik dengan memperhatikan orang yang ada di depannya. Ketika melakukan tugas belajar gerak, lakukan dengan sportivitas tinggi, tanggung jawab dan kembangkan pula aspek pengetahuan sikap dan keterampilan.

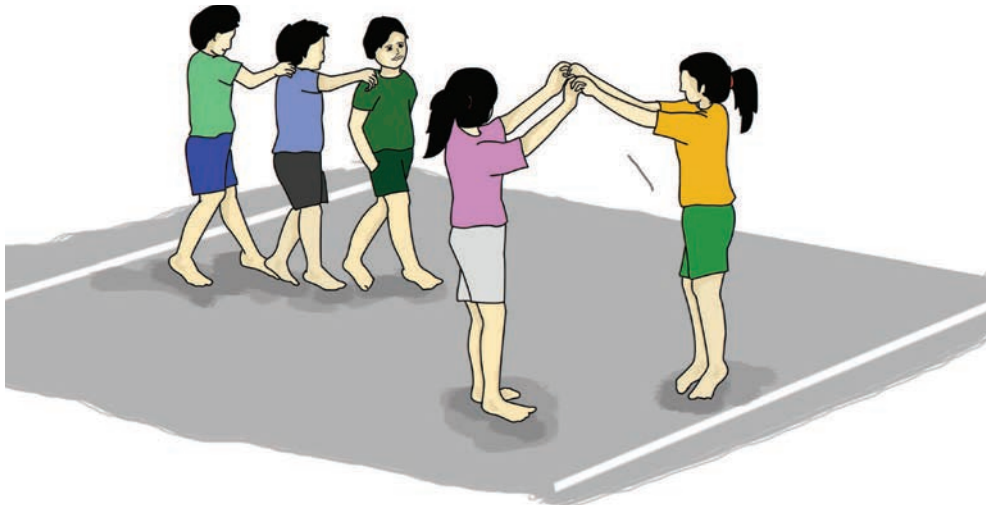
Capaian belajar siswa: Mampu mengetahui tugas belajar gerak secara bersama-sama, mengetahui jenis hentakan, dan terampil dalam gerakan aktivitas ritmik.

Alat dan bahan pembelajaran: Pemutar musik, CD.

Aturan dan peraturan pembelajaran:

1. Buatlah kelas menjadi empat kelompok sesuai dengan jumlah siswa yang ada di kelas.
2. Ketika guru memerintahkan memasuki lapangan, barislah sesuai dengan perintah guru.
3. Ketika musik mulai diputar, ikutilah gerakan yang dilakukan oleh barisan yang berada di paling depan.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 7.3 Kereta api

Cara mempermudah dan mempersukar gerakan rangkaian:

Cara mempermudah:

1. Libatkan guru kamu dalam melakukan tugas belajar gerak supaya lebih mudah dalam memahami gerakan yang sedang dilaksanakan.

Cara mempersukar:

1. Supaya mempersukar dalam melakukan gerakan orang yang berada pada barisan pertama dapat membuat gerakan tersendiri.

4. Aktivitas Pembelajaran 4

Nama permainan: Komando Dansa

Deskripsi pembelajaran: Siswa harus mengombinasikan antara siapa yang menjadi komando yang sangat berpengaruh terhadap gerakan dengan ketepatan dalam menemukan komandonya. Lakukan dengan sportivitas, tanggung jawab dan kembangkan aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

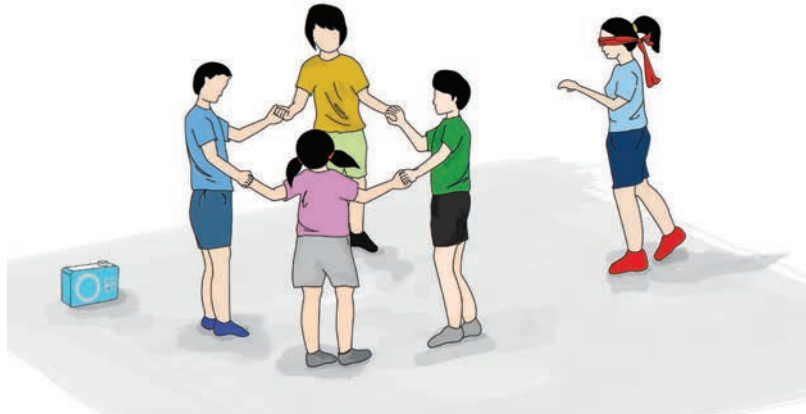
Capaian belajar siswa: Dengan melakukan tugas belajar gerak komando dansa, siswa bisa terampil dalam melakukan aktivitas ritmik, tepat dalam mengambil keputusan, saling menghargai keputusan teman.

Alat dan bahan pembelajaran: Pemutar musik, CD.

Aturan dan peraturan pembelajaran::

1. Buatlah lingkaran dengan beranggotakan 5-10 orang setiap kelompoknya.
2. Tentukan siapa yang akan ditutup matanya untuk berada di dalam lingkaran.
3. Kemudian, tentukan siapa yang akan menjadi komando setelah anak yang ditutup matanya masuk ke dalam lingkaran.
4. Ketika sudah terbentuk semuanya, lakukan gerakan dengan diiringi musik, kemudian komando bisa mengubah gerakan dari berjalan menjadi melamban, dsb.
5. Petugas yang ditutup matanya adalah menebak siapa yang menjadi komando dalam gerakan yang dilakukan.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 7.4 Komando dansa

Cara mempermudah dan mempersukar gerakan rangkaian:

Cara mempermudah:

1. Menambah jumlah komando.

Cara mempersukar:

1. Menambah jumlah kelompok yang berada di dalam lingkaran.
2. Komando selalu bergerak dan selalu berganti-ganti dalam melakukan gerakan.

5. *Aktivitas Pembelajaran 5*

Nama permainan: Komando Tari

Deskripsi pembelajaran: Siswa harus berkonsentrasi dengan musik yang diberikan oleh guru. Ketika tidak berkonsentrasi, tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan baik. Lakukan dengan sportivitas tinggi, tanggung jawab serta kembangkan aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

Capaian belajar siswa: Diharapkan siswa berkembang dalam keterampilan aktivitas ritmik, mengetahui koordinasi dalam gerakan, saling menghargai dalam melakukan aktivitas belajar.

Alat dan bahan pembelajaran: Pemutar musik, CD.

Aturan dan peraturan pembelajaran:

1. Masuklah ke dalam lapangan yang telah disediakan oleh guru.
2. Ketika musik mulai diputar, kalian harus melakukan tugas menari/berolahraga.
3. Menari bisa dilakukan seperti gerak binatang, menggunakan bokong.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 7.5 Komando tari

Cara mempermudah dan mempersukar gerakan rangkaian:

Cara mempermudah:

1. Mempermudah tugas menari atau olahraga.

Cara mempersukar:

1. Memberikan tugas menari dengan berpasangan dan mengelompokkan menjadi tiga orang per kelompok.

Uji Kompetensi Sikap

Penilaian yang dilakukan terkait dengan sikap pada saat mengikuti proses pembelajaran. Adapun sikap yang dinilai adalah sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai																Jumlah	Ket
		Disiplin				Tanggung jawab				Menghargai teman				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Alteza																		
2	Bilfaqih																		
3																			
4																			
dst																			

Keterangan :

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

Uji Kompetensi

Uji Kompetensi Pengetahuan

Jawablah pertanyaan berikut ini. Jawaban benar diberi skor 1, jawaban salah diberi skor 0.

- Pada umumnya, irama *mars* termasuk ke dalam irama yang bersuasana
 - senang
 - gembira
 - semangat
 - bergairah
- Senam ritmik sering disebut dengan istilah
 - senam aerobik

- b. senam yoga
 - c. senam poco-poco
 - d. senam irama
3. Pada dasarnya, tujuan seseorang melakukan senam aerobik baik di sangar senam maupun di tempat-tempat tertentu adalah
- a. untuk menjaga kesehatan
 - b. untuk penyembuhan
 - c. untuk kebugaran jasmani
 - d. untuk kesenangan
4. Latihan aerobik harus dilakukan dalam keadaan, kecuali
- a. meyenangkan
 - b. mengharukan
 - c. menggembirakan
 - d. menyejukkan
5. Tekanan yang harus diberikan dalam senam irama adalah
- a. kelentukan tubuh
 - b. keindahan
 - c. koordinasi gerakan
 - d. kecepatan gerakan
6. Di bawah ini merupakan lagu yang termasuk ke dalam irama $\frac{2}{4}$, kecuali
- a. manuk dadali
 - b. bambu runcing
 - c. hari merdeka
 - d. apuse
7. Senam irama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa
- a. senang
 - b. seni

- c. asyik
 - d. bangga
8. Pada dasarnya, senam irama membutuhkan adanya unsur
- a. kelincahan
 - b. keluwesan
 - c. kecepatan
 - d. kekuatan
9. Fase-fase dalam senam irama di bawah ini benar, kecuali
- a. pendinginan
 - b. dinamis
 - c. inti
 - d. aerobik
10. Salah satu perbedaan dari irama *mars* dan *walz* terletak pada
- a. irama *walz* mempunyai tanda birama $\frac{3}{4}$
 - b. irama *walz* umumnya gembira
 - c. lagu yang termasuk ke dalam irama *walz* adalah Apuse
 - d. irama *walz* mempunyai 4 hitungan

Pertanyaan Esai

1. Jelaskan macam-macam gerakan langkah kaki dan lengan pada aktivitas ritmik.
2. Apa yang dimaksud dengan aktivitas ritmik?
3. Jelaskan unsur-unsur yang terkandung dalam aktivitas ritmik.
4. Jelaskan macam-macam irama dalam aktivitas ritmik.
5. Jelaskan macam-macam ketukan yang terkandung dalam aktivitas ritmik.

Uji Kompetensi Keterampilan

Kamu akan diberikan tugas belajar gerak yang dikembangkan oleh guru. Kamu harus melakukan tugas belajar gerak tersebut dengan sebaik mungkin. Aspek yang akan dinilai dalam tugas

belajar gerak contohnya dalam aktivitas pembelajaran komando dansa adalah sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai																Jumlah	Ket
		Persiapan				Kekompakan				Ketepatan dalam mengambil keputusan				Ketepatan gerak dengan musik					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Alteza																		
2	Bilfaqih																		
3																			
4																			
dst																			

Keterangan :

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

Penilaian Proyek

Aktivitas ritmik bisa dikembangkan melalui permainan yang dikombinasikan dengan menggunakan musik. Ketika kita melakukan tugas belajar gerak, kita harus mengembangkan aspek yang terkandung di dalam pembelajaran tersebut. Setelah guru memberikan gambaran mengenai aktivitas pembelajaran yang berkaitan dengan aktivitas ritmik, kamu harus menciptakan aktivitas pembelajaran yang terkait dengan aktivitas ritmik, kemudian mempresentasikannya di kelas. Adapun aspek yang dinilai sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai																Jumlah	Ket	
		Persiapan				Pemilihan Gerak				Keindaha gerak				Keterpatan gerak dengan musik						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Alteza																			
2	Bilfaqih																			
3																				
4																				
dst																				

Berikut kriteria penilaian atau rubrik.

Kriteria dan Skor	Aspek yang dinilai		
	Persiapan	Pelaksanaan	Pelaporan
1	Jika memuat tujuan, topik, dan alasan	Jika data diperoleh tidak lengkap, tidak terstruktur, dan tidak sesuai tujuan	Jika pembahasan data tidak sesuai tujuan penelitian dan membuat simpulan, tetapi tidak relevan dan tidak ada saran
2	Jika memuat tujuan, topik, alasan, dan tempat penelitian	Jika data diperoleh kurang lengkap, kurang terstruktur, dan kurang sesuai tujuan	Jika pembahasan data kurang sesuai tujuan penelitian, membuat simpulan dan saran, tetapi tidak relevan
3	Jika memuat tujuan, topik, alasan, tempat penelitian, dan responden	Jika data diperoleh lengkap, kurang terstruktur, dan kurang sesuai tujuan	Jika pembahasan data kurang sesuai tujuan penelitian, membuat simpulan dan saran, tetapi kurang relevan
4	Jika memuat tujuan, topik, alasan, tempat penelitian, responden, dan daftar pertanyaan	Jika data diperoleh lengkap, terstruktur, dan sesuai tujuan	Jika pembahasan data sesuai tujuan penelitian dan membuat simpulan dan saran yang relevan

Bab 8

Renang

KONSEP

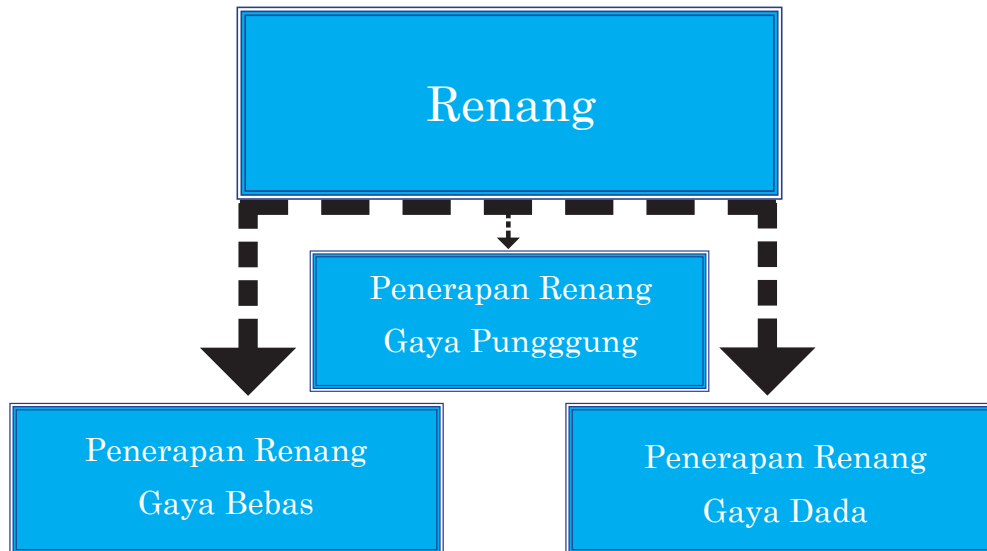
Kata Kunci:

Belajar mempraktikkan gerak dasar tiga gaya renang yang berbeda, untuk mengembangkan kemampuan pengetahuan melalui belajar kognitif-reflektif, kemampuan sikap melalui belajar afektif-emosional-sosial, dan kemampuan keterampilan melalui belajar motorik.

Capaian Pembelajaran

Setelah menyelesaikan bab ini, diharapkan siswa berkembang kemampuan kognitif-reflektifnya melalui kemampuan berpikir reflektif terhadap kemampuan berpikir dan membuat keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya, sikap kerja sama, respek, empati, toleransi, tanggung jawab, peduli, serta berkembang pula keterampilan motoriknya. Pengembangan lain yang diharapkan adalah mendapatkan pengalaman belajar gerak yang membekali dirinya untuk kehidupan di masa yang akan datang.

Peta Konsep



A. Pengantar

Pertama-tama siswa akan diberikan materi seperti pengenalan kolam, materi tersebut bertujuan untuk mengetahui/memahami bagaimana keadaan kolam renang tersebut sehingga siswa tidak merasa takut. Dalam proses pengenalan kolam, guru menugaskan siswa untuk berjalan mengelilingi kolam renang (bibir kolam) tersebut beberapa kali, setelah itu diinstruksikan untuk menendang-nendang air dengan salah satu kakinya sambil masih berjalan mengelilingi kolam. Setelah menendang air dengan satu kaki, siswa diinstruksikan lagi memegang air dengan tangan sambil jalan kembali.

Setelah kedua kegiatan tersebut dilakukan, selanjutnya, siswa ditugaskan masuk ke dalam kolam satu-satu dan berjalan di pinggir mengelilingi kolam juga, hal ini dimaksud agar siswa mengetahui bagaimana keadaan kolam tersebut. Dalam pengenalan air ada dua hal, yaitu pengenalan air secara disengaja dan tidak disengaja, maksudnya adalah guru memberikan suatu permainan yang menyenangkan dengan tujuan mengenalkan air terhadap siswanya. Misalnya, memberikan permainan menjaring ikan, yaitu sebuah permainan di dalam kolam dua atau tiga orang berpegangan tangan yang lainnya menjadi ikan, dan yang menjadi jala berusaha menangkap ikannya.

Dari permainan ini, siswa dapat mengenal air tanpa disengaja. Kemudian, permainan lainnya, yaitu mengenalkan air dengan sengaja. Salah satunya dengan menugaskan siswa berpasangan dan saling berpegangan tangan, berbaris satu deret dari ujung kolam sampai tengah atau ujung kolam. Kemudian, pasangan yang berada di ujung masuk ke dalam air untuk melewati terowongan yang telah dibuat oleh siswa lain dengan berpegangan tangan tadi. Dengan permainan ini siswa dapat merasakan dan mengenal air. Ada juga permainan, yaitu dengan cara siswa berbaris 1 baris kemudian guru melemparkan kelereng ke dalam kolam, selanjutnya siswa ditugaskan untuk menyelam mencari kelereng tersebut.

Pengenalan air dapat menggunakan permainan sebagai media penyampaian materi. Untuk itu, permainan dibagi menjadi 2, yaitu permainan tanpa alat dan menggunakan alat. Agar tidak bosan dalam pelajaran renang, diperkenankan menggunakan cara mengajar dengan permainan. Cara ini lebih efektif dalam pencapaian hasil didik.

1. Pertama, permainan tanpa alat, misalnya empat atau lima anak saling berpegangan tangan. Salah satu siswa memberikan tebakan dengan memainkan jarinya di dalam air dan teman yang disuruh untuk menebak harus menyelam kolam untuk melihat tangannya.
2. Kedua, permainan dengan alat, yaitu salah satu permainan yang cara bermainnya dengan alat, misalnya bola, pertama siswa dibagi menjadi dua kelompok sama rata, kemudian setiap kelompok harus berusaha memasukkan bola, dengan cara menempelkan bola ke tepi kolam yang sudah ditentukan. Saat mengumpun kepada temannya tersebut tidak boleh berjalan hanya, tetapi diam di tempat dan langsung melemparkan ke teman sekelompoknya. Kelompok yang paling banyak memasukkan bola atau menempelkan bola ke dinding kolam dinyatakan sebagai pemenang. Permainan ini dapat diistilahkan seperti olahraga polo air. Bedanya, apabila polo air menggunakan gawang dan cara bermainnya berenang, tetapi pada permainan ini boleh jalan karena kondisi kolam juga yang dangkal.

B. Materi Pembelajaran

1. Aktivitas Pembelajaran 1

Nama permainan: Loncat Tegak ke dalam Air

Deskripsi pembelajaran: Setelah melakukan pembelajaran ini diharapkan siswa dapat melakukan pembelajaran dengan mengenali air dan bisa melakukan luncuran dengan baik dan mendasar. Selain pengembangan tersebut, diharapkan siswa berkembang dalam hal pengetahuan, sikap dan keterampilannya. Ketika melakukan gerakan, harus dengan sportivitas, tanggung jawab, dsb.

Kamu harus bisa mengamati teman dan lawan bermain kamu di lapangan. Mengajukan pertanyaan kepada guru atau teman ketika kamu sulit dalam memahami atau melakukan tugas belajar gerak yang diberikan oleh guru. Pada tahapan selanjutnya, kamu harus bisa mengumpulkan informasi tentang belajar permainan secara kognitif-reflektif (pengetahuan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran yang dilakukan), afektif-emosional (berkaitan dengan sikap-sikap yang dilakukan selama aktivitas pembelajaran berlangsung, sosial, dan tentu secara motorik kamu dengan penuh kesadaran dan pengendalian diri. Menghubungkan semua informasi yang didapat ke dalam satu pengertian tertentu.

Setelah semua kegiatan dilakukan langkah selanjutnya diharapkan kamu bisa melakukan diskusi kelompok beberapa saat, terutama manakala kamu melakukan gerak atau permainan yang bisa dikatakan sangat kompleks dan perlu pemahaman yang lebih mendalam. Komunikasikan hasil diskusi pada sesama teman bila perlu diskusikan juga dengan guru kamu supaya mendapatkan masukan atau saran yang sifatnya membangun.

Capaian belajar siswa: Mampu memahami bagaimana melakukan tindakan yang baik, mengenali lingkungan, respek terhadap teman dan terampil dalam melakukan luncuran ke air.

Alat dan bahan pembelajaran: kolam renang, papan tolakan.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Buatlah kelas menjadi beberapa kelompok sesuai dengan perintah guru.

2. Langkah selanjutnya, lakukan gerakan meluncur dari papan tolakan.
3. Lakukan dengan cara seperti memasukkan paku ke dalam kolam.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 8.1 Lompat tegak ke dalam air

Cara mempermudah dan mempersukar gerakan rangkaian:

Cara mempermudah:

1. Loncatan dilakukan dari berbagai arah.
2. Pemilihan ketinggian bebas.

Cara mempersukar:

1. Harus menciptakan gerakan yang indah.
2. Loncatan harus sambil berputar ketika di udara.

2. Aktivitas Pembelajaran 2

Nama permainan: Penyelamatan Teman

Deskripsi pembelajaran: Setelah siswa melakukan pembelajaran ini, diharapkan bisa berkembang dalam hal kognitif afektif dan psikomotoriknya, terutama dalam melakukan pembelajaran renang, dalam hal melakukan latihan menggunakan ban bekas dan melakukan penyelamatan terhadap teman. Lakukan ini dengan tanggung jawab, sportivitas.

Langkah awal yang harus kamu lakukan, yakni harus mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman atau guru kamu. Ketika kamu mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan sampai dengan kamu melakukan atau mencoba tugas belajar gerak, dalam melakukannya kamu harus mengumpulkan informasi terkait dengan tugas belajar gerak yang dilakukan. Ketika kamu mengalami kesulitan dalam melakukan tugas belajar yang diberikan oleh guru kamu, alangkah baiknya kamu menanyakan kepada teman atau ke guru kamu.

Langkah selanjutnya, kamu harus menghubungkan informasi yang dapatkan baik dari guru atau teman dengan tugas belajar gerak supaya kamu mudah dalam melakukan tugas belajar dan melakukan tugas belajar gerak dengan efisien. Perlu adanya mengomunikasikan setelah melakukan tugas belajar gerak baik kepada teman kamu ataupun dengan guru terkait dengan apa yang telah kamu pelajari.

Capaian belajar siswa: Peningkatan dalam keterampilan penyelamatan, respek terhadap teman, mengetahui tata cara penyelamatan dengan baik.

Alat dan bahan pembelajaran: ban dalam bekas yang diisi angin, kolam renang.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Pembelajaran sama dengan sebelumnya.
2. Perbedaannya, siswa harus berusaha mengayuh ban dalam yang telah disediakan.
3. Siswa harus mengayuhnya sampai ke tengah.
4. Setelah di tengah, berperan seperti orang tenggelam, setelah siswa tersebut tenggelam, lakukan penyelamatan.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 8.2 Penyelamatan teman

Cara mempermudah dan mempersukar gerakan rangkaian:

Cara mempermudah:

1. Dekatkan dengan pinggir kolam yang mau diselamatkan
2. Ditambah siswa yang akan menyelamatkan

Cara mempersukar:

1. Jarak penyelamat dan yang diselamatkan diperpanjang
2. Jumlah yang diselamatkan diperbanyak

3. Aktivitas Pembelajaran 3

Nama permainan: Terowongan *Hulahoop*

Deskripsi pembelajaran: Setelah siswa melakukan pembelajaran ini, diharapkan bisa berkembang dalam hal kognitif afektif dan psikomotornya, terutama dalam melakukan pembelajaran renang dalam hal melakukan latihan perahu dan penyelamatan.

Kamu harus mengamati teman kamu, ketika teman kamu melakukan cobalah ajukan pertanyaan terkait dengan pembelajaran yang sedang dilakukan. Setelah kamu mengamati dan bertanya cobalah kamu lakukan tugas belajar gerak tersebut, ketika kamu melakukan, cobalah kamu tentukan gerakan mana yang

paling efektif. Cobalah komunikasikan dengan teman kamu ketika kamu telah selesai melakukan pembelajaran supaya pembelajaran menjadi lebih bermakna.

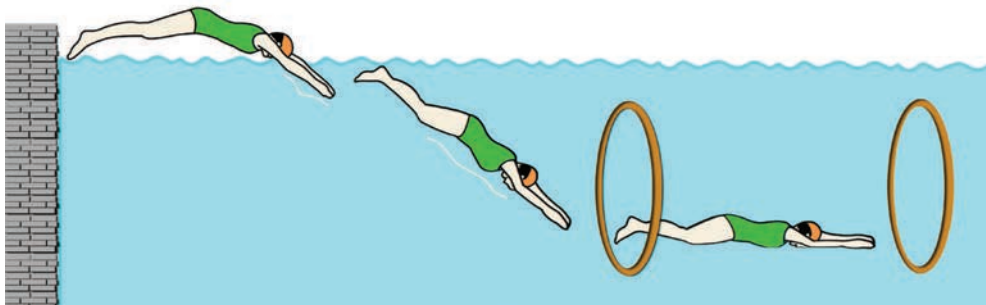
Capaian belajar siswa: Mampu memosisikan diri ketika melewati terowongan, kapan harus mengambil napas, respek terhadap teman dan terampil dalam hal menyelam.

Alat dan bahan pembelajaran: *hula hoop*, kolam renang.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Pembelajaran yang harus siswa lakukan tidak berbeda jauh dengan sebelumnya
2. Pada pembelajaran kali ini, siswa harus melakukan penyelaman dengan melewati *hula hoop* yang telah disediakan.
3. Kamu harus berusaha melewati semua *hula hoop*.
4. Jika semua *hula hoop* tidak bisa dilewati, harus mengulanginya dari awal.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 8.3 Terowongan *hula hoop*

Cara mempermudah dan mempersukar gerakan rangkaian:

Cara mempermudah:

1. Mengurangi jumlah *hula hoop*.
2. Jarak *hula hoop* diperpendek.

Cara mempersukar:

1. Jarak *hula hoop* diperpanjang.
2. Tidak boleh mengambil napas ke atas.

4. Aktivitas Pembelajaran 4

Nama permainan: Lempar Bola ke Keranjang

Deskripsi pembelajaran: Siswa harus melakukannya di kolam renang yang dangkal atau sesuai dengan keinginan guru. Pembelajaran kali ini menekankan pada bagaimana bergerak di air dan menyelesaikan tugas gerak yang akhirnya adalah memasukkan bola ke dalam keranjang atau *ring* yang tersedia. Siswa harus melakukannya dengan penuh tanggung jawab, sportif dan kembangkan aspek yang dimiliki berkaitan dengan pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

Pada dasarnya, pembelajaran yang dilakukan harus mengembangkan kemampuan mengamati, menanya, mencoba, mengasosiasi, dan mengomunikasikan apa yang terjadi dalam belajar. Ketika kamu melakukan pembelajaran, kamu harus mengamati apa yang dilakukan oleh guru atau teman kamu. Ketika semua itu telah dilakukan, cobalah untuk menanyakan kepada teman atau guru kamu dalam melakukan tugas belajar gerak. Setelah kamu mengamati dan menanyakan, cobalah kamu lakukan aktivitas pembelajaran yang diperintahkan oleh guru kamu. Ketika kamu melakukan, cobalah kamu bandingkan dan pilih mana gerakan yang paling mudah dilakukan dan bermanfaat. Setelah hal tersebut dilakukan, cobalah komunikasikan dengan teman kamu dan guru kamu.

Capaian belajar siswa: Mampu menentukan keputusan ketika memasukkan bola ke dalam keranjang, menghargai teman, dan terampil dalam hal memasukkan bola ke keranjang.

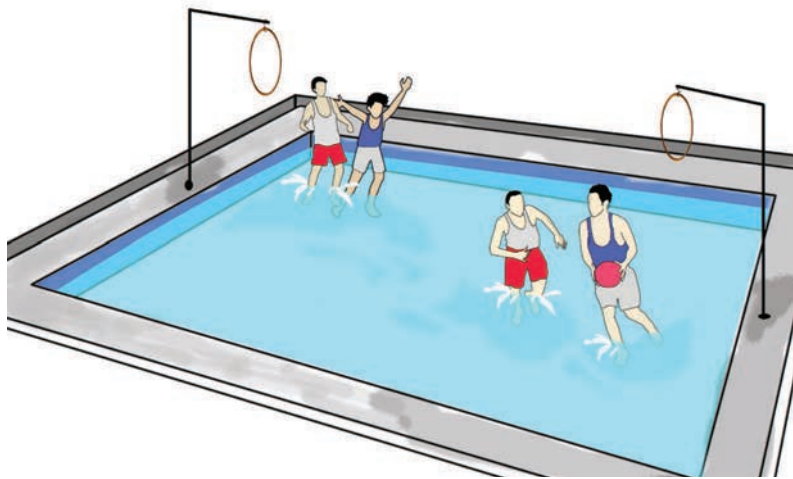
Alat dan bahan pembelajaran: Bola (bisa bola tangan, bolavoli, atau bola plastik), keranjang (bisa dimodifikasi sesuai dengan yang dimiliki).

Aturan dan peraturan permainan:

1. Siswa harus membagi kelas ke dalam kelompok-kelompok, setiap kelompok beranggota 4-6 orang.

2. Tugas yang harus dilakukan adalah memasukkan bola ke dalam keranjang lawan kamu tanpa kemasukan oleh lawan.
3. Ketika siswa melakukan kegiatan, lakukan dengan kerja sama supaya dengan mudah dapat memasukkan bola ke keranjang lawan.
4. Hindari permainan curang yang bisa membahayakan lawan.
5. Lakukan koordinasi antara menyerang dan bertahan supaya bisa mempertahankan keranjang sehingga tidak kemasukan.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 8.4 Lempar bola ke keranjang

Cara mempermudah dan mempersukar gerakan rangkaian:

Cara mempermudah:

1. Menambah jumlah anggota setiap kelompok.
2. Menambah jumlah bola.
3. Ketinggian keranjang dikurangi.

Cara mempersukar:

1. Ketinggian keranjang ditambah.
2. Jumlah bola dikurangi.

5. Aktivitas Pembelajaran 5

Nama permainan: Menyentuh/menendang target yang digantung.

Deskripsi pembelajaran: Pembelajaran ini merupakan hal mendasar yang harus siswa kuasai ketika akan melanjutkan ke pelatihan, di mana siswa melakukan pelatihan di luar kegiatan belajar mengajar (di klub). Siswa melakukan hal ini sambil telentang dengan tangan memegang besi yang terdapat di pinggir kolam. Lakukan hal ini dengan penuh tanggung jawab, sportif, dsb.

Kamu harus mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman atau guru kamu. Setelah kamu mengamati, cobalah untuk menanyakan cara melakukan tugas belajar yang dicontohkan tadi. Ketika proses menanya telah kamu lakukan, langkah selanjutnya cobalah kamu lakukan/mencoba tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman kamu. Ketika kamu melakukan, kamu harus bisa membandingkan gerakan mana yang paling efektif dalam tugas belajar gerak. Ketika kamu selesai membandingkan, diharapkan kamu bisa memberikan saran kepada teman kamu tentang tugas belajar gerak yang efektif

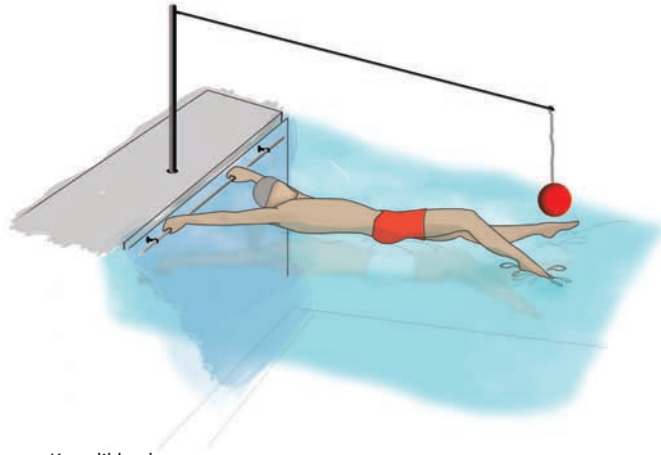
Capaian belajar siswa: Mampu mengambil keputusan yang tepat ketika mau menendang, sportif, terampil dalam mengombinasikan gerakan tungkai kiri dan kanan.

Alat dan bahan pembelajaran: rapia, tiang, bola plastik.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Kenalilah kolam yang menjadi tempat pembelajaran.
2. Siswa harus melakukannya sambil tidur terlentang dengan posisi tangan memegang besi yang terdapat di pinggir kolam.
3. Setelah semuanya siswa lakukan, coba lakukan gerakan tendangan kecil menyerupai teknik dasar dalam renang gaya punggung.
4. Setelah memahami dan mudah dalam melakukan, cobalah lakukan dengan lebih cepat lagi.
5. Kemudian, langkah akhirnya setelah melakukan kegiatan secara bertahap, cobalah berupaya menendang bola yang telah digantungkan sampai bergerak dan lakukan secara berulang-ulang.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 8.5 Menyentuh/menendang target yang digantung

Cara mempermudah dan mempersukar gerakan rangkaian:

Cara mempermudah:

1. Menambah jumlah target.
2. Ketinggian target ke kolam diperdekat.

Cara mempersukar:

1. Ketinggian target di tambah.
2. Berpindah ke kolam yang lebih dalam.

Uji Kompetensi

Uji Kompetensi Sikap

Indikator penilaian sikap dalam pembelajaran renang sebagai berikut.

No	Nama kamu	Aspek yang dinilai																Jumlah	Ket
		Disiplin				Tanggung jawab				Menghargai teman				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Alteza																		
2	Bilfaqih																		
3																			
4																			
dst																			

Keterangan :

- 1 = kurang
- 2 = cukup
- 3 = baik
- 4 = sangat baik

Uji Kompetensi Pengetahuan

Jawablah pertanyaan berikut ini. Jawaban benar diberi skor 1, jawaban salah diberi skor 0.

1. Gerakan tungkai yang benar dalam melakukan renang ketika melakukan aktivitas penyelamatan teman adalah
 - a. diawali dari pangkal paha hingga ujung jari kaki
 - b. diawali dari lutut kemudian ditekuk dilakukan secara bersamaan
 - c. diawali dari pangkal paha hingga ujung jari kaki dilakukan secara bergantian
 - d. diawali dari pangkal paha hingga ujung jari kaki dilakukan secara bersamaan

2. Para perenang pemula dan siswa yang belum menguasai cara-cara berenang hendaknya memperhatikan
 - a. pengenalan air
 - b. mendalami ketenangan air
 - c. teknik dan metode air
 - d. teknik-teknik dasar berenang
3. Pengambilan napas ketika kamu melakukan aktivitas penyelamatan teman dan terowongan *hulahoop* adalah pada waktu
 - a. kepala menghadap ke depan/di atas air
 - b. bahu dan kepala sejajar dengan air
 - c. kedua lengan saat berada di depan
 - d. kedua tangan ditarik ke samping bawah kepala diangkat ke atas
4. Salah satu cara yang dilakukan untuk mengenal air ketika melakukan renang adalah
 - a. memberikan permainan berupa menjaring ikan
 - b. memberikan latihan
 - c. menyuruh siswa menyelam di kolam yang dangkal
 - d. menggunakan bantuan ban dalam bekas
5. Yang termasuk permainan air tanpa alat ketika pertama kali melakukan renang adalah
 - a. permainan tebak tangan
 - b. polo air
 - c. sepak bola air
 - d. menjaring ikan
6. Hikmah yang bisa kamu dapatkan ketika kamu melakukan aktivitas loncat tegak ke air adalah
 - a. pengenalan terhadap air dan *start* dalam renang
 - b. melatih mental

- c. menciptakan atlet loncat indah
 - d. menumbuhkan rasa percaya diri
7. Ketika kamu melakukan aktivitas pembelajaran bola keranjang, kamu akan mendapatkan hikmah di antaranya
- a. menguji kemahiran dalam melempar
 - b. pergerakan di air
 - c. melatih kemahiran dalam berenang
 - d. mendapatkan hasil renang yang maksimal
8. Pengaruh daya luncur yang paling besar ketika melakukan renang adalah
- a. tangan
 - b. kaki
 - c. pinggang
 - d. perut
9. Aktivitas menyentuh/menendang target yang digantung, jika diaplikasikan ke dalam renang, gaya renang yang menyerupai adalah
- a. bebas
 - b. dada
 - c. kupu-kupu
 - d. punggung
10. Posisi badan saat renang gaya bebas adalah
- a. terlentang
 - b. terlungkup
 - c. miring kanan
 - d. miring kiri

Pertanyaan Esai

1. Jelaskan prosedur yang dilakukan ketika pertama kali melakukan renang supaya tidak terjadi trauma.
2. Sebutkan jenis permainan dalam pengenalan air.

3. Sebutkan makna yang terkandung dalam setiap aktivitas pembelajaran (minimal 3 jenis aktivitas pembelajaran).
4. Sebutkan langkah-langkah yang kamu lakukan ketika kamu mengambil napas dalam aktivitas loncat tegak ke dalam air.
5. Sebutkan empat gaya dalam renang.

Uji Kompetensi Keterampilan

Banyak cara yang bisa dikembangkan demi mencapai hasil belajar yang maksimal. Upaya ini bisa dikembangkan melalui pendekatan bermain. Lakukan aktivitas permainan dalam renang dengan penyelamatan teman.

No	Nama kamu	Aspek yang dinilai																Jumlah	Ket
		Penyelamatan				Pengambilan keputusan				Lama penyelamatan				Penempatan posisi					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Alteza																		
2	Bilfaqih																		
3																			
dst																			

Keterangan:

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

Penilaian Proyek

Buat rancangan tugas belajar gerak berkaitan dengan renang. Berikut penilaian yang akan dilakukan oleh guru. Kamu harus mengingatnya ketika merancang tugas belajar gerak supaya kamu mendapatkan hasil yang maksimal.

No	Nama kamu Setiap Kelompok	Aspek yang dinilai												Jumlah
		Persiapan				Pelaksanaan				Pelaporan				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Bilfaqih													
2	Angga													
3														
4														
dst														

Berikut kriteria penilaian atau rubrik.

Kriteria dan Skor	Aspek yang dinilai		
	Persiapan	Pelaksanaan	Pelaporan
1	Jika memuat tujuan, topik, dan alasan	Jika data diperoleh tidak lengkap, tidak terstruktur, dan tidak sesuai tujuan	Jika pembahasan data tidak sesuai tujuan penelitian dan membuat simpulan, tetapi tidak relevan dan tidak ada saran
2	Jika memuat tujuan, topik, alasan, dan tempat penelitian	Jika data diperoleh kurang lengkap, kurang terstruktur, dan kurang sesuai tujuan	Jika pembahasan data kurang sesuai tujuan penelitian, membuat simpulan dan saran, tetapi tidak relevan

Kriteria dan Skor	Aspek yang dinilai		
	Persiapan	Pelaksanaan	Pelaporan
3	Jika memuat tujuan, topik, alasan, tempat penelitian, dan responden	Jika data diperoleh lengkap, kurang terstruktur, dan kurang sesuai tujuan	Jika pembahasan data kurang sesuai tujuan penelitian, membuat simpulan dan saran, tetapi kurang relevan
4	Jika memuat tujuan, topik, alasan, tempat penelitian, responden, dan daftar pertanyaan	Jika data diperoleh lengkap, terstruktur, dan sesuai tujuan	Jika pembahasan data sesuai tujuan penelitian dan membuat simpulan dan saran yang relevan

Bab 9

Peran dan Fungsi Aktivitas Fisik terhadap Pola Makan, Berat Badan, Pencegahan Penyakit, dan Konsep Diri

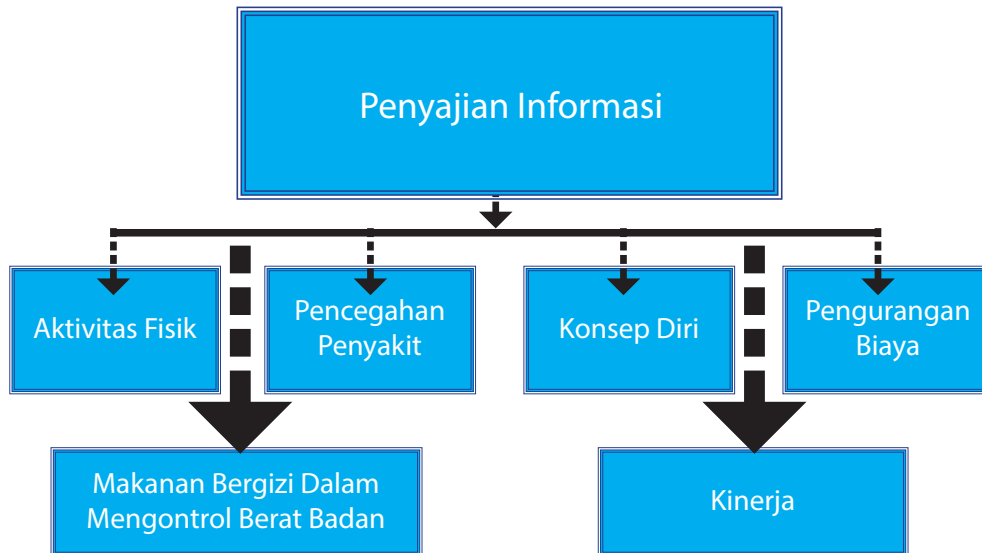
KONSEP

Menyajikan informasi berkaitan peran aktivitas fisik dan makanan bergizi dalam mengontrol berat badan, pencegahan penyakit, konsep diri, kinerja, dan fisik.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi bab ini, peserta didik diharapkan memahami informasi berkaitan peran aktivitas fisik, dan makanan bergizi dalam mengontrol berat badan, pencegahan penyakit, konsep diri, kinerja, dan pengurangan biaya.

Peta Konsep



A. Pengantar

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO 2010). Dengan kata lain, bahwa aktivitas fisik berkaitan dengan gerakan yang dilakukan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan seseorang baik di masa sekarang maupun di masa yang akan datang. Tujuan dari melakukan aktivitas fisik adalah untuk mendapatkan fitrah manusia secara seutuhnya dalam melakukan kehidupan. aktivitas fisik yang dilakukan akan memberikan dampak yang sangat besar terhadap tubuh manusia, apalagi aktivitas itu dilaksanakan secara teratur dan terencana. Aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan, yaitu:

1. Memperbaiki dan meningkatkan *mood*: aktivitas fisik dapat membuat seseorang merasa lebih bahagia dan lebih santai dibanding kondisi sebelumnya.
2. Mencegah penyakit kronis: Di sisi lainnya aktivitas fisik yang teratur dapat membantu seseorang dalam mengendalikan tekanan darah tinggi. Aktivitas fisik menyebabkan *low density lipoprotein* (LDL) atau kolesterol jahat bisa diredam.

3. Mengelola berat badan: Bila fisik selalu aktif dan bergerak, kalori akan terbakar. Makin rajin bergerak atau berolahraga, makin banyak kalori yang terbakar dan mudah untuk menjaga berat badan dalam kondisi normal.
4. Meningkatkan tingkat energi: Aktivitas fisik yang teratur bisa membuat bernapas lebih mudah. Bernapas menjadi ringan, lancar dan segar. Aktivitas fisik memberikan oksigen dan nutrisi ke semua sel dan jaringan tubuh. Bahkan, aktivitas fisik secara teratur membantu seluruh sistem kardiovaskular sehingga peredaran darah melalui jantung dan pembuluh darah bekerja lebih efisien.
5. Memperbaiki kualitas tidur: Tidur sangat penting bagi pemulihan kondisi fisik, setelah sepanjang hari bergerak ke sana kemari. Tidur nyenyak dapat meningkat konsentrasi, produktivitas dan suasana hati.

B. Pembelajaran Aktivitas Fisik

Untuk mendapatkan tubuh yang sehat, banyak cara yang bisa dilakukan oleh seseorang dalam meningkatkan kualitas tubuh yang sehat. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh.

1. Ketahanan (Endurance)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu).

Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti:

- Berjalan kaki, misalnya turunkan dari bus lebih awal menuju tempat kerja kira-kira menghabiskan 20 menit berjalan kaki dan saat pulang berhenti di halte yang menghabiskan 10 menit berjalan kaki menuju rumah
- Lari ringan
- Berenang, senam
- Bermain tenis

2. Kelenturan (*Flexibility*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas (lentur) dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan, aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu).

Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti:

- Peregangan, mulai dengan perlahan-lahan tanpa kekuatan atau sentakan, lakukan secara teratur untuk 10-30 detik, bisa mulai dari tangan dan kaki
- Senam *taichi*, yoga
- Mencuci pakaian, mobil
- Mengepel lantai.

3. Kekuatan (*Strength*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kekuatan, aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (2-4 hari per minggu). Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti:

- *Push-up*
- Naik turun tangga
- Angkat berat/beban
- Mengikuti kelas senam terstruktur dan terukur (*fitness*)

C. Pembelajaran Makanan Bergizi

Selain dengan olahraga, upaya lain yang bisa dilakukan oleh seseorang dalam menjaga kesehatan adalah dengan mengonsumsi makanan yang bergizi. Makanan-makanan ini bisa masuk ke dalam tiga golongan besar, yaitu makanan sumber zat tenaga untuk bergerak, terdapat pada nasi, kentang, gandum, tepung-tepungan dan umbi-umbian. Zat pembangun terdapat pada ikan, daging, telur, ayam, kacang-kacangan, tahu dan tempe. Adapun

sumber zat pengatur terdapat pada sayuran dan buah-buahan. Mari kita perhatikan lebih lanjut. Untuk melakukan aktivitas sehari-hari, kita butuh energi. Energi yang dibutuhkan tersebut, berasal dari makanan. Bahan makanan yang berfungsi sebagai sumber energi adalah karbohidrat dan lemak. Satuan energi yang dihasilkan oleh bahan makanan disebut kalori. Makanan yang kita makan mengandung jumlah kalori yang berbeda. Pertama kita akan membahas mengenai karbohidrat.

Karbohidrat adalah golongan besar senyawa organik yang paling melimpah di bumi. Karbohidrat memiliki berbagai fungsi dalam tubuh makhluk hidup, terutama sebagai bahan bakar, cadangan makanan, dan materi pembangun. Karbohidrat menyediakan kebutuhan dasar yang diperlukan tubuh makhluk hidup. Monosakarida, khususnya glukosa, merupakan nutrien utama sel. Sel-sel tubuh tersebut menyerap glukosa dan mengambil tenaga yang tersimpan di dalam molekul tersebut pada proses respirasi selular untuk menjalankan sel-sel tubuh. Selain itu, kerangka karbon monosakarida juga berfungsi sebagai bahan baku untuk sintesis jenis molekul organik kecil lainnya, termasuk asam amino dan asam lemak.

Peran lain dari karbohidrat adalah sebagai cadangan energi. Beberapa jenis polisakarida berfungsi sebagai materi simpanan atau cadangan, yang nantinya akan dihidrolisis untuk menyediakan gula bagi sel ketika diperlukan. Pati merupakan suatu polisakarida simpanan pada tumbuhan. Tumbuhan menumpuk pati sebagai granula atau butiran di dalam organel plastid, termasuk kloroplas. Dengan menyintesis pati, tumbuhan dapat menimbun kelebihan glukosa. Glukosa merupakan bahan bakar sel yang utama sehingga pati merupakan energi cadangan, sisi lain dari karbohidrat adalah berfungsi sebagai materi pembangun. Organisme membangun materi-materi kuat dari polisakarida struktural. Misalnya, selulosa ialah komponen utama dinding sel tumbuhan.

Selulosa bersifat seperti serabut, liat, tidak larut di dalam air, dan ditemukan terutama pada tangkai, batang, dahan, dan semua bagian berkayu dari jaringan tumbuhan. Kayu terutama terbuat dari selulosa dan polisakarida lain, misalnya hemiselulosa dan pektin. Sementara itu, kapas terbuat hampir seluruhnya dari selulosa. Polisakarida struktural penting lainnya ialah kitin, karbohidrat yang menyusun kerangka luar (eksoskeleton) arthropoda (serangga,

laba-laba, crustacea, dan hewan-hewan lain sejenis). Kitin murni mirip seperti kulit, tetapi akan mengeras ketika dilapisi kalsium karbonat. Kitin juga ditemukan pada dinding sel. Sementara itu, dinding sel bakteri terbuat dari struktur gabungan karbohidrat polisakarida dengan peptida, disebut peptidoglikan. Dinding sel ini membentuk suatu kulit kaku dan berpori membungkus sel yang memberi perlindungan fisik bagi membran sel yang lunak dan sitoplasma di dalam sel.

Protein adalah senyawa organik kompleks berbobot molekul tinggi yang merupakan polimer dari monomer-monomer asam amino yang dihubungkan satu sama lain dengan ikatan peptida. Molekul protein mengandung karbon, hidrogen, oksigen, nitrogen dan kadang kala sulfur serta fosfor. Protein berperan penting dalam struktur dan fungsi semua sel makhluk hidup. Beberapa peran utama protein, seperti berikut.

- Bahan pembangun sel-sel dalam jaringan tubuh dan mengganti atau
- Memperbaiki sel-sel dalam jaringan tubuh yang rusak.
- Sebagai penghasil energi yang dalam 1 gramnya terdapat 5,3 kalori.
- Membuat substansi penting seperti enzim dan hormon yang membantu proses metabolisme tubuh.
- Menjaga keseimbangan asam-basa dalam tubuh.
- Membuat protein darah, untuk mempertahankan tekanan osmose darah.

Vitamin adalah sekelompok senyawa organik berbobot molekul kecil yang memiliki fungsi vital dalam metabolisme setiap organisme dan sangat dibutuhkan oleh tubuh kita serta berfungsi untuk membantu pengaturan atau proses kegiatan tubuh. Tanpa vitamin, manusia, hewan, dan makhluk hidup lainnya tidak akan dapat melakukan aktivitas hidup dan kekurangan vitamin dapat menyebabkan memperbesar peluang terkena penyakit pada tubuh kita.

Vitamin memiliki peranan spesifik di dalam tubuh dan dapat pula memberikan manfaat kesehatan. Bila kadar senyawa ini tidak mencukupi, tubuh dapat mengalami suatu penyakit. Tubuh hanya memerlukan vitamin dalam jumlah sedikit, tetapi jika

kebutuhan ini diabaikan, metabolisme di dalam tubuh kita akan terganggu karena fungsinya tidak dapat digantikan oleh senyawa lain. Gangguan kesehatan ini dikenal dengan istilah avitaminosis. Contohnya adalah bila kita kekurangan Vitamin A, kita akan mengalami kerabunan. Di samping itu, asupan vitamin juga tidak boleh berlebihan karena dapat menyebabkan gangguan metabolisme pada tubuh.

Vitamin berdasarkan kelarutannya di dalam air :

- Vitamin yang larut di dalam air: Vitamin B dan Vitamin C
- Vitamin yang tidak larut di dalam air : Vitamin A, D, E, dan K atau disingkat Vitamin ADEK.

Sumber vitamin A, susu, ikan, sayuran berwarna hijau dan kuning, hati, buah-buahan warna merah dan kuning (cabai merah, wortel, pisang, pepaya, dan lain-lain) Penyakit yang ditimbulkan akibat kekurangan vitamin A: rabun senja, katarak, infeksi saluran pernapasan, menurunnya daya tahan tubuh, kulit yang tidak sehat, dan lain-lain. Vitamin B1 sumber yang mengandung vitamin B1 gandum, daging, susu, kacang hijau, ragi, beras, telur, dan sebagainya. Penyakit yang ditimbulkan akibat kekurangan vitamin B1: kulit kering/kusik/busik, kulit bersisik, daya tahan tubuh berkurang. Vitamin B2 sumber yang mengandung vitamin B2: sayur-sayuran segar, kacang kedelai, kuning telur, susu, dan banyak lagi lainnya.

Air adalah zat atau materi atau unsur yang penting bagi semua bentuk kehidupan yang diketahui sampai saat ini di bumi. Air juga dapat didefinisikan sebagai substansi kimia dengan rumus kimia H_2O : satu molekul air tersusun atas dua atom hidrogen yang terikat secara kovalen pada satu atom oksigen. Air bersifat tidak berwarna, tidak berasa dan tidak berbau. Zat kimia ini merupakan suatu pelarut yang penting yang memiliki kemampuan untuk melarutkan banyak zat kimia lainnya, seperti garam-garam, gula, asam, beberapa jenis gas dan banyak macam molekul organik. Air mencegah kerusakan DNA dan membuat perbaikannya lebih efisien.

- Air meningkatkan efisiensi sistem kekebalan di sumsum tulang, termasuk menghadapi kanker.

- Air adalah pelarut utama semua makanan, vitamin, dan mineral; dipergunakan untuk memecah bahan-bahan tersebut dan metabolismenya serta asimilasinya.
- Air memberikan energi kepada makanan sehingga partikel makanan dapat menyediakan energi selama proses pencernaan.
- Air dipergunakan sebagai penghantar semua zat dalam tubuh.
- Air meningkatkan efisiensi sel darah merah menangkap oksigen di paru-paru.
- Air membersihkan buangan racun dari berbagai bagian tubuh dan membawanya ke hati dan ginjal untuk dibuang.
- Air adalah pelumas utama di sel sendi dan membantu mencegah rematik dan sakit pinggang.
- Air penting untuk sistem pendinginan tubuh (melalui keringat) dan pemanasan tubuh (elektrikal).
- Air membantu menurunkan stres, kegelisahan, dan depresi.

D. Pembelajaran tentang Konsep Diri

Menurut Brooks bahwa pengertian konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita. Centi mengemukakan konsep diri (*self-concept*) tidak lain tidak bukan adalah gagasan tentang diri sendiri. Konsep diri terdiri atas bagaimana kita melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri, dan bagaimana kita menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana kita harapkan.

Konsep diri didefinisikan secara umum sebagai keyakinan, pandangan atau penilaian seseorang, perasaan dan pemikiran individu terhadap dirinya yang meliputi kemampuan, karakter, maupun sikap yang dimiliki individu. Konsep diri merupakan penentu sikap individu dalam bertindak laku. Artinya, apabila individu cenderung berpikir akan berhasil, hal ini merupakan kekuatan atau dorongan yang akan membuat individu menuju kesuksesan. Sebaliknya, jika individu berpikir akan gagal, hal ini sama saja mempersiapkan kegagalan bagi dirinya.

Dari beberapa pendapat dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian konsep diri adalah cara pandang secara menyeluruh tentang dirinya, yang meliputi kemampuan yang dimiliki, perasaan yang dialami, kondisi fisik dirinya maupun lingkungan terdekatnya.

Konsep diri yang dikembangkan dalam PJOK lebih menekankan pada bagaimana pemahaman siswa terhadap dirinya sendiri terkait dengan kebutuhan gerak, pengalaman gerak yang didapat selama mengikuti pelajaran PJOK dan manfaatnya di kemudian hari. Pemahaman ini diharapkan akan mendorong siswa bahwa betapa pentingnya budaya gerak yang harus dilakukan. Gerak lah yang nantinya akan membawa siswa tersebut ke suatu tempat dan bagaimana gerak tersebut juga menunjang terhadap kualitas hidupnya. Pemahaman lain berkaitan dengan struktur tubuh yang dimilikinya. Hal ini berkaitan dengan fungsi dari bagian-bagian tubuh yang dimiliki oleh siswa itu sendiri. Sebagai insan yang dituntut untuk melakukan gerak, manusia diharapkan mengetahui fungsi kelainan dan sebagainya dari organ yang dimiliki oleh manusia itu sendiri.

Fakta lapangan yang bisa kita lihat terkait dengan konsep diri misalkan ketika manusia hendak melakukan olahraga atau gerak, hendaknya menghitung dahulu denyut nadinya supaya tidak menimbulkan hal-hal yang membahayakan. Jangan sampai ketika siswa melakukan gerak dan terjadi hal yang tidak diinginkan misalnya pingsan, cedera, dsb. langsung menyalahkan aktivitas yang dilakukan. Sebelum kita menyalahkan, hendaknya kita melihat terlebih dahulu: apakah siswa tersebut mempunyai tekanan darah tinggi atau rendah, suplai makanan atau kalori yang dibutuhkan dsb. Melihat hal ini, banyak faktor yang bisa mengakibatkan hal yang fatal sehingga kita tidak bisa langsung menyalahkan olahraga itu sendiri. Selain mengenai aktivitas yang dilakukan siswa, juga diharapkan bisa memahami tentang konsep asupan gizi minimum yang diperlukan oleh tubuhnya sendiri.

Terkadang kita menemukan asumsi, ketika orang sakit setelah melakukan aktivitas olahraga, olahragalah yang disalahkan. Pemahaman ini penting mengingat siswa merupakan cendekiawan terdidik yang perlu dibekali berbagai macam subdisiplin ilmu demi mendapatkan kehidupan yang lebih baik. Sisi lain yang tidak

bisa kita lupakan, yakni terkait dengan jati diri siswa itu sendiri. Siswa harus bisa memahami konsep dirinya supaya bisa mengenali dirinya sebagai fitrah manusia yang sebenarnya.

E. Kinerja Tubuh

Olahraga kini sudah menjadi kebutuhan masyarakat secara luas. Terbukti dari bertumbuhnya pusat-pusat olahraga serta dipenuhinya ruang-ruang publik pada hari libur oleh masyarakat yang berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga bukan hanya sekadar kebutuhan, tetapi sudah menjadi gaya hidup. Pada umumnya, mereka melakukan olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh serta menjaga kesehatan. Akan tetapi, tidak sedikit juga mereka yang melakukannya karena hobi atau mengejar prestasi.

Pada perkembangannya, banyak masyarakat melakukan olahraga yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan. Olahraga semacam ini dapat kita sebut sebagai olahraga kesehatan. Olahraga kesehatan memiliki sifat mudah dikerjakan, murah, serta bermanfaat dan aman. Untuk itu, olahraga kesehatan memiliki beberapa syarat yang harus dipenuhi agar tercapai tujuannya, yaitu intensitas serta bebannya homogen, submaksimal, serta tidak boleh ada unsur kompetisi di dalamnya. Yang dimaksud sebagai beban homogen di sini adalah intensitas serta porsi dari latihan selalu sama. Olahraga yang baik adalah olahraga yang secara intensitas dilakukan secara teratur dan berkesinambungan. Beban submaksimal di sini adalah tidak ada pemaksaan yang melebihi kemampuan individu tersebut baik dalam beban maupun intensitasnya. Selain terfokus pada kesehatan jasmani, olahraga untuk kesehatan ini juga berpengaruh positif pada kesehatan rohani serta sosial individu tersebut karena selain mudah dan murah. Olahraga ini dapat dilakukan secara massal.

Manfaat melakukan olahraga yang cukup dan teratur telah diinformasikan secara luas dalam berbagai artikel kesehatan maupun artikel populer serta jurnal-jurnal kesehatan. Kaitan olahraga dengan jantung dan pembuluh darah dapat dipahami karena dengan jantung merupakan organ vital yang memasok kebutuhan darah di seluruh tubuh. Dengan meningkatnya aktivitas fisik seseorang, kebutuhan darah yang mengandung oksigen akan makin besar. Kebutuhan ini akan dipenuhi oleh jantung dengan

meningkatkan aliran darahnya. Hal ini juga direspon pembuluh darah dengan melebarkan diameter pembuluh darah (vasodilatasi) sehingga akan berdampak pada tekanan darah individu tersebut.

F. Pembelajaran tentang Pencegahan Penyakit

Penuaan secara fisiologis ditandai dengan makin menghilangnya fungsi dari banyak organ tubuh. Bersamaan dengan itu, meningkat pula insiden penyakit seperti *coronary arterial disease* (CAD), penyakit-penyakit serebrovaskular, penyakit ginjal dan paru. Hal ini akan menyebabkan makin cepat tubuh kehilangan fungsi-fungsi organnya. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mencegah, menunda, atau menemukan dan mengenali secara dini berbagai penyakit atau gangguan kesehatan, serta mengatasi penyakit-penyakit yang muncul untuk mencegah komplikasi. Upaya tersebut disebut pencegahan primer, sekunder, dan tersier.

Pencegahan primer adalah berbagai upaya yang dilakukan untuk menghindari atau menunda munculnya penyakit atau gangguan kesehatan. Pencegahan penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskular)

- Stop merokok,
- Turunkan kolesterol,
- Obati tekanan darah tinggi,
- Latihan jasmani yang bersifat aerobik,
- Pelihara berat badan ideal,
- Konsumsi aspirin dosis rendah untuk pencegahan,
- Kelola dan kurangi stres.

Beberapa tips untuk mendapatkan kualitas hidup yang baik dan sehat bagi anak Sekolah Menengah Pertama (SMP):

- Dianjurkan untuk selalu mengonsumsi makanan padat gizi sesuai kebutuhan.
- Pertahankan berat badan tetap ideal.
- Tetap lakukan aktivitas fisik dan olahraga sesuai kemampuan, seperti berjalan, lari, berenang, dansa, bersepeda atau senam.
- Minum 6-8 gelas air putih setiap hari.

- Dianjurkan agar sering ke luar rumah untuk berjemur sinar matahari dan mendapatkan udara segar jika memungkinkan. Berjemurlah selama 15 menit di pagi hari untuk mendapatkan cukup vitamin D dari sinar matahari.
- Nikmati setiap waktu dari kehidupan Anda.
- Melakukan pemeriksaan berkala terutama jika memiliki faktor risiko penyakit tertentu dari keluarganya.
- Membuat masakan dengan bumbu yang tidak merangsang seperti pedas, atau asam karena dapat mengganggu kesehatan lambung dan alat pencernaan.
- Memperbanyak makanan serat, sayuran mentah agar pencernaan lancar dan tidak sembelit.
- Mengurangi mengonsumsi gula dan makanan yang mengandung karbohidrat tinggi agar gula darah normal khususnya bagi penderita kencing manis agar tidak terjadi komplikasi lain.
- Menggunakan sedikit minyak untuk menumis dan kurangi makanan yang digoreng.
- Membuat masakan agar lunak dan mudah dikunyah sehingga kesehatan gigi terjaga

Beberapa penyakit yang bisa ditimbulkan dari makan yang tidak sehat atau higienis dan dikonsumsi oleh manusia adalah sebagai berikut.

a. Diare

Diare adalah buang air besar yang ditandai dengan feses lembek sampai encer/berair dan terjadi berulang kali lebih dari 3 kali dalam kurun waktu 24 jam. Jenis makanan yang dapat mengakibatkan diare antara lain produk susu (susu, keju, yoghurt, biskuit, roti, puding susu) bagi yang sensitif dengan laktosa atau tidak mampu mencerna laktosa dengan baik (intoleransi laktosa).

b. Obesitas/Kegemukan

Kegemukan terjadi karena tidak terkontrolnya konsumsi karbohidrat dan lemak sehingga oleh tubuh kelebihan karbohidrat dan lemak disimpan sebagai cadangan lemak tubuh. Jenis makanan kaya karbohidrat serta lemak yang jika dikonsumsi berlebihan dapat memicu obesitas antara lain daging merah dan produk

olahannya (sosis, daging asap, salami), produk susu dan olahannya (*whipped cream*, keju, es krim), makanan manis-manis (permen, permen cokelat, *cake*, sereal), makanan cepat saji (burger, hotdog, kentang goreng, ayam goreng, *nachos*), gorengan, keripik kentang, roti putih, dan minuman manis-manis (soda, sirup, kopi instan).

c. Kolesterol

Kolesterol secara cepat telah menjadi topik panas karena kadar kolesterol jahat yang tinggi menyebabkan penyakit jantung, serangan jantung, dan stroke. Jaga kadar kolesterol baik dalam tubuh (tinggi HDL, rendah LDL) agar terhindar dari penyakit jantung dan stroke. Hindarilah makanan yang mengandung kolesterol tinggi seperti semua produk susu, semua jenis krim termasuk krim keju, mentega, es krim, beberapa kerang-kerangan seperti udang, semua jenis jeroan, bebek dan angsa karena kulit unggas tersebut mengandung kolesterol tinggi dibanding kolesterol ayam dan kalkun.

Makanan berkolesterol jahat mencakup makanan yang tinggi lemak jenuh, lemak trans, dan kolesterol. Lemak jenuh biasanya menyebabkan kadar kolesterol jahat (LDL) meroket tajam yang bisa mengancam kesehatan. Makanan yang mengandung lemak jenuh antara lain daging sapi, kuning telur, unggas, mentega, semua produk susu, daging olahan (sosis, salami, hot dog), daging sapi muda. Termasuk makanan nabati yang mengandung lemak jenuh berikut juga harus dihindari, yaitu minyak kelapa sawit, minyak biji kelapa sawit, kelapa, dan minyak kelapa

d. Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)

Kondisi di mana tekanan darah arteri secara konsisten di atas kisaran normal (terjadi di tekanan darah 140/90 mmHg atau ke atas). Makanan dan minuman yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi antara lain makanan asin-asin, makanan yang diasap, keju keras, lemak hewani (daging dan telur). Batasi konsumsi minuman beralkohol dan minuman yang mengandung kafein seperti kopi, teh, soda.

e. Diabetes

Gangguan serius pada pankreas di mana kadar glukosa darah (gula darah) berada di atas normal, yang terjadi karena ketidakmampuan glukosa masuk ke sel-sel tubuh. Penderita diabetes harus hindari makanan tinggi karbohidrat seperti tepung roti atau roti putih, nasi putih, jagung putih, kentang, gula putih, sirup jagung. Hindari juga makanan yang rendah serat seperti wortel dan labu manis, serta makanan berlemak yang tinggi kalori seperti es krim, pasta, keju tebal, mentega, dan gorengan

Uji Kompetensi

Uji Kompetensi Sikap

Aktivitas fisik yang kamu lakukan dapat mendukung terhadap kinerja tubuh. Supaya bisa melakukan aktivitas maka perlu adanya asupan gizi yang seimbang. Asupan gizi bisa didapatkan dari makanan yang dikonsumsi. Makanan perlu seimbang sehingga nantinya akan berdampak terhadap pengontrolan berat badan, kalori, dsb. Mengetahui dampak dari makanan terhadap kontrol berat badan tidak bisa dilakukan secara langsung, perlu adanya proses yang harus dilewati. Ketika melakukan pengamatan, tidak terlepas dari sikap kamu. Penilaian sikap dapat dilihat dari aspek sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai												Jumlah	Ket
		Tanggungjawab				Kerjasama				Disiplin					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Bilfaqih														
2	Angga														
3															
4															
dst															

Keterangan:

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

Uji Kompetensi Pengetahuan

Jawablah pertanyaan berikut di bawah ini. Jawaban benar diberi skor 1, jawaban salah diberi skor 0.

1. Di bawah ini yang merupakan tujuan utama dari melakukan aktivitas fisik adalah
 - a. mendapatkan kesenangan
 - b. mendapatkan hadiah dari orang tua atau teman sejawat
 - c. mendapatkan fitrah manusia seutuhnya
 - d. mendapatkan tubuh yang ideal
2. Kualitas fisik yang dilakukan oleh seseorang akan mendapatkan pengaruh yang luar biasa terhadap tubuh. Pengaruh tersebut di antaranya, kecuali
 - a. memperbaiki dan meningkatkan *mood*
 - b. mencegah penyakit kronis
 - c. mendapatkan fitrah manusia seutuhnya baik di masa sekarang maupun di masa yang akan datang
 - d. mengelola berat badan
3. Di bawah ini yang bukan merupakan aktivitas fisik untuk mempertahankan kesehatan adalah
 - a. kekuatan c. ketahanan
 - b. kelentukan d. *power*
4. Jenis makan yang merupakan zat pembangun dalam tubuh manusia adalah
 - a. daging, telur, ayam c. kacang, umbi, ikan
 - b. tahu, tempe, sawo d. pisang, nanas, mangga
5. Senyawa organik kompleks berbobot molekul tinggi yang merupakan polimer dari monomer-monomer asam amino yang dihubungkan satu sama lain dengan ikatan peptida disebut

- a. protein
 - b. karbohidarat
 - c. lemak
 - d. mineral
6. Yang bukan merupakan peran utama dari protein adalah
- a. bahan pembangun sel-sel dalam jaringan tubuh
 - b. memperbaiki sel-sel dalam jaringan tubuh yang rusak
 - c. sebagai penghasil energi
 - d. sebagai penambah nafsu makan seseorang
7. Dibawah ini merupakan jenis vitamin berdasarkan kelarutannya adalah
- a. vitamin yang larut dalam air adalah vitamin B dan C, D
 - b. vitamin yang tidak larut dalam air adalah A, D, E, K
 - c. vitamin yang tidak bisa larut dalam air adalah A,B,C
 - d. vitamin yang susah dicerna adalah vitamin D dan K
8. Upaya yang dilakukan dalam rangka mencegah penyakit jantung adalah
- a. stop merokok dan turunkan kolesterol
 - b. stop merokok dan perbanyak makan daging
 - c. pelihara berat badan dan perbanyak makan lemak
 - d. kelola stres dan hindari refreasing
9. Beberapa penyakit yang bisa ditimbulkan dari makanan yang kurang sehat di antaranya adalah
- a. diare
 - b. obesitas
 - c. kolestrol meningkat
 - d. tekanan darah stabil
- 10 Dampak dari kurangnya aktivitas ialah banyaknya penumpukan lemak. Hal ini akan memicu berbagai macam penyakit di antaranya

- a. penyakit jantung
- b. penyakit keturunan
- c. sakit perut
- d. tekanan darah rendah

Pertanyaan Esai

1. Jelaskan konsep aktivitas fisik yang ada dalam pembelajaran PJOK.
2. Jelaskan macam-macam makanan yang bermanfaat dalam peningkatan aktivitas fisik.
3. Jelaskan upaya yang dilakukan oleh seseorang dalam menjaga kesehatan terkait dengan aktivitas fisik.
4. Jelaskan komponen kondisi fisik yang berkaitan dengan aktivitas fisik manusia.
5. Jelaskan upaya untuk menjaga berat badan tetap ideal.

Uji Kompetensi Keterampilan

Untuk mendapatkan tubuh yang sehat, banyak cara yang bisa kamu lakukan dalam meningkatkan kualitas tubuh yang sehat. Coba pilih aktivitas fisik yang menunjang terhadap peningkatan kualitas tubuh menjadi lebih baik. Penilaian berkaitan dengan aktivitas fisik sebagai berikut.

No	Nama siswa Setiap Kelompok	Aspek yang dinilai												Jumlah
		Pemilihan Gerak				Pelaksanaan Gerak				Keindahan Gerak				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Bilfaqih													
2	Angga													
3														
4														
dst														

Keterangan :

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

Penilaian Proyek Terkait dengan Aktivitas Fisik Seseorang

1. Buat kelompok dengan jumlah peserta tiap kelompok antara 8-10 orang.
2. Buat laporan terkait dengan aktivitas fisik.
3. Telusuri pola gaya hidup sehat seseorang yang ada di lingkungan kamu. Penelusuran terkait dengan:
 - a. makanan yang dikonsumsi (berkaitan dengan kandungan kalori yang terdapat dalam makanan yang dikonsumsi oleh seseorang;
 - b. aktivitas olahraga (berkaitan dengan aktivitas yang dilakukan oleh seseorang guna meningkatkan kesehatan, baik yang dilakukan pagi, siang dan sore hari);

- c. lingkungan terkait dengan kebersihan lingkungannya, sanitasi, dan sarana olahraga yang tersedia di lingkungan tersebut guna meningkatkan aktivitas fisik seseorang. Sumber bisa digunakan dari buku, internet dan sumber yang lainnya. Adapun jumlah kelompok berkisar antara 8-10 orang.
4. Buatlah tugas tersebut dalam bentuk makalah dan *power point*.
 5. Presentasikan di kelas.

Berikut penilaian yang akan dilakukan oleh guru. Kamu harus memperhatikan penilaian berikut dalam merancang tugas belajar gerak supaya kamu mendapatkan hasil yang maksimal.

No	Nama siswa Setiap Kelompok	Aspek yang dinilai												Jumlah
		Persiapan				Pelaksanaan				Pelaporan				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Bilfaqih													
2	Angga													
3														
4														
dst														

Berikut kriteria penilaian atau rubrik.

Kriteria dan Skor	Aspek yang dinilai		
	Persiapan	Pelaksanaan	Pelaporan
1	Jika memuat tujuan, topik, dan alasan	Jika data diperoleh tidak lengkap, tidak terstruktur, dan tidak sesuai tujuan	Jika pembahasan data tidak sesuai tujuan penelitian dan membuat simpulan, tetapi tidak relevan dan tidak ada saran

Kriteria dan Skor	Aspek yang dinilai		
	Persiapan	Pelaksanaan	Pelaporan
2	Jika memuat tujuan, topik, alasan, dan tempat penelitian	Jika data diperoleh kurang lengkap, kurang terstruktur, dan kurang sesuai tujuan	Jika pembahasan data kurang sesuai tujuan penelitian, membuat simpulan dan saran, tetapi tidak relevan
3	Jika memuat tujuan, topik, alasan, tempat penelitian, dan responden	Jika data diperoleh lengkap, kurang terstruktur, dan kurang sesuai tujuan	Jika pembahasan data kurang sesuai tujuan penelitian, membuat simpulan dan saran, tetapi kurang relevan
4	Jika memuat tujuan, topik, alasan, tempat penelitian, responden, dan daftar pertanyaan	Jika data diperoleh lengkap, terstruktur, dan sesuai tujuan	Jika pembahasan data sesuai tujuan penelitian dan membuat simpulan dan saran yang relevan

Glosarium

aktivitas pembelajaran kegiatan yang harus dilakukan oleh peserta didik dalam berbagai cabang olahraga dengan menggunakan pendekatan bermain, di mana setiap aktivitas pembelajaran mempunyai karakteristik dan tujuan yang berbeda

afektif emosional berkaitan dengan relasi sikap dan pengendalian diri dalam konteks kemampuan, menerima (*receiving*), merespons (*responding*), menilai (*valuing*), mengorganisasikan (*organizing*), menginternalisasi nilai-nilai (*characteristic by value or value kompleks*)

belajar sosial berhubungan dengan kemampuan untuk bekerja sama, bertanggung jawab, peduli sosial, toleran (termasuk: menghargai/menghormati sesama), respek (termasuk aksi simpatik dan empati pada sesama) ketika belajar tugas gerak yang dirancang guru pendidikan jasmani

belajar gerak berkaitan dengan kemampuan melakukan berbagai ragam gerak, meliputi gerak dasar lokomotor (misal: lari, jalan, lompat, loncat), gerak dasar nonlokomotor (misal: memilin, membengkokkan tubuh, memutar, berdiri seimbang), gerak dasar manipulatif (misal: menangkap, melempar, mendribble bola, memvoli bola, memukul bola dengan raket), gerak keterampilan teknik dasar cabang olahraga yang dikuasai, gerak tingkat lanjut sebagai pembekalan ke keterampilan gerak tingkat mahir (termasuk: gerak koordinasi, kelentukan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan umum)

belajar gerak melalui permainan merupakan rancangan belajar gerak yang disiapkan oleh guru dalam pembelajaran penjas sehingga nantinya akan menciptakan *student learning* dalam pembelajaran penjas

capaian belajar indikator (penanda) yang harus dicapai siswa dan berfungsi sebagai tujuan-tujuan belajar siswa

capaian pembelajaran indikator (penanda) yang harus dibelajarkan guru kepada siswa dan berfungsi sebagai tujuan mengajar guru. Isi rumusannya diturunkan dari KI dan KD

dribbling menggiring bola (sepakbola), memantul-mantulkan bola (basket)

elakan usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula

indikator merupakan penanda pencapaian KD yang ditandai oleh perubahan perilaku yang dapat diukur mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Indikator dikembangkan sesuai dengan karakteristik peserta didik, mata pelajaran, satuan pendidikan, potensi daerah dan dirumuskan dalam kata kerja operasional yang terukur dan dapat diobservasi

kebugaran jasmani keserasian hubungan (relasi) antara tugas fisik yang harus dilakukan dengan derajat sehat dinamis yang harus dimiliki oleh yang bersangkutan. Kebugaran jasmani tidak memiliki gradasi, tetapi hanya pengertian apakah seseorang fit atau tidak terhadap tugas fisik yang harus dilakukannya

kekuatan kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal untuk mengangkat beban

kekuatan otot komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan

kompetensi dasar adalah pengetahuan, keterampilan dan sikap minimal yang harus dikuasai oleh peserta didik dalam penguasaan materi pelajaran yang diberikan dalam kelas pada jenjang pendidikan tertentu. juga merupakan perincian atau penjabaran lebih lanjut dari standar kompetensi. Adapun penempatan komponen kompetensi dasar dalam silabus sangat penting, hal ini berguna untuk mengingatkan guru seberapa jauh tuntutan target kompetensi yang harus dicapai

konsep diri (*self-concept*) gagasan tentang diri sendiri. Konsep diri terdiri atas bagaimana kita melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri, dan bagaimana kita menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana kita harapkan

koognitif refletik berkaitan dengan uji kemampuan nalar siswa dalam hal pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi

kecepatan merupakan kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya

learning proses proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru yang menekankan pada kognitif reflektif, afektif emosional, belajar sosial dan belajar gerak dan ini merupakan proses pembelajaran yang perlu dikembangkan dalam pembelajaran penjas

media pembelajaran alat bantu proses belajar-mengajar yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemampuan atau keterampilan sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar

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

menolak gerakan yang dilakukan oleh tangan tidak jauh dari pusat berat badan, seperti tolak peluru

moves games sport landasan belajar gerak yang disiapkan oleh seorang guru yang menekankan pada *learning proses* yang nantinya ingin mendapatkan kesenangan, kecakapan gerak dll. Dalam diri siswa itu sendiri

passing operan terhadap teman main

pendidikan jasmani proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi

permainan bola besar dan bola kecil aktivitas gerak yang menggunakan bola sebagai media dalam permainan, dibedakan berdasarkan ukuran bola

permainan gawang sudut rekayasa pembelajaran yang dilakukan oleh guru dalam memberikan materi sepak bola dengan penekanan pada jumlah gawang yang tersedia, yaitu sebanyak empat buah gawang di setiap sudutnya masing masing satu buah gawang di setiap sudutnya

rencana pelaksanaan pembelajaran (rpp) rencana pembelajaran detail pada suatu materi pokok atau tema tertentu yang mencakup kompetensi inti, kompetensi dasar, materi pembelajaran, indikator pencapaian kompetensi, tujuan, kegiatan pembelajaran, penilaian, alokasi waktu, dan sumber belajar

situated learning situasi belajar yang dirancang oleh guru demi mendapatkan hasil belajar yang maksimal, hasil belajar ini berkaitan dengan kognitif reflektif, afektif emosional, belajar sosial dan belajar gerak

senam salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas baik sebagai olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain

senam artistik senam yang menggabungkan aspek *tumbling* dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat

senam lantai satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, latihannya dilakukan di lantai

senam ritmik gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama

sepak bola permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola

service teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja penyaji, kemudian dipukul, dan bola harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan

student learning tugas gerak yang harus dilakukan oleh siswa dalam pembelajaran PJOK yang nantinya diharapkan bisa berkembang dalam aspek kognitif reflektif, afektif emosional, belajar sosial dan belajar gerak

tangkisan usaha pembelaan dalam pencak silat dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan

tujuan pembelajaran tercapainya perubahan perilaku atau kompetensi pada siswa setelah mengikuti kegiatan

wiraga penampilan teknik sikap dan gerak dengan rapi dan tertib

wirama penampilan teknik dan sikap dengan irama yang serasi, dan jika hal itu diiringi dengan musik, ia bersifat kontekstual

wirasa penampilan teknik sikap dan gerak dengan penataan (koreografi) yang menarik

Daftar Pustaka

- Abernethy, B. et.al. 1997. *The Biophysical Foundation of Human Movement*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Auweele, Y.V. et. al. 1999. *Psychology for Physical Educators*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Breed Ray & Michael Splittle. 2011. *Developing Sense Game Throught Tactical Learning*. Cambridge University Press.
- Brian J. Sharkley. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Freberg, L.A. 2006. *Discovering Biological Psychology*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Irsyada, Machfud. 2004. *Pembelajaran Permainan Bola Voli*. Jakarta: Depdiknas.
- Joane M. Landry & Maxwell J Landry. 1993. *Ready To Use Physical Activities For Grade 5-6*. Parker Publishing Company. West Nyack.
- Kretchmer, R.S. 2005. *Practical Philosophy of Sport and Physical Activity*. Champaign Illinois: Human Kinetics.
- M Saputra, Yudha. 2001. *Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Mahendara, Agus. 2001. *Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Nurlan Kusmaedi dkk. 2004. *Pembelajaran Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdiknas.
- Permen No 104 tahun 2014 *Tentang Pedoman Penilaian Hasil Belajar Oleh Pendidik*.

- Rockenfeler, Sabastian. 2012. *Life Skills Through Games-A Teacher's Guide*. Germany: Sport for development and peace.
- Rose, D.J. 1997. *A Multilevel Approach to the Study of Motor Control and Learning*. Boston: Allyn and Bacon.
- Rose, La. 1996. *Mengenali Potensi Diri, Citra Pribadi Berkualitas*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Sayuti syahara. 2004. *Pembelajaran Senam Dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Depdiknas.
- Soendoro dkk. 2004. *Pembelajaran Permainan Sepak Bola*. Jakarta: Depdiknas.
- Syamsir Aziz. 2004. *Pembelajaran Permainan Kecil*. Jakarta: Depdiknas.
- Tinning Richad, atl. 2001. *Becomeing a physical education teacher*. Malborne: Prenticehall.
- Waharsono. 2004. *Pembelajaran Permaiann Bola Tangan*. Jakarta: Depdiknas.