



Buku Guru

# Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



SMA/MA  
SMK/MAK  
Kelas



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

MILIK NEGARA  
TIDAK DIPERDAGANGKAN

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

#### Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : buku guru / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.—

Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.

viii, 224 hlm. ; ilus. ; 25 cm.

Untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X

ISBN 978-602-282-468-8 (jilid lengkap)

ISBN 978-602-282-469-5 (jilidm 1)

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

613.7

Kontributor Naskah : Syarifudin dan Sudrajat Wiradihardja  
Penelaah : Taufik Hidayah  
Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud

Cetakan Ke-1, 2014

Disusun dengan huruf Tahoma, 10 pt

## Kata Pengantar

Kemajuan peradaban telah menciptakan pola hidup praktis, cepat, dan instan yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani. Kegiatan sehari-hari yang menggunakan sebagian kecil anggota tubuh saja dengan usaha minimal, termasuk makan makanan siap saji, adalah pola hidup yang terjadi akibat kemajuan peradaban. Kenyataan ini sangat perlu diimbangi dengan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kebugaran dan kesehatan jasmani, yang telah dirumuskan dalam kompetensi keterampilan Kurikulum 2013 yaitu memiliki kemampuan pikir dan tindak yang produktif dan kreatif dalam ranah konkret dan abstrak, sebagai arahan akan pentingnya kesadaran atas kebugaran dan kesehatan jasmani.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk Pendidikan Menengah Kelas X yang disajikan dalam buku ini memuat aktivitas dan materi yang diperlukan untuk memberikan kesadaran itu; termasuk juga pengetahuan dan teknik yang diperlukan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani. Sebagai bagian dari Kurikulum 2013 yang dirancang untuk memperkuat kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan secara utuh, PJOK bukan hanya untuk mengasah kompetensi keterampilan motorik, atau terbagi menjadi pengetahuan tentang kesehatan dan keterampilan berolahraga. PJOK adalah mata pelajaran yang memuat pengetahuan tentang gerak jasmani dalam berolahraga serta faktor kesehatan yang dapat mempengaruhinya, keterampilan konkret dan abstrak yang dibentuk melalui pengetahuan tersebut, serta sikap perilaku yang dituntut dalam berolahraga dan menjaga kesehatan sebagai suatu kesatuan utuh. Sehingga terbentuk peserta didik yang sadar kebugaran jasmani, sadar olahraga, dan sadar kesehatan.

Pembelajarannya dirancang berbasis aktivitas tentang jenis gerak jasmani/olahraga dan usaha-usaha menjaga kesehatan yang sesuai untuk siswa Pendidikan Menengah Kelas X. Aktivitas-aktivitas yang dirancang untuk membiasakan siswa melakukan gerak jasmani dan berolahraga dengan senang hati karena sadar pentingnya menjaga kebugaran dan kesehatan melalui gerak jasmani, olahraga dan dengan memperhatikan faktor-faktor kesehatan yang mempengaruhinya. Sebagai mata pelajaran yang mengandung unsur muatan lokal, tambahan materi yang digali dari kearifan lokal dan relevan dengan mata pelajaran ini sangat diharapkan untuk ditambahkan sebagai pengayaan dari buku ini.

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

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

Jakarta, Januari 2014  
Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

Mohammad Nuh

# Daftar Isi

<b>Kata Pengantar</b> .....	<b>ii</b>
<b>Daftar Isi</b> .....	<b>iii</b>
<b>BAB I Pendahuluan</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah.....	4
C. Konsep Dasar Pembelajaran.....	6
<b>BAB II Menganalisis Variasi dan Kombinasi Keterampilan Gerak Permainan Bola Besar</b> .....	<b>17</b>
A. Standar Kompetensi Lulusan.....	17
B. Kompetensi Inti (KI) .....	18
C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi.....	18
D. Permainan Bola Besar Menggunakan Sepakbola, Bolavoli, dan Bolabasket.....	20
E. Kegiatan Pembelajaran.....	20
F. Metode Pembelajaran.....	21
G. Media Pembelajaran.....	21
H. Materi Pembelajaran .....	21
I. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Pengembangan Pengetahuan dan Keterampilan Mengumpan/Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian dalam.....	22
J. Aktivitas Pembelajaran Permainan Sepakbola.....	22
K. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Pembelajaran Variasi Keterampilan Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolavoli ..	28
L. Aktivitas Pembelajaran Permainan Bola Besar Variasi dan Kombinasi Menggunakan Bolavoli.....	29
M. Contoh Penerapan Pendekatan Siantifik Dalam Pembelajaran Menganalisis Variasi Keterampilan Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolabasket .....	33
N. Pembelajaran Variasi dan Kombinasi Keterampilan Keterampilan Passing .. dengan Menangkap (Passing) .....	34
O. Rangkuman.....	40
P. Penilaian Pembelajaran Permainan Bola Besar.....	41
Q. Remedial dan Pengayaan.....	45
R. Penilaian Kemajuan Belajar Siswa (Nilai Harian) .....	47
<b>BAB III MENGANALISIS VARIASI DAN KOMBINASI KETERAMPILAN GERAK PERMAINAN BOLA KECIL</b> .....	<b>61</b>
A. Standar Kompetensi Lulusan.....	48
B. Kompetensi Inti (KI) .....	49
C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi.....	49

D. Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Softball, Bulutangkis, dan Tenismeja .....	51
E. Kegiatan Pembelajaran.....	53
F. Metode Pembelajaran.....	53
G. Media Pembelajaran.....	53
H. Materi Pembelajaran.....	54
I. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Pengembangan Pengetahuan dan Keterampilan Permainan Bola Kecil Melalui Permainan <i>Softball</i> .....	55
J. Aktivitas Pembelajaran Permainan Bola Kecil Melalui Permainan <i>Softball</i> .....	56
K. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Pembelajaran Bulutangkis .....	60
L. Aktivitas Pembelajaran Permainan Pembelajaran Bulutangkis .....	61
M. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Pembelajaran Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Tenismeja .....	67
N. Penilaian Pembelajaran Permainan Bola Kecil .....	71
O. Remedial dan Pengayaan.....	74
P. Penilaian Kemajuan Belajar Siswa (Nilai Harian).....	76

**BAB IV MENGANALISIS VARIASI DAN KOMBINASI KETERAMPILAN GERAK ATLETIK .....77**

A. Standar Kompetensi Lulusan.....	77
B. Kompetensi Inti (KI) .....	78
C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi.....	78
D. Lompat Jauh dan Lompat Tinggi .....	79
E. Kegiatan Pembelajaran.....	80
F. Metode Pembelajaran.....	80
G. Media Pembelajaran.....	80
H. Materi Pembelajaran.....	81
I. Contoh Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Pendekatan Saintifik.....	81
J. Aktivitas Pembelajaran Lompat Jauh .....	82
K. Aktivitas Pembelajaran dan Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> .....	85
L. Rangkuman.....	89
M. Remedial dan Pengayaan.....	92
N. Penilaian Kemajuan Belajar Siswa (Nilai Harian).....	94

**BAB V MENGANALISIS VARIASI DAN KOMBINASI KETERAMPILAN GERAK BELADIRI .....95**

A. Standar Kompetensi Lulusan.....	95
B. Kompetensi Inti (KI) .....	96
C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi.....	96
D. Pembelajaran Pencaksilat .....	98
E. Kegiatan Pembelajaran.....	99
F. Metode Pembelajaran.....	99
G. Media Pembelajaran.....	99
H. Materi Pembelajaran.....	100

	I. Aktivitas Pembelajaran Pencaksilat .....	101
	K. Rangkuman .....	104
	L. Penilaian Pembelajaran Pencaksilat .....	105
	M. Remedial dan Pengayaan.....	108
	N. Penilaian Kemajuan Belajar Siswa (Nilai Harian) .....	110
<b>BAB VI</b>	<b>MENGANALISIS KONSE LATIHAN DAN PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI .....</b>	<b>111</b>
	A. Standar Kompetensi Lulusan.....	111
	B. Kompetensi Inti (KI) .....	112
	C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi.....	112
	D. Pengembangan Kebugaran Jasmani .....	114
	E. Kegiatan Pembelajaran.....	114
	F. Metode Pembelajaran.....	114
	G. Media Pembelajaran.....	115
	H. Materi Pembelajaran .....	115
	I. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Pengembangan Pengetahuan dan Keterampilan Latihan Pengembangan Kebugaran Jasmani .....	115
	J. Aktivitas Pembelajaran Pengembangan Kebugaran Jasmani .....	116
	K. Rangkuman .....	125
	L. Penilaian Pembelajaran Kebugaran Jasmani.....	125
	M. Remedial dan Pengayaan.....	128
	N. Penilaian Kemajuan Belajar Siswa (Nilai Harian) .....	130
<b>BAB VII</b>	<b>MENGANALISIS RANGKAIAN KETERAMPILAN SENAM.....</b>	<b>131</b>
	A. Standar Kompetensi Lulusan.....	131
	B. Kompetensi Inti (KI) .....	132
	C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi.....	132
	D. Senam Lantai .....	134
	E. Kegiatan Pembelajaran.....	134
	F. Metode Pembelajaran.....	135
	G. Media Pembelajaran.....	135
	H. Materi Pembelajaran .....	135
	I. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Pengembangan Pengetahuan dan Keterampilan Senam Lantai.....	136
	J. Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai .....	136
	K. Penilaian Pembelajaran Senam Lantai.....	139
	L. Remedial dan Pengayaan .....	142
	O. Penilaian Kemajuan Belajar Siswa (Nilai Harian) .....	144
<b>BAB VIII</b>	<b>MENGANALISIS VARIASI DAN KOMBINASI KETERAMPILAN GERAK RITMIK.....</b>	<b>145</b>
	A. Standar Kompetensi Lulusan.....	145
	B. Kompetensi Inti (KI) .....	146
	C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi.....	146
	D. Gerak Ritmik Berirama .....	148
	E. Kegiatan Pembelajaran.....	149

	F. Metode Pembelajaran.....	149
	G. Media Pembelajaran.....	149
	H. Materi Pembelajaran.....	150
	I. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Pembelajaran Kombinasi Gerak Melangkah dengan Mengayunkan Lengan .....	150
	J. Aktivitas Pembelajaran Gerak Ritmik.....	151
	K. Penilaian Pembelajaran Aktivitas Gerak Ritmik.....	154
	L. Remedial dan Pengayaan .....	157
	M. Penilaian Kemajuan Belajar Siswa (Nilai Harian) .....	159
<b>BAB IX</b>	<b>MENGANALISIS KETERAMPILAN GERAK RENANG .....</b>	<b>160</b>
	A. Standar Kompetensi Lulusan.....	160
	B. Kompetensi Inti (KI) .....	161
	C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi.....	161
	D. Pembelajaran Renang .....	164
	E. Kegiatan Pembelajaran.....	165
	F. Metode Pembelajaran.....	165
	G. Media Pembelajaran.....	166
	H. Materi Pembelajaran.....	166
	I. Aktivitas Pembelajaran Gaya Bebas .....	167
	J. Aktivitas Pembelajaran Renang Gaya Punggung .....	172
	K. Pembelajaran Renang Gaya Dada .....	175
	L. Penilaian Pembelajaran Renang .....	176
	M. Penilaian Kemajuan Belajar Siswa (Nilai Harian) .....	178
<b>BAB X</b>	<b>MENGANALISIS JENIS MAKANAN TERKAIT KESEHATAN DAN PERTUMBUHAN .....</b>	<b>179</b>
	A. Standar Kompetensi Lulusan.....	179
	B. Kompetensi Inti (KI) .....	180
	C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi.....	180
	D. Makanan dan Minuman Sehat.....	181
	E. Kegiatan Pembelajaran.....	181
	F. Metode Pembelajaran.....	182
	G. Media Pembelajaran.....	182
	H. Strategi Pembelajaran Makanan dan Minuman Sehat.....	182
	I. Skenario Pembelajaran .....	186
	J. Penilaian .....	186
	K. Remedial dan Pengayaan.....	189
	L. Penilaian Kemajuan Belajar Siswa (Nilai Harian) .....	191
<b>BAB XI</b>	<b>MENGANALISIS PERAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENCEGAHAN PENYAKIT DAN PENGURANGAN BIAYA KESEHATAN .....</b>	<b>192</b>
	A. Standar Kompetensi Lulusan.....	192
	B. Kompetensi Inti (KI) .....	193
	C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi.....	193

D. Tujuan Pembelajaran.....	194
E. Kegiatan Pembelajaran.....	194
F. Metode Pembelajaran.....	195
G. Media Pembelajaran.....	195
H. Strategi Pembelajaran Pencegahan Penyakit.....	195
I. Skenario Pembelajaran.....	197
J. Penilaian.....	198
K. Remedial dan Pengayaan.....	202
L. Contoh Format Penilaian Kemajuan Belajar Siswa (Nilai Harian).....	204
<b>BAB XII MENGANALISIS BAHAYA PENGGUNAAN NARKOBA .....</b>	<b>205</b>
A. Standar Kompetensi Lulusan.....	205
B. Kompetensi Inti (KI).....	206
C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi.....	206
D. Tujuan Pembelajaran.....	207
E. Kegiatan Pembelajaran.....	208
F. Metode Pembelajaran.....	208
G. Media Pembelajaran.....	208
H. Strategi Pembelajaran Narkoba dan Psikotropika.....	208
I. Penilaian.....	213
K. Remedial dan Pengayaan.....	218
L. Penilaian Kemajuan Belajar Siswa (Nilai Harian).....	220
<b>Glosarium .....</b>	<b>221</b>
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>223</b>



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan termasuk mata pelajaran kelompok B di dalam struktur kurikulum 2013, yaitu kelompok mata pelajaran yang kontennya dikembangkan oleh pusat dan dilengkapi dengan konten kearifan lokal yang dikembangkan oleh pemerintah daerah, pola penerapannya dapat dengan integrasi dengan kompetensi dasar yang sudah termuat di dalam kurikulum SMA/MA, atau dapat menambahkan kompetensi dasar tersendiri. Dalam stuktur kurikulum mata pelajaran PJOK alokasi waktu 3 jam pelajaran setiap minggu, dimana alokasi waktu jam pembelajaran setiap kelas merupakan jumlah minimal yang dapat ditambah sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Struktur Kurikulum 2013 ini, mata pelajaran PJOK memiliki konten memberi sumbangan mengembangkan kompetensi gerak dan gaya hidup sehat, dan memberi warna pada pendidikan karakter bangsa. Pembelajaran PJOK dengan kearifan lokal akan memberi apresiasi terhadap multikultural yaitu mengenal permainan dan olahraga tradisional yang berakar dari budaya suku bangsa Indonesia dan dapat memberi sumbangan pada pembentukan karakter.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada penjelasan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 UU dituliskan, bahwa bahan kajian pendidikan jasmani, dan olahraga dimaksudkan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Selain tujuan utama tersebut dimungkinkan adanya tujuan pengiring, tetapi porsinya tidak dominan.

Sesuai dengan penjelasan tersebut *Freeman* (2007: 27-28) menyatakan bahwa pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak lagi menganggap individu sebagai pemilik jiwa dan raga yang terpisah, sehingga di antaranya dianggap dapat saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani merupakan bidang kajian yang luas yang sangat menarik dengan titik berat pada peningkatan pergerakan manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani sebagai wahana untuk mengembangkan setiap individu secara menyeluruh, mengembangkan pikiran, tubuh, dan jiwa menjadi satu kesatuan, hingga secara konotatif dapat disampaikan bahwa "suara pikiran adalah suara tubuh".

Sementara itu, *Marilyn M. Buck* dan kawan-kawan (2007:15) menerjemahkan pendidikan jasmani sebagai kajian, praktik, dan apresiasi atas seni dan ilmu gerak manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Gerak merupakan sifat alamiah dan merupakan ciri dasar eksistensi manusia sebagai makhluk hidup. Pendidikan jasmani bukan merupakan bidang kajian yang tertutup. Perubahan yang terjadi di masyarakat, perubahan teknologi, pemeliharaan kesehatan, dan pendidikan secara umum membawa dampak bagi kualitas program pendidikan jasmani.

Hakikatnya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan diberikan di sekolah untuk membentuk "insan yang berpendidikan secara jasmani (*physically educated person*)". *National Standards for Physical Education* (NASPE) sebagaimana yang dikutip oleh Michel W. Metzler (2005:14) menggambarkan sosok ini dengan syarat dapat memenuhi standar: (1) Mendemonstrasikan kemampuan keterampilan motorik dan pola gerak yang diperlukan untuk menampilkan berbagai aktivitas fisik, (2) Mendemonstrasikan pemahaman akan konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik sebagaimana yang mereka terapkan dalam pembelajaran dan kinerja berbagai aktivitas fisik, (3) Berpartisipasi secara regular dalam aktivitas fisik, (4) Mencapai dan memelihara peningkatan kesehatan dan derajat kebugaran, (5) Menunjukkan

tanggung jawab personal dan sosial berupa respek terhadap diri sendiri dan orang lain dalam suasana aktivitas fisik, dan 6). Menghargai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan atau interaksi sosial.

Berangkat dari pandangan yuridis dan akademis tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Mengingat tantangan yang berat bagi seorang guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk menjalankan profesinya dalam Implementasi Kurikulum 2013. Maka Kurikulum 2013 dikembangkan dengan penyempurnaan pola pikir, sebagai berikut:

1. Pola pembelajaran yang berpusat pada guru menjadi pembelajaran berpusat pada peserta didik. Peserta didik harus memiliki pilihan-pilihan terhadap materi yang dipelajari untuk memiliki kompetensi yang sama.
2. Pola pembelajaran satu arah (interaksi guru-peserta didik) menjadi pembelajaran interaktif (interaktif guru-peserta didik-masyarakat lingkungan alam, sumber/media lainnya).
3. Pola pembelajaran terisolasi menjadi pembelajaran secara jejaring (peserta didik dapat menimba ilmu dari siapa saja dan dari mana saja yang dapat dihubungi serta diperoleh melalui internet);
4. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif-mencari (pembelajaran peserta didik aktif mencari semakin diperkuat dengan model pembelajaran pendekatan sains);
5. Pola belajar sendiri menjadi belajar kelompok (berbasis tim);
6. Pola pembelajaran alat tunggal menjadi pembelajaran berbasis alat multimedia;
7. Pola pembelajaran berbasis massal menjadi kebutuhan pelanggan (*users*) dengan memperkuat pengembangan potensi khusus yang dimiliki setiap peserta didik;
8. Pola pembelajaran ilmu pengetahuan tunggal (monodiscipline) menjadi pembelajaran ilmu pengetahuan jamak (multidisciplines); dan
9. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran kritis.

## B. Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah

Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 31 ayat (3) mengamanatkan bahwa pemerintah mengusahakan dan menyelenggarakan satu sistem pendidikan nasional, yang meningkatkan keimanan dan ketakwaan serta akhlak mulia dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, yang diatur dengan undang-undang. Atas dasar amanat tersebut telah diterbitkan Undang-Undang Nomor 20 Pasal 2 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. bahwa pendidikan nasional berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Sedangkan Pasal 3 menegaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut diperlukan profil kualifikasi kemampuan lulusan yang dituangkan dalam standar kompetensi lulusan. Dalam penjelasan Pasal 35 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 disebutkan bahwa standar kompetensi lulusan merupakan kualifikasi kemampuan lulusan yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan peserta didik yang harus dipenuhinya atau dicapainya dari suatu satuan pendidikan pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Kompetensi Lulusan SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C memiliki sikap, pengetahuan, dan keterampilan berdasarkan Permendikbud No. 54 tahun 2013 sebagai berikut:

Dimensi	Kualifikasi Kemampuan
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

## B. Penjabaran Kompetensi Inti X

Kompetensi inti dirancang seiring dengan meningkatnya usia peserta didik pada kelas tertentu. Melalui kompetensi inti, integrasi vertikal berbagai kompetensi dasar pada kelas yang berbeda dapat dijaga. Rumusan kompetensi inti menggunakan notasi sebagai berikut:

1. Kompetensi Inti-1 (KI-1) untuk kompetensi inti sikap spiritual
2. Kompetensi Inti-2 (KI-2) untuk kompetensi inti sikap sosial
3. Kompetensi Inti-3 (KI-3) untuk kompetensi inti pengetahuan, dan
4. Kompetensi Inti-4 (KI-4) untuk kompetensi inti keterampilan.

Untuk memperkuat keterlaksanaan Kurikulum 2013 agar tidak mengalami penyimpangan dalam implementasinya pemerintah mengeluarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 69 tahun 2013 Tentang Kerangka dasar dan struktur kurikulum Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah untuk kelas XI adalah sebagai berikut :

### KOMPETENSI INTI

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

\*) Sekolah dapat memilih salah satu permainan dan olahraga yang dapat dilakukan di sekolah sesuai dengan sarana dan prasarana yang ada di sekolah

\*\*\*) Sekolah dapat memilih aktivitas air yang dapat dilakukan di sekolah sesuai dengan sarana dan prasarana, situasi serta kondisi sekolah.

Empat Kompetensi Inti (KI) yang kemudian dijabarkan menjadi 34 Kompetensi Dasar (KD) itu merupakan bahan kajian yang akan ditransformasikan dalam kegiatan pembelajaran selama satu tahun (dua semester) yang terurai dalam 38 minggu. Agar kegiatan pembelajaran itu tidak terasa terlalu panjang maka 38 minggu itu dibagi menjadi dua semester, semester pertama dan semester kedua. Setiap semester terbagi menjadi 19 minggu, sehingga alokasi waktu yang tersedia adalah 3 x 40 menit x 19 minggu/semester.

## C. Konsep Dasar Pembelajaran

### 1. Karakteristik Pembelajaran PJOK

Pembelajaran merupakan proses yang interaktif antara guru dengan peserta didik. Pembelajaran melibatkan multi pendekatan dengan menggunakan teknologi yang akan membantu memecahkan permasalahan faktual/ riil di dalam kelas. Ada tiga komponen dalam definisi pembelajaran, yaitu: pertama, **pembelajaran adalah suatu proses, bukan sebuah produk**, sehingga nilai tes dan tugas adalah ukuran pembelajaran, tetapi bukan proses pembelajaran. Kedua, **pembelajaran adalah perubahan dalam pengetahuan, keyakinan, perilaku/sikap**. Perubahan ini memerlukan waktu, terutama ketika pembentukan keyakinan, perilaku dan sikap. Guru tidak boleh menafsirkan kekurangan peserta didik dalam pemahaman sebagai kekurangan dalam pembelajaran, karena mereka memerlukan waktu untuk mengalami perubahan. Ketiga, **Pembelajaran bukan sesuatu yang dilakukan kepada peserta didik, tetapi sesuatu yang mereka kerjakan sendiri**. Kualitas pembelajaran PJOK dipengaruhi oleh empat komponen: peluang untuk belajar, konten yang sesuai, intruksi yang tepat, serta penilaian peserta didik dan pembelajaran.

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

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

## 2. Petunjuk Khusus dan Sistematika Pembelajaran

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 71 tahun 2013 Tentang Buku teks pelajaran dan buku guru untuk pendidikan dasar dan menengah sebagai sarana untuk menunjang keterlaksanaan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan buku pegangan guru untuk mengelola pembelajaran terutama dalam memfasilitasi peserta didik untuk memahami materi dan mengamalkan. Materi ajar yang ada pada buku teks pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan akan diajarkan selama satu tahun ajaran, yang dibagi dalam dua semester. Sesuai dengan desain waktu dan materi setiap bab, maka setiap Bab akan diselesaikan dalam waktu 4 minggu pembelajaran. Agar pembelajaran itu lebih efektif dan terarah, maka setiap minggu rencana pelaksanaan pembelajaran dirancang yang minimal meliputi (1) Tujuan Pembelajaran, (2) Materi dan Proses Pembelajaran, (3) Penilaian, (4) Pengayaan, dan (Remedial), ditambah Interaksi Guru dan Orang Tua.

Pelaksanaan Pembelajaran didasarkan pada pemahaman tentang KI dan KD. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang mengajarkan materi tersebut hendaknya:

- a. Dalam melaksanakan pembelajaran hendaknya memberikan motivasi dan mendorong peserta didik secara aktif (*active learning*) untuk mencari sumber dan contoh-contoh konkrit dari lingkungan sekitar. Guru harus mengkondisikan situasi belajar yang memungkinkan peserta didik melakukan observasi dan refleksi. Observasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya membaca buku dengan kritis, menganalisis dan mengevaluasi sumber-sumber
- b. Peserta didik harus dirangsang untuk berpikir kritis dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan dan mengajukan pertanyaan disetiap pembelajaran.

- c. Dalam melaksanakan pembelajaran hendaknya dilakukan secara perorangan, berpasangan, dan berkelompok, dengan formasi berbanjar atau lingkaran.
- d. Dalam melaksanakan pembelajaran hendaknya dilakukan dengan frekuensi pengulangan gerak yang cukup untuk setiap peserta didik.

Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) perlu memperhatikan sistematika pembelajaran sebagai berikut:

#### **a. Kegiatan Pendahuluan**

Kegiatan pendahuluan yang dapat dilakukan oleh guru antara lain:

- 1) Guru mengumpulkan peserta didik pada suatu tempat tertentu, kemudian membariskannya dalam syaf, setengah lingkaran atau bentuk variasi lain sesuai dengan keadaan.
- 2) Guru mengucapkan salam kepada peserta didik.
- 3) Guru atau salah satu peserta didik memimpin dan mengajak peserta didik untuk berdoa terlebih dahulu.
- 4) Guru atau salah satu peserta didik memimpin dan mengajak seluruh peserta didik untuk menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya.
- 5) Guru menanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum dan memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, dan bagi peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
- 6) Guru melakukan apersepsi berupa penyampaian tujuan pembelajaran kepada peserta didik dengan cara yang menyenangkan sehingga peserta didik terdorong untuk ikut pembelajaran dengan semangat.
- 7) Guru atau salah seorang peserta didik yang dianggap mampu memimpin dan melakukan pemanasan. Pemanasan berfungsi untuk meningkatkan suhu tubuh sehingga tubuh terutama otot dan sendi dapat bekerja secara maksimal dan mengurangi tingkat resiko cedera serta membangun kepercayaan diri dan rasa nyaman ketika bergerak. Pemanasan dilakukan dengan aktivitas yang menyenangkan dan berkaitan erat dengan kegiatan inti yang akan dilakukan.



## **b. Kegiatan Inti**

Pada kegiatan inti, secara umum, guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) melakukan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Selama kegiatan inti pembelajaran, perilaku siswa harus dalam pengamatan dan diamati serta diberikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku peserta didik dengan cara yang santun.
- 2) Guru melakukan diskusi dengan para peserta didik untuk mengeksplorasi pengetahuan awal tentang materi yang akan disampaikan.
- 3) Dalam pembelajaran keterampilan gerak yang umum, guru tidak harus mencontohkan terlebih dahulu, biarkan anak bereksplorasi sendiri dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual, dan untuk keterampilan gerak spesifik guru dapat mendemonstrasikannya terlebih dahulu.
- 4) Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang kompleks, serta dari yang ringan ke yang berat.
- 5) Pada saat peserta didik melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik, di samping itu juga amati perkembangan perilaku anak.

## **c. Kegiatan akhir**

Pada kegiatan akhir, yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut:

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

### 3. Penggunaan Pendekatan Ilmiah (*Scientific*)

Proses pembelajaran pada Kurikulum 2013 untuk semua jenjang pendidikan dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan ilmiah (*scientific approach*). Proses pembelajaran harus menyentuh tiga ranah, yaitu sikap (*attitude*), keterampilan (*skill*), dan pengetahuan (*knowledge*). Dalam proses pembelajaran berbasis pendekatan ilmiah, ranah sikap menggamit transformasi substansi atau materi ajar agar peserta didik tahu tentang ‘mengapa’. Ranah keterampilan menggamit transformasi substansi atau materi ajar agar peserta didik tahu tentang ‘bagaimana’. Ranah pengetahuan menggamit transformasi substansi atau materi ajar agar peserta didik tahu tentang ‘apa’. Hasil akhirnya adalah peningkatan dan keseimbangan antara kemampuan untuk menjadi manusia yang baik (*soft skills*) dan manusia yang memiliki kecakapan dan pengetahuan untuk hidup secara layak (*hard skills*) dari peserta didik yang meliputi aspek kompetensi sikap, keterampilan dan pengetahuan. Kurikulum 2013 menekankan pada dimensi pedagogik modern dalam pembelajaran yaitu menggunakan pendekatan ilmiah.

Pendekatan ilmiah (*scientific approach*) dalam pembelajaran sebagaimana dimaksud meliputi mengamati, menanya, menalar, mencoba, mengkomunikasikan untuk semua mata pelajaran. Pendekatan pembelajaran dapat dikatakan sebagai pendekatan ilmiah apabila memenuhi 7 (tujuh) kriteria pembelajaran berikut; pertama, materi pembelajaran berbasis pada fakta atau fenomena yang dapat dijelaskan dengan logika atau penalaran tertentu, bukan sebatas kira-kira, khayalan, legenda, atau dongeng semata. Kedua, penjelasan guru, respon siswa, dan interaksi edukatif guru siswa terbebas dari prasangka yang serta merta, pemikiran subjektif, atau penalaran yang menyimpang dari alur berpikir logis. Ketiga, mendorong dan menginspirasi siswa berpikir secara kritis, analitis, dan tepat dalam mengidentifikasi, memahami, memecahkan masalah, dan mengaplikasikan materi pembelajaran. Keempat, mendorong dan menginspirasi siswa mampu berpikir hipotetik dalam melihat perbedaan, kesamaan, dan tautan sama lain dari materi pembelajaran. Kelima, mendorong dan menginspirasi siswa mampu memahami, menerapkan, dan mengembangkan pola berpikir yang rasional dan objektif dalam merespon materi pembelajaran. Keenam, berbasis pada konsep, teori, dan fakta empiris yang dapat dipertanggung jawabkan. Ketujuh, tujuan pembelajaran dirumuskan secara sederhana dan jelas, namun menarik sistem penyajiannya.

Pendekatan ilmiah dalam pembelajaran meliputi antara lain:

**a. Mengamati** dalam pembelajaran dilakukan dengan menempuh langkah-langkah seperti menentukan objek apa yang akan diobservasi,

membuat pedoman observasi sesuai dengan lingkup objek yang akan diobservasi, menentukan secara jelas data apa yang perlu diobservasi baik primer maupun sekunder, menentukan/letak objek yang akan diobservasi, menentukan secara jelas bagaimana observasi akan dilakukan untuk mengumpulkan data agar berjalan mudah dan lancar, menentukan cara dan melakukan pencatatan atas hasil observasi seperti menggunakan buku catatan-kamera-tape recorder-pedeco perekam dan alat tulis lainnya.

- b. Menanya.** Guru yang efektif mampu menginspirasi peserta didik untuk meningkatkan dan mengembangkan ranah sikap, keterampilan, dan pengetahuannya. Pada saat guru bertanya, pada saat itu pula dia membimbing atau memandu peserta didiknya belajar dengan baik. Ketika guru menjawab pertanyaan peserta didiknya, ketika itu pula dia mendorong asuhannya itu untuk menjadi penyimak dan pembelajar yang baik. Kriteria pertanyaan yang baik adalah singkat dan jelas, menginspirasi jawaban, memiliki fokus, bersifat *probing* atau *divergen*, bersifat validatif atau penguatan, memberikan kesempatan peserta didik untuk berpikir ulang, merangsang peningkatan tuntutan kemampuan kognitif dan merangsang proses interaksi.
- c. Mencoba.** Dimaksudkan untuk mengembangkan berbagai ranah tujuan belajar, yaitu sikap, keterampilan dan pengetahuan. Aktivitas pembelajaran yang nyata antara lain: 1) menentukan tema atau topik sesuai dengan kompetensi dasar menurut tuntutan kurikulum, 2) mempelajari cara-cara penggunaan alat dan bahan yang tersedia dan harus disediakan, 3) mempelajari dasar teoritis yang relevan dan hasil eksperimen sebelumnya, 4) melakukan dan mengamati percobaan, 5) mencatat fenomena yang terjadi, menganalisis, dan menyajikan data, 6) menarik simpulan atas hasil percobaan; dan 7) membuat laporan.
- d. Menalar.** Istilah menalar dalam kerangka proses pembelajaran dengan pendekatan ilmiah yang dianut dalam Kurikulum 2013 untuk menggambarkan bahwa guru dan peserta didik merupakan pelaku aktif. Titik tekannya tentu dalam banyak hal dan situasi peserta didik harus lebih aktif daripada guru. Penalaran adalah proses berpikir yang logis dan sistematis atas fakta empiris yang dapat diobservasi untuk memperoleh simpulan berupa pengetahuan. Terdapat dua cara menalar, yaitu penalaran induktif dan penalaran deduktif. Penalaran induktif merupakan cara menalar dengan menarik simpulan dari fenomena atau atribut khusus untuk hal-hal yang bersifat umum. Jadi, menalar secara induktif adalah proses menarik simpulan dari kasus-kasus yang bersifat nyata secara individual atau spesifik menjadi simpulan yang bersifat umum. Kegiatan menalar secara induktif lebih banyak berpijak pada observasi inderawi atau pengamatan

empirik. Penalaran deduktif merupakan cara menalar dengan menarik simpulan dari pernyataan atau fenomena yang bersifat umum menuju pada hal yang bersifat khusus. Pola penalaran deduktif dikenal dengan pola silogisme (kategorial, hipotesis dan alternatif).

**e. Komunikasi** yaitu: mengkomunikasikan hasil percobaan.

#### **4. Penyiapan Sarana dan Prasana**

Pembelajaran PJOK memerlukan sarana dan prasana untuk mencapai tujuan pembelajaran. Sehingga tercapai tujuan pembelajaran PJOK secara aman, efektif dan efisien. Penyediaan sumber daya fisik yang memadai termasuk fasilitas, peralatan dan pemeliharaan dapat membantu dalam mempengaruhi sikap dan menunjang keberhasilan program. Dalam pembelajaran PJOK, fasilitas yang harus tersedia bagi peserta didik yang terlibat dalam aktivitas otot besar yang melibatkan memanjat, melompat, melompat-lompat, menendang, melempar, melompat dan menangkap, dan mereka juga terlibat dalam kegiatan keterampilan motorik dan permainan lainnya.

Guru sebagai salah satu sumber pembelajaran juga dapat menggunakan berbagai sumber pembelajaran lain untuk menambah wawasan siswa dalam pembelajaran. Buku terutama buku panduan guru dan siswa penjasorkes SMA kelas XI. Selain itu, guru juga dapat menggunakan sumber pembelajaran dari video, media cetak, media elektronik, atau internet.

Secara ideal, aktivitas pembelajaran menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai. Akan tetapi, jika sekolah tidak memiliki dan menyediakan sarana dan prasarana, kreativitas guru sangat diperlukan untuk memodifikasi sarana dan prasarana pembelajaran PJOK. Demikian juga, guru dapat menyesuaikan aktivitas yang dipilih, sesuai dengan ketersediaan sarana dan prasarana, dan tetap melakukan pembelajaran yang sesuai untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Apabila sekolah telah memiliki sarana yang standar dan lengkap, diharapkan juga guru dapat memodifikasi sarana tersebut untuk menyesuaikan dengan peserta didik yang memiliki kemampuan kurang atau dibawah rata-rata.

#### **5. Keamanan dan Keselamatan dalam Pembelajaran**

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

untuk menilai kerja yang mereka lakukan dan juga menilai rekannya. Selain itu, peserta didik juga harus mampu beradaptasi, memodifikasi dan meningkatkan kemampuannya. Karena itu perlu diketahui prosedur keamanan dan keselamatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, yang memiliki tujuan prosedur keamanan dan keselamatan pembelajaran penjas adalah untuk memastikan peserta didik melakukan aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga dengan aman dan selamat. Keamanan dan keselamatan dalam pembelajaran meliputi keamanan dan keselamatan penggunaan sarana dan prasarana dan melakukan suatu gerakan/keterampilan tertentu.

Dalam pembelajaran PJOK, Kepala sekolah dan Guru harus menjamin:

- a. Sekolah memiliki standar pencegahan dan penjagaan keselamatan untuk meminimalkan resiko dalam pembelajaran PJOK
- b. Seluruh alat yang dipergunakan dalam pembelajaran PJOK adalah aman, secara rutin diperiksa, diperbaiki dan dirawat
- c. Memiliki catatan perawatan dan perbaikan alat
- d. Guru harus memiliki kualifikasi dan pengalaman sebagai guru pendidikan jasmani
- e. Segala hal yang berpotensi untuk mengganggu dan menimbulkan resiko diidentifikasi dalam manajemen resiko
- f. Guru memiliki pengetahuan dan keterampilan P3K

## 6. Pengayaan dan Remedial

Kegiatan remedial adalah kegiatan yang ditujukan untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai materi pelajaran yang diberikan. Dalam kaitannya dengan proses pembelajaran, fungsi kegiatan remedial adalah: (1) memperbaiki cara belajar siswa, (2) meningkatkan siswa terhadap kelebihan dan kekurangan dirinya, (3) menyesuaikan pembelajaran dengan karakteristik siswa, (4) mempercepat penguasaan siswa terhadap materi pelajaran, (5) membantu mengatasi kesulitan dalam aspek sosial dan pribadi siswa. Kegiatan remedial dapat dilaksanakan sebelum kegiatan pembelajaran biasa untuk membantu siswa yang diduga akan mengalami kesulitan (*preventif*), setelah kegiatan pembelajaran biasa untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan belajar (*kuratif*), atau selama berlangsungnya kegiatan pembelajaran biasa. Langkah-langkah yang harus ditempuh dalam kegiatan remedial adalah: (1) analisis hasil diagnosis kesulitan belajar, (2) menemukan penyebab kesulitan,

(3) menyusun rencana kegiatan remedial, (4) melaksanakan kegiatan remedial, dan (5) menilai kegiatan remedial.

Kegiatan pengayaan adalah suatu kegiatan yang diberikan kepada siswa kelompok cepat agar mereka dapat mengembangkan potensinya secara optimal dengan memanfaatkan sisa waktu yang dimilikinya. Kegiatan pengayaan dilaksanakan dengan tujuan memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperdalam penguasaan materi pelajaran yang berkaitan dengan tugas belajar yang sedang dilaksanakan sehingga tercapai tingkat perkembangan yang optimal. Tugas yang dapat diberikan guru pada siswa yang mengikuti kegiatan pengayaan di antaranya adalah memberikan kesempatan menjadi tutor sebaya, mengembangkan latihan praktis dari materi yang sedang dibahas, membuat hasil karya, melakukan suatu proyek, membahas masalah, atau mengerjakan permainan yang harus diselesaikan siswa. Apapun kegiatan yang dipilih guru, hendaknya kegiatan pengayaan tersebut menyenangkan dan mengembangkan kemampuan kognitif tinggi sehingga mendorong siswa untuk mengerjakan tugas yang diberikan. Dalam memilih dan melaksanakan kegiatan pengayaan, guru harus memperhatikan (1) faktor siswa, baik faktor minat maupun faktor psikologis lainnya, (2) faktor manfaat edukatif, dan (3) faktor waktu.

## 7. Penilaian

Penilaian oleh pendidik merupakan suatu proses yang dilakukan melalui langkah-langkah perencanaan, penyusunan alat penilaian, pengumpulan informasi melalui sejumlah bukti yang menunjukkan pencapaian kompetensi peserta didik, pengolahan, dan pemanfaatan informasi tentang pencapaian kompetensi peserta didik. Penilaian tersebut dilakukan melalui berbagai teknik/cara, seperti penilaian unjuk kerja (*performance*), penilaian sikap, penilaian tertulis (*paper and pencil test*), penilaian proyek, penilaian produk, penilaian melalui kumpulan hasil kerja/karya peserta didik (*portfolio*), dan penilaian diri.

Penilaian pencapaian kompetensi baik formal maupun informal diadakan dalam suasana yang menyenangkan, sehingga memungkinkan peserta didik menunjukkan apa yang dipahami dan mampu dikerjakannya. Pencapaian kompetensi seorang peserta didik dalam periode waktu tertentu dibandingkan dengan hasil yang dimiliki peserta didik tersebut sebelumnya dan tidak dianjurkan untuk dibandingkan dengan peserta didik lainnya. Dengan demikian peserta didik tidak merasa dihakimi oleh pendidik tetapi dibantu untuk mencapai kompetensi atau indikator yang diharapkan.

Penilaian hasil belajar peserta didik mencakup kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan secara berimbang

sehingga dapat digunakan untuk menentukan posisi relatif setiap peserta didik terhadap standar yang telah ditetapkan. Cakupan penilaian merujuk pada ruang lingkup materi, kompetensi mata pelajaran/kompetensi muatan/kompetensi program, dan proses. Teknik dan instrumen yang digunakan untuk penilaian kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan sebagai berikut:

#### **a. Penilaian kompetensi sikap**

Pendidik melakukan penilaian kompetensi sikap melalui observasi, penilaian diri, penilaian "teman sejawat" (*peer evaluation*) oleh peserta didik dan jurnal. Instrumen yang digunakan untuk observasi, penilaian diri, dan penilaian antarpeserta didik adalah daftar cek atau skala penilaian (*rating scale*) yang disertai rubrik, sedangkan pada jurnal berupa catatan pendidik.

- 1) Observasi merupakan teknik penilaian yang dilakukan secara berkesinambungan dengan menggunakan indera, baik secara langsung maupun tidak langsung dengan menggunakan pedoman observasi yang berisi sejumlah indikator perilaku yang diamati.
- 2) Penilaian diri merupakan teknik penilaian dengan cara meminta peserta didik untuk mengemukakan kelebihan dan kekurangan dirinya dalam konteks pencapaian kompetensi. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian diri.
- 3) Penilaian antarpeserta didik merupakan teknik penilaian dengan cara meminta peserta didik untuk saling menilai terkait dengan pencapaian kompetensi. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian antarpeserta didik.
- 4) Jurnal merupakan catatan pendidik di dalam dan di luar kelas yang berisi informasi hasil pengamatan tentang kekuatan dan kelemahan peserta didik yang berkaitan dengan sikap dan perilaku.

#### **b. Penilaian Kompetensi Pengetahuan**

Pendidik menilai kompetensi pengetahuan melalui tes tulis, tes lisan, dan penugasan.

- 1) Instrumen tes tulis berupa soal pilihan ganda, isian, jawaban singkat, benar-salah, menjodohkan, dan uraian. Instrumen uraian dilengkapi pedoman penskoran.

- 2) Instrumen tes lisan berupa daftar pertanyaan.
- 3) Instrumen penugasan berupa pekerjaan rumah dan/atau proyek yang dikerjakan secara individu atau kelompok sesuai dengan karakteristik tugas.

### c. Penilaian Kompetensi Keterampilan

Pendidik menilai kompetensi keterampilan melalui penilaian kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mendemonstrasikan suatu kompetensi tertentu dengan menggunakan tes praktik, proyek, dan penilaian portofolio. Instrumen yang digunakan berupa daftar cek atau skala penilaian (*rating scale*) yang dilengkapi rubrik.

- 1) Tes praktik adalah penilaian yang menuntut respon berupa keterampilan melakukan suatu aktivitas atau perilaku sesuai dengan tuntutan kompetensi.
- 2) Proyek adalah tugas-tugas belajar (*learning tasks*) yang meliputi kegiatan perancangan, pelaksanaan, dan pelaporan secara tertulis maupun lisan dalam waktu tertentu.

Penilaian portofolio adalah penilaian yang dilakukan dengan cara menilai kumpulan seluruh karya peserta didik dalam bidang tertentu yang bersifat reflektif-integratif untuk mengetahui minat, perkembangan, prestasi, dan/atau kreativitas peserta didik dalam kurun waktu tertentu. Karya tersebut dapat berbentuk tindakan nyata yang mencerminkan kepedulian peserta didik terhadap lingkungannya.



# BAB II

## MENGANALISIS VARIASI DAN KOMBINASI KETERAMPILAN GERAK PERMAINAN BOLA BESAR

### A. Standar Kompetensi Lulusan

KOMPETENSI LULUSAN SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C	
Dimensi	Kualifikasi Kemampuan
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

## B. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

## C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.1.1 Memelihara kesehatan tubuh.  1.2.1 Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.  2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	1.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang. 2.4.1 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis. 2.6.1 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.

<p>3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>3.1.1 Menganalisis variasi keterampilan gerak permainan bola besar melalui permainan sepakbola.</p> <p>3.1.2 Menganalisis kombinasi keterampilan gerak permainan bola besar menggunakan sepakbola.</p> <p>3.1.3 Menganalisis variasi keterampilan gerak Permainan bola besar melalui permainan bolavoli.</p> <p>3.1.4 Menganalisis variasi keterampilan gerak Permainan bola besar melalui permainan bolabasket.</p> <p>3.1.5 Menganalisis kombinasi keterampilan gerak permainan bola besar menggunakan bolabasket.</p>
<p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>4.1.1 Mempraktikkan variasi permainan bola besar melalui permainan sepakbola.</p> <p>4.1.2 Mempraktikkan kombinasi permainan bola besar melalui permainan sepakbola.</p> <p>4.1.3 Mempraktikkan variasi permainan bola besar melalui permainan bolavoli</p> <p>4.1.4 Mempraktikkan variasi permainan bola besar melalui permainan bolabasket.</p> <p>4.1.5 Mempraktikkan kombinasi permainan bola besar melalui permainan bolabasket.</p>

## **D. Permainan Bola Besar Menggunakan Sepakbola, Bolavoli, dan Bolabasket**

### **Tujuan pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu:

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang.
4. Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
5. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.

### **Permainan bola besar melalui permainan sepakbola**

6. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak permainan bola besar melalui permainan sepakbola.
7. Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi keterampilan gerak permainan bola besar melalui permainan sepakbola.

### **Permainan bola besar melalui permainan bolavoli**

8. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak permainan bola besar melalui permainan bolavoli dengan baik.

### **Permainan bola besar melalui permainan bolabasket**

9. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak permainan bola besar melalui permainan bolabasket dengan baik.
10. Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi keterampilan gerak permainan bola besar melalui permainan bolabasket dengan baik.

## **E. Kegiatan Pembelajaran**

### **1. Kegiatan Pendahuluan**

Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan.

Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan melalui permainan bola besar.

### **2. Kegiatan Inti**

Pembelajaran disesuaikan dengan materi.

Materi disesuaikan dengan waktu yang tersedia.

### 3. Penutup

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, refleksi, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.

## F. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan).
2. Demonstrasi.
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan).
4. *Resiprocal* (timbang-balik).
5. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual.
6. Pendekatan *Scientific*.

## G. Media Pembelajaran

### 1. Media

- a. Gambar : gerakkan permainan bola besar.
- b. Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan permainan sepakbola atau bolavoli atau bolabasket.

### 2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada sepakbola atau bolavoli atau bolabasket sebagai berikut:

- a. Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan sepakbola/lapangan bolabasket/lapangan bolavoli.
- b. Bola sepakbola atau bolavoli atau bolabasket.
- c. *Cone*/corong  $\pm$  10 buah.
- d. *Stopwatch*.

## H. Materi Pembelajaran

(1) Permainan sepakbola: keterampilan menggiring, mengontrol, mengenal posisi, menembak bola ke gawang (2) Bolavoli: keterampilan *passing* bawah, *passing* atas, servis, *smash*. (3) Bolabasket: keterampilan melempar, menangkap, menggiring, menembak bola ke ring basket.

Jenis olahraga bola besar yang ada di dalam bab ini adalah sepakbola, bolavoli, dan bolabasket, dalam penerapannya, sekolah dapat memilih sesuai dengan sarana dan prasarana yang ada di sekolah dan bakat peserta didik.

## I. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik Dalam Pengembangan Pengetahuan dan Keterampilan Mengumpan/Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam

1. Meminta salah satu peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak menendang bola menggunakan kaki bagian dalam atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan; Bagaimana jalannya bola bila titik perkenaan kaki dengan bola dirobah (bawah bola, titik tengah bola, titik atas bola)?, Apakah jarak kaki tumpu dengan bola mempengaruhi jalannya bola?, Apakah jarak ayunan kaki mempengaruhi jalannya bola? Bagaimana jalannya bola bila merubah posisi togok saat menendang?
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan di atas melalui kegaitan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak dengan jalannya bola, jarak tempuh, dan akurasi.
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak menendang menggunakan kaki bagian dalam permainan sepakbola secara beregu dengan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportivitas.

Setiap keterampilan gerak permainan sepakbola seperti keterampilan mengontrol, menggiring, dan menembak ke gawang dikembangkan dengan cara seperti di atas.

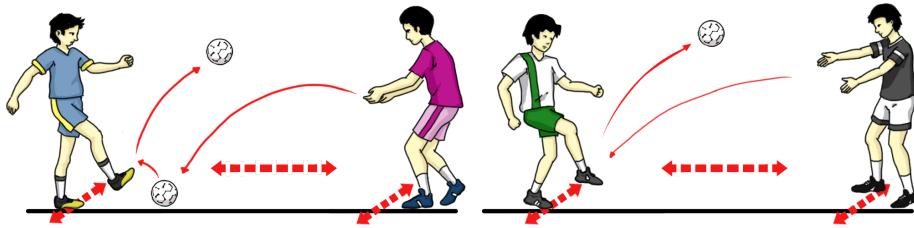
## J. Aktivitas Pembelajaran Permainan Sepakbola

### 1. Menendang/mengumpan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam

Pelaksanaannya:

- a. Pilih pasangan yang seimbang, kemudian berdiri saling berhadapan dengan jarak  $\pm 5$  m.
- b. Lakukan keterampilan gerak menendang untuk menemukan jawaban pertanyaan.
- c. Latihan ini dilakukan di tempat, dilanjutkan dengan bergerak maju-mundur, dan bergerak ke kanan dan kiri.
- d. Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai kerjasama dan disiplin.

- e. Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tersebut dalam bentuk pertandingan secara bergeser.

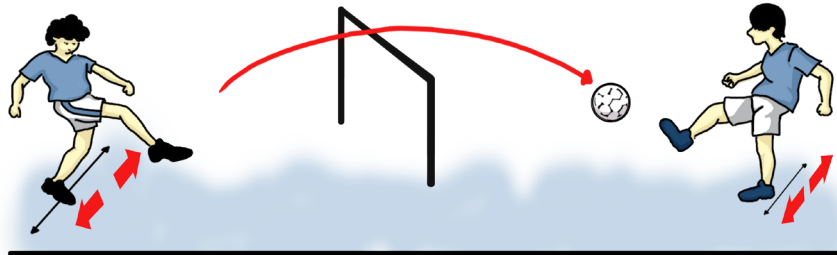


Gambar 1.1 Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam berpasangan

## 2. Menendang/mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam melewati tengah gawang atau atas gawang

Pelaksanaannya:

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

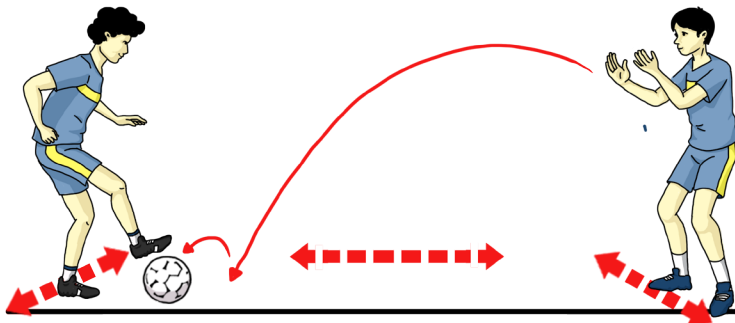


Gambar 1.2 Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam melewati tengah dan atas gawang

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

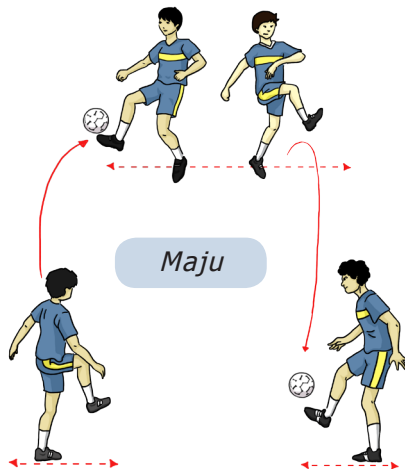
- Menghentikan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung dan telapak kaki dengan arah bola datar dan melambung dapat dilakukan sebagai berikut:

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



Gambar 1.3 Menendang bola yang dilambungkan teman

- b. Menghentikan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung dan telapak kaki dengan arah bola datar dan melambung, dengan bola ditendang atau dioper oleh teman dapat dilakukan sebagai berikut:



Gambar 1.4 Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam sambil bergerak

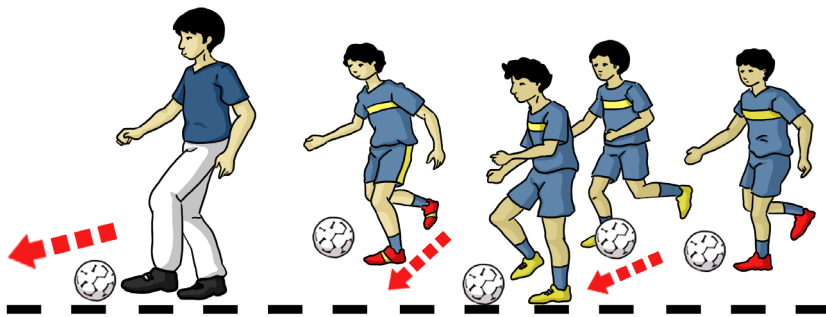
- 1) Berdiri saling berhadapan dengan jarak  $\pm$  5 m.
- 2) Bola ditendang/dioper secara bergantian.
- 3) Dilakukan secara berpasangan/berkelompok.
- 4) Latihan ini dilakukan di tempat, dilanjutkan dengan bergerak maju, mundur, dan menyamping.
- 5) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.
- 6) Dilakukan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



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

a. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki dilakukan sebagai berikut:

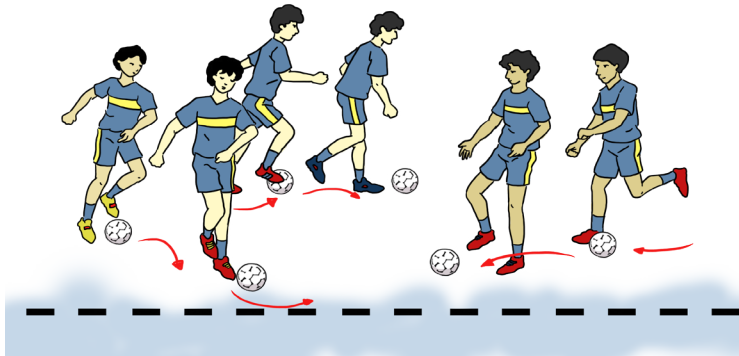
- 1) Berdiri membentuk satu barisan ke belakang dengan jarak antara satu dengan yang lain  $\pm 2$  m.
- 2) Dilakukan dengan mengikuti gerak teman yang berada di depannya.
- 3) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.
- 4) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 1.5 Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar

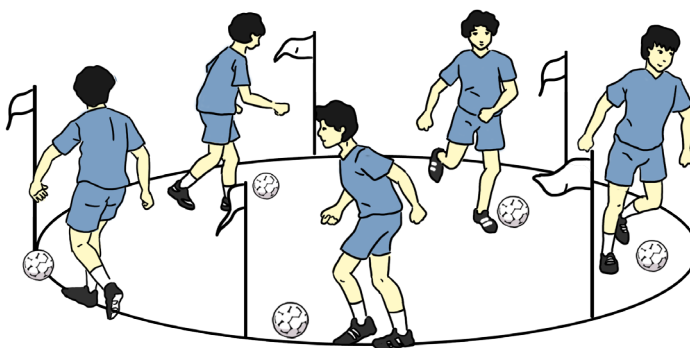
b. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Berdiri membentuk satu banjar dengan jarak antara satu dengan yang lain  $\pm 2$  m.
- 2) Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki dilakukan dengan mengikuti gerak teman yang berada di depannya.
- 3) Latihan ini dilakukan secara berpasangan.
- 4) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.
- 5) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 1.6 Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki sambil bergerak

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



Gambar 1.7 Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki sambil bergerak dalam lingkaran

## 5. Pembelajaran posisi pemain dalam permainan sepakbola

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

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

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

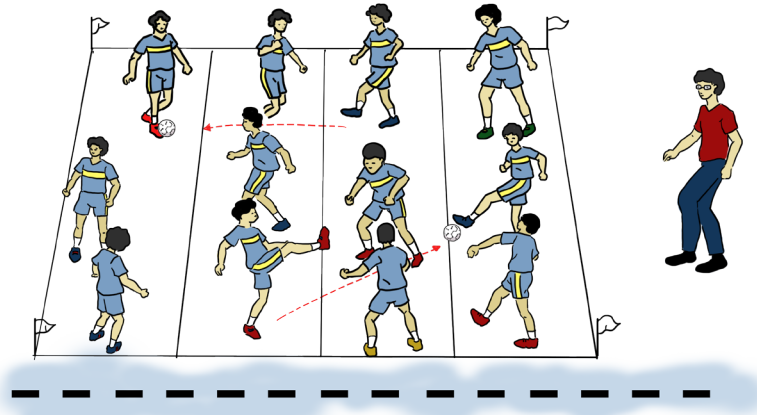
- Belakang kanan
- Poros halangan
- Poros halang
- Belakang kiri
- Gelandang kiri
- Gelandang kanan
- Kanan luar
- Kanan dalam
- Kiri dalam
- Kiri luar
- Penjaga gawang

## 6. Pembelajaran bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi

a. Permainan mengumpan pada empat bidang dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Tempatkan tiga orang pemain pada setiap bidang.
  - a) Tim A, 3 pemain pada bidang 1
  - b) Tim B, 3 pemain pada bidang 2
  - c) Tim C, 3 pemain pada bidang 3
  - d) Tim D, 3 pemain pada bidang 4
- 2) Setiap tim berusaha menendang/mengumpan bola pada teman satu tim dan lawan tim berusaha untuk menghadangnya.
- 3) Setiap tim diberi satu bola (membawa bola).
- 4) Setiap tim tidak boleh ke luar dari bidangnya masing-masing.
- 5) Tim mendapat satu poin bila umpan bolanya lolos ke rekannya di bidang lain.
- 6) Tim dianggap menang bila memperoleh poin terbanyak.
- 7) Permainan dilakukan 10-15 menit.

- 8) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 1.8 Bermain sepak bola menggunakan peraturan dimodifikasi

## K. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Pembelajaran Variasi Keterampilan Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolavoli

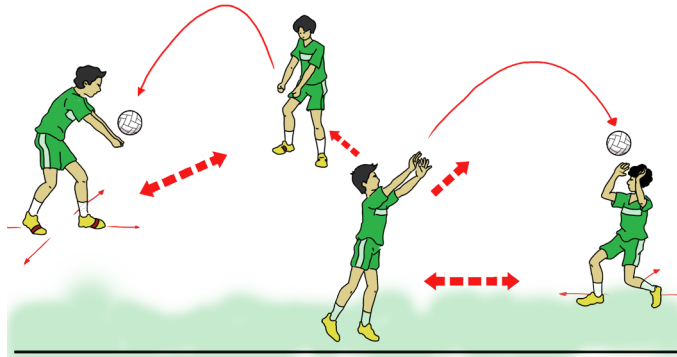
### Aktivitas:

1. Meminta salah satu peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak contoh: Bagaimana jalannya jika melakukan *passing* bawah bolavoli kaki tidak mengeper? Apakah kemiringan tubuh mempengaruhi jalannya bola saat melakukan servis bawah? kenapa bola selalu diusahakan berada ditengah badan saat melakukan *passing* bawah?
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasam dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak permainan bola besar melalui permainan bolavoli dalam bermain secara beregu dengan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportifitas.

Setiap keterampilan gerak permainan bolavoli seperti keterampilan *passing* atas, *passing* bawah, *smash*, dan *block* dikembangkan dengan cara seperti di atas.

## L. Aktivitas Pembelajaran Permainan Bola Besar Variasi dan Kombinasi Menggunakan Bolavoli

1. **Passing** atas dan bawah bergerak maju-mundur dan ke kiri-kanan dapat dilakukan sebagai berikut:



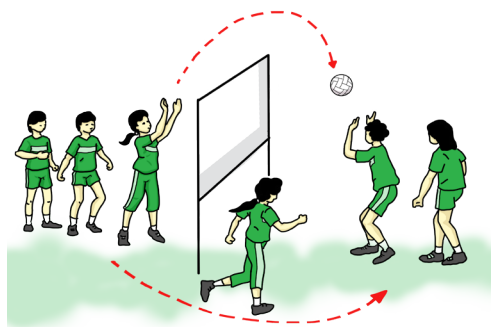
Gambar 1.9 *passing* atas dan bawah secara berpasangan

- a. Pilih pasangan yang seimbang, kemudian berdiri saling berhadapan dengan jarak  $\pm 4$  m.
- b. Bola dilambung oleh teman dari depan.
- c. Dilakukan berpasangan/berkelompok.
- d. Lakukan berulang-ulang dan bergantian.
- e. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.
- f. Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai kerjasama dan disiplin
- g. Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tersebut dalam bentuk pertandingan secara beregu.

Kegiatan pembelajaran yang lainnya disesuaikan

2. **Passing** atas dan bawah menggunakan dua bolavoli

Pelaksanaannya sebagai berikut:



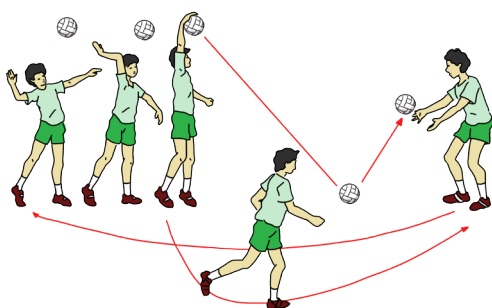
Gambar 1.10 *passing* atas beregu melewati net

### 3. Pembelajaran variasi keterampilan dasar servis atas bolavoli dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi

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

Pelaksanaannya sebagai berikut:

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



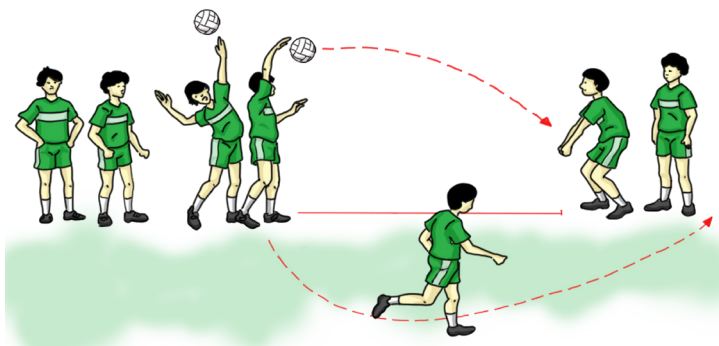
- 6) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.

Gambar 1.11 servis atas dengan memukul bola ke lantai

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

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Sama dengan model I, namun bola dipukul ke teman.
- 2) Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok.

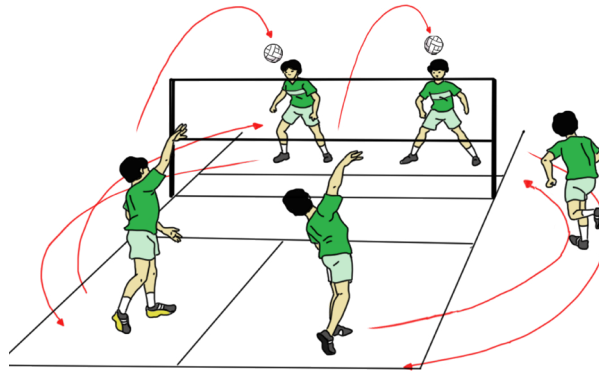


Gambar 1.12 servis atas dengan lambungan teman

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

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut :

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

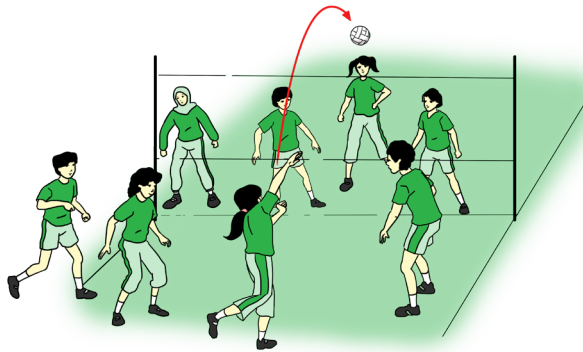


Gambar 1.13 servis atas melewati net secara berpasangan

**d. Bermain bolavoli menggunakan *passing* bawah**

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut :

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

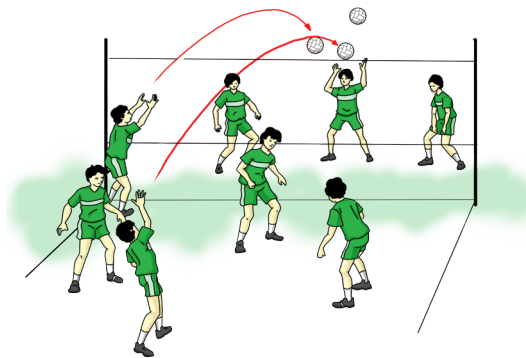


Gambar 1.14 Bermaian bolavoli menggunakan keterampilan *passing bawah*

#### e. Bermain bolavoli menggunakan *passing atas*

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut :

- 1) Bentuk peserta didik menjadi dua kelompok
- 2) Permainan dimulai dengan lemparan melalui atas net.
- 3) Bola yang dilempar lawan harus ditangkap dengan posisi *passing atas* dan ditolakkan ke atas.
- 4) Lakukan *passing atas/bawah* 2x gerakan (sentuhan) kemudian diumpun ke arah teman satu lapangan.
- 5) Setelah bola dimainkan oleh 3 orang pada satu lapangan, seberangkan bola ke lapangan lawan.
- 6) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.



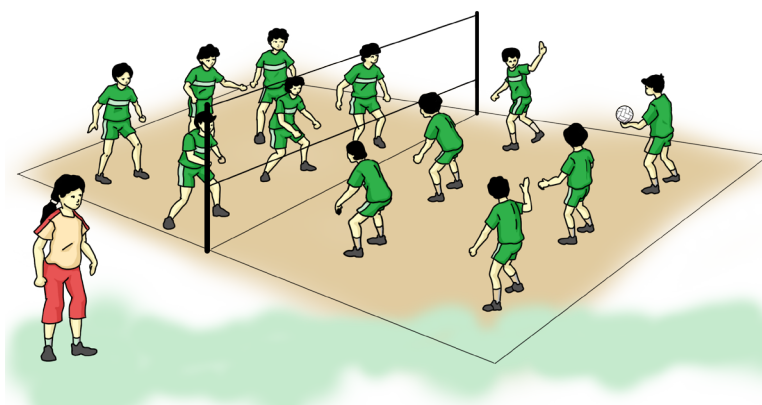
Gambar 1.15 Bermaian bolavoli menggunakan keterampilan *passing bawah*



**f. Bermain bolavoli dengan melalui keterampilan *passing* atas dan bawah, *smash* dan membendung**

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

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



Gambar 1.16 Bermain bolavoli menggunakan peraturan dimodifikasi

**M. Contoh Penerapan Pendekatan Siantifik Dalam Pembelajaran Menganalisis Variasi Keterampilan Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolabasket**

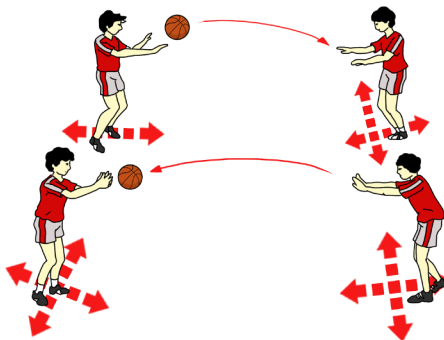
1. Meminta salah satu peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak. Mengapa setelah menangkap bola setinggi dada tangan harus ditekuk (bola dibawa mendekat ke badan)? Apa yang akan terjadi jika bola dipompa terlalu keras?
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.

4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak permainan bola besar melalui permainan bolabasket dalam bermain secara beregu dengan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportifitas.

## N. Pembelajaran Variasi dan Kombinasi Keterampilan Keterampilan *Passing* dengan Menangkap (*Passing*)

### 1. *Passing*

- a. Berdiri berhadapan dengan jarak  $\pm 5$  m



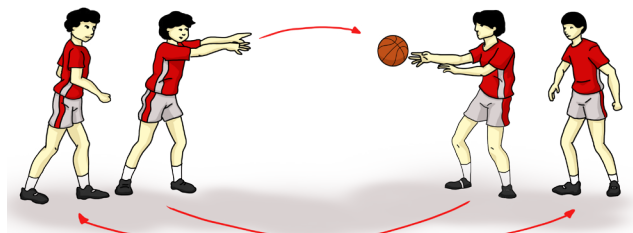
Gambar 1.17 Melempar dan menangkap bola berpasangan

- b. Lempar dan menangkap bolabasket bergerak maju, mundur dan menyamping
- c. Lakukan secara berulang-ulang
- d. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.
- e. Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tersebut dalam bentuk pertandingan secara beregu.

Kegiatan pembelajaran yang lainnya disesuaikan.

### 2. *Passing* dan menangkap bolabasket pada formasi berbanjar

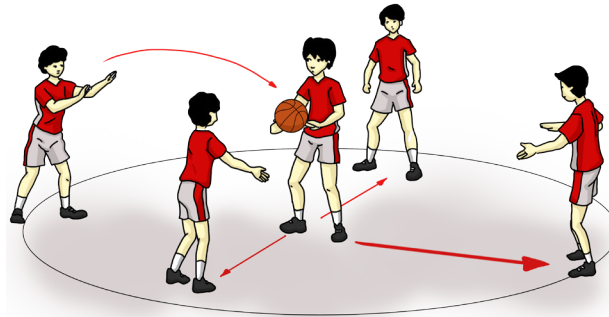
- a. Berdiri berhadapan dengan jarak  $\pm 5$  m.
- b. Melakukan lemparan bergerak berpindah tempat, dilakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.
- c. Lakukan secara berulang-ulang.



Gambar 1.18 Melempar dan menangkap bola berpasangan sambil bergerak

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

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

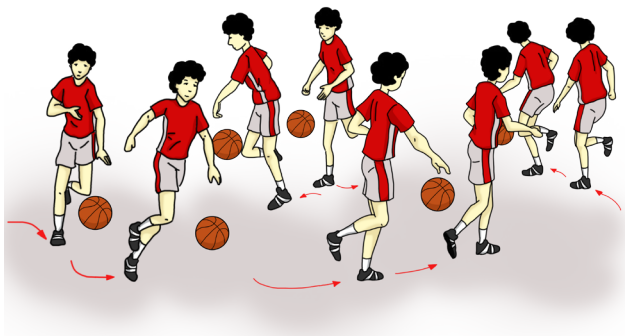


Gambar 1.19 Melempar dan menangkap bola berpasangan formasi lingkaran

### 4. Pembelajaran variasi dan kombinasi keterampilan dasar menggiring

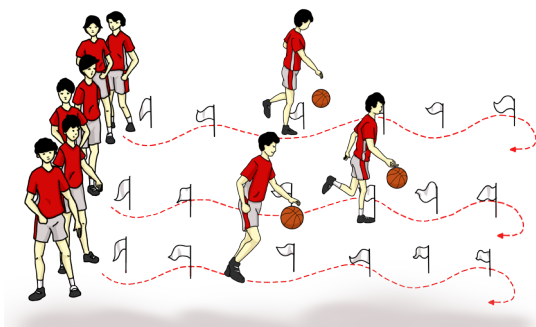
#### a. Menggiring bolabasket mengikuti teman yang di depannya

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



Gambar 1.20 Menggiring bola sambil bergerak

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

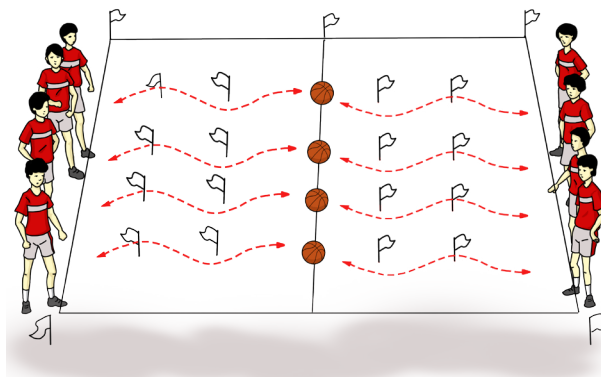


Gambar 1.21 Menggiring bola berbelok-belok

- 1) Berbaris dengan pormasi berbanjar.
- 2) latihan ini dilakukan secara berkelompok (secara estafet/lari berantai), untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.

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

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



Gambar 1.22 Menggiring bola berantai

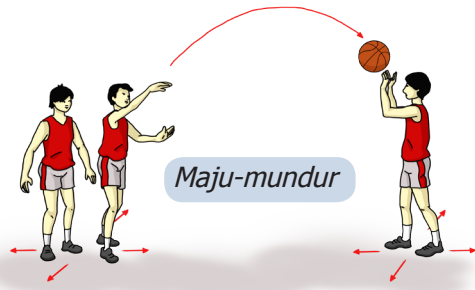
**d. Pembelajaran variasi dan kombinasi keterampilan dasar *shooting* (menggunakan satu tangan) dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi**

Pelaksanaannya sebagai berikut:

**1. Menembak bolabasket bergerak maju, mundur, dan menyamping**

- a. Berdiri berhadapan dengan jarak  $\pm 5$  m.

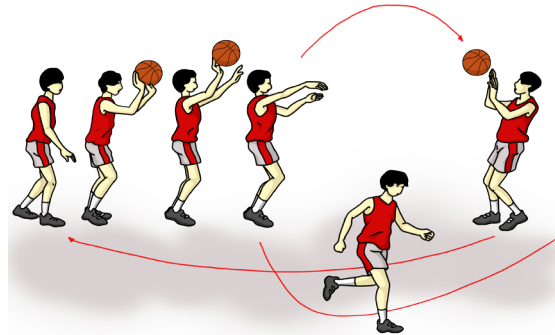
- b. Menembak bolabasket bergerak maju, mundur, dan menyamping, dilakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 1.23 Shooting bergerak maju mundur

## 2. *Shooting* bolabasket pada formasi berbanjar

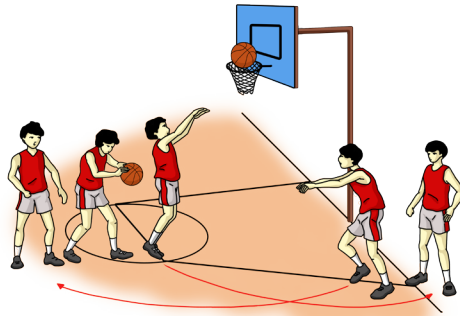
- Berdiri dengan membentuk pormasi berbanjar.
- Setelah melakukan *shooting* bergerak lari pindah tempat ke barisan belakang pada barisan di hadapannya.
- Latihan ini dilakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 1.24 Shooting bergerak beregu

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

- Berbaris satu banjar menghadap ring basket dengan jarak  $\pm 3$  m.
- Kelompok di depan ring basket yang melakukan *shooting* dan yang ada di belakang yang mengambil bola dan mengopernya ke kelompok di depan ring.
- Setelah melakukan *shooting* dan mengoper bola, bergerak lari pindah tempat (yang melakukan *shooting* pindah ke belakang ring dan yang mengoper ke depan ring).
- Latihan ini dilakukan berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.

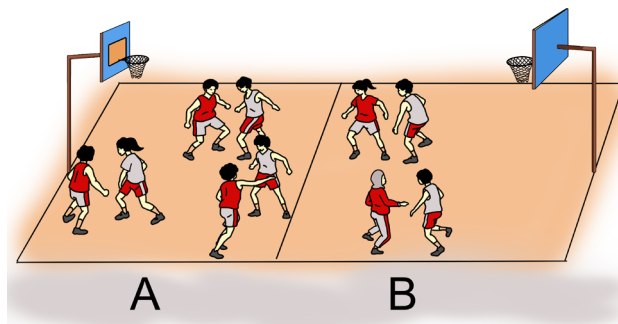


Gambar 1.25 Menembak ke ring basket  
bepasangan

**4. Bermain bolabasket menggunakan satu lapangan dan dibagi dua bidang, yakni bidang A lapangan untuk tim A dan bidang B lapangan untuk tim B**

Pelaksanaannya:

- a. Bentuk dua kelompok.
- b. Tim A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 orang pemain, begitu juga tim B menempatkan 2 pemain di lapangan A.
- c. Para pemain boleh menggiring, melempar, dan menembak.
- d. Saat menggiring bola, pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis tengah.
- e. Jadi yang berhak melakukan serangan pada lapangan lawan hanya 2 orang pemain.
- f. Tim pemenang adalah tim yang dapat memasukkan bola ke ring basket lebih banyak.
- g. Lama permainan 5—10 menit.
- h. Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



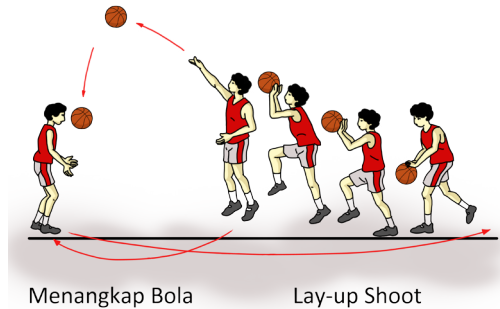
Gambar 1.26 Bermain bolabasket dengan peraturan di modifikasi

**e. Pembelajaran variasi dan kombinasi keterampilan dasar *lay-up shoot*, dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi.**

Model pembelajarannya sebagai berikut :

1. *Lay-up shoot*

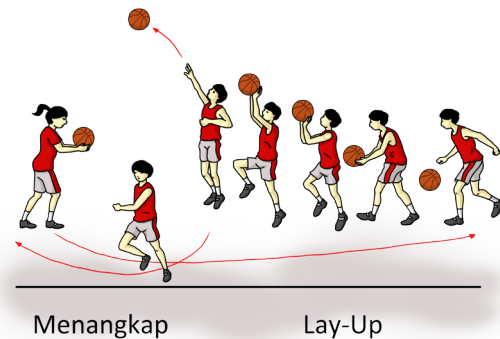
- a. Berdiri menghadap rekan di depan dengan jarak  $\pm 5$  m.
- b. Melangkah dua langkah sambil memegang bolabasket, yang telah melakukan *lay-up shoot* bergerak berpindah tempat ke barisan menangkap bola. Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok. Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.



Gambar 1.27 *Lay-up shoot*

2. *Lay-up shoot* diawali menggiring bola

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

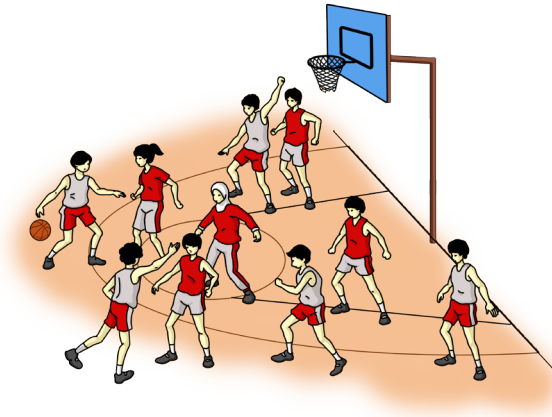


Gambar 1.28 *Lay-up shoot sambil bergerak*

**f. Pembelajaran bermain bolabasket dengan peraturan yang dimodifikasi**

1. Bentuk peserta didik menjadi dua regu bermain bolabasket menggunakan setengah lapangan. Jumlah pemain adalah 2 lawan 3 dilanjutkan dengan 4 lawan 3 atau 5 lawan 4.
2. 2 pemain penyerang dan 3 pemain bertahan.

3. 4 pemain penyerang dan 3 pemain bertahan.
4. 5 pemain penyerang dan 4 pemain bertahan.
5. Setiap pemain berusaha memasukan bola ke ring basket, dengan Keterampilan dasar yang telah dipelajarinya.



Gambar 1.29 Bermain bolabasket dengan peraturan dimodifikasi

6. Regu yang menang adalah regu yang paling banyak memasukan bola ke rig basket dengan Keterampilan yang benar.
7. Dilakukan berpasangan atau berkelompok untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas.

## O. RANGKUMAN

FIFA adalah organisasi sepakbola yang diakui secara Internasional. Permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut.

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

FIVB adalah organisasi bolavoli Internasional. Pada tahun 1895, William C Morgan menciptakan sebuah permainan bernama mintonette. Sebuah tim terdiri dari 6 orang pemain dilapangan selama pertandingan. Suatu regu tidak boleh beranggotakan lebih dari 12 orang pemain. Variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar permainan bolavoli (*passing* bawah, *passing* atas, servis, dan *smash*).

FIBA adalah organisasi bolabasket Internasional, Pada tahun 1891 James Naismith dapat memenuhi kehendak dari L.H. Gulick untuk membuat suatu permainan dengan nama "basket-ball" dan dalam bahasa Indonesia diterjemahkan permainan bolabasket.



Variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bolabasket diantaranya adalah melempar, menangkap menggiring, dan menembak ke ring basket.

Bolabasket masuk di Indonesia setelah perang dunia ke-II dibawa oleh perantau-perantau Cina dan berkembang dengan cepat sehingga pada PON ke I tahun 1948 di Surakarta, bolabasket telah dicantumkan dalam acara resmi. Persatuan Basket-Ball seluruh Indonesia (PERBASI) berdiri pada tanggal 23 Oktober 195, kemudian diubah menjadi persatuan bola basket seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI.

## P. Penilaian Pembelajaran Permainan Bola Besar

### 1. Contoh penilaian spiritual dan sosial (KI-1 dan 2)

#### *Petunjuk Penilaian*

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.

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

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Memelihara kesehatan tubuh.				
2.	Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.				
3.	Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang.				
4.	Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.				
	Jumlah Skor Max = 16 (4 x 4)				
	Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100%				

### 2. Contoh Penilaian kognitif (KI- 3)

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

### *Butir Soal Pengetahuan*

#### **Pemahaman konsep gerak dalam permainan sepakbola**

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

1. Deskripsikanlah 2 variasi keterampilan menendang!
2. Deskripsikanlah 2 variasi keterampilan menghentikan bola!
3. Deskripsikanlah 2 variasi keterampilan menggiring bola!
4. Deskripsikanlah 2 variasi keterampilan menembak ke gawang!
5. Deskripsikanlah 2 kombinasi gerak dalam permainan sepakbola!

#### **Rubrik Penilaian:**

Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai 20.

#### **Pemahaman konsep gerak dalam permainan bolavoli**

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

1. Deskripsikanlah 2 variasi *passing* permainan bolavoli!
2. Deskripsikanlah 2 variasi *smash* dalam permainan bolavoli!

#### **Rubrik Penilaian:**

Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai 50

#### **Pemahaman konsep gerak dalam permainan bolabasket**

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

1. Deskripsikanlah 2 variasi keterampilan melemparkan bolabasket!
2. Deskripsikanlah 2 variasi keterampilan menangkap bolabasket!
3. Deskripsikanlah 2 variasi keterampilan memantulkan bolabasket!
4. Deskripsikanlah 2 variasi keterampilan menembak ke ring basket!
5. Deskripsikanlah 2 kombinasi gerak dalam permainan bolabasket!

### 3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI- 4)

#### TES KINERJA KETERAMPILAN DASAR PERMAINAN SEPAKBOLA

Setelah mempelajari materi permainan sepakbola, tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan keterampilan variasi keterampilan mengumpan, memberhentikan, menggiring, *shooting*, dan bermain!

Aspek yang Dinilai	Skor			
	1	2	3	4
1. Mengumpan				
2. Menghentikan				
3. Menggiring				
4. <i>Shooting</i>				
5. Bermain				
JUMLAH				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20</b>				

Keterangan:

Skor 4 : bila posisi berdiri benar, perkenaan bola dengan kaki tepat, kaki tumpu tepat, dan jalannya bola baik

Skor 3 : bila menguasai 3 komponen gerak

Skor 2 : bila menguasai 2 komponen gerak

Skor 1 : bila menguasai 1 komponen gerak

#### Tes contoh kinerja keterampilan dasar permainan bolavoli

Setelah mempelajari materi permainan bolavoli, tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan keterampilan variasi dan kombinasi keterampilan dasar *passing* atas, bawah dan *smash*.

Aspek yang Dinilai	Skor			
	1	2	3	4
1. Servis				
2. <i>Passing</i>				
3. <i>Smash</i>				
4. <i>Blocking</i>				
5. Bermain				
JUMLAH				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20</b>				

*Keterangan:*

Skor 4 : bila posisi berdiri benar, perkenaan bola dengan tangan, kaki tumpu tepat, dan jalannya bola baik.

Skor 3 : bila menguasai 3 komponen gerak.

Skor 2 : bila menguasai 2 komponen gerak.

Skor 1 : bila menguasai 1 komponen gerak.

## Q.

### Remedial dan Pengayaan

#### 1. Contoh Instrumen Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai	
								Awal	Remedial
1.	Bowo	4.1	Permainan bola besar	Sepak bola	Menembakkan bola ke gawang	70	Penugasan latihan gerakan menembakkan bola ke gawang	66	83
2.	Imam								
3.	Siti								



**R. Contoh Format Penilaian Kemajuan Belajar Siswa  
(Nilai Harian)**

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NIS	KI 1		KI 2		KI 3			KI 4			NILAI AKHIR		
			Doa	Sungguh- sungguh	Sportif	Tanggung Jawab	Pengetahuan Passing	Pengetahuan Dribling	Pengetahuan shooting	Keterampilan Passing	Keterampilan Dribling	Keterampilan shooting	Sikap	Pengetahuan	Keterampilan
1	Bowo	20			1	1		1	1		1	1	K	1	1
2	Imam	21			2	2		2	2		2	2	C	2	2
3	Siti	22			3	3		3	3		3	3	B	3	3
4	Maya	23			4	4		4	4		4	4	SB	4	4

# BAB III

## MENGANALISIS VARIASI DAN KOMBINASI KETERAMPILAN GERAK PERMAINAN BOLA KECIL

### A. Standar Kompetensi Lulusan

KOMPETENSI LULUSAN SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C	
Dimensi	Kualifikasi Kemampuan
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.



## B. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

## C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1 Memelihara kesehatan tubuh.
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1 Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.	2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.	2.2.1 Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.3.1 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain
2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.4.1 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis 2.4.2 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan
2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.	2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri
2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.6.1 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru
2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.	2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain

<p>3.2 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>3.2.1 Menganalisis variasi dan kombinasi Permainan bola kecil melalui permainan <i>softball</i></p> <p>3.2.2 Menganalisis variasi dan kombinasi Permainan bola kecil melalui permainan bulutangkis</p> <p>3.2.3 Menganalisis variasi dan kombinasi Permainan bola kecil melalui permainan tenis meja</p>
<p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>4.2.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan bola kecil melalui permainan <i>softball</i></p> <p>4.2.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan bola kecil melalui permainan bulutangkis</p> <p>4.2.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan bola kecil melalui permainan tenis meja.</p>

## D. Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan *Softball*, Bulutangkis, dan Tenismeja

### Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran berakhir peserta didik dapat:

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Menunjukkan permainan tidak curang.
4. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
5. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
6. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis

7. Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dalam permainan bola kecil.
8. Melakukan permainan bola kecil dengan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri.
9. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
10. Menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.

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

11. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar melempar dengan baik.
12. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar menangkap dengan baik.
13. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar berlari ke base dengan baik.
14. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar memukul bola menggunakan tongkat pemukul dengan baik.
15. Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi keterampilan gerak dasar menangkap dan melempar dengan baik.
16. Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi keterampilan gerak dasar memukul dan berlari ke *base* dengan baik.

#### **Permainan bola kecil melalui permainan bulutangkis**

17. Menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak dasar pegangan raket dengan baik.
18. Menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak dasar *footwork* dengan baik.
19. Menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak dasar posisi berdiri dengan baik.
20. Menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak dasar *service* dengan baik.
21. Menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak dasar pukulan atas, dan pukulan bawah dengan baik.

#### **Permainan bola kecil melalui permainan Tenismeja**

22. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar memegang bet dengan baik.
23. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar pukulan *forehand* dengan baik.
24. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar *backhand* dengan baik.

25. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar servis dengan baik.
26. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar *smash* dengan baik.

## E. Kegiatan Pembelajaran

### 1. Kegiatan pendahuluan

Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan.

Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan melalui permainan bola kecil.

### 2. Kegiatan inti

Pembelajaran disesuaikan dengan materi.

Jumlah materi disesuaikan dengan waktu yang tersedia.

### 3. Penutup

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, refleksi, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.

## F. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. *Reciprocal* (timbang-balik)
5. Pendekatan pembelajaran kontekstual
6. Pendekatan *Scientific*

## G. Media Pembelajaran

### 1. Media

- a. Gambar: gerakan permainan bola kecil
- b. Model: peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan permainan *softball* atau bulutangkis atau tenismeja.

## 2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada permainan bola kecil:

### **Softball**

- a. Ruang terbuka yang datar dan aman
- b. Tongkat pemukul
- c. Bola *softball*

### **Bulutangkis**

- a. Lapangan bulutangkis
- b. Raket
- c. *Shuttlecock*

### **Tenismeja**

- a. Meja tenis
- b. Bet
- c. Bola tenis meja
- d. *Cone/corong* ± 10 buah
- e. *Stopwatch*

## H. Materi Pembelajaran

Pembelajaran permainan bola kecil merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia.

Permainan bola kecil melalui permainan *softball*: gerak dasar melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunakan tongkat pemukul. Permainan bola kecil melalui permainan bulutangkis: gerak dasar pegangan raket, *footwork*, posisi berdiri, *service*, pukulan atas, dan pukulan bawah. Permainan bola kecil melalui permainan Tenismeja: gerak dasar memegang bet, pukulan *forehand*, *backhand*, servis, dan *smash*.

Kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan memiliki ke khususan, oleh karenanya beberapa hal perlu diperhatikan, yakni:

1. Kegiatan awal
  - a. Peserta didik harus memakai pakaian olahraga
  - b. Di dahului dengan berdoa

- c. Melakukan pemanasan sesuai dengan materi *softball*, bulutangkis, tenis meja yang akan dipelajari
2. Kegiatan Inti
    - a. Pembelajaran permainan bola besar sepakbola atau bolavoli atau bolabasket disesuaikan dengan situasi dan kondisi.
    - b. Lakukan kegiatan pembelajaran permainan bola besar dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.
    - c. Keterampilan gerak (psikomotor), sikap (afektif) dan pengetahuan (kognitif) adalah kemampuan yang dimiliki peserta didik selain kebugaran jasmani dan budaya hidup sehat.
    - d. Lakukan setiap pembelajaran secara berkelompok, berpasangan atau individual.
  3. Kegiatan akhir:
    - a. Pendinginan
    - b. Evaluasi
    - c. Berdoa

## **I. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Pengembangan Pengetahuan dan Keterampilan Permainan Bola Kecil Melalui Permainan *Softball***

1. Meminta salah satu peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak. Bagaimana hasil pukulan jika saat memukul bola kedua kaki rapat? Apakah kelebaran jarak kedua kaki mempengaruhi hasil pukulan bola? Apakah jarak ayunan tangan mempengaruhi jalannya bola? Bagaimana jalannya bola bila merubah posisi togok saat melempar bola?
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasam dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.

5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak permainan bola kecil melalui permainan *softball* dalam bermain secara beregu dengan menunjukkan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportifitas.

Setiap keterampilan gerak permainan *softball*, seperti melempar, menangkap, memukul bola dan berlari ke *base* dikembangkan dengan cara seperti di atas.

## J. Aktivitas Pembelajaran Permainan Bola Kecil Melalui Permainan *Softball*

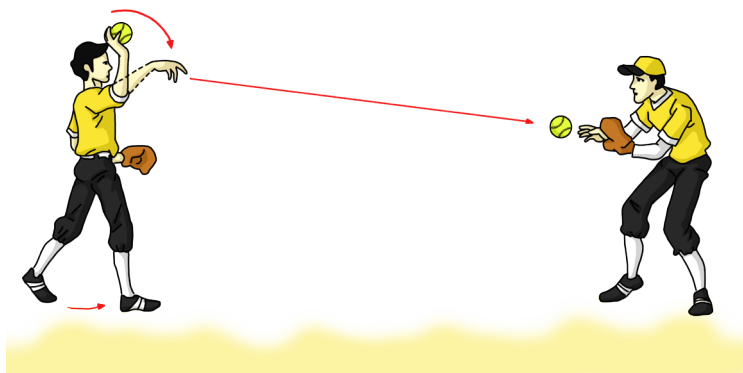
### 1. Melempar dan menangkap bola

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

- a. Peserta didik membentuk barisan bersyaf.
- b. Berdiri saling berhadapan dengan jarak  $\pm 10$  m.
- c. Bola dilemparkan kearah teman di hadapan, selesai melempar bola menuju barisan belakang.
- d. Bola ditangkap, kemudian lemparkan keara teman di hadapan, lalu menuju barisan belakang.
- e. Latihan ini dilakukan secara berpasangan/berkelompok.
- f. Latihan ini dilakukan di tempat, dilanjutkan dengan bergerak maju-mundur, dan bergerak ke kanan dan kiri.
- g. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.
- h. Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai kerjasama dan disiplin.
- i. Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tesebut dalam bentuk pertandingan secara beregu.
- j. Lakukan berulang-ulang dan bergantian untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.

Kegiatan pembelajaran yang lainnya disesuaikan.



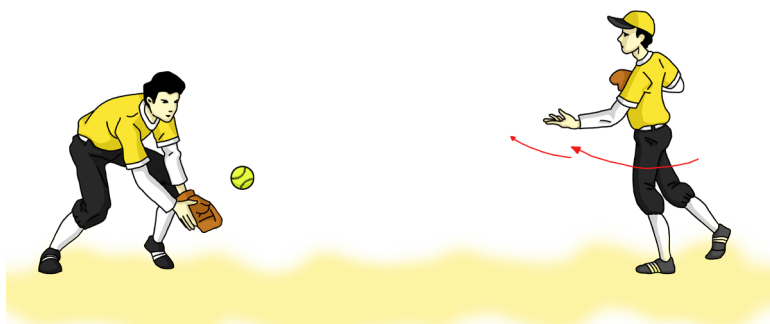


Gambar 2.1 Melempar dan menangkap bola berpasangan

## 2. Melempar dan menangkap bola lemparan bawah

Lemparan bawah biasanya di gunakan dalam keadaan darurat dan dilakukan dalam waktu yang cepat, posisi tubuh membungkuk dengan kedua kaki ditekuk, kegiatan pembelajaran dapat dilakukan sebagai berikut:

- a. Peserta didik membentuk barisan bersyaf.
- b. Berdiri saling berhadapan dengan jarak  $\pm 10$  m.
- c. Bola dilemparkan kearah teman di hadapan, selesai melempar bola menuju barisan belakang.
- d. Bola ditangkap, kemudian lemparkan kearah teman di hadapan, lalu menuju barisan belakang.
- e. Latihan ini dilakukan secara berpasangan/berkelompok.
- f. Latihan ini dilakukan di tempat, dilanjutkan dengan bergerak maju-mundur, dan bergerak ke kanan dan kiri.
- g. Lakukan berulang-ulang dan bergantian untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.

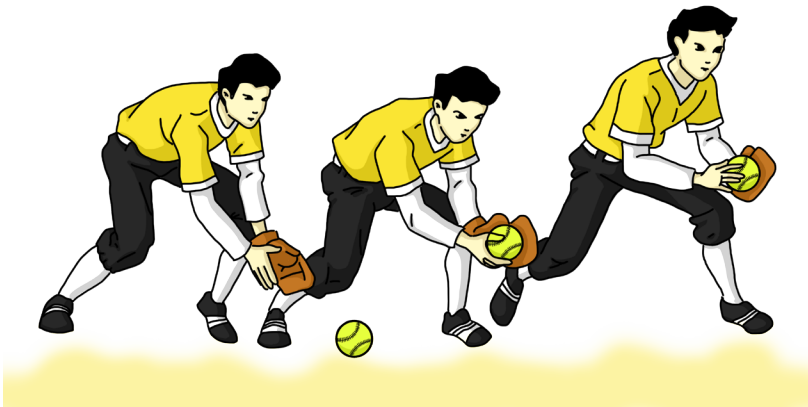


Gambar 2.2 Melempar dan menangkap bola dari bawah

### 3. Menangkap bola lemparan bawah

Lemparan bawah biasanya di gunakan dalam keadaan darurat dan dilakukan dalam waktu yang cepat, posisi tubuh membungkuk dengan kedua kaki ditekuk kegiatan pembelajaran dapat dilakukan sebagai berikut:

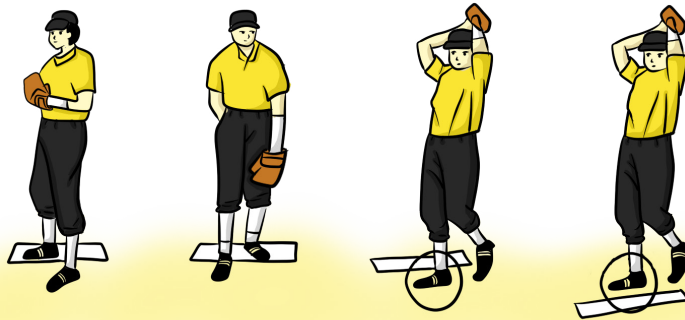
- Peserta didik membentuk barisan bersaf.
- Berdiri saling berhadapan dengan jarak  $\pm$  10 m.
- Bola dilemparkan kearah teman di hadapan, selesai melempar bola menuju barisan belakang.
- Bola ditangkap, kemudian lemparkan kearah teman di hadapan, lalu menuju barisan belakang.
- Latihan ini dilakukan secara berpasangan/berkelompok.
- Latihan ini dilakukan di tempat, dilanjutkan dengan bergerak maju-mundur, dan bergerak ke kanan dan kiri.
- Lakukan berulang-ulang dan bergantian untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.



Gambar 2.3 Menangkap bola dari bawah

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

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



Gambar 2.4 Posisi tubuh sebelum melakukan lemparan sajian



Gambar 2.5 Posisi tubuh saat melempar bola

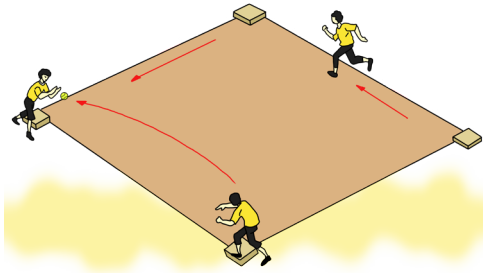
## 5. Memukul menggunakan *stick* (tongkat)



Gambar 2.6 Memukul bola menggunakan stik pemukul

- a. Berdiri menyamping ke arah *pitcher*.
- b. Memukul bola yang dilemparkan.
- c. Fokuskan keterampilan gerakan memegang *stick* (tongkat), ayunan lengan, dan pandangan fokus terhadap bola.

## 6. Berlari menuju base



Gambar 2.7 Berlari menuju base

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

## 7. Sliding



Gambar 2.8 Sliding

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

## 8. Pembelajaran bermain *softball* dengan peraturan yang dimodifikasi

Peraturan yang dimodifikasi antara lain seperti:

- Jumlah pemain yang disesuaikan jumlah peserta didik.
- Base* yang dimodifikasi.
- Bola disesuaikan.
- Besar lapangan disesuaikan dengan kondisi.

## K. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Pembelajaran Bulutangkis

- Meminta salah satu peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.
- Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak Bagaimana hasil pukulan jika saat melakukan servis kedua kaki rapat? Apakah kelebaran

jarak kedua kaki mempengaruhi hasil servis panjang? Apakah jarak ayunan tangan mempengaruhi jalannya *shuttlecock*? Bagaimana jalannya *shuttlecock* jika merubah pegangan raket?

3. Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasam dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak permainan bola kecil melalui permainan bulutangkis dalam bermain secara beregu dengan menunjukkan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportifitas.

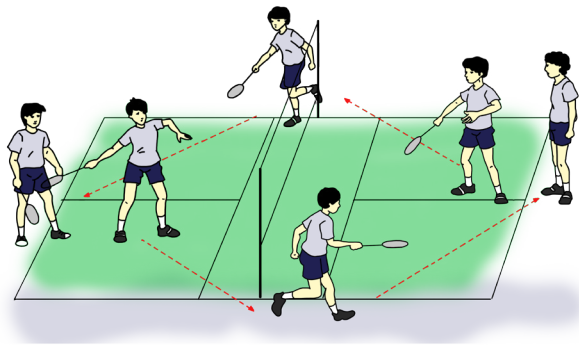
Setiap keterampilan gerak permainan bulutangkis seperti memegang raket, servis, pukulan *backhand* dan *forehand*, dan smash, dikembangkan dengan cara seperti di atas

## L. **Aktivitas Pembelajaran Permainan Pembelajaran Bulutangkis**

### **1. Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar memegang raket dan servis *forehand* dan *backhand***

Pelaksanaannya sebagai berikut:

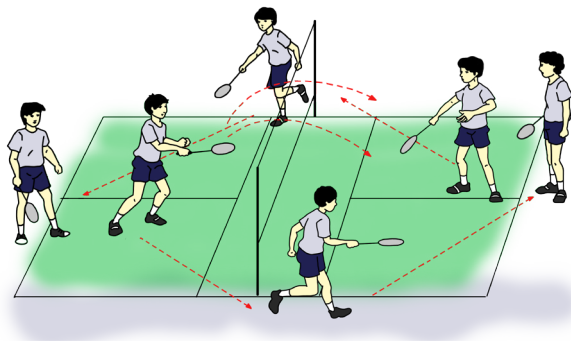
- a. Melakukan servis tinggi/panjang (*forehand*) secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis.
- b. Dilakukan berpasangan/kelompok.
- c. Yang telah melakukan servis bergerak berpindah tempat.
- d. Lakukan keterampilan gerak menemukan jawaban pertanyaan.
- e. Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai kerjasama dan disiplin.
- f. Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tersebut dalam bentuk pertandingan secara beregu.



Gambar 2.9 Posisi memegang raket

**2. Melakukan servis pendek (*forehand*) secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis**

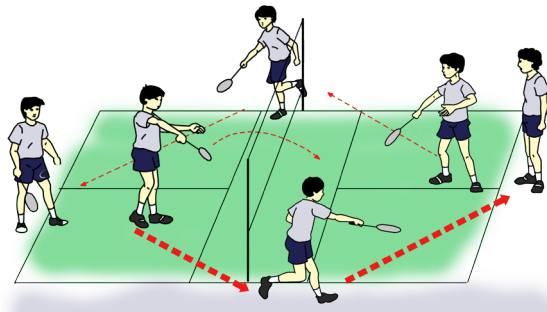
- a. Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- b. Yang telah melakukan servis bergerak berpindah tempat.
- c. Dilakukan berpasangan atau berkelompok. untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.



Gambar 2.10 servis pendek arah menilang posisi forehand

**3. Servis pendek (*backhand*) secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis**

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



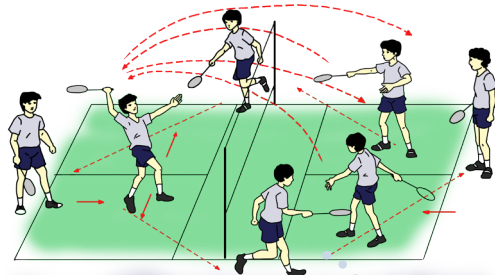
Gambar 2.11 Servis pendek arah menilang posisi backhand

#### 4. Pembelajaran variasi gerak dasar memegang raket dan memukul *forehand* dan *backhand*

Pelaksanaannya sebagai berikut:

##### a. Tahap 1. Melakukan pegangan raket dan pukulan *forehand* arah bola lurus

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

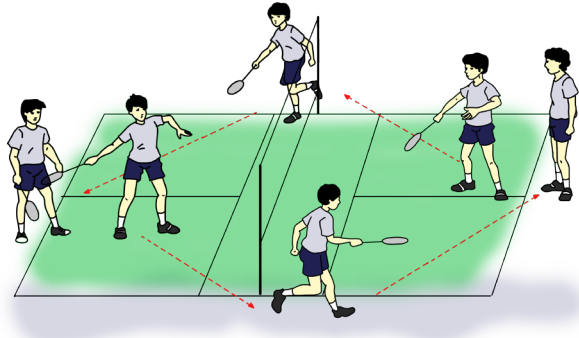


Gambar 2.12 Pukulan *backhand* dan *forehand*

##### b. Tahap 2. Melakukan pegangan raket dan pukulan *forehand* arah bola menyilang lapangan

- 1) Bola dipukul/diumpan teman.
- 2) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- 3) Yang telah melakukan pukulan *forehand* bergerak berpindah tempat.

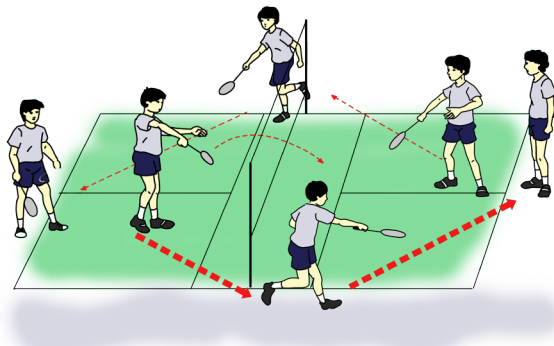
- 4) Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.



Gambar 2.13 Pukulan forehand

**c. Tahap 3. Melakukan pegangan raket dan pukulan *backhand* arah bola lurus**

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



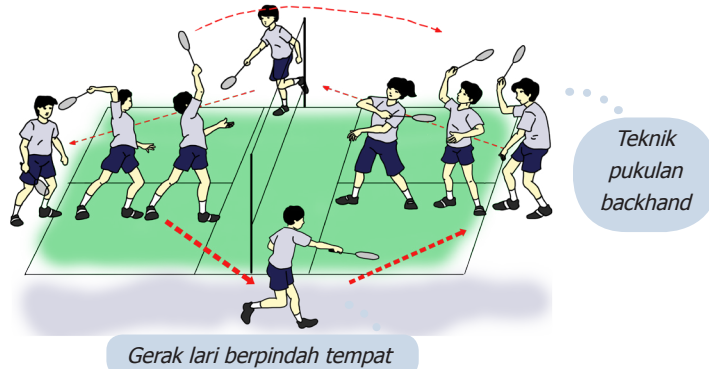
Gambar 2.14 Pukulan backhand

**d. Tahap 4. Melakukan pegangan raket dan pukulan *backhand* arah bola menyilang lapangan**

- 1) Bola dipukul/diumpan teman.
- 2) Dilakukan secara berpasangan atau kelompok.
- 3) Yang telah melakukan pukulan *backhand* bergerak berpindah tempat.



- 4) Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.



Gambar 2.15 Pukulan forehand dan backhand berpindah tempat

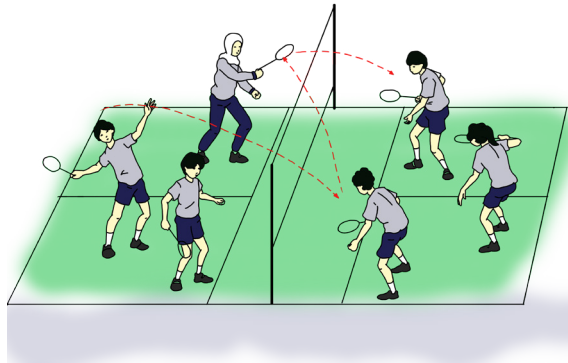
### 5. Pembelajaran bermain bulutangkis dengan peraturan yang dimodifikasi

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

- Untuk menerapkan teknik-gerak dasar yang telah dipelajari.
- Agar peserta didik dapat menentukan posisi dalam tim sesuai dengan keterampilannya masing-masing.
- Agar peserta didik dapat menggunakan taktik dan strategi dalam bermain bulutangkis.
- Agar peserta didik dapat mengidentifikasi saat yang tepat untuk melakukan penyerangan dan pertahanan.
- Agar peserta didik dalam bermain lebih bersifat rekreatif dan mengembirakan.
- Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.

### 6. Bermain 3 lawan 3 dengan menggunakan teknik pukulan *forehand* dan *backhand overhead*

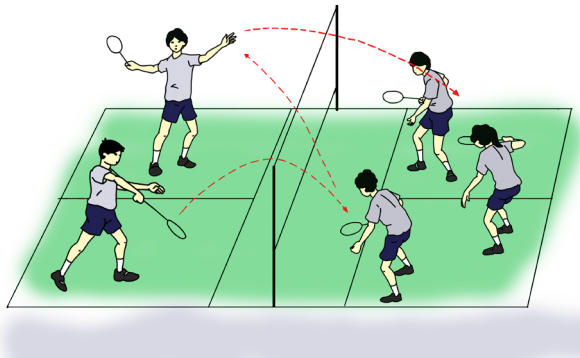
- Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan 8-10 menit).
- Permainan diawali dengan pukulan servis *forehand* (pendek/jauh) dan *backhand*.
- Dalam pergerakan pemain tidak boleh bersentuhan baik badan maupun raket.
- Sebelum memukul bola harus menyebutkan nama teman yang akan diarahkan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



Gambar 2.16 Bermain berpasangan menggunakan pukulan *forehand* dan *backhand*

### 7. Bermain 3 lawan 2 dengan menggunakan teknik pukulan *forehand* dan *backhand overhead*

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



Gambar 2.17 Bermain 3 lawan 2 menggunakan pukulan *forehand* dan *backhand*

## M. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Pembelajaran Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Tenismeja

1. Meminta salah satu peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak.
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak permainan bola kecil melalui permainan tenismeja dalam bermain secara beregu dengan menunjukkan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportifitas.

Setiap keterampilan gerak permainan tenismeja dikembangkan seperti cara memegang bet, pukulan *forehand* dan *backhand*, dan smash dengan cara seperti di atas.

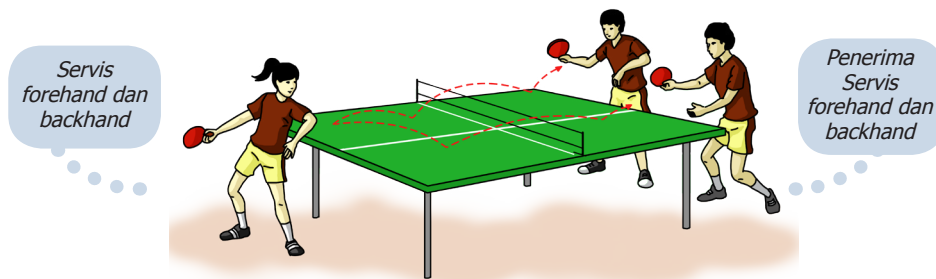
1. **Pembelajaran** variasi dan kombinasi gerak dasar memegang bet dan servis *forehand* dan *backhand* dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi, sebagai berikut:

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

- 1) Dilakukan berpasangan/kelompok.
- 2) Yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.
- 3) Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.
- 4) Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai kerjasama dan disiplin.
- 5) Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tersebut dalam bentuk pertandingan secara beregu.

### b. Melakukan servis *forehand* dan *backhand* secara menyilang ke arah kanan dan kiri bidang servis

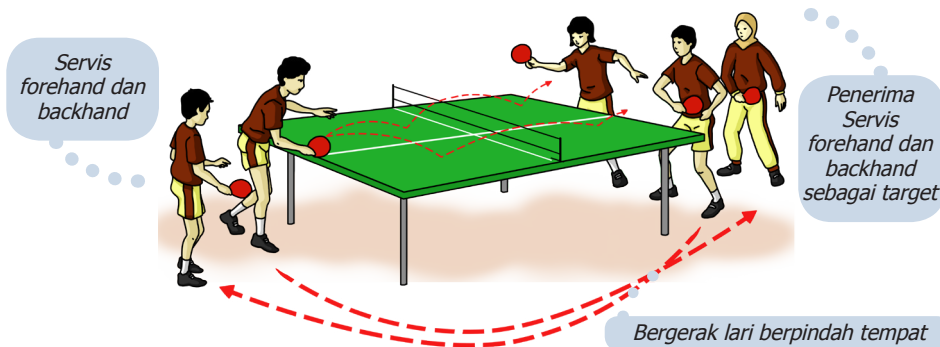
- 1) Dilakukan berpasangan/kelompok.
- 2) Yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.
- 3) Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.



Gambar 2.19 servis forehand dan backhand menyilang

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

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

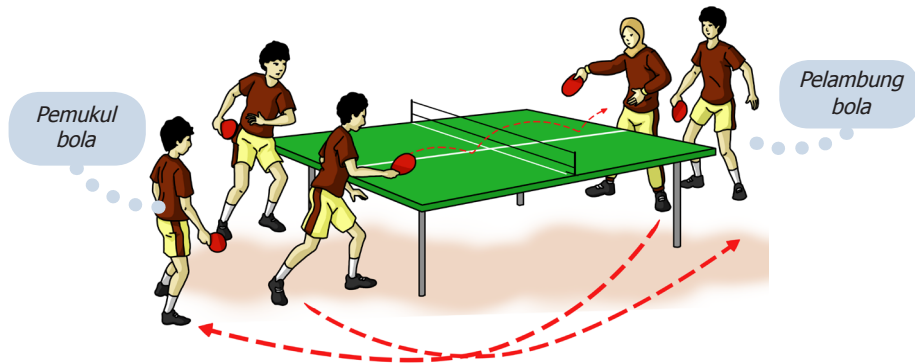


Gambar 2.20 servis forehand dan backhand berpindah tempat

## 2. Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar memegang bet, pukulan *forehand* dan *backhand* dengan konsisten dan tepat

Pelaksanaannya sebagai berikut :

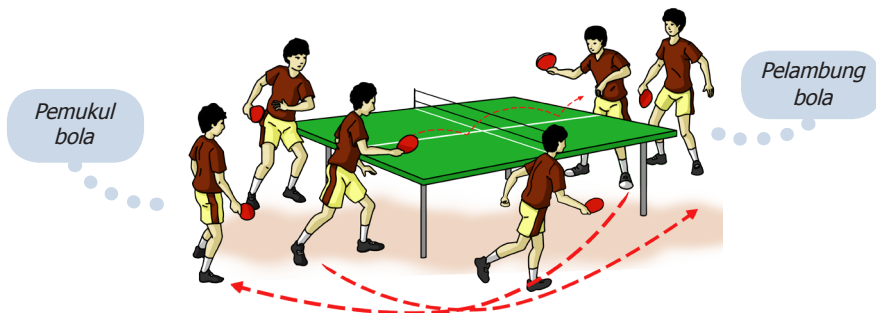
- a. Tahap 1. Melakukan pegangan bet, pukulan *forehand* dan *backhand*, arah bola lurus.
  - 1) Bola dilambungkan oleh teman.
  - 2) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
  - 3) Yang telah melakukan pukulan *forehand/backhand* dan pelambung bergerak berpindah tempat.
  - 4) Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.



Gambar 2.21 Servis forehand dan backhand berpindah tempat

b. Tahap 2. Melakukan pegangan bet, pukulan *forehand* dan *backhand*, arah bola menyilang meja.

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



Gambar 2.22 Servis forehand dan backhand berpindah tempat

### 3. Pembelajaran bermain tenismeja dengan peraturan yang dimodifikasi

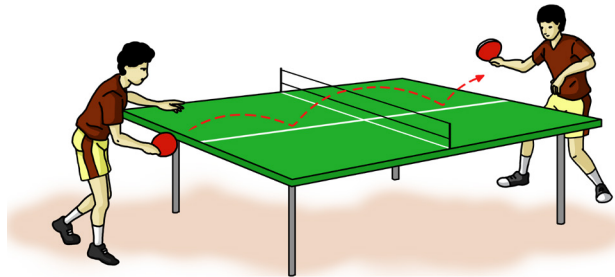
Ada beberapa tujuan dan kegiatan bermain tenismeja yang dimodifikasi, di antaranya:

- a. Untuk menerapkan teknik-gerak dasar yang telah dipelajari.
- b. Agar peserta didik dapat menggunakan taktik dan strategi dalam bermain tenismeja.
- c. Agar peserta didik dapat mengidentifikasi saat yang tepat untuk melakukan penyerangan dan pertahanan.

- d. Agar peserta didik dalam bermain lebih bersifat rekreatif dan menggembarakan.
- e. Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.

**a. Bermain tenismeja tanpa menggunakan bet, dengan cara tunggal atau ganda.**

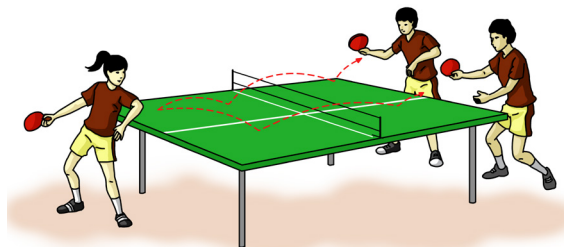
- 1) Peserta dianggap kalah, apabila banyak bola yang tidak bisa dikembalikan atau bola menyangkut net.
- 2) Permainan dilakukan 5-10 menit.



Gambar 2.23 bermain tensi meja satu lawan satu

**b. Tahap 2. Bermain tenismeja, 1 lawan 2 pemain**

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



Gambar 2.33 Bermain tensi meja satu lawan dua

## N. Penilaian Pembelajaran Permainan Bola Kecil

### 1. Contoh penilaian spiritual dan sosial (KI- 1 dan 2)

#### *Petunjuk Penilaian*

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.

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

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif				
2.	Sportif dalam bermain,				
3.	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
4.	Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
5.	Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
6.	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan				
7.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik				
8.	Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan				
9	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				
	Jumlah Skor Max = 36 (9 x 4)				
	Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100%				

Keterangan: Sangat baik = 4, Baik = 3, Cukup= 2 Kurang= 1

## 1. Contoh penilaian pengetahuan (KI-3)

### *Petunjuk Penilaian*

Setelah mempelajari materi permainan bola kecil (*softball*), tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

### *Butir Soal Pengetahuan softball*

No.	Butir Soal	Perolehan Skor			
		1	2	3	4
1.	Jelaskan teknik memegang stick permainan <i>softball</i> !				
2.	Jelaskan keterampilan dasar pelambung ( <i>pitcher</i> ) pada permainan <i>softball</i> !				
3.	Jelaskan keterampilan dasar pukulan <i>swing</i> permainan <i>softball</i> !				
4.	Jelaskan keterampilan dasar memukul bunt permainan <i>softball</i> !				
	Jumlah Skor Max = 16				
	Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100%				

### *Butir Soal Pengetahuan Bulutangkis*

No.	Butir Soal	Perolehan Skor			
		1	2	3	4
1.	Jelaskan teknik pukulan servis panjang <i>forehand</i> !				
2.	Jelaskan keterampilan dasar pukulan servis pendek <i>forehand</i> !				
3.	Jelaskan keterampilan dasar pengembalian servis panjang <i>forehand</i> !				
4.	Jelaskan keterampilan dasar pengembalian servis pendek <i>forehand</i> !				
	Jumlah Skor Max = 16				
	Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100%				



*Butir Soal Pengetahuan Tenismeja*

No.	Butir Soal	Perolehan Skor			
		1	2	3	4
1.	Jelaskan teknink memegang bet !				
2.	Jelaskan keterampilan dasar pukulan servis !				
3.	Jelaskan keterampilan dasar pukulan <i>backhand</i> !				
4.	Jelaskan keterampilan dasar <i>smash</i> !				
	Jumlah Skor Max = 16				
	Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100%				

**2. Contoh penilaian keterampilan (KI-4)**

Setelah mempelajari materi permainan bola kecil (*softball*), tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan keterampilan gerak dengan penuh rasa tanggung jawab.

Penilaian Keterampilan Gerak			Jumlah Skor	Nilai
Prosedural Gerakkan				
Posisi awal	Gerakkan	Akhir Gerakkan		



### 1. Contoh Format Pengayaan.

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1.	Bowo	4.6	Permainan Bola Kecil	Bulutangkis	Minuman sehat	70	Penugasan latihan gerakan <i>forehand</i>	80	90
2.	Imam								
3.	Siti								

**P. CONTOH FORMAT PENILAIAN KEMAJUAN BELAJAR SISWA (NILAI HARIAN) BULUTANGKIS**

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NIS	KI 1		KI 2		KI 3				KI 4				NILAI AKHIR		
			Doa	Sungguh- sungguh	Sportif	Tanggung Jawab	Pengetahuan Pegangan raket	Pengetahuan <i>forehand</i>	Pengetahuan <i>backhand</i>	Pengetahuan <i>smash</i>	Keterampilan pegangan raket	Keterampilan <i>forehand</i>	Keterampilan <i>Backhand</i>	Keterampilan <i>Smash</i>	Sikap	Pengetahuan	Keterampilan
1	Bowo	20			1	1			1	1			1	1	K	1	1
2	Imam	21			2	2			2	2			2	2	C	2	2
3	Siti	22			3	3			3	3			3	3	B	3	3
4	Maya	23			4	4			4	4			4	4	SB	4	4

# BAB IV

## MENGANALISIS VARIASI DAN KOMBINASI KETERAMPILAN GERAK ATLETIK

### A. Standar Kompetensi Lulusan

KOMPETENSI LULUSAN SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C	
Dimensi	Kualifikasi Kemampuan
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

## B. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

## C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1 Memelihara kesehatan tubuh.
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1 Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.	2.2.1 Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.6.1 Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran atletik.

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	3.3.1 Menganalisis variasi keterampilan lompat jauh gaya jalan di udara. 3.3.2 Menganalisis kombinasi keterampilan lompat jauh gaya jalan di udara. 3.3.3 Menganalisa variasi keterampilan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> . 3.3.4 Menganalisa kombinasi keterampilan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> .
4.3 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerak yang baik.	4.4.1 mempraktikkan variasi keterampilan lompat jauh gaya jalan di udara. 4.4.2 mempraktikkan keterampilan lompat jauh gaya jalan di udara. 4.4.3 mempraktikkan variasi keterampilan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> . 4.4.4 mempraktikkan kombinasi keterampilan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> .

## D. Lompat Jauh dan Lompat Tinggi

### Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu:

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
4. Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran atletik.
5. Menganalisis variasi keterampilan lompat jauh gaya jalan di udara.
6. Menganalisis kombinasi keterampilan lompat jauh gaya jalan di udara.
7. Menganalisa variasi keterampilan lompat tinggi gaya *straddle*.

8. Menganalisa kombinasi keterampilan lompat tinggi gaya *straddle*.
9. Mempraktikkan variasi keterampilan lompat jauh gaya jalan di udara.
10. Mempraktikkan keterampilan lompat jauh gaya jalan di udara.

## E. Kegiatan Pembelajaran

### 1. Kegiatan Pendahuluan

Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan.

Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.

### 2. Kegiatan Inti

Pembelajaran materi variasi dan kombinasi keterampilan lompat jauh gaya jalan di udara dan lompat tinggi gaya *straddle* dilakukan dalam bentuk permainan

### 3. Penutup

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, refleksi, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.

## F. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan).
2. Demonstrasi.
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan).
4. *Reciprocal* (timbang-balik).
5. Pendekatan Pembelajaran *Contekstual*.
6. Pendekatan *Scientific*.

## G. Media Pembelajaran

### 1. Media

1. Gambar : Gerakkan atletik
2. Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan atletik lompat jauh gaya jalan di udara dan lompat tinggi gaya *straddle*.

### 2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada lompat jauh gaya jalan di udara dan lompat tinggi gaya *straddle*, sebagai berikut:



- a. Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli
- b. Matras
- c. *Cone*/corong ± 10 buah
- d. *Stopwatch*
- e. Peluit

## H. Materi Pembelajaran

Pembelajaran atletik merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak meliputi: (a) Pola gerak dasar lokomotor atau gerakan berpindah tempat, misalnya; berjalan, berlari, melompat, berguling, merangkak, (b) Pola gerak non-lokomotor atau bergerak di tempat, misalnya; membungkuk, meregang, berputar, mengayun, mengelak, berhenti, (c) Pola gerak manipulatif atau mengendalikan/mengontrol objek, misalnya; melempar bola, menangkap bola, memukul bola menggunakan tongkat, menendang bola.

Untuk mempelajari pola gerak dasar, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural, bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak dasar dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan teknik gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari keterampilan dasar, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi. Variasi merupakan satu keterampilan dasar yang dilakukan dengan berbagai cara, seperti: keterampilan lompat jauh gaya jalan di udara dan lompat tinggi gaya *straddle*, sedangkan kombinasi merupakan gabungan beberapa keterampilan dasar, dilakukan dalam satu rangkaian gerak.

## I. Contoh Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Pendekatan Saintifik

Pembelajaran lompat jauh gaya jalan di udara dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak seperti: apakah terdapat perbedaan jauh lompatan tanpa awalan atau dengan awalan? Mengapa saat mendarat kedua kaki mengeper?

3. Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak atletik melalui lompat jauh gaya jalan di udara dalam latihan secara beregu dengan menunjukkan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportifitas.

Setiap keterampilan gerak atletik melalui lompat jauh gaya jalan di udara seperti awalan, tolakan, posisi tubuh saat di udara, dan mendarat dikembangkan dengan cara seperti di atas.

## **J. Aktivitas Pembelajaran Lompat Jauh**

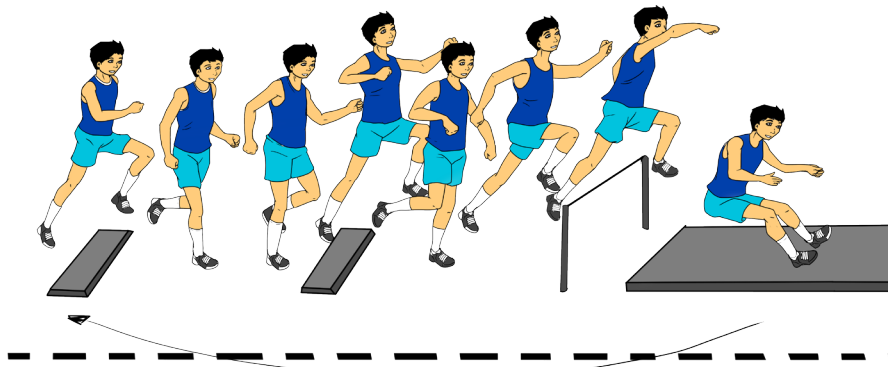
Pembelajaran gerak dasar gerak melangkah, menolak dan mendarat (awalan, menolak dan mendarat serta sikap badan di udara), sebagai berikut:

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

- a. Bentuk barisan peserta didik menjadi satu ber banjar.
- b. Menolak melalui atas boks dan mendarat menggunakan satu kaki, dilanjutkan dengan dua kaki.
- c. Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).
- d. Dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.
- e. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.

### **2. Gerak dasar gerak langkah dan menolak tali:**

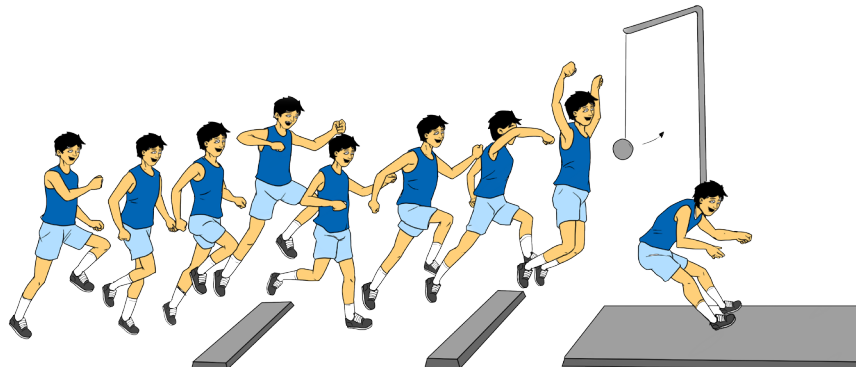
- a. Gerak langkah melalui atas bangku senam dari akhir gerakan melangkah, melakukan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
- b. Yang telah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).
- c. Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).
- d. Dilakukan secara perorangan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



Gambar 3.1 Gerak awalan, tolakan, dan mendarat

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

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



Gambar 3.2 Gerak awalan, tolakan, posisi badan saat di udara, dan mendarat

Rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya menggantung (awalan, tolakan, posisi badan di udara, dan mendarat, dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.



Gambar 3.3 Gerak awalan, tolakan, dan posisi badan saat di udara

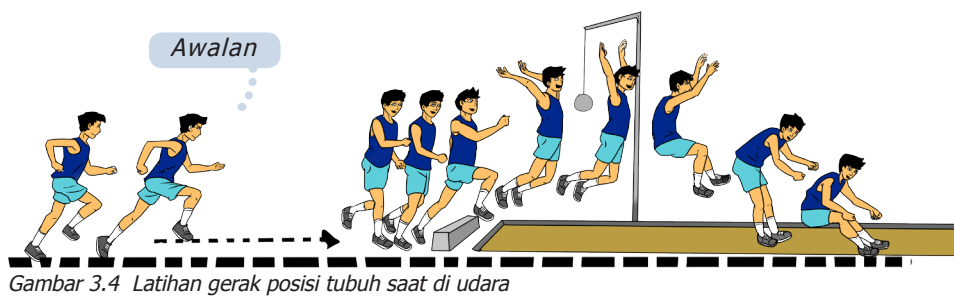
#### 4. Pembelajaran Lomba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi

Ada beberapa tujuan dari kegiatan ini, di antaranya:

- a. Untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh.
- b. Untuk menerapkan teknik-gerak dasar yang telah dipelajari.
- c. Agar peserta didik dapat mengukur kemampuannya, baik secara teknik maupun jauhnya hasil lompatan.
- d. Untuk menumbuhkan kerja sama yang baik di antara peserta didik.

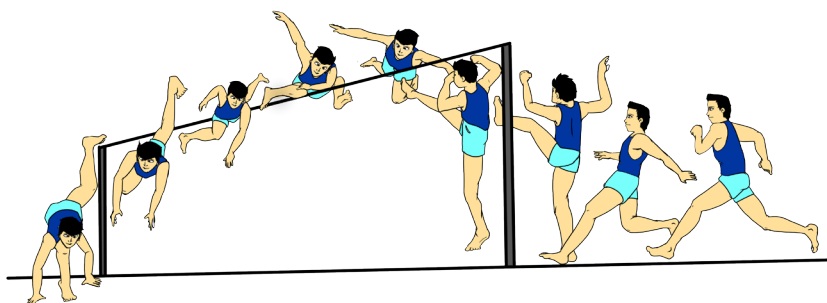
#### 5. Lomba lompat jauh beregu 4-6 orang

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



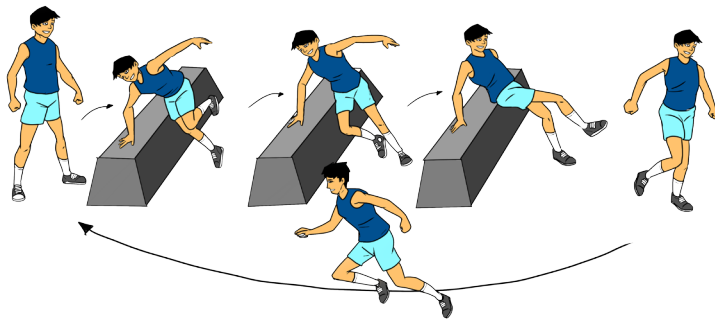
Gambar 3.4 Latihan gerak posisi tubuh saat di udara

## K. Aktivitas Pembelajaran dan Lompat Tinggi Gaya Straddle



Gambar 3.5 Lompat jauh gaya straddle

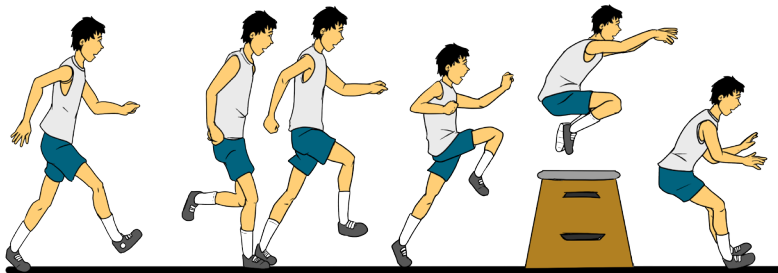
1. Pembelajaran gerak dasar gerak melangkah, menolak dan mendarat (awalan, menolak dan mendarat serta sikap badan di udara), sebagai berikut:
  - a. Peserta didik membentuk barisan berbanjar.
  - b. Berdiri tegak menghadap bangku senam.
  - c. Melompati bangku senam menggunakan tumpuan tangan, lalu mendarat.
  - d. Lakukan secara bergantian.
  - e. Lakukan berulang-ulang.
  - f. Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.
  - g. Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai kerjasama dan disiplin.
  - h. Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tersebut dalam bentuk latihan secara beregu.



Gambar 3.6 Gerak awalan, di udara, dan pendaratan

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

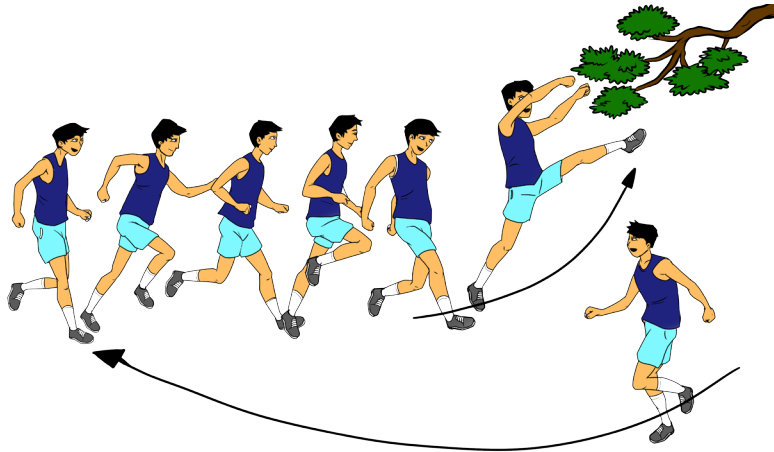
- Peserta didik membentuk barisan berbanjar.
- Berdiri tegak menghadap bangku senam.
- Dengan tumpuan satu atau dua kaki melompati boks/tali dan mendarat dengan dua kaki.
- Lakukan secara bergantian.
- Lakukan berulang-ulang.



Gambar 3.7 Latihan dasar lompat tinggi

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

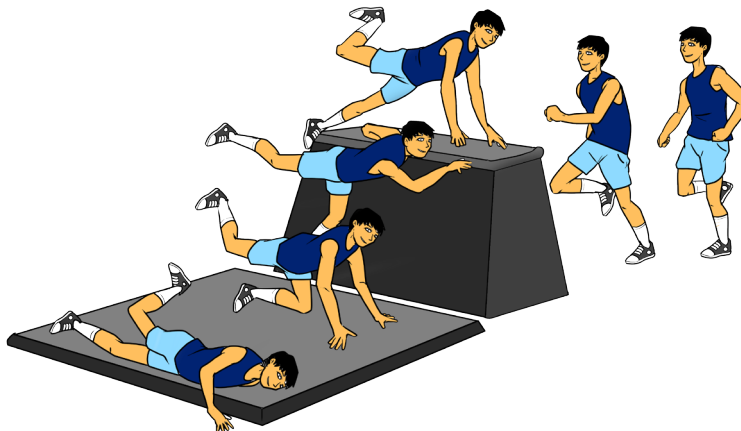
- Peserta didik membentuk barisan berbanjar.
- Berdiri tegak menghadap benda yang di gantung.
- Tolakan dan ayunkan kaki ke arah sasaran benda yang bergantung, lalu mendarat.
- Lakukan secara bergantian.
- Lakukan berulang-ulang.



Gambar 3.8 Latihan dasar tolakan lompat tinggi

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

- a. Peserta didik membentuk barisan berbanjar.
- b. Berdiri tegak menghadap bangku senam.
- c. Posisi badan menghadap arah tolakan.
- d. Tolakan kaki dan kedua tangan bertumpu diatas boks, lalu mendarat dengan menggunakan sisi badan.
- e. Lakukan secara bergantian.
- f. Lakukan berulang-ulang.

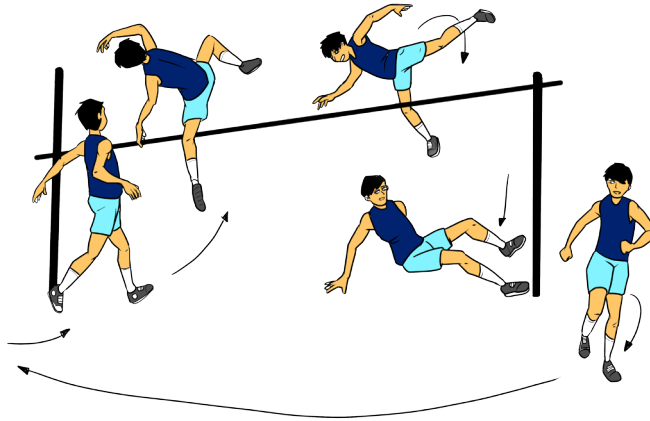


Gambar 3.9 Latihan dasar pendaratan

## 5. Pembelajaran gerak awalan, menolak, posisi badan di atas mistar dan mendarat

Cara melakukan:

- Menggunakan mistar yang dipasang rendah.
- Mistar yang digunakan dipasang miring.
- Menggunakan mistar yang dipasang rendah kemudian ketinggian mistar dinaikkan sedikit demi sedikit.



Gambar 3.10 Latihan dasar tolakan, melewati mistar, dan mendarat

## 6. Pembelajaran rangkaian gerak awalan, menolak, posisi badan di atas mistar dan mendarat

Beberapa tujuan dari kegiatan ini, di antaranya:

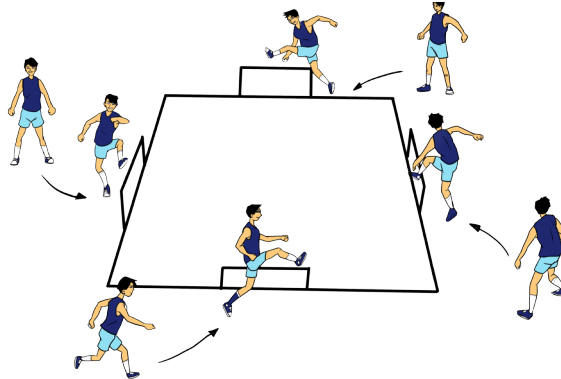
- Untuk menerapkan teknik-gerak dasar yang telah dipelajari.
- Agar peserta didik dapat mengukur kemampuannya, baik secara teknik tingginya hasil lompatan.
- Untuk menumbuhkan kerja sama yang baik di antara peserta didik.

## 7. Model lomba lompat tinggi gaya *straddle* jumlah regu 4-6 orang, dengan ketentuan sebagai berikut

- Peserta didik membentuk barisan berbanjar
- Berdiri tegak menghadap sirkuit pembelajaran
- Lakukan mengelilingi lapangan dengan gerakan melompat pada setiap rintangan
- Peserta harus mampu melompati 4 mistar lompat yang dipasang rendah, sedang, tinggi, paling tinggi.
- Penentuan kemenangan.



- 1) Bila peserta dapat melakukan lompatan mistar I, skor 1 (satu), mistar II, skor 2 (dua), mistar III, skor 3 (tiga), dan mistar IV, skor 4 (empat).
  - 2) Kemenangan regu ditentukan dengan jumlah skor yang diperoleh setiap anggota regu.
- f. Lakukan dengan tetap mentaati aturan main yang telah ditetapkan.



Gambar 3.11 Permainan beregu menggunakan keterampilan melompat

## L. Rangkuman

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

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

Lompat jauh bertujuan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya.

Lompat tinggi gaya *straddle* dikenal dengan gaya guling perut. Cara melakukannya: awalan dari samping, menumpu dengan kaki yang terdekat dengan mistar, kaki ayun diayunkan kuat ke depan atas.

## L. Penilaian Pembelajaran Atletik

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

#### *Petunjuk Penilaian*

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.

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

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Memelihara kesehatan tubuh.				
2.	Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.				
3.	Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.				
4.	Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran atletik.				
	Jumlah Skor Max = 16 (4 x 4)				
	Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100%				

Keterangan: Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup.= 2 Kurang = 1

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

#### *Petunjuk Penilaian*

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

#### **Rubrik penilaian pemahaman**

##### LOMPAT JAUH

Pertanyaan yang diajukan

1. Deskripsikanlah awalan lompat jauh dengan benar.
2. Deskripsikanlah gerakan tolakan lompat jauh dengan benar.
3. Deskripsikanlah gerakan sikap badan diudara dengan benar.
4. Deskripsikanlah gerakan pendaratan dengan benar.

**Rubrik Penilaian:**

Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai 25.

**Rubrik penilaian pemahaman lompat tinggi**

Pertanyaan yang diajukan

1. Deskripsikanlah awalan lompat tinggi gaya *straddle*.
2. Deskripsikanlah gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*.
3. Deskripsikanlah gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*.
4. Deskripsikanlah gerakan pendaratan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*.

**Rubrik Penilaian:**

Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai 25.

**3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)***Petunjuk Penilaian*

Setelah mempelajari materi atletik, tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan rangkaian gerak lompat jauh gaya jalan di udara atau lompat tinggi gaya *straddle* dengan penuh rasa tanggung jawab.

Nama	Penilaian Keterampilan Gerak																Nilai
	Prosedural Gerakkan																
	Gerakkan kaki				Pendaratan telapak kaki				Gerakkan pinggul				Gerakkan lengan				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1. Gito																	
2. Rober																	

## M. Remedial dan Pengayaan

### 1. Contoh Instrumen Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Kompetensi Dasar	Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket
								Awal	Remedial	
1.	Bowo	4.3	Keterampilan Atletik	Lompat tinggi	4.3.1Mempraktikkan variasi keterampilan lompat jauh gaya jalan di udara.	70	Penu-gasan	68	85	Terlampau
2.	Imam									
3.	Siti									

## 2. Contoh Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai	
		4	KD 4.6						Awal	Pengayaan
1.	Bowo			Keterampilan Atletik	Makanan dan Minuman sehat	4.3.1Mempraktikkan variasi keterampilan lompat jauh gaya jalan di udara.	B	Penugasan	85	95
2.	Imam									
3.	Siti									
4.										
5.										
6.										

**N. CONTOH FORMAT PENILAIAN KEMAJUAN BELAJAR SISWA  
(NILAI HARIAN)**

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NIS	KI 1		KI 2		KI 3				KI 4			NILAI AKHIR		
			Doa	Sungguh-sungguh	Sportif	Tanggung Jawab	Pengetahuan awalan lompat jauh	Pengetahuan Tolakan Lompat Jauh	Pengetahuan Sikap Badan di Atas Mistar	Pengetahuan Sikap Mendarat	Keterampilan Awal	Keterampilan Tolakan	Keterampilan Sikap Badan di Atas Mistar	Sikap	Pengetahuan	Keterampilan
1	Bowo	20			1	1	1	1	1	1	1	1	K	1	1	
2	Imam	21			2	2	2	2	2	2	2	2	C	2	2	
3	Siti	22			3	3	3	3	3	3	3	3	B	3	3	
4	Maya	23			4	4	4	4	4	4	4	4	SB	4	4	

# BAB V

## MENGANALISIS VARIASI DAN KOMBINASI KETERAMPILAN GERAK BELADIRI

### A. Standar Kompetensi Lulusan

KOMPETENSI LULUSAN SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C	
Dimensi	Kualifikasi Kemampuan
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

## B. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

## C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1 Memelihara kesehatan tubuh.
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1 Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.	2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang.
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.	2.2.1 Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain selama melakukan aktivitas gerak beladiri silat.



Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
<p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>	<p>2.3.1 Menghargai perbedaan individual selama melakukan aktivitas gerak beladiri silat.</p> <p>2.4.1 Mau bekerjasama dengan guru dan teman selama melakukan aktivitas gerak beladiri silat.</p> <p>2.5.1 Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas gerak beladiri silat.</p> <p>2.6.1 Menerima kekalahan dengan periksa diri dan menunjukkan kemenangan dengan sewajarnya.</p>
<p>3.4 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>3.4.1 Menganalisis variasi keterampilan gerakan memukul.</p> <p>3.4.2 Menganalisis variasi keterampilan menendang.</p> <p>3.4.3 Menganalisis variasi keterampilan menangkis.</p> <p>3.4.4 Menganalisis variasi keterampilan mengelak.</p> <p>3.4.5 Menganalisis variasi dan kombinasi gerak mengelak dengan memukul.</p> <p>3.4.6 Menganalisis kombinasi gerak menangkis dan memukul.</p>

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
4.4. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri dengan koordinasi gerak yang baik.	3.4.1 Mempraktikkan variasi keterampilan gerakan memukul. 3.4.2 Mempraktikkan variasi keterampilan menendang. 3.4.3 Mempraktikkan variasi keterampilan menangkis. 3.4.4 Mempraktikkan variasi keterampilan mengelak. 3.4.5 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak mengelak dengan memukul. 3.4.6 Mempraktikkan kombinasi gerak menangkis dan memukul.

## D. Pembelajaran Pencaksilat

### Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran pencaksilat ini peserta didik diharapkan mampu.

1. Memelihara kesehatan tubuh
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang.
4. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain selama melakukan aktivitas gerak beladiri silat.
5. Menghargai perbedaan individual selama melakukan aktivitas gerak beladiri silat.
6. Mau bekerjasama dengan guru dan teman selama melakukan aktivitas gerak beladiri silat.
7. Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas gerak beladiri silat.
8. Menerima kekalahan dengan periksa diri dan menunjukkan kemenangan dengan sewajarnya.
9. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerakan memukul.

10. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan menendang.
11. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan menangkis.
12. Menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan mengelak.
13. Menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak mengelak dengan memukul.
14. Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi gerak menangkis dan memukul.

## E. Kegiatan Pembelajaran

### 1. Kegiatan Pendahuluan

Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan.

Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.

### 2. Kegiatan Inti

Pembelajaran materi variasi dan kombinasi keterampilan pencaksilat dilakukan dalam bentuk permainan.

### 3. Penutup

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, refleksi, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.

## F. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan).
2. Demonstrasi.
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan).
4. *Reciprocal* (timbang-balik).
5. Pendekatan Pembelajaran *Contekstual*.
6. Pendekatan *Scientific*.

## G. Media Pembelajaran

### 1. Media

- a. Gambar atau film : Gerakan pencaksilat.
- b. Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan pencaksilat.

## 2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada pencaksilat, sebagai berikut :

- a. Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli
- b. LCD
- c. Laptop
- d. Matras puzzle
- e. *Stopwatch*

## H. Materi Pembelajaran

**Pencaksilat** atau **silat** adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura, Filipina selatan, dan Thailand selatan sesuai dengan penyebaran berbagai suku bangsa Nusantara. Induk organisasi pencaksilat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).

Biasanya setiap daerah di Indonesia mempunyai aliran pencaksilat yang khas. Misalnya, daerah Jawa Barat terkenal dengan aliran Cimande dan Cikalong, di Jawa Tengah ada aliran Merpati Putih dan di Jawa Timur ada aliran Perisai Diri. Setiap empat tahun di Indonesia ada pertandingan pencaksilat tingkat nasional dalam Pekan Olahraga Nasional. Pencaksilat juga dipertandingkan dalam SEA Games sejak tahun 1987. Di luar Indonesia juga ada banyak penggemar pencaksilat seperti di Australia, Belanda, Jerman, dan Amerika.

Di tingkat nasional olahraga melalui permainan dan olahraga pencaksilat menjadi salah satu alat pemersatu nusantara, bahkan untuk mengharumkan nama bangsa, dan menjadi identitas bangsa. Olahraga pencaksilat sudah dipertandingkan di skala internasional. Di Indonesia banyak sekali aliran-aliran dalam pencaksilat, dengan banyaknya aliran ini menunjukkan kekayaan budaya masyarakat yang ada di Indonesia dengan nilai-nilai yang ada didalamnya.

## I. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Pembelajaran Pencaksilat

1. Meminta salah satu peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya, atau peserta didik ditugaskan untuk menonton pertandingan pencaksilat melalui CD dan membuat catatan tentang keterampilan gerak pencaksilat.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak. Mengapa dalam melakukan kuda kuda lutut harus ditekuk?

3. Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak kuda-kuda dengan tingkat keseimbangan.
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak bela diri menggunakan pencak silat dalam bermain secara beregu dengan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportifitas.

Setiap keterampilan gerak bela diri menggunakan pencak silat dikembangkan dengan cara seperti di atas.

## J. Aktivitas Pembelajaran Pencak Silat

### 1. Pembelajaran pencak silat dengan Penugasan

- a. Informasikan kepada seluruh peserta didik agar pada pertemuan berikut setiap peserta didik mempersiapkan satu gerakan pencak silat, gerakan dapat di cari melalui internet atau sumber lain.
- b. Pada pertemuan minggu berikutnya, bariskan peserta didik menjadi 3 bersyaf.
- c. Tiap peserta didik memperagakan gerakan yang sudah di dapat.
- d. Peserta didik yang lain mengikuti gerakan tersebut.
- e. Demikian sampai seluruh peserta didik memperagakan gerakan yang sudah di lakukannya.
- f. Rangkaikan gerakan seluruh peserta didik menjadi sebuah rangkaian gerak.
- g. Lakukan berulang-ulang dan secara bersama sampai seluruh peserta didik menguasai rangkaian gerak tersebut.
- h. Setiap peserta didik memperagakan rangkaian gerak pencak silat di depan temannya dan di depan Guru.

### 2. Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar kuda-kuda, pukulan depan dan sikutan

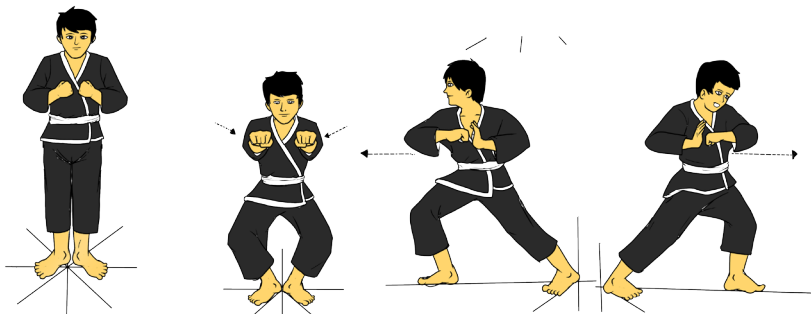
- a. Persiapan  
Berdiri posisi awal, kedua lengan mengepal di depan dada dan kedua tumit dirapatkan dan ujung kaki dibuka membentuk sudut  $45^{\circ}$ .
- b. Pelaksanaan
  - 1) Rendahkan kedua lutut ke samping bersamaan kedua lengan dipukulkan ke depan.

- Langkahkan kaki kanan ke samping bersamaan lengan kanan menyikut ke samping kanan, lakukan dengan gerakan yang sama ke samping kiri.

c. Kegiatan akhir

- Kembali pada posisi awal.
- Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.
- Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai kerjasama dan disiplin.
- Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tersebut dalam bentuk latihan secara beregu.

Kegiatan pembelajaran yang lainnya disesuaikan.



Gambar 4.1 Variasi gerak kuda-kuda

### 3. Pembelajaran kombinasi gerak dasar pukulan depan dan tendangan.

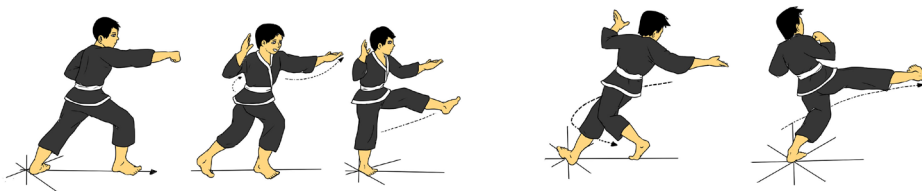
a. Persiapan

Berdiri posisi awal, kedua lengan mengepal di depan dada dan kedua tumit dirapatkan dan ujung kaki dibuka membentuk sudut  $45^{\circ}$ .

b. Pelaksanaan

- Langkahkan kaki kanan kedepan bersamaan memukulkan tangan ke depan.
- Langkahkan kaki belakang ke depan bersamaan lengan kiri menyodok ke arah depan, telapak tangan menghadap arah samping dalam tumpuan berat badan pada kaki depan.
- Salah satu kaki ditendangkan ke samping dengan gerak membusur hingga lurus, dengan posisi badan menyamping sasaran, telapak kaki menghadap arah sasaran, kedua tangan sikap waspada di depan badan.

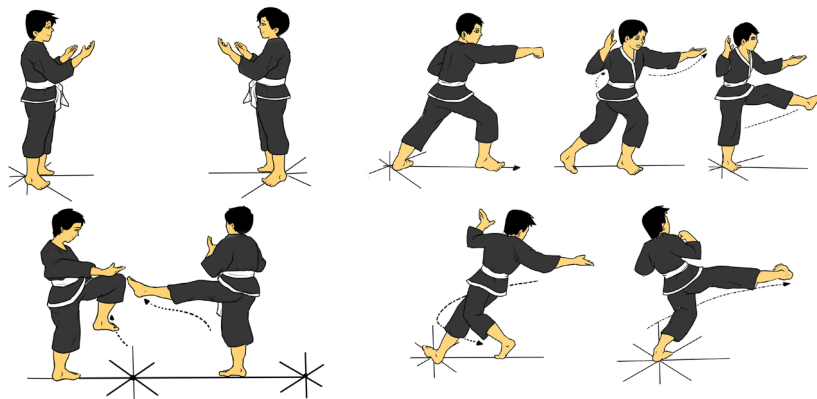
- c. Kegiatan akhir  
Kembali pada posisi awal.



Gambar 4.2 Variasi gerak pukulan dan tendangan

#### 4. Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar secara berpasangan

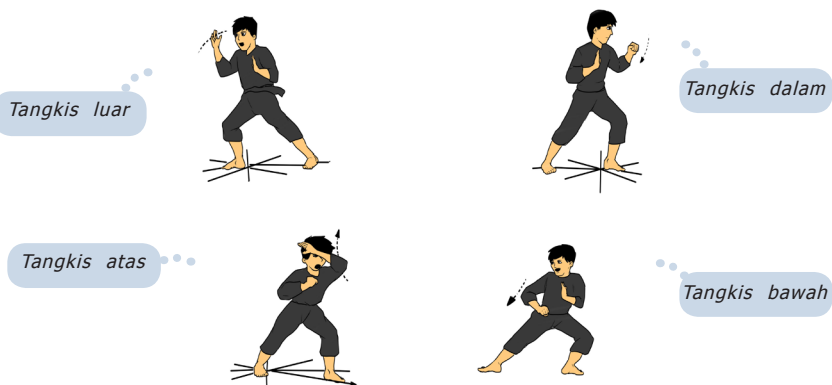
- Bentuk barisan peserta didik menjadi dua bersyaf saling berhadapan.
- Berikan aba-aba atau hitungan yang jelas dan tegas untuk setiap gerakan.
- Koreksi gerakan peserta didik.
- Lakukan pengulangan pada setiap gerakan.
- Ulangi gerakan dalam sebuah rangkaian gerak.
- Kembali ke posisi awal.



Gambar 4.3 Variasi gerak pukulan dan tendangan

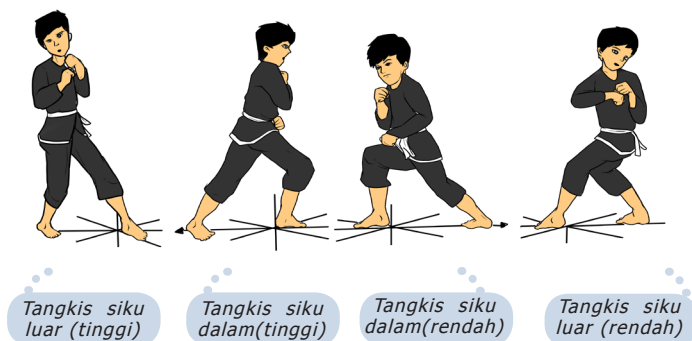
#### 5. Pembelajaran gerak dasar tangkisan satu tangan, langkah dan kuda-kuda dengan koordinasi yang baik.

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



Gambar 4.4 Variasi gerak tangkisan

## 6. Pembelajaran gerak dasar tangkisan satu tangan dengan siku, langkah dan kuda-kuda dengan koordinasi yang baik.



Gambar 4.5 Variasi gerak tangkisan menggunakan siku

## K. Rangkuman

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

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

Unsur-unsur yang terdapat dalam pencak silat adalah :



1. Olahraga
2. Kesenian
3. Beladiri
4. Pendidikan Mental Kerokharian
5. Persaudaraan Menuju Persatuan

Pembelajaran variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat dapat dilakukan dengan dilakukan dengan penugasan.

## L. Penilaian Pembelajaran Pencaksilat

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

#### *Petunjuk Penilaian*

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.

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

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran				
2.	Sportif dalam bermain,				
3.	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
4.	Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
5.	Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
6.	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan				
7.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik				
8.	Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan				
9	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				
	Jumlah Skor Max = 36 (9 x 4)				
	Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100%				

Keterangan: Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup.= 2 Kurang = 1

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

### *Petunjuk Penilaian*

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

### *Butir Soal Pengetahuan*

#### *Pilihan Ganda*

1. Bentuk gerakan lengan yang benar saat melakukan tangkisan luar dengan satu lengan, adalah ...
  - a. mengayun ke samping luar
  - b. mengayun ke samping dalam
  - c. mengayun ke atas
  - d. menekan ke bawah
2. Posisi kedua telapak kaki yang benar saat melakukan posisi awal untuk melakukan tangkisan, membentuk sudut ...
  - a.  $35^{\circ}$
  - b.  $45^{\circ}$
  - c.  $90^{\circ}$
  - d.  $180^{\circ}$
3. Posisi kedua tangan yang benar saat melakukan posisi awal gerakan pukulan, langkah dan tangkisan pencaksilat, adalah ...
  - a. mengempal di depan dada
  - b. menyilang di depan dada
  - c. lurus di depan dada
  - d. melipat di depan dada
4. Arah gerakan lengan saat melakukan tangkisan atas, adalah ke ....
  - a. depan badan
  - b. samping luar badan
  - c. ke atas
  - d. bawah badan
5. Posisi lutut kaki depan saat melakukan tangkisan siku dalam, adalah ....
  - a. ditekuk
  - b. direndahkan
  - c. diluruskan
  - d. dilipat di depan badan
6. Posisi lutut kaki depan saat melakukan tangkisan siku luar, adalah ....
  - a. ditekuk
  - b. direndahkan
  - c. diluruskan
  - d. dilipat di depan badan
7. Gerak tangan kanan saat kaki kanan melakukan langkah ke depan, adalah ...
  - a. maju ke depan
  - b. memukul ke depan
  - c. menangkis ke samping
  - d. menangkis ke atas

8. Posisi badan yang benar saat melakukan langkah dan kuda-kuda, adalah ...
- a. tegak
  - b. bungkuk
  - c. miring
  - d. celentang

**Rubrik Penilaian Pilihan Ganda**

Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai 12,5

**Esai**

1. Jelaskanlah prosedural gerakan memukul.!
2. Jelaskanlah prosedural keterampilan menendang!
3. Jelaskanlah procedural keterampilan menangkis!
4. Jelaskanlah procedural gerakan keterampilan mengelak!

**Rubrik Penilaian Esai**

Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai 25

**3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)**

*Petunjuk Penilaian*

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan,

Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat baik=4, Baik=3, Cukup=2 Kurang=1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

*Butir soal Keterampilan:* Lakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak rangkai pencaksilat!

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai
Prosedural Gerakan				
Gerak Memukul	Menendang	Menangkis	Mengelak	



## 2. Contoh Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, contoh;

No.	Nama Peserta Didik	Kompetensi Dasar	Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1.	Bowo	4.6	Keterampilan	Pencak silat	Mempraktikkan variasi keterampilan gerak memukul	70	Melakukan variasi keterampilan gerak memukul	85	95
2.	Imam								
3.	Siti								

**N. CONTOH FORMAT PENILAIAN KEMAJUAN BELAJAR PENCAKSI LAT (NILAI HARIAN)**

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NIS	KI 1		KI 2		KI 3				KI 4				NILAI AKHIR		
			Doa	Sungguh- sungguh	Sportif	Tanggung Jawab	Pengetahuan memukul	Pengetahuan menendang	Pengetahuan menangkis	Pengetahuan mengelak	Memukul	Menendang	Menangkis	Mengelak	Sikap	Pengetahuan	Keterampilan
1	Bowo	20			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	K	1	1
2	Imam	21			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	C	2	2
3	Siti	22			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	B	3	3
4	Maya	23			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	SB	4	4

# BAB VI

## MENGANALISIS KONSEP LATIHAN DAN PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

### A. Standar Kompetensi Lulusan

KOMPETENSI LULUSAN SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C	
Dimensi	Kualifikasi Kemampuan
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

## B. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

## C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1 Memelihara kesehatan tubuh.
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1 Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.



<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>
<p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.2.1 Menjaga keselamatan diri sendiri dan teman</p> <p>2.2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana pembelajaran senam</p> <p>2.3.1 Menunjukkan perilaku kerjasama selama melakukan aktivitas pembelajaran</p> <p>2.4.1 Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas pembelajaran</p>
<p>3.5 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.</p>	<p>3.5.1 Menganalisa konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani</p> <p>3.5.2 Menganalisa konsep pengukuran kebugaran jasmani</p> <p>3.5.3 Menganalisa konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani</p>
<p>4.5 Mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani.</p>	<p>4.5.1 Mempraktikkan berbagai latihan pengembangan kebugaran jasmani</p> <p>4.5.2 Mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani</p> <p>4.5.3 Mempraktikkan konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani</p>

## D. Pengembangan Kebugaran Jasmani

### Tujuan Pembelajaran

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan teman
4. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana pembelajaran senam
5. Menunjukkan perilaku kerjasama selama melakukan aktivitas pembelajaran
6. Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas pembelajaran
7. Menganalisa dan mempraktikkan konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani dengan baik.
8. Menganalisa dan mempraktikkan konsep pengukuran kebugaran jasmani dengan baik.
9. Menganalisa dan mempraktikkan konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani dengan baik.

## E. Kegiatan Pembelajaran

### 1. Kegiatan Pendahuluan

Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan

Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

### 2. Kegiatan Inti

Pembelajaran materi variasi dan kombinasi gerakan kelentukan, gerakan keseimbangan, gerakan kecepatan, gerakan kelincahan, gerakan daya tahan, gerakan kekuatan dilakukan dalam bentuk permainan

### 3. Penutup

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, refleksi, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.

## F. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. *Reciprocal* (timbang-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran *Contekstual*
6. Pendekatan *Scientific*

## G. Media Pembelajaran

### 1. Media

- a. Gambar atau film: gerakan kebugaran jasmani.
- b. Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan aktivitas kebugaran jasmani.

### 2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada kebugaran jasmani, sebagai berikut:

- a. Ruang terbuka yang datar dan aman
- b. Matras
- c. LCD/Laptop
- d. *Stopwatch*

## H. Materi Pembelajaran

(1) Variasi dan kombinasi gerakan kelentukan; (2) Variasi dan kombinasi gerakan keseimbangan; (3) Variasi dan kombinasi gerakan kecepatan; (4) Variasi dan kombinasi gerakan kelincahan; (5) Variasi dan kombinasi gerakan daya tahan; (6) Variasi dan kombinasi gerakan kekuatan.

## I. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik Dalam Pengembangan Pengetahuan dan Keterampilan Latihan Pengembangan Kebugaran Jasmani

1. Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak, contoh Adakah bedanya pelaksanaan sit up dengan kedua tangan di silangkan didepan dada dengan kedua tangan bebas ?
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak kebugaran jasmani dalam latihan secara beregu dengan menunjukkan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportifitas.

Setiap keterampilan gerak kebugaran jasmani dengan cara seperti di atas.

## J. Aktivitas Pembelajaran Pengembangan Kebugaran Jasmani

### 1. Pembelajaran Latihan Kekuatan

Pelaksanaannya sebagai berikut :

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

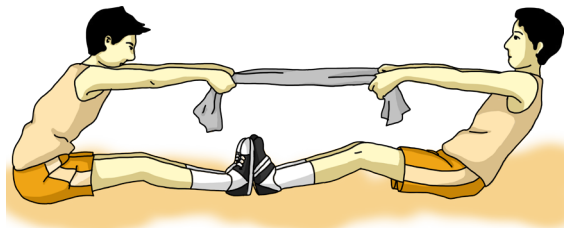
- a) Bergerak (*move*), yaitu rangkaian gerak dinamis yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, seperti: jogging, senam aerobik, bersepeda, berenang dan lain-lain.
- b) Mengangkat (*lift*), rangkaian gerak melawan beban, seperti: mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: *dambel, barbell, bola medicine* dan lain-lain, yang model latihannya seperti: *weight training (push-up, backup, sit-up* dan lain-lain).
- c) Meregang (*stretch*), rangkaian gerak mengukur otot dan meregang persendian, jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kelenturan persendian dan kelenturan otot.
- d) Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.
- e) Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai *kerjasama dan disiplin*.
- f) Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tersebut dalam bentuk latihan secara beregu.

### 2. Pembelajaran Latihan Kelenturan

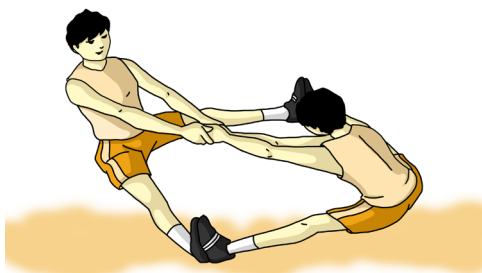
- a. Kegiatan pembelajaran Kelenturan otot kaki

Pelaksanaannya sebagai berikut.

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



Gambar 5.1 Latihan kelenturan tungkai

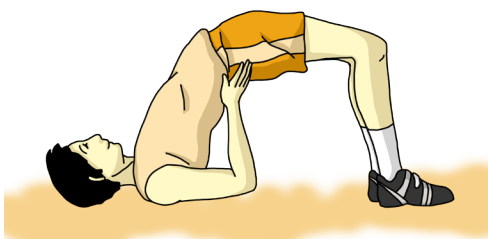


Gambar 5.2 Latihan kelenturan tungkai

- a) *Persiapan*: duduk berhadapan kedua kaki di buka lebar ke samping dengan telapak kaki saling bertemu.
- b) *Pelaksanaan*: Dilakukan dengan gerak sambil menarik, secara bergantian berulang-ulang (8x hitungan).

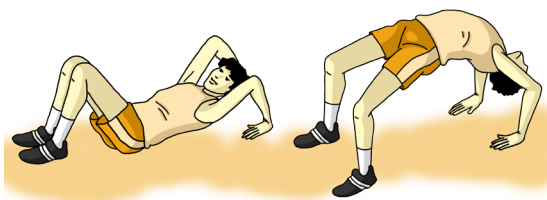
### 3. Pembelajaran Kelenturan otot punggung

Pelaksanaannya sebagai berikut:



Gambar 5.3 Latihan kelenturan otot pinggang

- a. *Persiapan*: tidur terlentang kedua tangan di pinggang.
- b. *Pelaksanaan*: menopang pinggul dan kembali keposisi tidur telentang menggunakan kedua tangan hingga pinggang melenting, lakukan berulang-ulang turun naik (8x hitungan).



Gambar 5.4 Latihan kelenturan otot pinggang

- a. *Persiapan*: tidur terlentang kedua tangan disamping kepala.
- b. *Pelaksanaan*: lentingkan pinggang ke atas dengan bertumpu pada kedua kaki, tangan dan kepala, lakukan berulang-ulang (8x hitungan).



Gambar 5.5 Latihan kelenturan otot pinggang

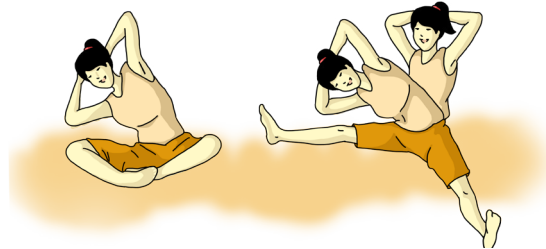
### 4. Pembelajaran Kelenturan otot pinggang

#### a. Meliukkan Badan ke Kiri dan Kanan

- 1) *Persiapan*: berdiri dengan kedua lengan diatas.
- 2) *Pelaksanaan*: Meliukkan badan ke kiri dan kanan dari posisi berdiri dan menahannya hingga 8 x hitungan.

## b. Kegiatan pembelajaran Meliukkan badan dari posisi duduk

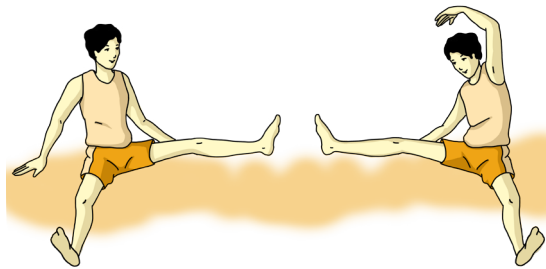
- 1) *Persiapan*: duduk sila kedua tangan di belakang kepala.
- 2) *Pelaksanaan*  
meliukkan ke samping ke arah kiri dan kanan hingga sikut menyentuh lutut, setiap gerakan menahannya hingga 8x hitungan.



Gambar 5.6 Latihan kelenturan otot pinggang

## c. Meliukkan badan dari posisi duduk

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

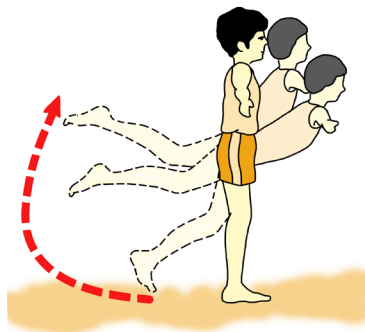


Gambar 5.7 Latihan kelenturan otot pinggang

## 5. Pembelajaran melakukan latihan keseimbangan (sikap melayang, berjalan pada garis lurus sambil berjalan menggunakan ujung kaki)

### a. Sikap melayang

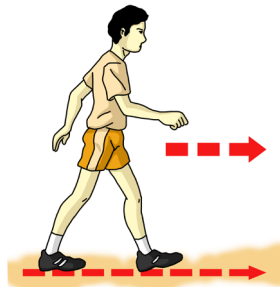
- 1) Berdiri dengan kedua kaki dan dibuka selebar bahu.
- 2) Kedua lengan lurus di samping badan.
- 3) Luruskan salah satu kaki ke belakang bersamaan berat badan dibawa ke depan dan kedua lengan direntangkan ke samping hingga posisi kaki, punggung dan tangan sejajar, setiap gerakan dilakukan 8 kali hitungan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



Gambar 5.8 Latihan keseimbangan statis

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

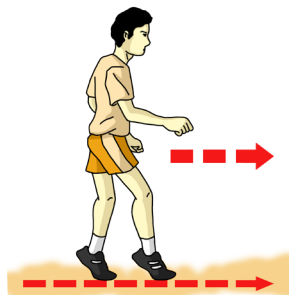
### b. Berjalan pada garis lurus



Gambar 5.9 Latihan keseimbangan dinamis berjalan di garis lurus

- 1) Langkah biasa dan kedua lengan di samping badan, sepanjang garis sejauh 7-10 meter.
- 2) Dilakukan secara perorangan, berpasangan atau kelompok.
- 3) Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportifitas.

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



Gambar 5.10 Latihan keseimbangan dinamis berjalan di garis lurus jinjit

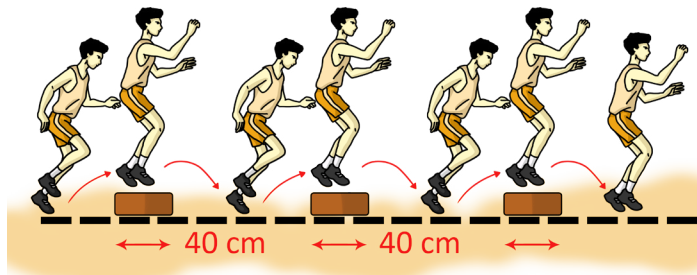
- 1) Dilakukan secara perorangan, berpasangan atau kelompok.
- 2) Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportifitas

## 6. Pembelajaran melakukan latihan kelincahan

(melompat-lompat melewati bola/bangku senam/box, berlari melewati lingkaran/ban dan berlari *zig-zag*).

### a. Lompat melewati box berulang ulang

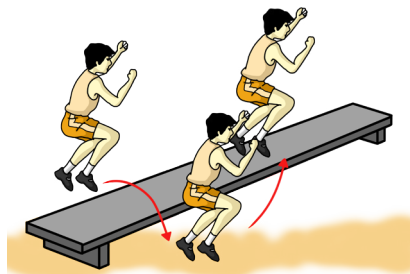
- 1) Tinggi box sekitar 9-10 cm.
- 2) Langkah pertama melompat ke atas box, lalu melompat turun ke lantai.
- 3) Langkah kedua melompat melewati box, dan mendarat di lantai.
- 4) Dilakukan secara perorangan, atau kelompok. Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportifitas.



Gambar 5.11 Latihan kelincahan melompati box dengan dua kaki

### b. Lompat melewati bangku senam berulang ulang

- 1) Tinggi bangku sekitar 9-10 cm.
- 2) Pertama ketika melompat ke atas bangku, lalu melompat ke lantai sebelah kanan.
- 3) Kedua melompat langsung melewati atas bangku.
- 4) Dilakukan secara perorangan, atau kelompok.
- 5) Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportifitas.



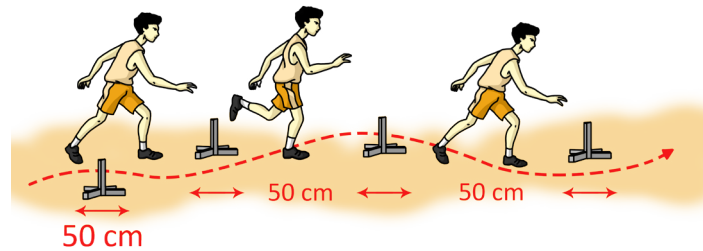
Gambar 5.12 Latihan kelincahan melompati lintasan kiri-kanan

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

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



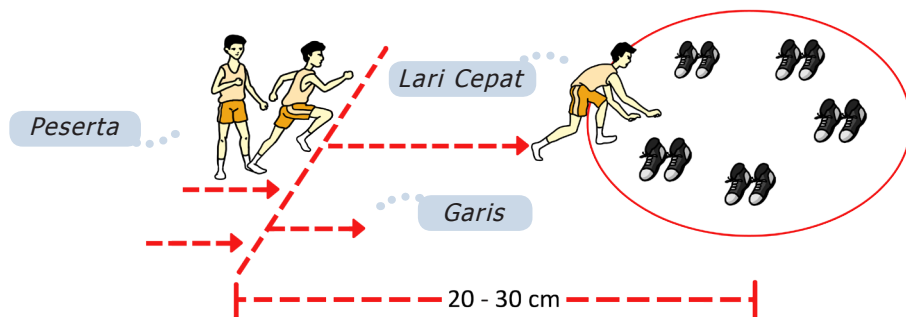
- 3) Dilakukan secara perorangan, atau kelompok.
- 4) Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerjasama dan sportifitas.



Gambar 5.13 lari zig-zag

## 7. Pembelajaran lomba lari cepat memindahkan benda

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



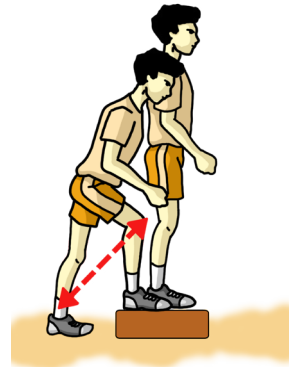
Gambar 5.14 Lari bolak balik memindahkan benda

## 8. Pembelajaran latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah

### a. Melangkah naik turun bangku (boks)

- 1) Diawali berdiri menghadap box kedua lengan di samping badan, ketinggian box  $\pm$  8-10.

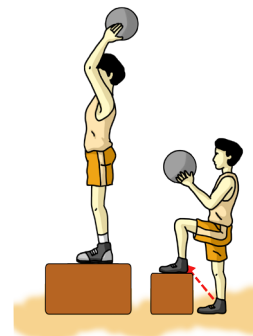
- 2) Lakukan naik dan turun bangku yang dilakukan berulang-ulang.



Gambar 5.15 Naik turun bangku posisi melangkah

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

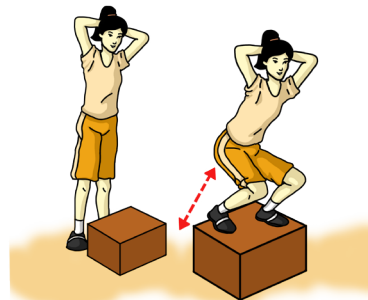
- 1) Diawali berdiri menghadap box kedua lengan memegang bola di atas kepala, ketinggian box  $\pm$  8-10 cm.
- 2) Naikkan kaki satu persatu ke atas box dengan mempertahankan kedua lengan memegang bola lurus di atas kepala.
- 3) Saat naik turun box badan tegap.



Gambar 5.16 Naik turun bangku posisi melangkah sambil memegang bola

### c. Melompat dengan kedua kaki ke atas bangku (*boks*)

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



Gambar 5.17 Naik turun bangku posisi melompat sambil memegang bola

## 9. Push-up

Untuk melatih kekuatan otot lengan, dada dan bahu

Pelaksanaannya sebagai berikut:

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



Gambar 5.18 Push-up posisi tangan selebar bahu

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

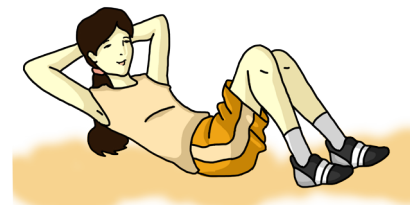


Gambar 5.19 Push-up posisi tangan di buka lebar

## 10. Kekuatan otot perut

Pelaksanaannya sebagai berikut:

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



Gambar 5.20 Latihan kekuatan otot perut posisi kaki penapak di lantai

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



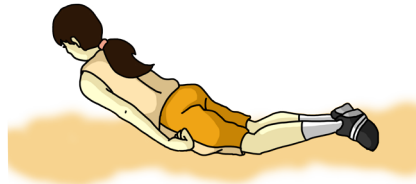
Gambar 5.21 Latihan kekuatan otot perut posisi tungkai di angkat

## 11. Kekuatan otot punggung

Pelaksanaannya sebagai berikut:

### Kegiatan 1:

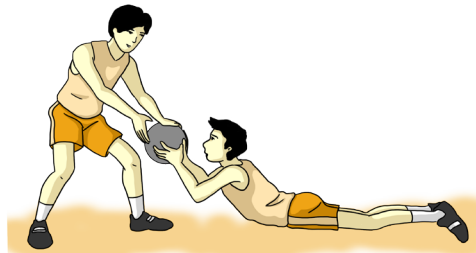
- Persiapan: telungkup kedua lengan lurus di samping badan, dan
- Pelaksanaan: mengangkat dada dari lantai.



Gambar 5.22 Mengangkat togok dari posisi tidur telungkup

### Kegiatan 2:

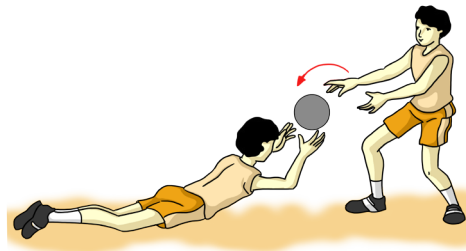
- Persiapan: badan telungkup
- Pelaksanaan: kedua lengan menarik tambang atau meraih bola di depannya, hingga dada terangkat dari lantai.



Gambar 5.23 Mengangkat togok dan mengambil bola dari posisi tidur telungkup

### Kegiatan 3:

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



Gambar 5.24 Mengangkat togok dan menangkap bola dari posisi tidur telungkup

- Pembelajaran aktivitas kebugaran diatas merupakan contoh
- Guru dapat mengembangkan dalam bentuk lomba atau permainan
- Utamakan keselamatan peserta didik

## K. Rangkuman

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

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

## L. Penilaian Pembelajaran Kebugaran Jasmani

### 1. Contoh penilaian spiritual dan sosial (KI-1 dan 2)

#### *Petunjuk Penilaian*

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.

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

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran				
2.	Memelihara kesehatan tubuh.				
3.	Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.				
4.	Menjaga keselamatan diri sendiri dan teman.				

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
5.	Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana pembelajaran senam				
6.	Menunjukkan perilaku kerjasama selama melakukan aktivitas pembelajaran				
7.	Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas pembelajaran				
	Jumlah Skor Max = 36 (9 x 4)				
	Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100%				

**Keterangan:** Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup.= 2 Kurang = 1

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

*Butir Soal Pengetahuan*

No.	Butir Soal	Perolehan Skor			
		1	2	3	4
1.	Mendeskripsikan komponen kebugaran jasmani!				
2.	Mendeskripsikan cara berlatih kebugaran jasmani !				
3.	Mendeskripsikan bentuk latihan kelentukan !				
4.	Mendeskripsikan bentuk latihan keseimbangan !				
5.	Mendeskripsikan bentuk latihan kecepatan !				
6.	Mendeskripsikan bentuk latihan kelincahan !				
7.	Mendeskripsikan bentuk latihan daya tahan !				
8.	Mendeskripsikan bentuk latihan kekuatan !				
	Jumlah Skor Max= 32				
	Nilai= Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100%				

## 3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)

*Petunjuk Penilaian*

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat baik=4, Baik=3, Cukup=2 Kurang=1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Butir soal Keterampilan: Lakukan gerak dasar melakukan *push-up* tumpuan kedua lengan dan ujung kaki, sebagai berikut:

Penilaian Keterampilan Gerak		Jumlah Skor	Nilai
Prosedural Gerakkan			
Posisi awal <i>push-up</i>	Gerakkan <i>push-up</i>		





## 2. Contoh Format Pengayaan.

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Kompetensi Dasar	Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1.	Bowo	4.5	Kebugaran	Komponen Kebugaran	Mempraktikkan berbagai latihan kebugaran jasmani	70	Melakukan latihan pengembangan kekuatan otot tungkai	80	85
2.	Imam							80	85
3.	Siti							80	85

## N. Contoh Format Penilaian Kemajuan Belajar Siswa (Nilai Harian)

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NIS	KI 1		KI 2		KI 3			KI 4			NILAI AKHIR		
			Doa		Sportif		Konsep Kebugaran Jasmani	Konsep Pengukuran Kebugaran Jasmani	Konsep Penghitungan Kebugaran Jasmani	Latihan Kebugaran Jasmani	Latihan Pengukuran Kebugaran Jasmani	Menghitung Kebugaran Jasmani	Sikap	Pengetahuan	Keterampilan
			Sungguh- sungguh	Tanggung Jawab	Konsep Kebugaran Jasmani	Konsep Pengukuran Kebugaran Jasmani									
1	Bowo	20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	K	1	1
2	Imam	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	C	2	2
3	Siti	22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	B	3	3
4	Maya	23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	SB	4	4

# BAB VII

## MENGANALISIS KONSEP LATIHAN DAN PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

### A. Standar Kompetensi Lulusan

KOMPETENSI LULUSAN SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C	
Dimensi	Kualifikasi Kemampuan
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

## B. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

## C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1 Memelihara kesehatan tubuh.
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1 Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.	2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang.
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.	2.2.1 Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
<p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>	<p>2.3.1 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.</p> <p>2.4.1 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.</p> <p>2.4.2 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p> <p>2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri</p> <p>2.6.1 Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>
<p>3.6 Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam. lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>3.6.1 Menganalisis rangkaian keterampilan lompat kangkang</p> <p>3.6.2 Menganalisis rangkaian keterampilan lompat jongkok</p>
<p>4.5 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p>	<p>4.5.1 Mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat kangkang</p> <p>4.5.2 Mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat jongkok</p>

## D. Senam Lantai

### Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

1. Melakukan doa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran senam lantai.
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran senam lantai dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan senam lantai sesuai fungsi tubuh.
4. Menunjukkan permainan tidak curang.
5. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
6. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
7. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
8. Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan.
9. Melakukan permainan dengan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri.
10. Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
11. Menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.
12. Menganalisis dan mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat kangkang dengan baik.
13. Menganalisis dan mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat jongkok dengan baik.

## E. Kegiatan Pembelajaran

### 1. Kegiatan Pendahuluan

Barbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan.

Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan melalui permainan bola besar.

### 2. Kegiatan Inti

Pembelajaran disesuaikan dengan materi.

Materi disesuaikan dengan waktu yang tersedia.

### 3. Penutup

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, refleksi, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.

## F. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. *Resiprocal* (timbang-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual
6. Pendekatan *Scientific*.

## G. Media Pembelajaran

### 1. Media

- 1) Gambar : Gerakkan senam lantai
- 2) Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan senam lantai.

### 2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada senam lantai, sebagai berikut :

- 1) Ruang terbuka yang datar dan aman
- 2) Matras
- 3) *Cone*/corong ± 10 buah
- 4) *Stopwatch*

## H. Materi Pembelajaran

(1) Lompat Kangkang, (2) Lompat jongkok (3) Variasi lompat kangkang, (4) Variasi lompat jongkok, (4) Melakukan rangkaian gerak.

### ***Senam Lantai***

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

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

## I. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Pengembangan Pengetahuan dan Keterampilan Senam Lantai

1. Meminta salah satu peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak. contoh: Mengapa kedua kaki harus lurus saat posisi tubuh diatas *box*? Mengapa kedua kaki harus ditekuk saat mendarat?
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegaitan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasam dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak senam lantai dengan Lomba Lompat kangkang secara beregu dengan menunjukkan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportifitas.

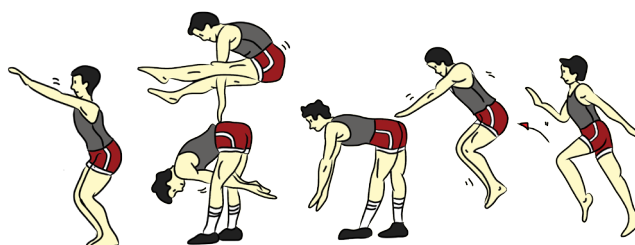
## J. Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai

### 1. Lompat kangkang secara berpasangan

- a. Peserta didik membentuk barisan.
- b. Berdiri tegak menghadap teman yang bungkuk.
- c. Lakukan lompatan ke arah teman yang bungkuk dengan menggunakan kaki sebagai tolakan sampai kedua tangan menyentuh bagian atas punggung teman yang bungkuk.
- d. Pada saat tangan menyentuh punggung teman yang bungkuk buka ke dua kaki selebar mungkin kesamping.
- e. Turun kembali keposisi awal melompat.
- f. Lakukan berulang-ulang.
- g. Lakukan keterampilan gerak agar menemukan jawaban pertanyaan.
- h. Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai *kerjasama dan disiplin*.
- i. Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tersebut dalam bentuk latihan secara beregu.



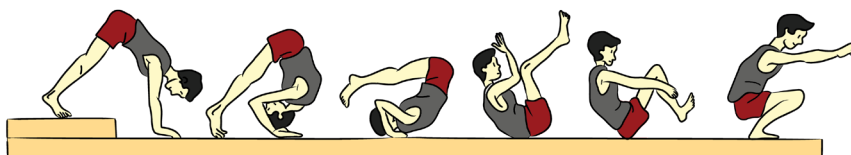
Arah Lomba  
Tiap peserta melakukan dua kali lompatan



Gambar 6.1 lompat kangkang berpasangan

## 2. Pembelajaran guling ke depan

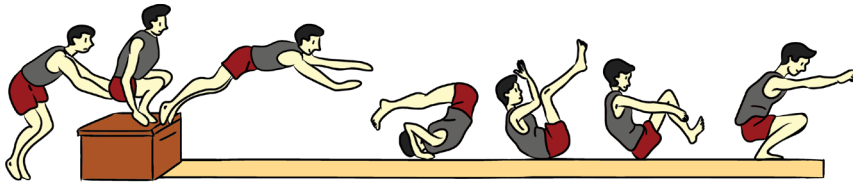
- Bariskan peserta didik menjadi satu berbanjar menghadap matras.
- Lakukan guling ke depan diatas matras.
- Diakhir gerakan guling ke depan tangan lurus ke depan lalu berdiri.
- Selesai melakukan gerakan langsung menuju barisan paling belakang.
- Lakukan berulang-ulang.



Gambar 6.2 Guling ke depan awalan berdiri

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

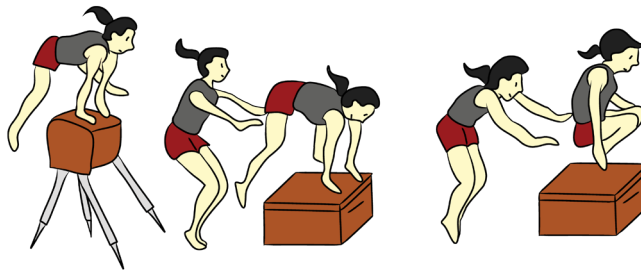
- Bariskan peserta didik menjadi satu berbanjar menghadap peti lompat.
- Lakukan lompatan ke arah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki bersamaan kedua tangan lurus.
- Lanjutkan guling ke depan diatas matras.
- Diakhir gerakan guling ke depan tangan lurus ke depan lalu berdiri.
- Selesai melakukan gerakan langsung menuju barisan paling belakang.
- Lakukan berulang-ulang.



Gambar 6.3 Kombinasi gerak melompat ke atas box dan berguling ke depan

#### 4. Pembelajaran kombinasi gerakan senam lantai lompat kangkang dan lompat jongkok

- a. Bariskan peserta didik menjadi satu berbanjar menghadap ke peti lompat atau teman yang membungkuk.
- b. Lakukan lompatan ke arah peti lompat atau teman yang bungkuk dengan menggunakan kaki sebagai tolakan sampai kedua tangan menyentuh bagian atas peti lompat.
- c. Pada saat tangan menyentuh bagian atas peti lompat atau punggung teman yang bungkuk buka ke dua kaki selebar mungkin kesamping
- d. Mendarat dengan kedua kaki mengeper.
- e. Lakukan lompatan ke arah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki bersamaan kedua tangan lurus.
- f. Selesai melakukan gerakan langsung menuju barisan paling belakang.
- g. Lakukan berulang-ulang.

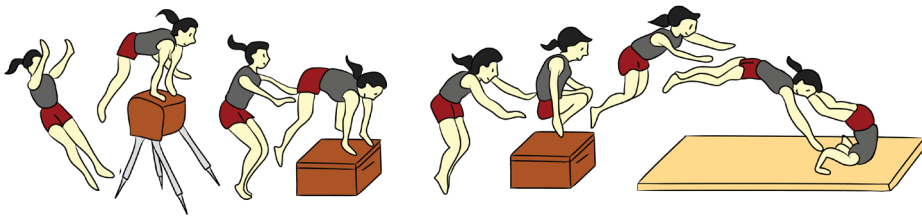


Gambar 6.4 Lompat kangkang melewati box

#### 5. Pembelajaran kombinasi gerakan senam lantai lompat kangkang lompat jongkok dan guling ke depan

- a. Bariskan peserta didik menjadi satu berbanjar menghadap peti lompat/ kuda-kuda pelana.

- d. Lakukan lompatan ke arah peti lompat/kuda-kuda pelana dengan menggunakan kaki sebagai tolakan sampai kedua tangan menyentuh bagian atas peti lompat/kuda-kuda pelana.
- e. Pada saat tangan menyentuh bagian peti lompat/kuda-kuda pelana buka ke dua kaki selebar mungkin kesamping.
- f. Mendarat dengan dua kaki mengeper.
- g. Lakukan lompatan ke arah peti lompat/kuda-kuda pelana dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki bersamaan kedua tangan lurus.
- h. Selesai melakukan gerakan langsung berguling kedepan.



Gambar 6.2 Gerak kombinasi lompat kangkang dengan guling ke depan

## K. Penilaian Pembelajaran Senam Lantai

### 1. Contoh penilaian spiritual dan sosial (KI-1 dan 2)

#### *Petunjuk Penilaian*

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.

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

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran				
2.	Sportif dalam bermain.				
3.	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
4.	Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
5.	Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
6.	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan				
7.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik				
8.	Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan				
9	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				
	Jumlah Skor Max = 36 (9 x 4)				
	Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100%				

Keterangan: Sangat baik = 4, Baik = 3, Cukup= 2 Kurang = 1

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

### *Petunjuk Penilaian*

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

### *Butir Soal Pengetahuan*

- 1) Jelaskanlah prosedural gerakan lompat kangkang!
- 2) Jelaskanlah procedural gerakan lompat jongkok!

### **Rubrik Penilaian:**

Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai 50.

## 3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)

### *Petunjuk Penilaian*

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan,

Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat baik= 4, Baik= 3, Cukup= 2 Kurang= 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Penilaian Keterampilan Gerak			Jumlah Skor	Nilai
Prosedural Gerakkan				
Posisi awal lompat kangkang	Gerakkan lompat kangkang	Akhir Gerakkan		



## 2. Contoh Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Kompetensi Dasar	Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1.	Bowo	4.6	Senam lantai	Guling lenting	Mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat kangkang	70	Melakukan rangkaian gerak lompat kangkang	85	95
2.	Imam								
3.	Siti								

## M. CONTOH FORMAT PENILAIAN KEMAJUAN BELAJAR SISWA (NILAI HARIAN)

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NIS	KI 1		KI 2		KI 3		KI 4		NILAI AKHIR		
			Doa	Sungguh- sungguh	Sportif	Tanggung Jawab	Pengetahuan Lompat Kangkang	Pengetahuan Lompat Jongkok	Keterampilan Lompat Kangkang	Keterampilan Lompat Jongkok	Sikap	Pengetahuan	Keterampilan
1	Bowo	20			1	1	1	1	1	1	K	1	1
2	Imam	21			2	2	2	2	2	2	C	2	2
3	Siti	22			3	3	3	3	3	3	B	3	3
4	Maya	23			4	4	4	4	4	4	SB	4	4



# BAB VIII

## MENGANALISIS VARIASI DAN KOMBINASI KETERAMPILAN GERAK RITMIK

### A. Standar Kompetensi Lulusan

KOMPETENSI LULUSAN SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C	
Dimensi	Kualifikasi Kemampuan
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

## B. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

## C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1 Memelihara kesehatan tubuh.
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1 Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>	<p>2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang.</p> <p>2.2.1 Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.</p> <p>2.3.1 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.</p> <p>2.4.1 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.</p> <p>2.4.2 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan.</p> <p>2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri.</p> <p>2.6.1 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.</p> <p>2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.</p>

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.7 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	3.7.1 Menganalisis variasi gerak ritmik langkah kaki 3.7.2 Menganalisis variasi gerak ritmik ayunan lengan 3.7.3 Menganalisis kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah
4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak ritmik dengan koordinasi gerak yang baik.	4.7.1 Mempraktikkan variasi gerak ritmik langkah kaki 4.7.2 Mempraktikkan variasi gerak ritmik ayunan lengan 4.7.3 Mempraktikkan kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah

## D. Gerak Ritmik Berirama

### Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu:

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Menunjukkan permainan tidak curang.
4. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
5. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
6. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.
7. Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan.
8. Melakukan permainan dengan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri.
9. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
10. Menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.
11. Menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak ritmik melangkah kaki dengan baik.

12. Menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak ritmik menggunakan lengan dengan baik.
13. Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi gerak ritmik melangkah dengan kaki dengan mengayunkan lengan.

## E. Kegiatan Pembelajaran

### 1. Kegiatan Pendahuluan

Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan.

Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan melalui permainan bola besar.

### 2. Kegiatan Inti

Pembelajaran disesuaikan dengan materi.

Materi disesuaikan dengan waktu yang tersedia.

### 3. Penutup

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, refleksi, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.

## F. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. *Resiprocal* (timbang-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran *Contekstual*
6. *Pendekatan Scientific*.

## G. Media Pembelajaran

### 1. Media

- a. Gambar : Gerakkan aktivitas gerak ritmik.
- b. Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan aktivitas gerak ritmik.

### 2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada aktivitas gerak ritmik, sebagai berikut:

1. Ruang terbuka yang datar dan aman
2. Matras

3. *Tape*
4. *Stopwatch*
5. Bola (*ball*)
6. Pita (*Ribbon*)
7. Tali (*rope*)
8. Simpai (*hoop*)
9. Gada (*clubs*)

## H. Materi Pembelajaran

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

Dalam bab ini peserta didik akan mempelajari tentang: (1) variasi gerak ritmik melangkah kaki (2) variasi gerak ayunan lengan, dan (3) kombinasi gerak melangkah dan mengayunkan lengan.

Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama atau musik atau aktivitas gerak yang dilakukan secara berirama, irama yang dimaksud dapat berupa musik, hitungan atau ketukan.

Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan.

## I. Contoh Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Pembelajaran Kombinasi Gerak Melangkah dengan Mengayunkan Lengan

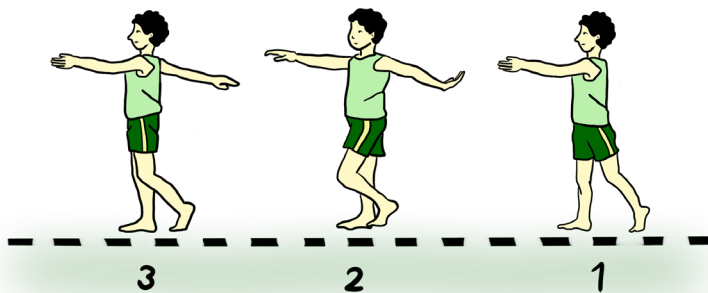
1. Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.
2. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak seperti: Mengapa setiap gerakan gerak berirama harus bertenaga?
3. Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegaitan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasam dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.
4. Menemukan hubungan keterampilan gerak
5. Menerapkan berbagai keterampilan gerak ritmik secara beregu dengan menunjukkan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportifitas.

## J. Aktivitas Pembelajaran Gerak Ritmik

### 1. Kombinasi gerak langkah biasa dengan ayunan lengan

Pelaksanaannya sebagai berikut:

- a. Persiapan
  - 1) Kedua lengan lurus ke depan.
  - 2) Pandangan ke depan.
- b. Pelaksanaan
  - 1) Langkahkan kaki kiri ke depan.
  - 2) Ayunkan lengan kiri ke belakang dan lengan kanan ke depan.
  - 3) Lakukan gerakan ini berlanjut dengan melangkahkan kaki kanan ke depan dan mengayunkan lengan kanan ke belakang serta lengan kiri ke depan.
  - 4) Setiap gerakan mengayun dan melangkah diikuti gerak lutut mengeper.
- c. Akhir Gerakan
  - 1) Jatuh pada hitungan keempat kaki kiri merapat pada kaki kanan.
  - 2) Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan.
  - 3) Pandangan ke depan.
  - 4) Lakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.
  - 5) Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai kerjasama dan disiplin.
  - 6) Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tersebut dalam bentuk latihan secara beregu.



Gambar 7.1 Melangkah ke depan sambil mengayunkan lengan berirama

## 2. Kombinasi gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu dilanjutkan dengan putaran

Pelaksanaannya sebagai berikut:

### a. Persiapan

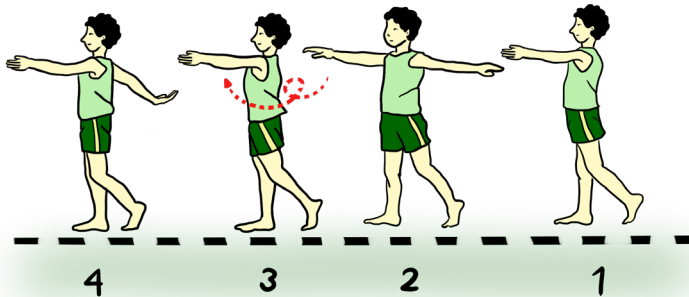
- 1) Berdiri tegak.
- 2) Kedua lengan lurus ke depan.
- 3) Pandangan ke depan.

### b. Pelaksanaan

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

### a. Akhir Gerakan

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



Gambar 7.2 Melangkah ke depan sambil memutar kedua lengan berirama

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

Pelaksanaannya sebagai berikut:

### a. Persiapan

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

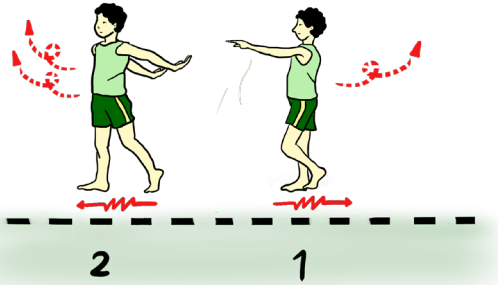


b. Pelaksanaan

- 1) Ayun dan putar kedua lengan ke belakang bersamaan kaki kiri bergerak mundur 2 langkah.
- 2) Ayun dan putar kembali kedua lengan ke depan bersamaan kaki kanan bergerak maju 2 langkah.
- 3) Setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper.

c. Akhir Gerakan

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



Gambar 7.3 Melangkah ke depan sambil memutar kedua lengan berirama di depan dan dibelakang badan

#### 4. Kombinasi gerak langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan

Pelaksanaannya sebagai berikut :

a. Persiapan

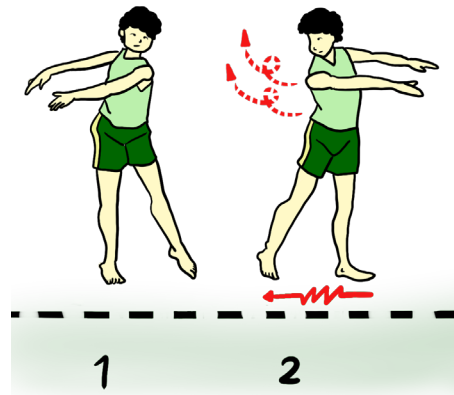
- 1) Berdiri tegak menyamping arah gerakan.
- 2) Kedua lengan lurus ke samping kanan.
- 3) Pandangan ke depan.

b. Pelaksanaan

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

c. Akhir Gerakan

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



Gambar 7.4 Melangkah ke samping sambil memutar kedua lengan berirama di depan badan

1. Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak ritmik langkah kaki dan variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik ayunan lengan merupakan salah satu contoh.
2. Guru dapat menambahkan aktivitas gerak ritmik yang lain seperti langkah V (V step) dan langkah kebelakang serta gerakan tangan yang lain agar dapat rangkaian gerak yang baik.
3. Guru dapat mengembangkannya dalam bentuk lomba atau permainan lain.

## K. Penilaian Pembelajaran Aktivitas Gerak Ritmik

### 1. Contoh Penilaian spiritual dan Sosial

#### *Petunjuk Penilaian*

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar aktivitas gerak ritmik.

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

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.				
2.	Sportif dalam bermain.				
3.	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.				
4.	Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas gerak ritmik.				
5.	Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas gerak ritmik.				
6.	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.				
7.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas gerak ritmik.				

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
8.	Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.				
9	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran gerak ritmik.				
	Jumlah Skor Max = 36 (9 x 4)				
	Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100%				

Keterangan: Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2 Kurang = 1.

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

### *Petunjuk Penilaian*

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

### *Butir Soal Pengetahuan*

- 1) Jelaskanlah prosedural gerakan langkah kaki!
- 2) Jelaskanlah procedural gerakan ayunan tangan!

### **Rubrik Penilaian:**

Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai 50.

## 3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)

### *Petunjuk Penilaian*

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat baik= 4, Baik= 3, Cukup= 2 Kurang= 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Penilaian Keterampilan Gerak			Jumlah Skor	Nilai
Prosedural Gerakkan				
Posisi awal	Gerakkan	Akhir Gerakkan		

## L.

### Contoh Instrumen Remedial dan Pengayaan

#### 1. Contoh Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai	
								Awal	Remedial
1.	Bowo	4.6	Aktivitas gerak ritmik	Gerak langkah dan ayunan lengan	Mempraktikkan kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah	70	Penugasan kombinasi gerak ayunan lengan dan gerak langkah	66	83
2.	Imam								
3.	Siti								



### M. Contoh Format Penilaian Kemajuan Belajar Siswa (Nilai Harian)

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NIS	KI 1		KI 2		KI 3		KI 4		NILAI AKHIR		
			Doa	Sungguh-sungguh	Sportif	Tanggung Jawab	Pengetahuan Melangkahkan kaki	Pengetahuan Mengayunkan Lengan	Keterampilan Melangkahkan kaki	Keterampilan Mengayunkan Lengan	Sikap	Pengetahuan	Keterampilan
1	Bowo	20			1	1	1	1	1	1	K	1	1
2	Imam	21			2	2	2	2	2	2	C	2	2
3	Siti	22			3	3	3	3	3	3	B	3	3
4	Maya	23			4	4	4	4	4	4	SB	4	4

# BAB IX

## MENGANALISIS KETERAMPILAN GERAK RENANG

### A. Standar Kompetensi Lulusan

KOMPETENSI LULUSAN SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C	
Dimensi	Kualifikasi Kemampuan
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.



## B. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

## C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1 Memelihara kesehatan tubuh.
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1 Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.	2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang.
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.	2.2.1 Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya. 2.2.2 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
<p>2.3 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>	<p>2.3.1 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.4.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>
<p>3.8 Menganalisis keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air. *</p>	<p>3.8.1 Menganalisis keterampilan gerakan kaki renang gaya bebas</p> <p>3.8.2 Menganalisis keterampilan ayunan lengan renang gaya bebas</p> <p>3.8.3 Menganalisis keterampilan pengambilan nafas renang gaya bebas</p> <p>3.8.4 Menganalisis keterampilan koordinasi gerakan renang gaya bebas</p> <p>3.8.5 Menganalisis keterampilan gerakan kaki renang gaya punggung</p> <p>3.8.6 Menganalisis keterampilan ayunan lengan renang gaya punggung</p> <p>3.8.7 Menganalisis keterampilan pengambilan nafas renang gaya punggung</p> <p>3.8.8 Menganalisis keterampilan koordinasi gerakan renang gaya punggung</p> <p>3.8.9 Menganalisis keterampilan gerakan kaki renang gaya dada</p> <p>3.8.10 Menganalisis keterampilan ayunan lengan renang gaya dada</p> <p>3.8.11 Menganalisis keterampilan pengambilan nafas renang gaya dada</p> <p>3.8.12 Menganalisis keterampilan koordinasi gerakan renang gaya dada</p>

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
<p>4.4. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>4.4.1 Mempraktikkan keterampilan gerakan kaki renang gaya bebas</p> <p>4.4.2 Mempraktikkan keterampilan ayunan lengan renang gaya bebas</p> <p>4.4.3 Mempraktikkan keterampilan pengambilan nafas renang gaya bebas</p> <p>4.4.4 Mempraktikkan keterampilan koordinasi gerakan renang gaya bebas</p> <p>4.4.5 Mempraktikkan keterampilan gerakan kaki renang gaya punggung</p> <p>4.4.6 Mempraktikkan keterampilan ayunan lengan renang gaya punggung</p> <p>4.4.7 Mempraktikkan keterampilan pengambilan nafas renang gaya punggung</p> <p>4.4.8 Mempraktikkan keterampilan koordinasi gerakan renang gaya punggung</p> <p>4.4.9 Mempraktikkan keterampilan gerakan kaki renang gaya dada</p> <p>4.4.10 Mempraktikkan keterampilan ayunan lengan renang gaya dada</p> <p>4.4.11 Mempraktikkan keterampilan pengambilan nafas renang gaya dada</p> <p>4.4.12 Mempraktikkan keterampilan koordinasi gerakan renang gaya dada</p>

## **D. Pembelajaran Renang**

### **Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

1. Melakukan doa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran renang.
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran renang dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir.
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh
4. Menunjukkan permainan tidak curang.
5. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
6. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
7. Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan renang.
8. Melakukan permainan dengan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri.
9. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
10. Menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.

### **Renang Gaya Bebas**

11. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerakan kaki renang gaya bebas dengan baik.
12. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan ayunan lengan renang gaya bebas dengan baik.
13. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan pengambilan nafas renang gaya bebas dengan baik.
14. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan koordinasi gerakan renang gaya bebas dengan baik.

### **Renang Gaya Punggung**

15. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerakan kaki Renang Gaya punggung dengan baik.
16. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan ayunan lengan Renang Gaya punggung dengan baik.
17. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan pengambilan nafas Renang Gaya punggung dengan baik.
18. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan koordinasi gerakan Renang Gaya punggung dengan baik.

## Renang Gaya Dada

20. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerakan kaki renang gaya dada dengan baik.
21. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan ayunan lengan renang gaya dada dengan baik.
22. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan pengambilan nafas renang gaya dada dengan baik.
23. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan koordinasi gerakan renang gaya dada dengan baik.

## E. Kegiatan Pembelajaran

### 1. Kegiatan Pendahuluan

Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan.

Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan melalui permainan bola besar.

### 2. Kegiatan Inti

Pembelajaran disesuaikan dengan materi.

Materi disesuaikan dengan waktu yang tersedia.

### 3. Penutup

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, refleksi, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.

## F. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. *Resiprocal* (timbang-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran *Contekstual*.
6. Pendekatan *Scientific*.

## G. Media Pembelajaran

### 1. Media

- a. Gambar : gerakan renang
- b. Model : peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan renang.

### 2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada renang, sebagai berikut:

- a. Kolam renang
- b. Pelampung ±10 buah
- c. Peluit
- d. *Stopwatch*

## H. Materi Pembelajaran

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

Pada bab ini peserta didik dibelajarkan tentang renang, gaya bebas, gaya punggung, dan gaya dada. Sekolah dapat memilih gaya renang yang sesuai dengan keinginan peserta didik.

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

Sebelum Indonesia merdeka keberadaan kolam renang sudah banyak, tetapi hanya untuk kalangan penjajah dan pengusaha, walaupun ada untuk masyarakat umum harga tandanya sangat tidak terjangkau.

Kolam-kolam renang yang ada di Indonesia pada masa penjajahan antara lain Kolam renang Cihampelas Bandung dibangun pada tahun 1904, dan kolam renang Cikini Jakarta dan kolam renang di Jawa Timur.

Gaya yang terdapat dalam renang :

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

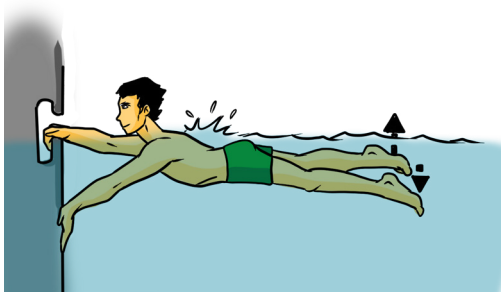
## I. Aktivitas Pembelajaran Gaya Bebas

### 1. Pembelajaran melakukan gerak dasar gerakan kaki renang gaya bebas

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

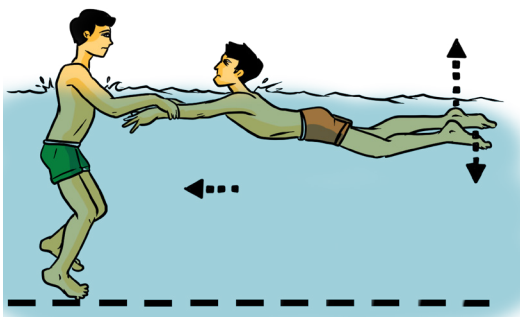
a. Melakukan gerakan renang gaya bebas sambil berpegangan di pinggir kolam. Lengan, badan, dan kedua kaki lurus serta sumber gerakan kaki dari pangkal paha, hingga lutut kaki tidak ditekuk, tetapi hanya tertekuk saat bergerak.

- 1) Dilakukan berpasangan/berkelompok.
- 2) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.
- 3) Lakukan keterampilan gerak agar menemukan jawaban pertanyaan.



Gambar 8.1 Latihan gerakan tungkai renang gaya bebas

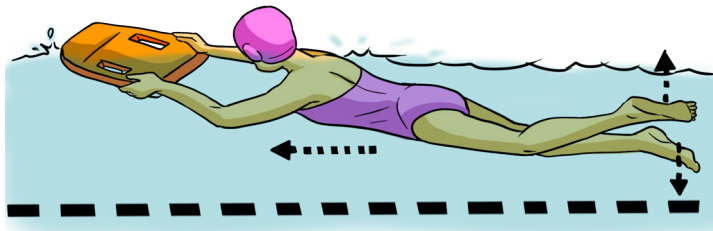
- 4) Selama melakukan latihan kembangkan nilai-nilai kerjasama dan disiplin.
- 5) Setelah peserta didik merasakan kemajuan keterampilan, minta mereka untuk menerapkan keterampilan tersebut dalam bentuk latihan secara berkelompok.



Gambar 8.2 latihan gerakan tungkai renang gaya bebas secara berpasangan

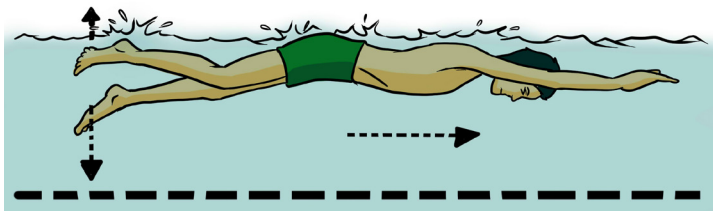
b. Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan di pegang teman. Lengan, badan, dan kaki lurus, hingga saat menggerakannya kaki maju ke depan sedangkan yang memegang lengan bergerak mundur.

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



Gambar 8.3 Latihan gerakan tungkai renang gaya bebas menggunakan pelampung

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



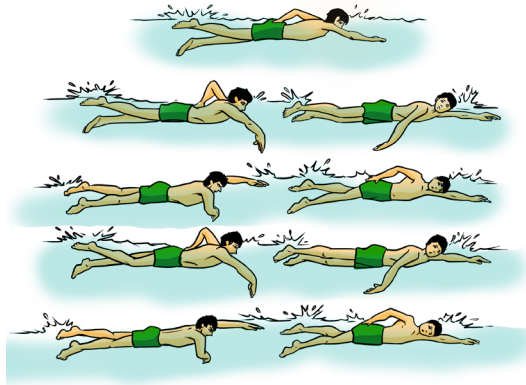
Gambar 8.4 Gerakan kaki renang gaya bebas sambil meluncur

## 2. Pembelajaran gerak dasar gerakan lengan gaya bebas

- a. Gerakan tangan masuk ke dalam air
  - 1) Menggunakan ujung-ujung jari, posisi telapak tangan telungkup, atau menggunakan ibu jari, hingga telapak tangan dengan permukaan air membentuk sudut  $\pm 30^\circ - 40^\circ$ .
  - 2) Setelah tangan masuk ke dalam air, luruskan ke depan hingga masuk seluruhnya di bawah permukaan air atau sejajar permukaan air.
- b. Gerakan menangkap, yaitu ibu jari dan telapak tangan membentuk sudut  $\pm 30^\circ - 40^\circ$ .
- c. Gerakan menarik, dapat dilakukan dengan cara:
  - 1) Menarik di bawah tubuh pada garis tengah.
  - 2) Menarik di bawah tubuh agak jauh dari garis tengah.
  - 3) Menarik di bawah tubuh mendekati garis tengah.
  - 4) Menarik di bawah tubuh/menyilang garis tengah.

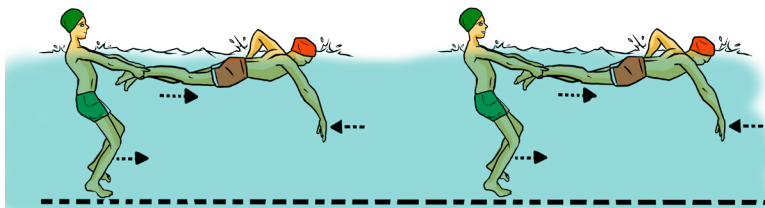


- d. Kegiatan 4. Gerakan mendorong, dilakukan setelah melakukan gerakan menangkap hingga berakhir kira-kira di bawah pusar.
- e. Kegiatan 5. Gerakan istirahat, yakni gerakan mengangkat sikut dari dalam air, gerakan ini dapat dilakukan dengan cara:
  - 1) Sikut diangkat tinggi.
  - 2) Sikut diangkat sedang.
  - 3) Sikut diangkat rendah/mengarah lurus.



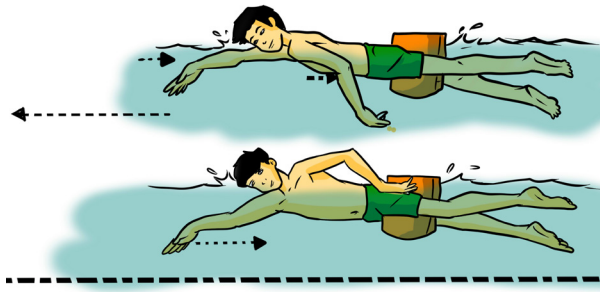
Gambar 8.5 latihan gerakan renang gaya bebas

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



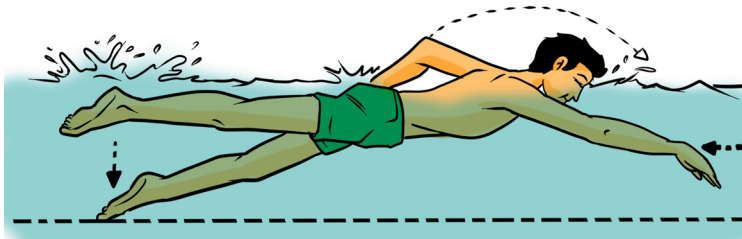
Gambar 8.6 latihan gerakan lengan renang gaya bebas

- g. Melakukan gerakan tangan renang gaya bebas, dengan kedua paha mengepit papan pelampung. Posisi kedua kaki, badan, dan tangan lurus serta badan terapung di atas permukaan air, dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kebersihan.



Gambar 8.7 latihan gerakan lengan renang gaya bebas menggunakan pelampung

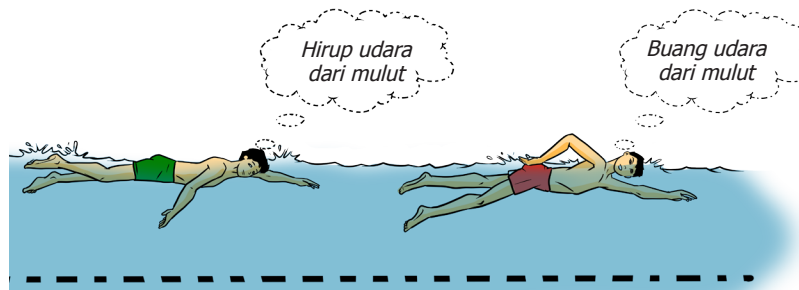
- h. Melakukan gerakan tangan renang gaya bebas 1x dan gerakan kaki 3x:
- 1) Lakukan sikap telungkup di atas permukaan air
  - 2) Badan, kedua lengan, dan kaki lurus, hingga badan terapung di atas permukaan air.
  - 3) Lakukan gerakan tangan sebanyak 1 kali (tangan kiri) dan setelah itu gerakan kaki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



Gambar 8.8 latihan gerakan lengan renang gaya bebas menggunakan pelampung

### 3. Pembelajaran gerakan pernafasan renang gaya bebas

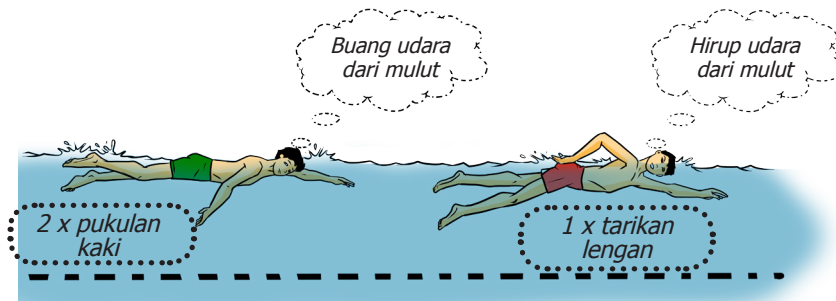
- a. Melakukan teknik pernafasan renang gaya bebas kedua lengan berpegangan pada papan pelampung, hingga badan, kedua kaki dan lengan lurus serta badan terapung di atas permukaan air.
- 1) Lakukan gerakan pukulan kaki sebanyak 2 kali atau 4 kali pukulan dan putar leher ke kanan/kiri, hirup udara di atas permukaan air melalui mulut.
  - 2) Putar kembali leher ke dalam air dan buang udara di dalam air melalui mulut, Lakukan berulang ulang-ulang.
  - 3) Dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kebersihan.



Gambar 8.9 latihan gerakan menarik dan mengeluarkan nafas renang gaya bebas

b. Kegiatan 2. Melakukan teknik pernafasan renang gaya bebas dengan posisi badan terapung di atas permukaan air.

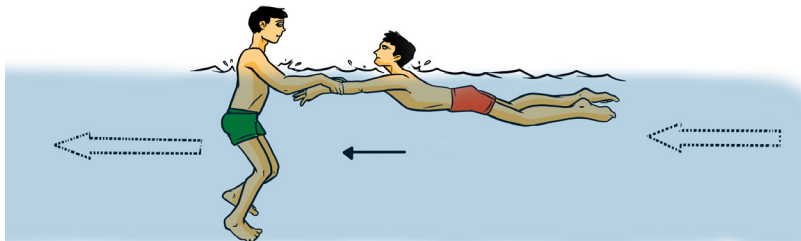
- 1) Badan, kedua kaki, dan lengan lurus.
- 2) Lakukan gerakan kaki sebanyak 2 kali pukulan dan tarik lengan kanan ke belakang. Saat lengan mendorong ke belakang putar leher ke atas dan hirup udara.
- 3) Saat lengan diputar dan masuk air di depan kepala (muka), putar kembali leher ke dalam air.
- 4)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



Gambar 8.10 latihan gerakan menarik dan mengeluarkan nafas renang gaya bebas

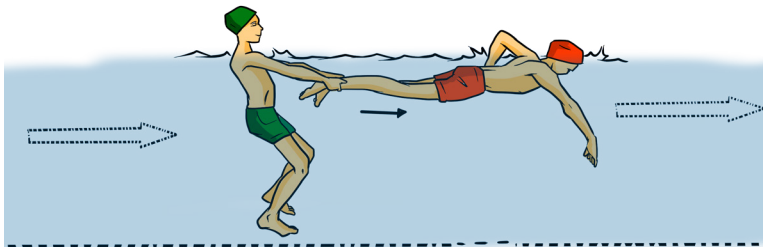
#### 4. Lomba renang gaya bebas menempuh jarak $\pm$ 10-15 m

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



Gambar 8.11 Lomba gerakan tungkai renang gaya bebas

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



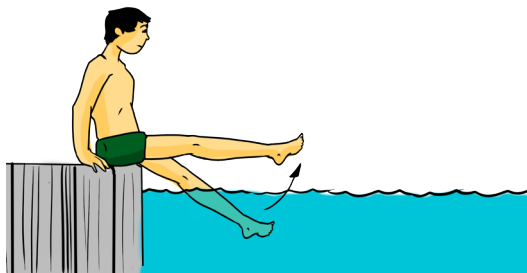
Gambar 8.12 Lomba gerakan lengan renang gaya bebas

## J. Aktivitas Pembelajaran Renang Gaya Punggung

Pembelajaran melakukan gerak dasar gerakan kaki renang gaya punggung, dapat dilakukan sebagai berikut:

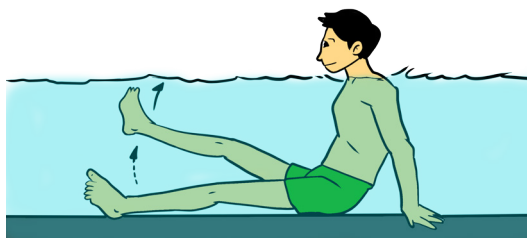
### 1. Gerakan Tungkai Renang Gaya Punggung

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



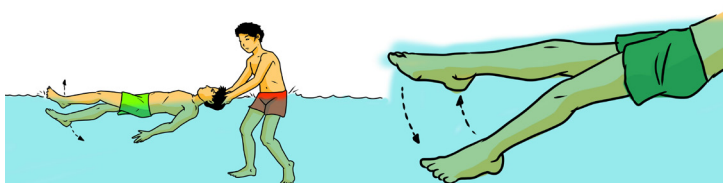
Gambar 8.13 Gerakan tungkai renang gaya punggung dari posisi duduk di pinggir kolam renang

- b. Tahap 2. Gerakan kaki dari posisi duduk pada kolam dangkal, dengan gerakan kaki menendang dan menekan permukaan air.



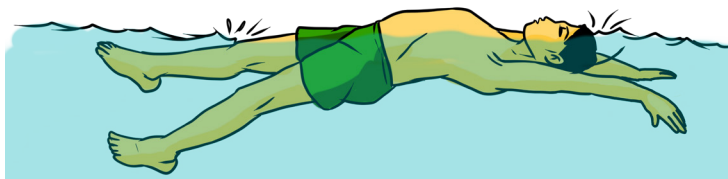
Gambar 8.14 gerakan tungkai renang gaya punggung dari posisi duduk di dasar kolam renang

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



Gambar 8.15 Gerakan tungkai renang gaya punggung secara berpasangan

- d. Tahap 4. Gerakan kaki dari posisi badan telentang kedua lengan lurus ke belakang. Gerakan kaki adalah menendang dan menekan permukaan air, menempuh jarak 7 — 10 meter. Lakukan latihan ini secara berkelompok.

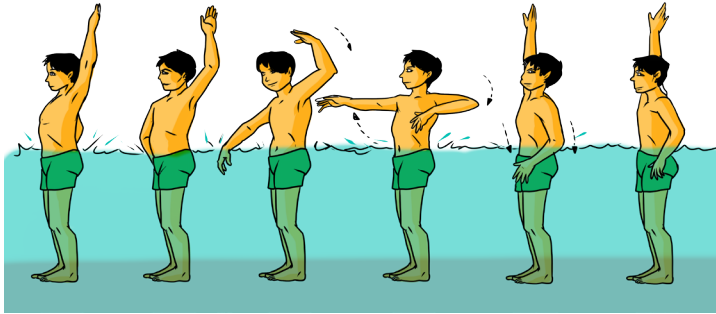


Gambar 8.16 Gerakan tungkai renang gaya punggung

## 2. Gerakan Lengan dan Pernafasan

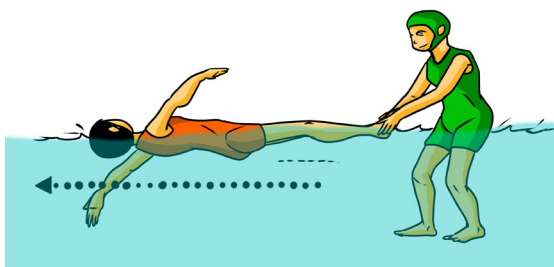
- a. Gerakan lengan dari posisi berdiri pada kolam dangkal.
- 1) Dengan gerakan memutar lengan ke belakang lurus, pada saat lengan tepat sejajar telinga putar telapak tangan menghadap ke luar hingga yang pertama kali masuk ke air bagian jari kelingking.

2) Dilakukan lengan kanan dan kiri secara bergantian.



Gambar 8.17 gerakan lengan renang gaya punggung dari posisi berdiri

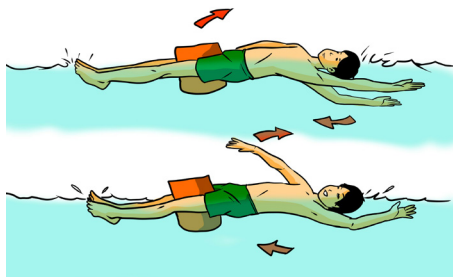
b. Gerakan lengan dari posisi tidur telentang, kedua kaki dipegang teman (guru).



Gambar 8.18 Gerakan lengan renang gaya punggung secara berpasangan

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

c. Gerakan lengan dari posisi tidur telentang, kedua paha menjepit pelampung.

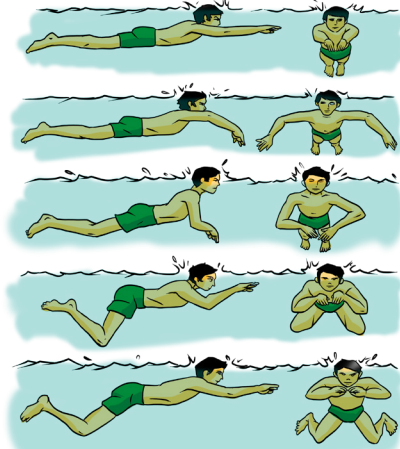


Gambar 8.19 Gerakan lengan renang gaya punggung menggunakan pelampung

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

### 3. Koordinasi gerak dasar gerakan renang gaya punggung

Untuk dapat melakukan gerakan koodinasi, renang gaya punggung dilakukan secara bertahap. Lakukan latihan ini dengan menempuh jarak tempuh secara bertahap. Misalnya renang berjarak 10 m, 25 m dan 50 m.

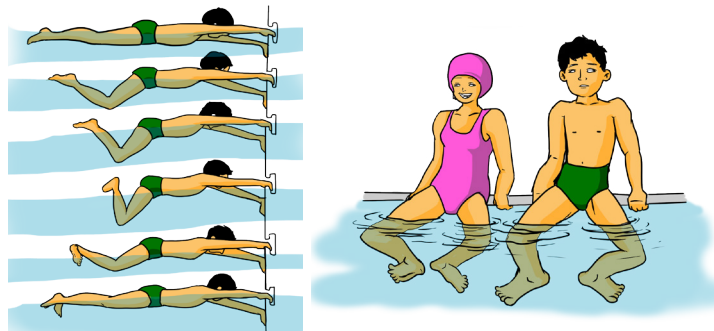


Gambar 8.21 Renang gaya dada

## K. Pembelajaran Renang Gaya Dada

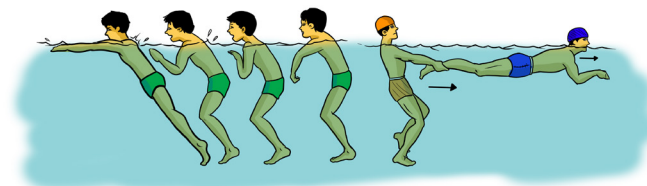
### 1. Gerakan tungkai renang gaya dada

Berpegangan pada parit kolam duduk di pinggir kolam.



Gambar 8.21 Gerakan tungkai renang gaya dada

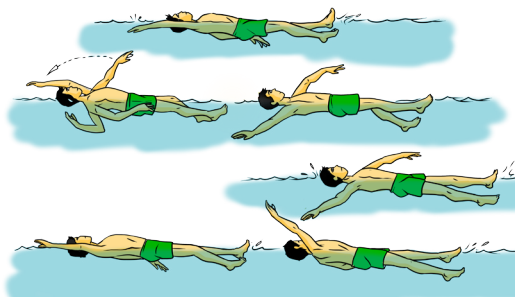
### 2. Gerakan lengan dan pernafasan renang gaya dada



Gambar 8.22 Gerakan lengan dan pernafasan renang gaya dada

### 3. Lomba Gerakan Kaki atau Tangan Renang Gaya Dada

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



Gambar 8.20 Koordinasi gerak lengan dan tungkai renang gaya punggung

## L. Penilaian Pembelajaran Renang

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

#### Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar renang.

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

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran renang				
2.	Sportif dalam bermain				
3.	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
4.	Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
5.	Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
6.	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan				



7.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas renang				
8.	Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan				
9	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				
	Jumlah Skor Max = 36 (9 x 4)				
	Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100%				

Keterangan: Sangat baik= 4, Baik= 3, Cukup= 2 Kurang = 1

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

### *Petunjuk Penilaian*

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

Butir Soal Pengetahuan

- 1) Menyebutkan model pembelajaran kaki renang gaya bebas!
- 2) Menyebutkan model pembelajaran tangan renang gaya bebas.
- 3) Menyebutkan model pembelajaran tangan renang gaya punggung.
- 4) Menyebutkan model pembelajaran tangan renang gaya punggung.
- 5) Menyebutkan model pembelajaran tangan renang gaya dada.
- 6) Menyebutkan model pembelajaran tangan renang gaya dada.

### **Rubrik Penilaian:**

Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai 16.6

## 3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)

### *Petunjuk Penilaian*

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan.

Penilaian Keterampilan Gerak			Jumlah Skor	Nilai
Prosedural Gerakkan				
Posisi awal	Gerakkan	Akhir Gerakkan		

### M. CONTOH FORMAT PENILAIAN KEMAJUAN BELAJAR SISWA (NILAI HARIAN)

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NIS	KI 1		KI 2		KI 3			KI 4			NILAI AKHIR		
			Doa	Sungguh- sungguh	Sportif	Tanggung Jawab	Pengetahuan Renang Gaya Bebas	Pengetahuan Renang Gaya Bebas	Pengetahuan Renang Gaya Bebas	Keterampilan Renang Gaya Bebas	Keterampilan Renang Gaya Bebas	Keterampilan Renang Gaya Bebas	Sikap	Pengetahuan	Keterampilan
1	Bowo	20			1	1	1	1	1	1	1	1	K	1	1
2	Imam	21			2	2	2	2	2	2	2	2	C	2	2
3	Siti	22			3	3	3	3	3	3	3	3	B	3	3
4	Maya	23			4	4	4	4	4	4	4	4	SB	4	4

# BAB X

## MENGANALISIS JENIS MAKANAN TERKAIT KESEHATAN DAN PERTUMBUHAN

### A. Standar Kompetensi Lulusan

KOMPETENSI LULUSAN SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C	
Dimensi	Kualifikasi Kemampuan
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

## B. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

## C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai	1.1.1 Memelihara kesehatan tubuh
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta	1.2.1 Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, dan kebersihan alat reproduksi	2.8.1 Menunjukkan perilaku hidup sehat

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.9 Menganalisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh	3.9.1 Menganalisis manfaat berbagai jenis makanan terhadap kesehatan 3.9.2 Menganalisis manfaat berbagai jenis makanan terhadap pertumbuhan dan perkembangan
4.9 Menyajikan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh	4.9.1 Memaparkan manfaat berbagai jenis makanan terhadap kesehatan 4.9.2 Memaparkan manfaat berbagai jenis makanan terhadap pertumbuhan dan perkembangan

## D. Makanan dan Minuman Sehat

### Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu:

1. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup sehat.
2. Menunjukkan perilaku hidup sehat.
3. Menganalisis manfaat berbagai jenis makanan terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
4. Memaparkan manfaat berbagai jenis makanan terhadap kesehatan tubuh.
5. Memaparkan manfaat berbagai jenis makanan terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

## E. Kegiatan Pembelajaran

### 1. Kegiatan Pendahuluan

Berdoa, presensi, apersepsi.

Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.

## 2. Kegiatan Inti

Pembelajaran materi makanan dan minuman sehat.

## 3. Penutup

Kesimpulan tugas-tugas, refleksi, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.

## F. Metode Pembelajaran

1. Penugasan
2. Diskusi
3. *Inclusive* (cakupan)
4. *Resiprocal* (timbang-balik)
5. Pendekatan pembelajaran kontekstual
6. Pendekatan *scientific*

## G. Media Pembelajaran

### 1. Media

Gambar atau film: Makanan dan minuman sehat, akibat kekurangan zat gizi

### 2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan:

- 1) Ruang kelas
- 2) LCD Proyektor
- 3) Komputer/Lap top
- 4) Spidol

## H. Strategi Pembelajaran Makanan dan Minuman Sehat

1. Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran (berdoa, absensi, kebersihan kelas dan mengajukan pertanyaan tentang materi pelajaran minggu sebelumnya)
2. Guru memberikan motivasi.
3. Guru dapat memberikan pertanyaan lisan tentang materi yang akan diajarkan untuk mendapatkan gambaran kesiapan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran.
4. Guru memberikan informasi tentang kompetensi yang akan dicapai.

5. Guru mengajukan pertanyaan singkat tentang hasil pencarian dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh dari media cetak dan atau elektronik, contoh :
6. Apa yang dimaksud dengan makanan sehat?
7. Apakah pola makan mempengaruhi makanan sehat
8. Apakah cara mengolah makanan dapat mempengaruhi kandungan gizi makanan?
9. Guru memberi kesempatan peserta didik untuk bertanya tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan dan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang telah diamatinya.
10. Guru membentuk enam kelompok diskusi dan mempersilahkan peserta didik mendiskusikan:

**a. Kandungan gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari;**

Manusia memerlukan zat makanan yang dibutuhkan agar tubuh dapat beraktivitas dengan normal. Untuk itu, tubuh kita harus diberi makanan yang bergizi dan sehat. Unsur-unsur makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat seperti: protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin, air dengan takaran yang seimbang.

1) Protein

Terutama terdapat di dalam jaringan otot gerak, jantung, alat-alat yang mengandung otot polos, kulit, dan sel darah merah.

2) Zat lemak

Terdapat dibawah kulit, disekitar jaringan otot juga didalam dinding rongga-rongga badan serta jaringan syaraf dan otak.

3) Karbohidrat (hidrat arang)

Merupakan zat gula yang terdapat di jaringan-jaringan tubuh pada umumnya, terdapat di dalam aliran darah dan sebagian ditimbun didalam jaringan hati.

4) Air

Terdapat hampir di semua jaringan tubuh.

5) Mineral

Bagian terbesar dari tulang belulang manusia.

6) Vitamin

Dibutuhkan seluruh tubuh.

7) Zat Besi

Terdapat pada sel darah merah.

- 8) Yodium  
Terdapat dalam kelenjar gondok.
- 9) Zat kapur  
Terdapat dalam darah.

### **b. Air Minum Sehat**

Air minum yang sehat adalah air minum yang cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh. Air minum sehat juga berarti air minum yang bebas dari bibit penyakit dan racun.

Memilih minuman memang tak lepas dari masalah selera, namun, sebaiknya kita tidak melupakan segi kesehatan. Kita perlu mengetahui unsur-unsur apa saja yang terdapat dalam suatu jenis minuman. Apakah minuman itu merupakan minuman yang dibutuhkan tubuh kita atau tidak. Atau apakah minuman itu termasuk minuman yang bersih dan sehat? Berikut ini ada beberapa syarat air yang bersih dan sehat.

- 1) Harus jernih tak berwarna, tak berbau, dan tak berasa (asin, manis, pahit, atau getir) atau disebut air yang memenuhi persyaratan fisis
- 2) Tidak mengandung zat yang membahayakan kesehatan, seperti zat tembaga, zat seng, zat racun dan alkohol.
- 3) Atau disebut air yang memenuhi persyaratan khemis (kimiawi)
- 4) Tidak mengandung benih-benih penyakit, misalnya, penyakit *typhus*, dan *dysentri*.
- 5) Cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh.

### **c. Gangguan Kesehatan Akibat Gizi yang Kurang sempurna**

Kekurangan unsur-unsur makanan dapat menimbulkan gangguan kesehatan sebagai contoh :

- 1) Kekurangan Protein akan menyebabkan penyakit busung lapar (*kwashiorkor*).
- 2) Kekurangan Vitamin A mengakibatkan kerusakan mata.
- 3) Kekurangan Vitamin B mengakibatkan penyakit beri-beri.
- 4) Kekurangan Yodium Menimbulkan pembengkakan kelenjar gondok.
- 5) Kekurangan Zat kapur mengganggu pertumbuhan tulang dan gigi.
- 6) Kekurangan karbohidrat menurunkan kekuatan daya gerak.

Kekurang sempurnaan gizi didalam makanan jika berlangsung dalam kurun waktu yang lama akan mengganggu pertumbuhan serta menurunkan daya tahan tubuh serta menurunkan imunitas tubuh sehingga penyakit lebih mudah masuk kedalam tubuh.



#### **d. Gizi Seimbang**

Gizi seimbang adalah susunan menu seimbang yang dapat memberikan:

- 1) Cukup kalori/energi, guna memenuhi pengeluaran energi setiap hari.
- 2) Cukup protein, guna memenuhi keperluan tubuh untuk pertumbuhan.
- 3) Cukup lemak, guna keperluan tubuh akan asam lemak tak jenuh dan untuk menggunakan vitamin-vitamin yang larut dalam lemak.
- 4) Cukup vitamin dan mineral.

Menu yang seimbang ini lebih lazim disebut hidangan 4 (empat) sehat 5 (lima) sempurna, yang terdiri atas:

- 1) Makanan pokok (sumber hidrat arang).
- 2) Lauk-pauk (sumber protein dan lemak).
- 3) Sayuran (vitamin dan mineral).
- 4) Buah-buahan (sumber vitamin).
- 5) Susu (sumber protein, vitamin dan mineral).

#### **e. Menemukan hubungan antara jenis makanan, gizi, kesehatan dan pertumbuhan dan perkembangan tubuh.**

- 1) Guru mempersilahkan peserta didik memaparkan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
- 2) Guru menutup pembelajaran dengan mengulas kembali materi pelajaran maupun kegiatan individu dan kegiatan kelompok.
- 3) Guru menanyakan apakah peserta didik sudah memahami materi tersebut.
- 4) Guru meminta peserta didik mengamati serta membaca di rumah, materi yang akan dipelajari selanjutnya, dari Buku siswa atau sumber lain.
- 5) Guru melakukan penilaian selama dan setelah pembelajaran berlangsung.

## I. Skenario Pembelajaran

1. Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran (berdoa, absensi, kebersihan kelas, dan mengajukan pertanyaan tentang materi pelajaran minggu sebelumnya)
2. Guru memberikan motivasi.
3. Guru dapat memberikan pertanyaan lisan tentang materi yang akan diajarkan.
4. Guru memberikan informasi tentang kompetensi yang akan dicapai.
5. Guru mengajukan pertanyaan singkat tentang hasil pencarian dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh dari media cetak dan atau elektronik.
6. Guru memberi kesempatan peserta didik untuk bertanya.
7. Guru membentuk kelompok diskusi dan mempersilahkan peserta didik berdiskusi.
8. Guru mempersilahkan peserta didik memaparkan hasil.
9. Guru menutup pembelajaran dengan mengulas kembali materi pelajaran maupun kegiatan individu dan kegiatan kelompok.
10. Guru menanyakan apakah peserta didik sudah memahami materi tersebut.
11. Guru meminta peserta didik mengamati serta membaca di rumah, materi yang akan dipelajari selanjutnya.
12. Guru melakukan penilaian selama dan setelah pembelajaran berlangsung.

## J. Penilaian

Observasi atau pengamatan adalah teknik penilaian yang dilakukan dengan menggunakan indera secara langsung. Teknik ini baik untuk menilai dimensi sikap dan keterampilan. Observasi dilaksanakan untuk menilai diskusi kelompok (tugas kelompok). Agar observasi efektif dan terarah hendaknya dilakukan dengan tujuan yang jelas dan diawali dengan perencanaan yang mencakup tujuan atau aspek yang akan diamati dari suatu proses, menggunakan pedoman observasi berupa daftar cek, skala, atau model lainnya, pencatatan dilakukan sesegera mungkin tanpa harus diketahui oleh peserta didik, dan kesimpulan dibuat setelah program observasi selesai dilaksanakan.

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

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses pembelajaran dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran.

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

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran				
2.	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir				
3.	Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan aktivitas sesuai fungsi tubuh sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
4.	Memiliki perilaku hidup sehat				
5.	Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.				
6.	Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam kegiatan pembelajaran				
7.	Tidak menguasai alat sendiri atau kelompoknya				
8.	Mengikuti,peraturan,petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.				
	Jumlah Skor Max = 32 (8 x 4)				
	Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100%				

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

### *Petunjuk Penilaian*

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

*Butir Soal Pengetahuan*

1. Jelaskanlah faktor penyebab kekurangan zat gizi
2. Jelaskanlah syarat minuman sehat
3. Jelaskanlah pola makan yang baik
4. Jelaskanlah susunan menu seimbang.

**Rubrik Penilaian**

Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai 25

## K. Remedial dan Pengayaan

### 1. Contoh Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai	
		KD							Awal	Remedial
1.	Bowo	4	4.6	Kesehatan	Makanan sehat	Memaparkan manfaat berbagai jenis makanan	70	Mempresentasikan manfaat berbagai jenis makanan terhadap kesehatan	66	83
2.	Imam									
3.	Siti									



**L. Contoh Format Penilaian Kemajuan Belajar Siswa (Nilai Harian)**

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NIS	KI 1		KI 2		KI 3	KI 4	NILAI AKHIR		
			Doa	Sungguh- sungguh	Sportif	Tanggung Jawab	Pengetahuan Makanan dan Minuman Sehat	Keterampilan Presentasi Makanan dan Miinuman Sehat	Sikap	Pengetahuan	Keterampilan
1	Bowo	20			1	1	1	1	K	1	1
2	Imam	21			2	2	2	2	C	2	2
3	Siti	22			3	3	3	3	B	3	3
4	Maya	23			4	4	4	4	SB	4	4

# BAB XI

## MENGANALISIS PERAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENCEGAHAN PENYAKIT DAN PENGURANGAN BIAYA KESEHATAN

### A. Standar Kompetensi Lulusan

KOMPETENSI LULUSAN SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C	
Dimensi	Kualifikasi Kemampuan
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.



## B. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

## C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1 Menunjukkan perilaku memelihara kesehatan tubuh.
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1 Menunjukkan perilaku hidup aktif.
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, dan kebersihan alat reproduksi.	2.8.1 Menunjukkan perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman.

<p>3.10 Menganalisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p>	<p>3.10.1 Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan pencegahan penyakit.</p> <p>3.10.2 Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p>
<p>4.10 Menyajikan hasil analisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p>	<p>4.10.1 Mempresentasikan hubungan aktivitas fisik dengan pencegahan penyakit.</p> <p>4.10.2 Mempresentasikan hubungan aktivitas fisik dengan pengurangan biaya perawatan kesehatan</p>

## D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

1. Menunjukkan perilaku memelihara kesehatan tubuh.
2. Menunjukkan perilakuhidup sehat.
3. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan pencegahan penyakit dengan baik.
4. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan pengurangan biaya perawatan kesehatan dengan baik.
5. Mempresentasikan hubungan aktivitas fisik dengan pencegahan penyakit dengan baik.
6. Mempresentasikan hubungan aktivitas fisik dengan pengurangan biaya perawatan kesehatan dengan baik.

## E. Kegiatan Pembelajaran

### 1. Kegiatan pendahuluan

Berdoa, presensi, apersepsi

Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

## 2. Kegiatan inti

Pembelajaran materi Pencegahan Penyakit.

## 3. Penutup

Kesimpulan tugas-tugas, refleksi, evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.

## F. Metode Pembelajaran

1. Penugasan
2. Diskusi
3. *Inclusive* (cakupan)
4. *Resiprocal* (timbang-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran *Contekstual*
6. Pendekatan *Scientific*.

## G. Media Pembelajaran

### 1. Media

Gambar atau film: penderita penyakit

### 2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan:

- a) Ruang kelas
- b) LCD proyektor
- c) Komputer/Lap top
- d) Spidol.

## H. Strategi Pembelajaran Pencegahan Penyakit

1. Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran (kebersihan kelas, berdoa, absensi, dan mengajukan pertanyaan tentang materi pelajaran minggu sebelumnya.
2. Guru memberikan motivasi.
3. Guru dapat memberikan pertanyaan lisan tentang materi yang akan diajarkan untuk mendapatkan gambaran kesiapan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran.
4. Guru memberikan informasi tentang kompetensi yang akan dicapai.

5. Guru mengajukan pertanyaan singkat tentang hasil pencarian dan membaca berbagai informasi tentang hubungan antara dampak aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan dari media cetak dan atau elektronik.
  - a) Apakah pengertian Sehat?
  - b) Apakah pengaruh aktivitas jasmani terhadap kesehatan?
  - c) Sebutkan pengaruh aktivitas jasmani terhadap kesehatan?
6. Guru memberi kesempatan peserta didik untuk bertanya tentang hubungan antara dampak aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan yang telah diamatinya.
7. Guru mempersilahkan peserta didik membentuk kelompok dan mendiskusikan:
  - a) jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan.
  - b) mengidentifikasi berbagai jenis penyakit yang disebabkan oleh kurang gerak.
  - c) mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru.
  - d) mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan jantung.
  - e) mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan peredaran darah.
8. Guru mengarahkan peserta didik agar dapat menemukan hubungan antara dampak aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.
9. Guru mempersilahkan peserta didik memaparkan hasil kerja kelompok di depan kelas.
  - a) jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan.
  - b) mengidentifikasi berbagai jenis penyakit yang disebabkan oleh kurang gerak.
  - c) mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru.
  - d) mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan jantung.
  - e) mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan peredaran darah.
  - f) Penyakit Malaria
  - g) Penyakit *Typus* Perut (*Typus Abdominalis*)
  - h) Penyakit *Dysentri Basiler*
  - i) Penyakit Kolera (*Kholera*)
  - j) Penyakit Panu

- k) Penyakit Kudis (*Scabies*)
  - l) Penyakit Bisul (*Abses*)
  - m) Gonore (*Gonorrhoea*)
  - n) Sifilis (*Syphilis*)
  - o) Acquired Immuno Deficiency Syndrome (AIDS)
10. Guru menutup pembelajaran dengan mengulas kembali materi pelajaran maupun kegiatan individu dan kegiatan kelompok.
  11. Guru dapat menanyakan apakah peserta didik sudah memahami materi tersebut.
  12. Guru meminta peserta didik mengamati serta membaca di rumah, materi yang akan dipelajari selanjutnya, dari Buku siswa atau sumber lain.
  13. Guru melakukan penilaian selama dan setelah pembelajaran berlangsung.

## I. Skenario Pembelajaran

1. Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran (berdoa, absensi, kebersihan kelas dan mengajukan pertanyaan tentang materi pelajaran minggu sebelumnya)
2. Guru memberikan motivasi.
3. Guru dapat memberikan pertanyaan lisan tentang materi yang akan diajarkan untuk mendapatkan gambaran kesiapan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran.
4. Guru memberikan informasi tentang kompetensi yang akan dicapai.
5. Guru mengajukan pertanyaan singkat tentang membaca peserta didik tentang hubungan antara dampak aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan dari media cetak dan atau elektronik.
6. Guru memberi kesempatan peserta didik untuk bertanya.
7. Guru mempersilahkan peserta didik berdiskusi.
8. Guru mengarahkan peserta didik agar dapat menemukan hubungan antara dampak aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.
9. Guru mempersilahkan peserta didik memaparkan hasil kerja kelompok di depan kelas.
10. Guru menutup pembelajaran dengan mengulas kembali materi pelajaran maupun kegiatan individu dan kegiatan kelompok.

11. Guru dapat menanyakan apakah peserta didik sudah memahami materi tersebut.
12. Guru meminta peserta didik mengamati serta membaca di rumah, materi yang akan dipelajari selanjutnya, dari buku siswa atau sumber lain.
13. Guru melakukan penilaian selama dan setelah pembelajaran berlangsung.

## J. Penilaian

Format penilaian dapat menggunakan contoh-contoh sebagai berikut:

### 1. Contoh penilaian spiritual dan sosial (KI- 1 dan 2)

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses pembelajaran dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran.

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

No.	Sikap Spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Menunjukkan perilaku memelihara kesehatan tubuh				
2.	Menunjukkan perilaku hidup aktif				
3.	Menunjukkan perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman				
	Jumlah Skor Max = 12 (3 x 4)				
	Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100%				

Keterangan: Sangat Baik= 4, Baik= 3, Cukup= 2 Kurang= 1

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

#### *Petunjuk Penilaian*

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

### Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Soal	Perolehan Skor				Nilai
		1	2	3	4	
1.	Mengidentifikasi jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan					
2.	Mengidentifikasi berbagai jenis penyakit yang disebabkan oleh kurang gerak					
3.	Mengidentifikasi pengurangan biaya perawatan kesehatan karena aktivitas fisik.					
4.	Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ jantung.					
5.	Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru.					
6.	Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ peredaran darah.					
	Jumlah Skor Max = 24					
	Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100%					

### Deskripsi penilaian

#### Soal No, 1

- Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan *empat* jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan.
- Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan *tiga* jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan.
- Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan *dua* jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan.
- Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan *satu* jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan.

#### Soal No, 2

- Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan *empat* jenis penyakit yang disebabkan oleh kurang gerak.
- Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan *tiga* jenis penyakit yang disebabkan oleh kurang gerak.
- Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan *dua* jenis penyakit yang disebabkan oleh kurang gerak.
- Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan *satu* syarat jenis penyakit yang disebabkan oleh kurang gerak.

*Soal No, 3*

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan *empat* aktifitas fisik yang mampu mengurangi biaya perawatan kesehatan.
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan *tiga* aktifitas fisik yang mampu mengurangi biaya perawatan kesehatan.
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan *dua* aktifitas fisik yang mampu mengurangi biaya perawatan kesehatan.
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan *satu* aktifitas fisik yang mampu mengurangi biaya perawatan kesehatan.

*Soal No, 4*

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan *empat* hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ jantung.
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan *tiga* hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ jantung.
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan *dua* hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ jantung.
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan *satu* hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ jantung.

*Soal No, 5*

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan *empat* aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru.
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan *tiga* aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru.
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan *dua* aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru.
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan *satu* aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru.

*Soal No, 6*

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan *empat* aktivitas fisik dengan kesehatan organ peredaran darah.
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan *tiga* aktivitas fisik dengan kesehatan organ peredaran darah.
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan *dua* aktivitas fisik dengan kesehatan organ peredaran darah.
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan *satu* aktivitas fisik dengan kesehatan organ peredaran darah.



### 3. Penilaian portofolio

#### Contoh instrumen penilaian portofolio

Kompetensi Dasar : 3.10 Menganalisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.

Alokasi Waktu :

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

Kelas : X/1

No	Karya peserta didik	Skor				Ket
		1	2	3	4	
1.	Membuat karya tulis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan					
2.	Membuat karya tulis berbagai jenis penyakit yang disebabkan oleh kurang gerak					
3.	Membuat karya tulis pengurangan biaya perawatan kesehatan karena aktivitas fisik.					
4.	Membuat karya tulis aktivitas fisik dengan kesehatan organ jantung.					
5.	Membuat karya tulis aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru.					
6.	Membuat karya tulis aktivitas fisik dengan kesehatan organ peredaran darah.					
	Total Skor Max					
	Nilai = Skor perolehan/Skor Max X 100					

Keterangan

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

## 1. Contoh Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai Remedial	
			KD						Awal	Remedial
1.	Bowo	4	4.6	Kesehatan	Hubungan aktifitas fisik dengan pencegahan penyakit	Mempresentasikan hubungan aktifitas fisik dengan pencegahan penyakit	70	Mempresentasikan hubungan aktifitas fisik dengan pencegahan penyakit	66	83
2.	Imam									
3.	Siti									

## 2. Contoh Format Pengayaan.

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai	
		KD							Awal	Pengayaan
1.	Bowo	4	4.6	Kesehatan	Hubungan aktifitas fisik dengan pencegahan penyakit	Mempresentasikan hubungan aktifitas fisik dengan pencegahan penyakit	70	Mempresentasikan hubungan aktifitas fisik dengan pencegahan penyakit	80	85
2.	Imam								80	85
3.	Siti								80	85
4.										
5.										
6.										

## L. Contoh Format Penilaian Kemajuan Belajar Siswa (Nilai Harian)

NO.	NAMA PESERTA DIDIK	NIS	KI 1		KI 2		KI 3					KI 4	NILAI AKHIR		
			Doa	Sungguh- sungguh	Sportif	Tanggung Jawab	aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan	jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak	jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak	aktivitas fisik yang berdampak terhadap kesehatan organ jantung. aktivitas fisik yang berdampak terhadap kesehatan organ jantung.	aktivitas fisik yang berdampak terhadap kesehatan organ jantung.	aktivitas f fisik yang berdampak terhadap kesehatan organ peredaran darah.	hubungan antara dampak aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan	Sikap	Pengetahuan
1	Bowo	20			1	1	1	1	1	1	1	1	K	1	1
2	Imam	21			2	2	2	2	2	2	2	2	C	2	2
3	Siti	22			3	3	3	3	3	3	3	3	B	3	3
4	Maya	23			4	4	4	4	4	4	4	4	SB	4	4

# BAB XII

## MENGANALISIS BAHAYA PENGUNAAN NARKOBA

### A. Standar Kompetensi Lulusan

KOMPETENSI LULUSAN SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C	
Dimensi	Kualifikasi Kemampuan
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

## B. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

## C. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1 Menunjukkan perilaku memelihara kesehatan tubuh.
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1 Menunjukkan perilaku hidup aktif.

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, dan kebersihan alat reproduksi.	2.8.1 Menunjukkan perilaku hidup sehat dengan tidak mengkonsumsi narkoba dan psikotropika
3.11 Mengidentifikasi jenis-jenis dan menganalisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas.	3.11.1. Mengidentifikasi jenis narkoba dan psikotropika 3.11.2 Menganalisis bahaya narkoba terhadap diri sendiri, keluarga, dan masyarakat
4.11 Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat luas	4.11.1. Mempresentasikan jenis narkoba dan psikotropika 4.11.2 Mempresentasikan bahaya narkoba terhadap diri sendiri, keluarga, dan masyarakat

#### D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

1. Menunjukkan perilaku memelihara kesehatan tubuh.
2. Menunjukkan perilaku hidup aktif.
3. Menunjukkan perilaku hidup sehat dengan tidak mengkonsumsi narkoba dan psikotropika
4. Mengidentifikasi jenis narkoba dan psikotropika dengan baik.
5. Menganalisis bahaya narkoba terhadap diri sendiri, keluarga, dan masyarakat dengan baik.
6. Mempresentasikan jenis narkoba dan psikotropika dengan baik.
7. Mempresentasikan bahaya narkoba terhadap diri sendiri, keluarga, dan masyarakat dengan baik.

## E. Kegiatan Pembelajaran

### 1. Kegiatan pendahuluan

Berdoa, presensi, apersepsi

Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.

### 2. Kegiatan inti

Pembelajaran materi Narkoba dan Psikotropika.

### 3. Penutup

Kesimpulan tugas-tugas, refleksi evaluasi proses pembelajaran, dan berdoa.

## F. Metode Pembelajaran

1. Penugasan
2. Diskusi
3. *Inclusive* (cakupan)
4. *Resiprocal* (timbang-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran *Contekstual*
6. Pendekatan *Scientific*.

## G. Media Pembelajaran

### 1. Media

Gambar atau Film : Berkaitan dengan Narkoba dan Psikotropika.

### 2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan :

- a) Ruang kelas
- b) LCD Proyektor
- c) Komputer / Lap top
- d) Spidol.

## H Strategi Pembelajaran Narkoba dan Psikotropika

1. Guru mempersiapkan peserta didik dalam pembelajaran (berdoa, absensi, kebersihan kelas dan mengajukan pertanyaan tentang materi pelajaran minggu sebelumnya)



2. Guru memberikan motivasi.
3. Guru dapat memberikan pertanyaan lisan tentang materi yang akan diajarkan untuk mendapatkan gambaran kesiapan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran narkoba dan psikotropika.
4. Guru memberikan informasi tentang kompetensi yang akan dicapai.
5. Guru mengajukan pertanyaan singkat tentang hasil pencarian dan membaca berbagai informasi tentang narkoba dan psikotropika dari media cetak dan atau elektronik.
  - a. Apa yang dimaksud dengan narkoba?  
Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semisintetis, yang dpt menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi smp menghilangkan rasa nyeri, dan menimbulkan ketergantungan.
  - b. Apa yang dimaksud dengan psikotropika?  
Psikotropika adalah zat atau obat baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan syaraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku.
  - c. Apa yang dimaksud dengan zat berbahaya?  
Zat adiktif lainnya/obat berbahaya adalah bahan lain dan obat bukan narkotika atau psikotropika yang penggunaannya dapat menimbulkan ketergantungan, yakni keinginan menggunakan kembali secara terus menerus. Apabila dihentikan akan timbul efek putus zat diantaranya rasa sakit atau lelah yang luar biasa.
  - d. Bagaimana cara obat masuk kedalam tubuh
    - 1) Ditelan: dimasukkan kedalam mulut, obat akan meluncur ke pusat usus besar dan diserap ke dalam aliran darah di dalam pencernaan.
    - 2) Disedot gasnya seperti penggunaan lem-gas yang mengandung zat memabukkan itu menembus aliran darah yang ada dalam rongga hidung.
    - 3) Dihisap seperti merokok, zat atau asap akan masuk ke dalam kantung-kantung udara di paru-paru dan diserap oleh pembuluh-pembuluh rambut (kapiler ke dalam aliran darah).
    - 4) Dioleskan di atas kulit-merasuk melalui pori-pori kulit ke dalam pembuluh darah rambut dan akhirnya ke aliran darah.
    - 5) Disuntikkan, yaitu dimasukkan ke dalam tubuh dengan cara melukai bagian tubuh dengan jarum untuk mencapai aliran darah.
6. Guru memberi kesempatan peserta didik untuk bertanya tentang bahaya penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan.

7. Guru mempersilahkan peserta didik mendiskusikan bahan-bahan/ informasi tentang:

**a. Penggolongan narkotika**

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

Contoh:

a) Opiat: morfin, heroin/putauw, *petidin*, candu.

b) Ganja/*kanabis*, marihuana, hashis.

c) Kokain: serbuk kokain, pasta kokain, daun koka.

2) Narkotika Golongan II, (merupakan bahan baku ungu produksi obat), timbulkan potensi ketergantungan tinggi, dan hanya dijadikan pilihan terakhir dalam pengobatan

Contoh: *petidin*, *morphin*, *fentanil* atau *metadon*.

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

**b. Bahaya penyalahgunaan narkoba terhadap fisik**

1) Akan menimbulkan ketagihan/ketergantungan.

2) Mengganggu mental.

3) Mengganggu kesehatan.

4) Kerusakan fungsi sistim syaraf pusat (otak).

5) Cenderung menjadi pelaku kejahatan.

6) Mengakibatkan kematian.

7) Memupus Imtaq.

**c. Bahaya terhadap kejiwaan**

1) Bersikap labil.

2) Cepat memberontak.

3) *Introvert* dan penuh rahasia.

4) Sering berbohong dan suka mencuri.

5) Menjadi sensitive, kasar dan tidak sopan.

6) Memiliki kecurigaan yang berlebihan terhadap semua orang.

7) Menjadi malas dan prestasi belajar menurun.

8) Akal sehat tidak berperan, berfikir irasional.

**d. Bahaya terhadap lingkungan**

- 1) Terhadap keluarga:
  - a) Akan mengganggu keharmonisan keluarga
  - b) Merongrong keluarga
  - c) Membuat aib keluarga
  - d) Hilangnya harapan keluarga
- 2) Bagi lingkungan/masyarakat:
  - 1) Mengganggu keamanan dan ketertiban
  - 2) Mendorong tindak kejahatan
  - 3) Mengakibatkan hilangnya kepercayaan
  - 4) Menimbulkan beban ekonomi dan sosial yang besar

**e. Alasan memakai narkoba, antara lain**

- 1) Memuaskan rasa ingin tahu/coba-coba
- 2) Ikut-ikutan teman
- 3) Solidaritas teman
- 4) Biar dianggap terlihat gaya (mengikuti *trend*)
- 5) Menunjukkan kehebatan
- 6) Merasa sudah dewasa

**f. Gejala penyalahgunaan narkoba**

Gejala awal penyalahgunaan narkoba yang nampak antara lain

- 1) menjadi malas
- 2) Kurang memperhatikan badan sendiri
- 3) Hidup tidak teratur
- 4) Tidak dapat memegang kepentingan orang lain
- 5) Mudah tersinggung
- 6) Egosentrik

**g. Tanda-tanda dini pengguna narkoba**

- 1) Hilangnya minat bergaul dan olahraga
- 2) Mengabaikan perawatan & kerapihan diri.
- 3) Disiplin pribadi mengendur
- 4) Suka menyendiri dan menghindari dari perhatian orang lain

- 5) Cepat tersinggung dan cepat marah
- 6) Berlaku curang, tidak jujur dan menghindari dari tanggung jawab.
- 7) Sering berlama-lama ditempat yang tak biasa, kamar mandi, WC, gudang, kamar dll.
- 8) Suka mencuri barang dirumah
- 9) Prestasi sekolah/kerja menurun.

#### **h. Ciri-ciri fisik pengguna narkoba**

- 1) Berat badan turun drastis.
- 2) Mata cekung dan merah, muka pucat dan bibir kehitaman.
- 3) Sembelit atau sakit perut tanpa alasan yang jelas.
- 4) Tanda berbintik merah seperti bekas gigitan nyamuk dan ada bekas luka sayatan.
- 5) Terdapat perubahan warna kulit di tempat bekas suntikan.
- 6) Mengeluarkan air mata yang berlebihan.
- 7) Mengeluarkan keringat yang berlebihan.
- 8) Kepala sering nyeri, persendian ngilu.
- 9) Banyaknya lendir dari hidung, diare, bulu kuduk berdiri.
- 10) Sukar tidur, menguap.

#### **i. Sanksi-sanksi penyalahgunaan narkoba:**

- 1) Sanksi hukum
- 2) Sanksi sosial
- 3) Sanksi moral

#### **j. Kiat-kiat menghindari penyalahgunaan narkoba**

- 1) Pererat diri dengan keimanan dan ketaqwaan serta berbudi pekerti luhur.
  - 2) Membiasakan diri berpola hidup sehat.
  - 3) Menolak bujukan.
  - 4) Belajar dengan sungguh-sungguh.
  - 5) Mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih bermanfaat.
  - 6) Hindari tindakan yang tidak bermanfaat.
8. Guru mengarahkan peserta didik menemukan hubungan antara dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan.

9. Guru mempersilahkan peserta didik memaparkan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.
  - a. Penggolongan narkotika
  - b. Bahaya penyalahgunaan narkoba terhadap fisik
  - c. Bahaya terhadap kejiwaan
  - d. Bahaya terhadap lingkungan
  - e. Alasan memakai narkoba, antara lain
  - f. Gejala penyalahgunaan narkoba
  - g. Tanda-tanda dini pengguna narkoba
  - h. Ciri-ciri fisik pengguna narkoba.
  - i. Sanksi-sanksi penyalahgunaan narkoba:
  - j. Kiat-kiat menghindari penyalahgunaan narkoba
10. Guru menutup pembelajaran dengan mengulas kembali materi pelajaran maupun kegiatan individu dan kegiatan kelompok.
11. Guru dapat menanyakan apakah siswa sudah memahami materi tersebut.
12. Guru meminta peserta didik mengamati serta membaca di rumah, materi yang akan dipelajari selanjutnya, dari Buku siswa.
13. Guru melakukan penilaian selama dan setelah pembelajaran berlangsung.

## I. Penilaian

Format penilaian dapat menggunakan contoh-contoh sebagai berikut:

### 1. Contoh penilaian spiritual dan sosial (KI-1 dan 2)

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses pembelajaran dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran.

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

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran				
2.	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir				
3.	Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan aktivitas sesuai fungsi tubuh sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
4.	Memiliki perilaku hidup sehat				
5.	Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.				
6.	Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam kegiatan pembelajaran.				
7.	Tidak menguasai alat sendiri atau kelompoknya.				
8.	Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.				
	Jumlah Skor Max = 36 (9 x 4)				
	Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100%				

Keterangan: Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup.= 2 Kurang = 1

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

### *Petunjuk Penilaian*

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

### *Butir Soal Pengetahuan*

No.	Butir Soal	Perolehan Skor			
		1	2	3	4
1.	Menyebutkan bahaya narkoba				
2.	Menyebutkan jenis-jenis narkoba				
3.	Menyebutkan penggolongan narkotika				

4.	Menyebutkan ciri-ciri orang ketergantungan narkoba				
5.	Menyebutkan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap narkoba				
	Jumlah Skor Max = 20				
	Nilai = Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100%				

*Deskripsi penilaian*

Soal No, 1

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat bahaya penyalahgunaan narkoba
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga bahaya penyalahgunaan narkoba.
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua bahaya penyalahgunaan narkoba.
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu bahaya penyalahgunaan narkoba.

Soal No, 2

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat jenis-jenis narkoba
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga jenis-jenis narkoba.
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua jenis-jenis narkoba.
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan satu jenis-jenis narkoba.

Soal No, 3

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat penggolongan narkotika.
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga penggolongan narkotika.
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan dua penggolongan narkotika.
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu penggolongan narkotika.

Soal No, 4

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat ciri-ciri orang ketergantungan narkoba.

- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga ciri-ciri orang ketergantungan narkoba.
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua ciri-ciri orang ketergantungan narkoba.
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu ciri-ciri orang ketergantungan narkoba.

Soal No, 5

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat tahapan-tahapan ketergantungan terhadap narkoba.
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga tahapan-tahapan ketergantungan terhadap narkoba.
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua tahapan-tahapan ketergantungan terhadap narkoba.
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu tahapan-tahapan ketergantungan terhadap narkoba.

### 3. Penilaian Portofolio

#### Contoh Instrumen Penilaian Portofolio

Kompetensi Dasar : 3.11 Mengidentifikasi jenis-jenis dan menganalisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas.

Alokasi Waktu : 3 jam pelajaran

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

Kelas : X/1



No	Karya peserta didik	Skor				Ket
		1	2	3	4	
1.	Membuat karya tulis narkotika dan penyebarannya di Indonesia					
2.	Membuat karya tulis Pengaruh narkoba terhadap perkembangan dan pertumbuhan					
3.	Membuat karya tulis latar belakang penggunaan dan peredaran narkoba di Indonesia					
	Total Skor Max					
	Nilai = Skor perolehan/Skor Max X 100					

Keterangan

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik



## 2. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai	
		KD							Awal	Pengayaan
1.	Bowo	4	4.6	Kesehatan	Narkoba	Mempresentasikan jenis narkoba dan psikotropika	70	Mempresentasikan jenis narkoba dan psikotropika	80	80
2.	Imam								80	80
3.	Siti								80	80

## K. CONTOH FORMAT PENILAIAN KEMAJUAN BELAJAR SISWA (NILAI HARIAN)

NO	NAMA PESERTA DIDIK	NIS	KI 1		KI 2		KI 3					KI 4	NILAI AKHIR		
			Doa	Sungguh- sungguh	Sportif	Tanggung Jawab	Pengetahuan bahaya narkoba	Pengetahuan jenis-jenis narkoba	Pengetahuan jenis-jenis narkoba	Pengetahuan ciri-ciri orang ketergantungan narkoba	Pengetahuan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap narkoba	Ket erampilan Presentasi	Sikap	Pengetahuan	Keterampilan
1	Bowo	20	K	K	1	1	1	1	1	1	1	1	K	1	1
2	Imam	21	C	C	2	2	2	2	2	2	2	2	C	2	2
3	Siti	22	B	B	3	3	3	3	3	3	3	3	B	3	3
4	Maya	23	SB	SB	4	4	4	4	4	4	4	4	SB	4	4

## GLOSARIUM

<i>Backhand</i>	: Pukulan dalam permainan bola kecil (bulutangkis, tenis meja, tenis) dengan posisi lengan membelakangi arah gerakan.
<i>Ball toss</i>	: Gerak melempar atau melambungkan bola dengan melepaskan bola ke arah atas dengan tangan.
<i>Base</i>	: Tempat hinggap pemain <i>softball</i> setelah memukul bola atau bola setelah dipukul teman satu tim.
<i>Block</i>	: Menghalangi gerak lawan atau arah serangan lawan atau arah bola dari serangan lawan.
<i>Bunt</i>	: Memukul bola dengan cara menahan laju arah bola pada permainan <i>softball</i> .
<i>Catcher</i>	: Penangkap bola dalam permainan <i>softball</i> .
Daya Tahan	: Kemampuan kinerja fisik dalam jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti
<i>Dropshot</i>	: Pukulan pendek dan tidak keras dan dapat mengecoh lawan dan mematikan langkah lawan.
<i>Dribbling</i>	: Menggiring bola (sepak bola), memantul-mantulkan bola (basket).
Elakan	: Usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap tungkai tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.
<i>Finish</i>	: Titik atau garis akhir dari pergerakan.
<i>Forehand</i>	: Pukulan dalam permainan bola kecil (bulutangkis, tenis meja, tenis) dengan posisi lengan menghadap arah gerakan.
<i>Handstand</i>	: Bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus, kedua tungkai rapat dan lurus ke atas dengan <i>menggunakan kedua lengan sebagai penumpu</i> .
<i>Jump shoot</i>	: Menembak bola basket ke arah ring basket diawali dengan gerak melompat ke atas (vertikal).
<i>Lay-up shoot</i>	: Memasukkan bola ke arah ring basket dengan menghantarkan bola ke arah ring dalam posisi badan melayang.
Kekuatan	: Kemampuan otot-otot mengangkat beban maksimal.
Kelenturan	: Kemampuan rentangan otot dan persendian.
Keterampilan Gerak	: Kemampuan penguasaan gerak cabang olahraga dengan baik.
Kombinasi	: Melakukan beberapa keterampilan gerakan dalam satu rangkaian gerak.
Komposisi tubuh	: Presentasi lemak badan dari berat badan tanpa lemak.
Koordinasi	: Melakukan beberapa keterampilan gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.

Kopstand	: Bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua tungkai rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada dahi dan kedua telapak tangan (seperti segi tiga; dua tangan dan dahi).
Kuda-kuda	: Posisi tungkai sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang.
Langkah	: Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
Lob	: Pukulan melambung tinggi.
Menolak	: Gerakan yang dilakukan dengan tangan tidak jauh dari pusat berat badan, seperti tolak peluru.
Melempar	: Gerakan yang dilakukan dengan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lempar lembing, dan lontar martil.
Passing	: Operan terhadap teman main.
Pendidikan Jasmani	: Pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional melalui aktivitas fisik.
<i>Pitcher</i>	: Pelempar bola pada permainan <i>softball</i> .
Pukulan swing	: Memukul bola dengan gerakan mengayun pada permainan <i>softball</i> .
Senam Irama	: Gerakan senam yang menekankan pada not dan irama, kelentukan tubuh dalam gerak serta kontinuitas gerakan.
Servis	: Pukulan awal untuk melakukan permainan dan dapat juga dijadikan serangan awal terhadap lawan.
<i>Shooting</i>	: Menembak ke arah sasaran, gawang (sepak bola), ke arah ring basket (basket).
Sikap Lilin	: Bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua tungkai rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti posisi lilin berdiri).
Sikap melayang	: Bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi dan kaki lurus ke belakang sedangkan kedua lengan direntangkan ke samping dan tumpuan menggunakan salah satu kaki.
<i>Sliding</i>	: Upaya menyentuh base dengan menjulurkan salah satu tungkai ke depan dan tungkai yang satunya dilipat ke belakang.
<i>Smash</i>	: Pukulan yang menukik dan tajam serta mematikan lawan main.
<i>Start</i>	: Titik atau garis awal untuk memulai bergerak.
Tangkisan	: Usaha pembelaan dalam Pencak silat dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan.
Topsin	: Pukulan bola pada bagian atas bola.
Variasi	: Melakukan berbagai macam gerakan dalam satu gerak.
<i>Volley</i>	: Memainkan bola sebelum menyentuh tanah/lantai.

## Daftar Pustaka

- Abdulkadir Ateng, Diktat Asas-asas dan Filsafat Pendidikan Jasmani, olahraga dan Rekreasi. FPOK IKP Jakarta 1989.
- Anderson, Ronald. Pemilihan dan Pengembangan Media untuk Pembelajaran. Jakarta: Raja Gafindo Persada. 1994.
- Anitah, Sri. Media Pembelajaran. Surakarta: Yuma Pustaka. 2010.
- Arsyad, Azhar. Media Pembelajaran. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2007.
- Ateng. Makalah Pengembangan Sistem Pendidikan Jasmani dan Upaya Pembinaan Olahraga Indonesia. Disampaikan Pada Seminar Nasional Pameran Industri Olahraga, Jakarta 2005.
- Carl Gabbard, Elizabeth LeBlanc, dan Susan Lowy, Physical Educatic Building the Foundation (USA Prentice Hall New jersey, 1987).
- David Kember. Action Learning and Action Research, Improving The Quality of Teaching and Learning. (London. Biddles Ltd, 2000).
- Depdikbud. Garis Besar Program Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Dasar. Bumi Aksara Jakarta 1992.
- Dinas Olahraga dan Pemuda. Petunjuk Olahraga Senam. Jakarta : DISORDA DKI Jakarta. 2006.
- Glee Johnson, California State Board of Educataion. Physical Education Model Content Standards for. California Public Schools. (USA. California Department of Education 2006).
- Hopkins, David. Panduan Guru Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Pustaka Pelajar. 2011
- Husdarta. Belajar Dan Pembelajaran. Jakarta: Depdikbud. 2000.
- Husein Argasasmita. Proses Pembinaan Olahraga Prestasi di Indonesia Tinjauan dan Kacamata Sosiologi Olahraga. (Semarang. Universitas Negeri Semarang. 2005).
- Jurgen Weineck, Optimales Training, (Deutshland Sputa Verlag GmbH & Co. KG, Balingen, 2008).
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, Penyajian Data dan Informasi Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Tahun 2008, (Jakarta: Kemenegpora, 2008).
- Malina et all. Growth Maturation, and Physical Activity. (USA. Human Kinethics. 2004).
- Miranda Steel. New Oxford Intermediate Learner's Dictionary. (New York: Oxford, 2002).
- Muhadjir. Bugar Jasmaniku. Jakarta: CV. Azahra 2007.
- Nadisah. Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Bandung : Depdikbud. 1992.
- Ria Lumintuarso, Pembinaan Multilateral Dalam Pendidikan Jasmani. (Disertasi, Jakarta. 2011).

Rusli Lutan, Hartoto, J., Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Sepanjang Hayat, Dirjen Olahraga Depdiknas, 2011.

Sabdra Nielson and Bitrhe Jochkumsel, Sport in Denmark.,NOC and Sport Confederation of Denmark.,2000

Samsudin. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.2008.

Sheila Kogan. Step by step A Complete Movement Education Curriculum. (USA. Human Kinetics. 2004).

Smith, Mark K.Dkk. Teori Pembelajaran Dan Pengajaran. Yogyakarta : Mirza Media Pustaka. 2009.

Suryosubroto. B. Proses Belajar Mengajar Di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.2009.

Syarifuddin, Aip. Belajar Aktif Senam Ketangkasan. Jakarta: Gramedia Widia Sarana Indonesia.1990.

Tit eJuliantine. Studi Tentag Perbandingan Pendidikan Jasmani antara Indonesia dengan Jepang. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Volume 3 Nomor 3. 2006.

Tudor O. Bempa. G. Gregory Haff. Periodization Theory and Methodology of Training.5th ed. (USA: Human Kinetic,2009).

Wijaya Kusumah Dan Dedi Dwitagama. Mengenal Penelitian Tindakan Kelas.Jakarta: Indeks. 2010.

[www.penjas.edu.org](http://www.penjas.edu.org)

[www.physicaleducation.int./or.gml//.....](http://www.physicaleducation.int./or.gml//.....)

[www.basical sport.int.athleticamateur.com](http://www.basical sport.int.athleticamateur.com)

[www.dif.dk](http://www.dif.dk)