



Pendidikan Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan



SMA/MA/
SMK/MAK

KELAS
XII

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

MILIK NEGARA
TIDAK DIPERDAGANGKAN

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

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015.
xii, 308 hlm. : ilus. ; 25 cm.

Untuk SMA Kelas XII

ISBN 978-602-282-464-0 (jilid lengkap)

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

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

600

Kontributor Naskah : Bambang Abduljabar dan Lukmanul Haqim Lubay.

Penelaah : Suroto dan Taufiq Hidayah..

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

Cetakan Ke-1, 2015

Disusun dengan huruf Times New Roman, 12 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 XII 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 BAB 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 XII. 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 BAB yang mengandung unsur muatan lokal, tambahan materi yang digali dari kearifan lokal dan relevan dengan mata BAB 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.

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 2015

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v

Pelajaran 1 Menganalisis, Merancang, Dan Mengevaluasi Taktik Dan Strategi Permainan Bola Besar

A. Menganalisis, Merancang dan Mengevaluasi Taktik dan Strategi Permainan Sepakbola	1
B. Menganalisis, Merancang dan Mengevaluasi Taktik dan Strategi Permainan Bolavoli	12
C. Menganalisis, Pola Penyerangan dan Pertahanan Taktik dan Strategi Permainan Bolabasket	21
D. Ringkasan	29
E. Penilaian	29

Pelajaran 2 Menganalisis, Merancang, Dan Mengevaluasi Taktik Dan Strategi Permainan Bola Kecil

A. Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Taktik dan Strategi Permainan <i>Softball</i>	31
B. Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Taktik dan Strategi Permainan Bulutangkis	44
C. Menganalisis, Pola Penyerangan dan Pertahanan Taktik dan Strategi Permainan Tenismeja	52
D. Ringkasan	59
E. Penilaian	60

Pelajaran 3 Menganalisis, Merancang, Dan Mengevaluasi Taktik Dan Strategi Perlombaan Atletik

A. Menganalisis Taktik dan Strategi Perlombaan Atletik	62
B. Merancang Taktik dan Strategi Perlombaan Atletik	69
C. Mengevaluasi Taktik dan Strategi Perlombaan Atletik	73
D. Ringkasan	76
E. Penilaian	77

Diunduh dari BSE.Mahoni.com

Pelajaran 4 Menganalisis, Merancang, Dan Mengevaluasi Taktik Dan Strategi Beladiri PencakSilat

A. Menganalisis Taktik dan Strategi dalam Beladiri PencakSilat.....	79
B. MerancangTaktik dan Strategi dalam Beladiri PencakSilat	87
C. Mengevaluasi Taktik dan Strategi dalam Beladiri PencakSilat.....	89
D. Ringkasan	90
E. Penilaian	91

Pelajaran 5 Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Dan Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani

A. Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Kebugaran Jasmani terkait Kesehatan	93
B. Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani terkait Kesehatan	101
C. Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Kebugaran Jasmani terkait keterampilan	108
D. Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani terkait Keterampilan	112
E. Ringkasan	116
F. Penilaian	117

Pelajaran 6 Menganalisis, Merancang, Dan Mengevaluasi Rangkaian Senam Lantai

A. Menganalisis Rangkaian Senam Lantai	119
B. Merancang Rangkaian Senam Lantai.....	127
C. Mengevaluasi Rangkaian Senam Lantai	131
D. Ringkasan	134
E. Penilaian	134

Pelajaran 7 Menganalisis Dan Merancang Koreografi Serta Mengevaluasi Kualitas Gerakan Aktivitas Gerak Ritmik

A. Menganalisis Koreografi Aktivitas Gerak Ritmik	138
B. Merancang Koreografi Aktvitas Gerak Ritmik	144
C. Mengevaluasi Kualitas Gerakan Aktivitas Gerak Ritmik	149
D. Ringkasan	152
E. Penilaian	153

Pelajaran 8 Menganalisis Keterampilan Gaya Renang Dan Penyelamatan Kegawatdaruratan Di Air Serta Tindakan Lanjutan Di Darat

A. Menganalisis Keterampilan Gaya Renang	156
B. Menganalisis Keterampilan Penyelamatan Kegawatdaruratan di Air.	179
C. Menganalisis Keterampilan Tindakan Penyelamatan Lanjutan di Darat	192
D. Ringkasan	198
E. Penilaian	199

Pelajaran 9 Memahami Peraturan Perundangan Dan Konsekuensi Hukum Penyalahgunaan Narkoba Dan Psikotropika

A. Memahami Peraturan Perundangan Penyalahgunaan Narkoba dan Psikotropika.....	202
B. Memahami Konsekuensi Hukum Penyalahgunaan Narkoba dan Psikotropika.....	215
C. Ringkasan	244
D. Penilaian	244

Pelajaran 10 Memahami Pencegahan Perilaku Terkait Yang Menuju Sexually Transmitted Disease (Stsd), Aids, Dan Kehamilan

A. Memahami Perilaku dan Pencegahan STSD.....	247
B. Memahami Perilaku dan Pencegahan AIDS	255
C. Memahami Perilaku dan Hal Terkait Kehamilan	270
D. Ringkasan	283
E. Penilaian	284

Pelajaran 11 Memahami Dampak dan Akibat Penyakit Menular Seksual (PMS) dan Menanggulangi Penyakit Menular Seksual (PMS)

A. Memahami Dampak PMS	287
B. Memahami Penanggulangan PMS	289
C. Aktivitas Pembelajaran Siswa	292
D. Ringkasan	293
E. Penilaian	293

Daftar Pustaka	296
-----------------------------	------------

Glosarium	302
------------------------	------------

Daftar Gambar

Gambar 1.1. Permainan 4 lawan 3	3
Gambar 1.2. Permainan 6 Lawan 5	4
Gambar 1.3. Permainan 2 lawan 3	5
Gambar 1.4. Permainan 3 Lawan 5	6
Gambar 1.5. Permainan Sepakbola 5 lawan 5	7
Gambar 1.6. Permainan Sepakbola 6 lawan 6	8
Gambar 1.7. Permainan Bolavoli 4 lawan 3	13
Gambar 1.8. Permainan bolavoli 4 lawan 3	15
Gambar 1.9. Permainan Bolavoli 5 lawan 4	16
Gambar 1.10. Permainan Bolavoli 5 lawan 3	17
Gambar 1.11. Permainan Bolabasket 3 lawan 2	23
Gambar 1.12. Permainan Bolabasket 2 lawan 3	24
Gambar 1.13. Permainan 3 lawan 3 Setengah Lapangan	26
Gambar 1.14. Permainan 5 lawan 5 setengah lapangan	27
Gambar 2.1. Permainan Pukul dan Lari ke Base 1 & 2	34
Gambar 2.2. Permainan Pukul dan Lari ke Base 1, 2, & 3	35
Gambar 2.3. Permainan Mematikan Penyerang di Base 1 & 2	37
Gambar 2.4. Permainan Mematikan Penyerang di Base 1, 2 & 3	38
Gambar 2.5. Permainan Softball 5 Lawan 5	39
Gambar 2.6. Permainan 7 Lawan 7	40
Gambar 2.7. Permainan Bulutangkis 2 lawan 1	45
Gambar 2.8. Permainan 2 lawan 3	46
Gambar 2.9. Permainan Bulutangkis 1 lawan 1	47
Gambar 2.10. Permainan Bulutangkis 2 lawan 2	48
Gambar 2.11. Permainan Tennis-meja 2 lawan 1	54
Gambar 2.12. Permainan Tennis-meja 3 lawan 2	55
Gambar 2.13. Permainan tenis-meja 2 lawan 2	56
Gambar 2.14. Permainan Tennis-meja 1 lawan 1	57
Gambar 3.1 Perlombaan Berjalan Masuk Simpai Secara Berkelompok	62
Gambar 3.2. Perlombaan Lari Secara Berestafet	64
Gambar 3.3. Perlombaan Lompat Simpai	65
Gambar 3.4. Perlombaan Lompat Simpai dan Bangku	66
Gambar 3.5. Perlombaan Lempar Lembing	67
Gambar 3.6. Perlombaan Lempar Cakram	67
Gambar 3.7. Perlombaan Jalan Cepat	68
Gambar 3.8. Perlombaan Lari Cepat	69
Gambar 3.9. Perlombaan Lompat Jauh	70

Gambar 3.10. Perlombaan lempar lembing dan cakram	71
Gambar 4.1. Padanan 1 lawan 1	79
Gambar 4.2. Padanan 1 Lawan box	84
Gambar 4.3. Padanan 1 lawan box	86
Gambar 4.4. Padanan 1 lawan 1	87
Gambar 5.1. Lari & lari lintas alam sebagai salah satu latihan daya tahan jantung-paru-peredaran darah	93
Gambar 5.2. Latihan Leg Press	94
Gambar 5.3. Latihan Chest Press	95
Gambar 5.4. Latihan Pull Over	95
Gambar 5.5. Contoh Latihan Kelenturan Otot Leher	97
Gambar 5.6. Contoh Latihan Kelenturan Otot Pinggang, Pinggul, dan Lutut	97
Gambar 5.7. Tes lari untuk daya tahan jantung paru dan peredaran darah	99
Gambar 5.8. Sikap Permulaan	101
Gambar 5.9. Mengangkat dan Menurunkan Badan	101
Gambar 5.10. Sikap Permulaan	102
Gambar 5.11. Gerakan Gantung Siku Tekuk untuk Putri	102
Gambar 5.12. Sikap Permulaan Baring Duduk	103
Gambar 5.13. Gerakan Baring Duduk	104
Gambar 5.14. Tes lari 60 meter	111
Gambar 5.15. Loncat-loncat Hexagon	112
Gambar 5.16. Lari Zig-zag	112
Gambar 5.17. Sikap Permulaan Loncat Tegak	113
Gambar 5.18. Gerakan Loncat Tegak	114
Gambar 6.1. Gerakan Guling Depan	118
Gambar 6.2. Guling Depan Berkelompok	119
Gambar 6.3. Gerakan Guling Belakang	119
Gambar 6.4. Guling Belakang Berkelompok	120
Gambar 6.5. Gerakan Headstand	121
Gambar 6.6. Gerakan Handstand	122
Gambar 6.7. Headstand/handstand secara Berpasangan	123
Gambar 6.8. Sikap lilin secara Berpasangan	124
Gambar 6.9. Gerakan Kayang dari Sikap berdiri	124
Gambar 6.10. Kayang secara berpasangan	125
Gambar 6.11. Merancang Gerakan Guling Depan Secara Individu	126
Gambar 6.12. Merancang Gerakan Guling Belakang Secara Individu ..	127

Gambar 6.13. Merancang Gerakan Headstand/Handstand Secara Individu	128
Gambar 6.14. Merancang Gerakan Sikap Lilin Secara Individu	129
Gambar 6.15. Merancang Gerakan Sikap kayang Secara Individu	130
Gambar 7.1. Contoh gerak ritmik langkah kaki	139
Gambar 7.2 . Formasi latihan Gerak Ritmik Langkah Kaki	139
Gambar 7.3. Contoh gerak ritmik ayunan lengan	140
Gambar 7.4. Formasi latihan Gerak Ritmik Ayunan Lengan	142
Gambar 7.5: Formasi latihan Gerak Ritmik	147
Gambar 7.6. Formasi latihan Gerak Ritmik	150
Gambar 8.1. Renang gaya dada	159
Gambar 8.2. Menganalisa belajar renang gaya dada di tepi kolam renang	160
Gambar 8.3. Latihan meluncur	162
Gambar 8.4. Latihan gerakan meluncur	163
Gambar 8.5. Renang gaya bebas	163
Gambar 8.6. Renang gaya bebas	166
Gambar 8.7. Aktivitas belajar siswa menganalisis renang gaya bebas ..	167
Gambar 8.8. Renang gaya punggung	169
Gambar 8.9. Aktivitas belajar menganalisis renang gaya punggung	170
Gambar 8.10. Gerakan renang gaya kupu-kupu	175
Gambar 8.11. Aktivitas belajar siswa menganalisis renang gaya kupu-kupu	176
Gambar 8.12. Pertolongan dengan menggunakan ban	181
Gambar 8.13. Korban tenggelam	183
Gambar 8.14. Korban tenggelam	184
Gambar 8.15. Korban tenggelam	185
Gambar 8.16. Korban tenggelam	186
Gambar 8.17. Penanganan kram otot betis	189
Gambar 8.18. Penanganan kram	189
Gambar 8.19. Pencegahan kram	190
Gambar 8.20. Menganalisis Keterampilan Penyelamatan Kegawatdarutan di Air	191
Gambar 8.21. Cara membawa korban tenggelam	193
Gambar 8.22. Resusitasi Jantung Paru (RJP)	195
Gambar 9.1. Himbauan menjauhi Napza	201
Gambar 9.2. Diskusi memahami peraturan perundangan Pengguna Napza	202

Gambar 9.3. Diskusi memahami peraturan perundangan pengedar napza	214
Gambar 9.4. Diskusi Memahami Konsekuensi Hukum Pengguna Narkoba dan Psicotropika	228
Gambar 9.5. Diskusi Memahami Konsekuensi Hukum Pengedar Napza	242
Gambar 10.1. Pembelajaran siswa memahami perilaku dan pencegahan Sexually Transmitted Diseases (STDS)	254
Gambar 10.2. Virus HIV	255
Gambar 10.3. Jarum Suntik/Tusuk Penular HIV/AIDS	257
Gambar 10.4. Contoh Gejala-gejala HIV/AIDS	258
Gambar 10.5. Sistikm kekebalan tubuh manusia	259
Gambar 10.6. Masa Infeksi HIV	262
Gambar 10.7. Pengguna Narkoba sebagai Perilaku Resiko terjangkit HIV/ AIDS	265
Gambar 10.8. Berjabat Tangan Tidak Menularkan HIV/AIDS	265
Gambar 10.9. Diskusi memahami perilaku dan pencegahan AIDS	270
Gambar 10.10. Perkembangan Janin Saat Kehamilan	282
Gambar 10.11. Pembelajaran siswa Memahami Perilaku dan Hal Terkait Kehamilan	283



Pelajaran 1

MENGANALISIS, MERANCANG, DAN MENGEVALUASI TAKTIK DAN STRATEGI PERMAINAN BOLA BESAR

A. Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Taktik dan Strategi dalam Permainan Sepakbola

Strategi adalah siasat jangka panjang yang dilakukan sebelum, saat, dan sesudah melakukan permainan/pertandingan, seperti: persiapan situasi dan kondisi tempat, peralatan, dan makanan (non-teknis) dan sistem, pola, tipe bertahan, dan menyerang, baik yang bersifat individu, grup maupun tim (teknis).

Taktik adalah suatu siasat atau pola pikir tentang bagaimana menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai di dalam bermain untuk menyerang lawan secara sportif guna mencari kemenangan. Atau dengan kata lain taktik adalah siasat yang dipakai untuk menembus pertahanan lawan secara sportif sesuai dengan kemampuan yang telah dimilikinya.

Permainan sepakbola termasuk permainan yang bersifat invasi karena penyerangan dan pertahanan harus senantiasa dilakukan secara berkesinambungan. Oleh karena itu, taktik dan strategi penyerangan dan pertahanan dalam permainan sepakbola akan dipelajari dalam pelajaran ini.

1. Menganalisis Taktik dan Strategi dalam Permainan Sepakbola

a. Analisis Taktik dan Strategi Penyerangan dalam Permainan Sepakbola

Taktik penyerangan diartikan sebagai suatu siasat yang dijalankan oleh perorangan, kelompok, maupun tim terhadap lawan dengan tujuan memimpin dan mematahkan pertahanan dalam rangka memenangkan pertandingan secara sportif. Taktik penyerangan dalam permainan sepakbola meliputi: menjaga kepemilikan bola, memasukkan bola ke gawang lawan, menciptakan ruang dan menggunakan ruang dalam penyerangan.

Agar kalian memahami taktik dan strategi penyerangan dalam permainan sepakbola, lakukanlah aktivitas belajar berikut ini:

1) Aktivitas Belajar I

Cobalah kalian lakukan dan analisis permainan 4 lawan 3 berikut ini:

- a) Buatlah kelompok masing-masing 7 orang, kemudian tentukan 4 orang sebagai penyerang, 2 orang sebagai bertahan, dan 1 orang sebagai penjaga gawang.
- b) Buatlah lapangan dengan ukuran 5 x 5 meter dengan satu gawang.
- c) Pemain penyerang berusaha menguasai bola dan menyerang ke gawang, sedangkan pemain bertahan berusaha merebut dan menghalangi bola dan penjaga gawang berupaya menangkap dan menghalau bola yang datang ke gawang.
- d) Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan waktu tertentu atau tergantung dengan banyaknya bola yang masuk ke gawang.
- e) Pergantian peran penyerang, bertahan, dan penjaga gawang dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.

- f) Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- g) Perhatikan gambar 1.1.



Gambar 1.1. Permainan 4 lawan 3.

2) Aktivitas Belajar II

Cobalah kalian lakukan dan analisis permainan 6 lawan 5 berikut ini:

- a) Buatlah kelompok masing-masing 11 orang, kemudian tentukanlah 6 orang sebagai penyerang, 4 orang sebagai pemain bertahan, dan 1 orang sebagai penjaga gawang.
- b) Buat lapangan dengan ukuran 9 x 9 meter dengan satu gawang.
- c) Penyerang melakukan serangan dengan menguasai bola, menciptakan dan menggunakan ruang, dan mencetak gol. Siswa yang bertahan berupaya untuk merebut dan menghalau bola. Penjaga gawang berupaya agar gawangnya tidak kemasukan bola.
- d) Lakukan permainan itu sehingga terjadi gol ke gawang dengan memastikan yang menjadi penyerang menerapkan kerjasama, toleransi, dan disiplin ketika menyerang gawang, begitu pula dengan yang bertahan dan penjaga gawang.

- e) Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan waktu tertentu atau berdasarkan dengan banyaknya bola yang masuk ke gawang.
- f) Pergantian peran penyerang, bertahan, dan penjaga gawang dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- g) Perhatikan gambar 1.2.



Gambar 1.2. Permainan 6 Lawan 5.

Perhatikan dan identifikasilah taktik dan strategi penyerangan dalam permainan sepakbola, seperti: penguasaan bola, mencetak gol, menciptakan dan menggunakan ruang dalam setiap permainan yang kalian lakukan di atas.

b. Analisis Taktik dan Strategi Pertahanan dalam Permainan Sepakbola

Taktik pertahanan merupakan suatu siasat yang dilakukan baik perorangan, grup, maupun tim terhadap lawan dengan tujuan menahan serangan atau merebut bola dari lawan agar tidak mengalami kekalahan dalam pertandingan. Taktik pertahanan dalam permainan sepakbola meliputi: mempertahankan ruang, mempertahankan daerah gawang, dan merebut bola.

Agar kalian memahami taktik dan strategi pertahanan dalam permainan sepakbola, lakukanlah aktivitas belajar berikut ini:

1) Aktivitas Belajar I

Cobalah kalian lakukan dan analisis permainan 2 lawan 4 berikut ini:

- a) Buatlah kelompok masing-masing 7 orang, kemudian tentukan 2 orang sebagai penyerang, 3 orang sebagai tim bertahan, dan 1 orang sebagai penjaga gawang.
- b) Buatlah lapangan dengan ukuran 5 x 5 meter dengan satu gawang.
- c) Pemain penyerang berusaha menyerang ke gawang, sedangkan pemain bertahan berusaha untuk mempertahankan ruang, mempertahankan daerah gawang, dan merebut bola dan penjaga gawang berupaya menangkap dan menghalau bola yang datang ke gawang.
- d) Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan waktu tertentu atau berdasarkan dengan banyaknya bola yang masuk ke gawang.
- e) Pergantian peran penyerang, bertahan, dan penjaga gawang dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- f) Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- g) Perhatikan gambar 1.3.



Gambar 1.3. Permainan 2 lawan 3.

2) Aktivitas Belajar II

Cobalah kalian lakukan dan analisis permainan 3 lawan 5 berikut ini:

- a) Buatlah kelompok masing-masing 8 orang, kemudian tentukanlah 3 orang sebagai penyerang, 4 orang sebagai bertahan, dan 1 orang sebagai penjaga gawang.
- b) Buat lapangan dengan ukuran 9 x 9 meter dengan satu gawang.
- c) Penyerang melakukan serangan ke gawang. Siswa yang bertahan berupaya untuk mempertahankan ruang, mempertahankan daerah gawang, dan merebut bola. Penjaga gawang berupaya agar gawangnya tidak kemasukan bola.
- d) Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- e) Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan waktu tertentu atau berdasarkan dengan banyaknya bola yang masuk ke gawang.
- f) Pergantian peran penyerang, bertahan, dan penjaga gawang dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- g) Perhatikan gambar 1.4.



Gambar 1.4. Permainan 3 Lawan 5

Perhatikan dan identifikasilah taktik dan strategi pertahanan dalam permainan sepakbola, seperti: mempertahankan ruang, mempertahankan daerah gawang, dan merebut bola dalam setiap permainan yang kalian lakukan di atas.

2. Merancang Taktik dan Strategi Dalam Permainan Sepakbola

a. Rancangan Taktik dan Strategi Penyerangan dalam Permainan Sepakbola

Pada sub-bab sebelumnya kalian sudah dapat menganalisis dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi penyerangan dalam permainan sepakbola sederhana. Pada sub-bab ini, kalian diharapkan dapat merancang taktik dan strategi penyerangan dalam permainan sepakbola yang sederhana. Pelajari dan perhatikanlah aktivitas belajar permainan 5 lawan 5 berikut ini:

- 1) Buatlah kelompok 10 orang dibagi dalam 2 tim masing-masing 5 orang.
- 2) Buatlah lapangan ukuran 9 x 9 meter dengan dua gawang.
- 3) Dengan berdiskusi, setiap tim membuat rancangan taktik dan strategi penyerangan yang meliputi taktik menjaga kepemilikan/penguasaan bola, mencetak gol, menciptakan dan menggunakan ruang dalam permainan sepakbola 5 lawan 5.
- 4) Lakukan permainan tersebut dengan penuh kesungguhan sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, disiplin, tanggungjawab, menerima kekalahan dan kemenangan.
- 5) Lakukan permainan tersebut dengan batasan waktu yang diberikan guru.
- 6) Tim yang paling banyak memasukkan bola ke gawang tim lain adalah sebagai pemenang.
- 7) Perhatikan gambar 1.5.



Gambar 1.5. Permainan Sepakbola 5 lawan 5

Perhatikanlah tim yang dapat memenangkan permainan merupakan tim yang merancang taktik dan strategi penyerangan yang baik. Semakin banyak suatu tim memasukkan bola ke gawang tim yang lain, maka semakin baik taktik penyerangan yang dilakukan.

b. Rancangan Taktik dan Strategi Pertahanan dalam Permainan Sepakbola

Pada sub-bab sebelumnya kalian sudah dapat menganalisis dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi pertahanan dalam permainan sepakbola sederhana. Pada sub-bab ini, kalian diharapkan dapat merancang taktik dan strategi penyerangan dalam permainan sepakbola yang sederhana. Pelajari dan perhatikanlah aktivitas belajar permainan 6 lawan 6 berikut ini:

- 1) Buatlah kelompok 12 orang dibagi dalam 2 tim masing-masing 6 orang.
- 2) Buatlah lapangan ukuran 9 x 9 meter dengan dua gawang.
- 3) Dengan berdiskusi, setiap tim membuat rancangan taktik dan strategi pertahanan yang meliputi taktik mempertahankan ruang, mempertahankan daerah gawang, dan merebut bola dalam permainan sepakbola 6 lawan 6.
- 4) Lakukan permainan tersebut dengan penuh kesungguhan sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, disiplin, tanggungjawab, menerima kekalahan dan kemenangan.
- 5) Lakukan permainan tersebut dengan batasan waktu yang diberikan guru.
- 6) Tim yang paling banyak memasukkan bola ke gawang tim lain adalah sebagai pemenang.
- 7) Perhatikan gambar 1.6.



Gambar 1.6. Permainan Sepakbola 6 lawan 6.

Perhatikanlah tim yang dapat memenangkan permainan merupakan tim yang merancang taktik dan strategi pertahanan yang baik. Sedangkan semakin sedikit tim yang memasukan bola, maka semakin baik taktik pertahanan tim tersebut.

3. Mengevaluasi Taktik dan Strategi Penyerangan dan Pertahanan Permaian Sepakbola

Setelah kalian menganalisis dan merancang taktik penyerangan dan pertahanan dalam berbagai permainan sepakbola sederhana, selanjutnya kalian harus dapat menilai penampilan bermain diri sendiri dan teman dalam menerapkan taktik dan strategi penyerangan dan pertahanan yang dilakukan saat melakukan permainan. Lakukan aktivitas belajar berikut:

- 1) Amati dan perhatikanlah temanmu yang sedang bermain sepakbola.
- 2) Siapkanlah lembar penilaian penampilan bermain untuk diri sendiri dan temanmu dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	EKSEKUSI KETERAMPILAN				MEMBUAT KEPUTUSAN				MENDUKUNG			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
4													
5													
6													
...												

Skor :

4= Penampilan Baik

3= Penampilan Cukup

2= Penampilan Kurang

1= Penampilan Kurang Sekali

Komponen penilaian

- Eksekusi Keterampilan (*skill execution*): keakuratan mengoper bola ke teman yang dituju dan menendang ke gawang lawan.
- Membuat Keputusan (*decision making*): membuat keputusan yang tepat dalam mengoper ke teman satu tim dan menembak bola ke gawang.
- Mendukung (*support*): Bergerak untuk menciptakan dan menggunakan ruang kosong agar mudah untuk dioper bola dan mencetak gol.

- 3) Lakukan penilaian terhadap penampilan dirimu sendiri dan temanmu ketika melakukan permainan sepakbola sederhana.
- 4) Diskusikan hasil penilaianmu dengan teman-temanmu dalam satu tim.
- 5) Kemukakan hasil diskusi penilaianmu dalam satu tim kepada tim lain dalam satu kelas.

4. Ringkasan

Strategi adalah siasat yang dilakukan sebelum, saat dan sesudah permainan dilaksanakan, sedangkan taktik ialah siasat yang dikerjakan pada saat permainan. Strategi dan taktik permainan sepakbola yang terdiri atas penyerangan dan pertahanan. Taktik penyerangan meliputi: menjaga kepemilikan/penguasaan bola, mencetak gol, menciptakan dan menggunakan ruang. Taktik pertahanan meliputi: mempertahankan ruang, mempertahankan daerah gawang, dan merebut bola. Tim yang baik dalam melakukan taktik penyerangan dan pertahanan akan membawa pada kemenangan, sedangkan tim yang jelek dalam penyerangan dan pertahanan akan berakibat pada kekalahan. Sebagai pemain, kalian dapat mengetahui besarnya peran kalian dalam tim dengan melakukan penilaian diri sendiri dan teman.

5. Penilaian

a. Penilaian Pengetahuan

Agar kalian paham dan mengerti tentang taktik dan strategi dalam permainan sepakbola. Lakukanlah kegiatan di bawah ini di rumah:

- 1) Amati/tontonlah pertandingan permainan sepakbola di televisi, internet, atau media lainnya.
- 2) Perhatikanlah taktik dan strategi yang muncul, baik pertahanan maupun penyerangan dalam pertandingan tersebut.
- 3) Tuliskanlah dalam buku pelajaran masing-masing.
- 4) Diskusikanlah dengan teman satu kelas.
- 5) Kumpulkanlah hasil diskusimu kepada guru.
- 6) Terapkan hasil analisis kalian dalam pertemuan berikutnya.

b. Penilaian Keterampilan

Keterampilan kalian dalam bermain permainan sepakbola dapat diketahui melalui penilaian penampilan bermain yang sudah kalian ketahui pada sub-bab terdahulu.

NO	NAMA SISWA	EKSEKUSI KETERAMPILAN				MEMBUAT KEPUTUSAN				MENDUKUNG			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
...												

Skor :

4= Penampilan Baik

3= Penampilan Cukup

2= Penampilan Kurang

1= Penampilan Kurang Sekali

c. Penilaian Sikap

Permainan sepakbola banyak memiliki nilai-nilai sikap yang dapat kalian ambil untuk kehidupan di masyarakat. Oleh karena itu, berikan penilaian sikap terhadap dirimu sendiri dan teman selama pembelajaran permainan sepakbola. Kalian dapat menggunakan format penilaian sebagai berikut:

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																			
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																					
2.																					
dst																					

Berikan tanda cek (√) pada kolom setiap kali kamu dan temanmu menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

B. Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Taktik dan Strategi dalam Permainan Bolavoli

1. Menganalisis Taktik dan Strategi dalam Permainan Bolavoli

a. Analisis Taktik Penyerangan dalam Permainan Bolavoli

Pola penyerangan adalah suatu cara yang dipergunakan dalam suatu pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif. Taktik penyerangan diartikan sebagai siasat yang mengharuskan regu lawan bertindak menurut regu yang menjalankan penyerangan. Taktik penyerangan adalah siasat untuk mematikan bola di lapangan lawan dengan cara yang diperkenankan dalam peraturan permainan.

1) Melindungi Penyerang (*cover*)

Cover adalah suatu proses serangan dari pemain penyerang yang melambung kembali dari *block* (bendungan) pihak lawan harus diterima oleh pemain seregunya yang bersama-sama telah mempersiapkan diri untuk membela dan membentuk pertahanan. Tujuan dari melindungi penyerang adalah melindungi seluruh lapangan terhadap segala bola yang dilambungkan kembali dari *block* pihak lawan. Jarak antara kelompok-kelompok yang berkumpul disekitar penyerangan bergantung dari lambungan *pass* dari *setter* (pengumpan), kualitas *block* pihak lawan, arah lajunya yang dipukul oleh penyerang.

2) Teknik-teknik Penyerangan

Smash merupakan suatu keahlian yang penting untuk mendapatkan angka. Seorang pemain yang pandai melakukan *smash* atau dengan istilah asing disebut *smasher* harus memiliki kegesitan, pandai melompat, dan mempunyai kemampuan memukul bola dengan keras. Ada empat jenis *smash*, antara lain: *Smash* depan (*frontal smash*), *Frontal smash* dengan *twist* (*smash* depan dengan memutar), *Smash* dari pergelangan tangan, *Dump* (*smash* pura-pura).

Taktik penyerangan diartikan sebagai suatu siasat yang dijalankan oleh perorangan, kelompok, maupun tim terhadap lawan dengan tujuan memimpin dan mematahkan pertahanan dalam rangka memenangkan pertandingan secara sportif. Agar kalian memahami taktik dan strategi penyerangan dalam permainan bolavoli, lakukanlah aktivitas belajar berikut ini:

1) Aktivitas Belajar I

Cobalah kalian lakukan dan analisis permainan 4 lawan 3 berikut ini:

- a) Buatlah kelompok masing-masing 7 orang, kemudian tentukan 4 orang sebagai penyerang, 3 orang sebagai bertahan,
- b) Buatlah lapangan dengan ukuran 14 x 5 meter dengan pembatas net.
- c) Pemain penyerang berusaha mendapatkan nilai dan menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan berusaha mengembalikan bola ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
- d) Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan waktu dan poin tertentu .
- e) Pergantian peran penyerang dan bertahan dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- f) Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- g) Perhatikan gambar 1.7.



Gambar 1.7. Permainan Bolavoli 4 lawan 3.

b. Pola Pertahanan dalam Permainan Bolavoli

Taktik pertahanan adalah pemain bertahan dalam keadaan pasif menerima serangan lawan, dengan harapan adanya kesalahan dari regu penyerang. Taktik bertahan harus memiliki prinsip bahwa dengan bertahan regunya akan dapat menyerang kembali regu lawan. Pertahanan dapat dibagi menjadi tiga, yaitu pertahanan di atas net (*blocking*), pertahanan daerah tengah, dan pertahanan daerah lapangan belakang. Dalam suatu pertandingan, suatu regu mungkin menggunakan beberapa sistem permainan, beberapa pola, dan beberapa tipe pertahanan. Hal ini dilakukan karena bola yang datang dari lawan selalu berubah-ubah. Sistem-sistem pertahanan antara lain sebagai berikut.

Pola pertahanan mempunyai arti bahwa pemain bertahan dalam keadaan pasif menerima serangan, dengan harapan regu lawan membuat kesalahan dari penyerangnya. Taktik bertahan harus mempunyai prinsip agar dengan pertahan itu regunya dapat menyerang kembali regu lawan.

1) Pola Bendungan Berteman

Seorang pemain dapat digolongkan sebagai pemain *defensive* yang baik, jika mampu bertahan dan mengimbangi *smash-smash* pihak lawan. Pertahanan mencakup 2 aspek, yaitu: menerima *smash* lawan dan melindungi dengan *block*. Jenis-jenis pertahanan yang paling penting adalah harus menerima bola dengan kedua belah lengan pada posisi berdiri.

2) Taktik-Taktik Bendungan (*block*)

Block dan sistem pertahanan harus mampu bekerja sama dengan baik jika ingin mengalahkan penyerangan yang mematikan dari pihak lawan. *Block* yang sering digunakan dalam permainan bolavoli adalah sebagai berikut:

a). Bendungan Satu Pemain

Block jenis ini digunakan jika lawan memainkan penyerangan yang sangat cepat, cermat dan kuat, sehingga pihak bertahan tidak mempunyai kesempatan sama sekali untuk membantu teman melakukan *block*.

b). Bendungan Dua Pemain

Block jenis ini digunakan jika lawan memainkan penyerangan dengan ketepatan sasaran, sehingga pihak bertahan masih mempunyai kesempatan untuk membantu teman melakukan *block*.

c). Bendungan Tiga Pemain

Block jenis ini digunakan jika menghadapi lawan yang tangguh memainkan penyerangan dengan *smash-smash* yang tajam, keras dan menukik. Sehingga diharapkan dengan adanya *block* yang banyak penyerangan dapat digagalkan.

1) Aktivitas Belajar I

Cobalah kalian lakukan dan analisis permainan 4 lawan 3 berikut ini:

- Buatlah kelompok masing-masing 7 orang, kemudian tentukan 3 orang sebagai penyerang, 4 orang sebagai bertahan,
- Buatlah lapangan dengan ukuran 14 x 5 meter dengan pembatas net.
- Pemain penyerang berusaha mendapatkan nilai dan menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan berusaha mengembalikan bola ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
- Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan waktu dan poin tertentu.
- Pergantian peran penyerang dan bertahan dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- Perhatikan gambar 1.8



Gambar 1.8. Permainan bolavoli 4 lawan 3.

2. Merancang Taktik dan Strategi dalam Permainan Bolavoli

a. Rancangan Taktik dan Strategi Penyerangan dalam Permainan Bolavoli

Pada sub-bab sebelumnya kalian sudah dapat menganalisis dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi penyerangan dalam permainan bolavoli sederhana. Pada sub-bab ini, kalian diharapkan dapat merancang taktik dan strategi penyerangan dalam permainan sepakbola yang sederhana. Pelajari dan perhatikanlah aktivitas belajar permainan 5 lawan 4 berikut ini:

- 1) Buatlah kelompok masing-masing 9 orang, kemudian tentukan 5 orang sebagai penyerang, 4 orang sebagai bertahan,
- 2) Buatlah lapangan dengan ukuran 14 x 5 meter dengan pembatas net.
- 3) Pemain penyerang berusaha mendapatkan nilai dan menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan berusaha mengembalikan bola ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
- 4) Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan waktu dan poin tertentu .
- 5) Pergantian peran penyerang dan bertahan dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- 6) Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- 7) Perhatikan gambar 1.9.



Gambar 1.9. Permainan Bolavoli 5 lawan 4

Perhatikanlah tim yang dapat memenangkan permainan merupakan tim yang merancang taktik dan strategi penyerangan yang baik. Semakin banyak suatu tim mendapatkan poin, maka semakin baik taktik penyerangan yang dilakukan.

b. Rancangan Taktik dan Strategi Pertahanan dalam Permainan Bolavoli

Pada sub-bab sebelumnya kalian sudah dapat menganalisis dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi pertahanan dalam permainan bolavoli sederhana. Pada sub-bab ini, kalian diharapkan dapat merancang taktik dan strategi bertahan dalam permainan bolavoli yang sederhana. Pelajari dan perhatikanlah aktivitas belajar permainan 5 lawan 3 berikut ini:

- 1) Buatlah kelompok masing-masing 8 orang, kemudian tentukan 3 orang sebagai penyerang, 5 orang sebagai bertahan,
- 2) Buatlah lapangan dengan ukuran 14 x 5 meter dengan pembatas net.
- 3) Pemain penyerang berusaha mendapatkan nilai dan menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan berusaha mengembalikan bola ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
- 4) Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan waktu dan poin tertentu.
- 5) Pergantian peran penyerang dan bertahan dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- 6) Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- 7) Perhatikan gambar 1.10.



Gambar 1.10. Permainan Bolavoli 5 lawan 3

Perhatikanlah tim yang dapat memenangkan permainan merupakan tim yang merancang taktik dan strategi pertahanan yang baik. Sedangkan semakin sedikit tim kehilangan bola, maka semakin baik taktik pertahanan tim tersebut.

3. Mengevaluasi Taktik dan Strategi Penyerangan dan Pertahanan Permainan Bolavoli

Setelah kalian menganalisis dan merancang taktik penyerangan dalam berbagai permainan bolavoli sederhana, selanjutnya kalian harus dapat menilai penampilan bermain diri sendiri dan teman dalam menerapkan taktik dan strategi penyerangan yang dilakukan saat melakukan permainan. Lakukan aktivitas belajar berikut:

- 1) Siapkanlah lembar penilaian penampilan bermain untuk diri sendiri dan temanmu dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	EKSEKUSI KETERAMPILAN				MEMBUAT KEPUTUSAN				MENDUKUNG			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
...												

Skor :

- 4= Penampilan Baik
- 3= Penampilan Cukup
- 2= Penampilan Kurang
- 1= Penampilan Kurang Sekali

Komponen penilaian

- Eksekusi Keterampilan (*skill execution*): keakuratan menerima, mengoper, dan mengembalikan bola ke daerah lawan.
- Membuat Keputusan (*decision making*): membuat keputusan yang tepat dalam menerima, mengoper, dan mengembalikan bola ke daerah lawan.
- Mendukung (*support*): Bergerak untuk mempermudah memperoleh bola dan memukul bola dengan tepat.

- 2) Lakukan penilaian terhadap penampilan dirimu sendiri dan temanmu ketika melakukan permainan bolavoli sederhana.
- 3) Diskusikan hasil penilaianmu dengan teman-temanmu dalam satu tim.
- 4) Kemukakan hasil diskusi penilaianmu dalam satu tim kepada tim lain dalam satu kelas.

4. Ringkasan

Penyerangan diartikan untuk mengharuskan regu lawan bertindak menurut regu yang melaksanakan penyerangan, taktik penyerangan ada servis, *smash*, *passing* atas dan bawah. Taktik pertahanan adalah pemain bertahan dalam keadaan pasif menerima serangan lawan, dengan harapan adanya kesalahan dari regu penyerang, taktik pertahanan ada blok, *passing* atas dan bawah.

5. Penilaian

a. Penilaian Pengetahuan

Agar kalian paham dan mengerti tentang taktik dan strategi dalam permainan bolavoli. Lakukanlah kegiatan di bawah ini di rumah:

- 1) Amati/tontonlah pertandingan permainan bolavoli di televisi, internet, atau media lainnya.
- 2) Perhatikanlah taktik dan strategi yang muncul, baik pertahanan maupun penyerangan dalam pertandingan tersebut.
- 3) Tuliskanlah dalam buku pelajaran masing-masing.
- 4) Diskusikanlah dengan teman satu kelas.
- 5) Kumpulkanlah hasil diskusimu kepada guru.
- 6) Terapkan hasil analisis taktik dan strategi dalam pembelajaran berikutnya.

b. Penilaian Keterampilan

Keterampilan kalian dalam bermain permainan bolavoli dapat diketahui melalui penilaian penampilan bermain yang sudah kalian ketahui pada sub-bab terdahulu.

NO	NAMA SISWA	EKSEKUSI KETERAMPILAN				MEMBUAT KEPUTUSAN				MENDUKUNG			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
...												

Skor :

4= Penampilan Baik

3= Penampilan Cukup

2= Penampilan Kurang

1= Penampilan Kurang Sekali

c. Penilaian Sikap

Permainan Bolavoli banyak memiliki nilai-nilai sikap yang dapat kalian ambil untuk kehidupan di masyarakat. Oleh karena itu, berikan penilaian sikap terhadap dirimu sendiri dan teman selama pembelajaran permainan bolavoli. Kalian dapat menggunakan format penilaian sebagai berikut:

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																				
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																						
2.																						
dst																						

Berikan tanda cek (√) pada kolom setiap kali kamu dan temanmu menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

C. Menganalisis Pola Penyerangan dan Pertahanan Taktik dan Strategi dalam Permainan Bolabasket

Bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 5 orang pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke ring lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai.

1. Menganalisis Taktik dan Strategi dalam Permainan Bolabasket

a. Pola Penyerangan dalam Permainan Bolabasket

Pola penyerangan dalam permainan bolabasket adalah usaha yang dijalankan untuk menerobos daerah pertahanan lawan, sehingga dapat membuahkan hasil atau angka. Pola-pola penyerangan adalah sebagai berikut:

1) Penyerangan Bebas (*gerakan off the ball*)

Penyerangan bebas adalah penyerangan tanpa bola yang sangat bergantung dari penguasaan teknik, taktik dan kesempurnaan fisik setiap anggota tim yang baik. Meskipun bebas, namun penyerangan ini harus tetap ada koordinasi dan kerjasama antar pemain, sehingga terwujud adanya saling pengertian tiap pemain.

2) Penyerangan Kilat (*fastbreak*)

Dasar penyerangan kilat adalah dengan 2 atau 3 operan harus sudah melakukan tembakan. Serangan kilat merupakan usaha untuk memperoleh posisi tembakan, pada saat lawan belum sempat menempati posisi jaganya. Serangan kilat merupakan senjata yang sangat baik untuk menghancurkan pertahanan lawan.

3) Penyerangan Kilat Berpola

Serangan kilat berpola dimulai dengan adanya situasi-situasi tertentu, misalnya; dari bola loncat, lemparan ke dalam, dll.

4) Penyerangan Berpola (*patern*)

Penyerangan berpola adalah penyerangan dengan mengatur setiap pemain yang mempunyai tugas-tugas tertentu dan menguasai jalur-jalur gerakan. Pergerakan pemain dan bola ditentukan dengan pasti, sehingga tim memperoleh serangan-serangan yang teratur dan sangat menghemat tenaga. Penyerangan berpola sangat baik dilakukan bila setiap pemain sukar menembus penjagaan lawan, serta usaha-usaha untuk memperlambat permainan.

b. Pola Pertahanan dalam Permainan Bolabasket

Pola pertahanan adalah suatu usaha yang dijalankan oleh tim bertahan dalam rangka menghalau serangan lawan. Unsur-unsur pelaksanaan pola pertahanan adalah sikap jaga, olah kaki untuk memenangkan langkah ketika melakukan pertahanan, dasar-dasar umum dalam penjagaan, posisi jaga dan pembagian daerah, dan pertahanan bersama. Macam-macam bentuk pertahanan bersama antara lain sebagai berikut:

1) Pertahanan daerah (*zone deffence*)

Pada pertahanan daerah, setiap pemain diberi tugas menjaga daerah tertentu. Mengingat susunannya, maka pertahanan daerah disebut pertahanan daerah 2-1-2, 2-3, 3-2, 1-2-2, dan 2-2-1.

2) Pertahanan satu lawan satu (*man to man*)

Pertahanan satu lawan satu adalah pertahanan dengan menugaskan setiap orang untuk menjaga seorang lawan. Macam-macam pertahanan satu lawan satu adalah sebagai berikut:

- a). Pertahanan satu lawan satu dengan tetap
- b). Pertahanan satu lawan satu dengan ganti jaga
- c). Pertahanan satu lawan satu dengan penolong

c. Aktivitas Belajar Analisis Taktik dan Strategi Penyerangan Bolabasket

cobalah kalian lakukan dan analisis taktik dan strategi penyerangan dalam permainan bolabasket 3 lawan 2 berikut ini:

- 1) Permainan dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing tim beranggotakan 3 orang sebagai penyerang dan 2 orang sebagai penghalang.
- 2) Tugas 3 orang penyerang adalah mencetak angka dengan saling *passing* dan memasukkan bola ke dalam ring.
- 3) Tugas 2 orang penghalang adalah mencoba menghalangi penyerang dengan merebut bola agar tidak dapat mencetak angka.
- 4) Tim penyerang berusaha memasukkan bola ke dalam ring dengan mengoper kepada 2 orang temannya.
- 5) Tim penghalang berusaha merebut bola dari 3 orang penyerang.
- 6) Apabila tim penyerang mampu memasukkan bola ke dalam ring, maka tim penyerang mendapatkan poin. Sedangkan apabila bola mampu direbut oleh lawan, maka poin untuk tim lawan.
- 7) Tim yang paling banyak mendapatkan poin dalam waktu 5 menit adalah pemenangnya.
- 8) Perhatikan gambar 1.11.



Gambar 1.11. Permainan Bolabasket 3 lawan 2

**d. Aktivitas Belajar Analisis Taktik dan Strategi
Pertahanan Bolabasket**

- 1) Buatlah kelompok dengan jumlah 5 orang untuk masing-masing kelompok.
- 2) Buatlah kelompok tersebut dalam dua bagian, yaitu: 2 orang sebagai penyerang dan 3 orang sebagai bertahan.
- 3) Lakukanlah tim penyerang (2 orang) untuk menyerang ring/basket dan tim bertahan (3 orang) mempertahankan ring/basket supaya tidak kemasukan.
- 4) Diskusikanlah pertanyaan-pertanyaan berikut: Bagaimanakah cara mempertahankan daerah dari serangan depan, samping kanan dan kiri ring/basket? manakah yang lebih efektif mempertahankan ring/basket dari serangan depan, samping kanan atau kiri ring/basket? Apakah mempertahankan ring/basket memerlukan kerjasama? dan pertanyaan lainnya.
- 5) Lakukanlah permainan 2 lawan 3 tersebut dengan menerapkan disiplin, percaya diri, dan saling menghargai.
- 6) Perhatikanlah bahwa guru akan menilai kemajuan belajarmu selama melakukan aktivitas belajar ini.
- 7) Aktivitas belajar ini seperti nampak pada gambar 1.12.



Gambar 1.12. Permainan Bolabasket 2 lawan 3

2. Merancang Taktik dan Strategi dalam Permainan Bolabasket

a. *Pola Penyerangan dalam Permainan Bolabasket*

Pada sub-bab sebelumnya kalian sudah dapat menganalisis dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi penyerangan dalam permainan bolavoli. Pada sub-bab ini, kalian diharapkan dapat merancang taktik dan strategi penyerangan dalam permainan Bolabasket yang sederhana. Pelajari dan perhatikanlah permainan berikut ini:

- 1) Buatlah kelompok dengan jumlah enam orang dan bagi dalam dua tim, yaitu tim penyerang dan bertahan.
- 2) Tim penyerang merancang penyerangan ke daerah lawan agar dapat mencetak angka ke ring/basket.
- 3) Setelah rancangan dibuat, lakukanlah permainan tersebut dengan melakukan rancangan penyerangan yang telah dibuat.
- 4) Patuhilah aturan jika dalam waktu 5 menit tim penyerang tidak bisa mencetak angka lebih dari sepuluh bola maka tim menyerang dianggap gagal/kalah dan bergantian peran dengan yang bertahan.
- 5) Diskusikanlah pertanyaan-pertanyaan berikut: Bagaimanakah merancang penyerangan yang efektif? Bagaimanakah peran ketiga penyerangan dalam merancang serangan? Apakah dalam merancang penyerangan perlu kerjasama dan mengeluarkan pendapat?, dan pertanyaan lainnya.
- 6) Lakukanlah permainan 3 lawan 3 tersebut dengan menerapkan kejujuran, kerjasama, saling menghargai, toleransi, dan sportivitas.
- 7) Perhatikanlah bahwa selama melakukan aktivitas belajar tersebut, guru akan menilai kemajuan belajarmu.
- 8) Aktivitas belajar ini seperti nampak pada gambar 1.13.



Gambar 1.13. Permainan 3 lawan 3 Setengah Lapangan

b. Pola Pertahanan dalam Permainan Bolabasket

Pada sub-bab sebelumnya kalian sudah dapat menganalisis dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi pertahanan dalam permainan bolabasket sederhana. Pada sub-bab ini, kalian diharapkan dapat merancang taktik dan strategi bertahan dalam permainan bolabasket yang sederhana. Pelajari dan perhatikanlah permainan 2 lawan 3 berikut ini:

- 1) Buatlah kelompok dengan jumlah 10 orang dan bagi dalam dua tim, yaitu tim penyerang dan bertahan.
- 2) Tim bertahan merancang pertahanan daerah agar dapat menjauhkan bola dari ring/basket.
- 3) Setelah rancangan dibuat, bermainlah dan tim bertahan melakukan rancangan pertahanan yang telah dibuat.
- 4) Patuhilah aturan jika dalam waktu 5 menit tim bertahan tidak dapat menggagalkan lebih dari sepuluh bola maka tim bertahan dianggap gagal/kalah dan bergantian peran dengan yang menyerang.
- 5) Diskusikanlah pertanyaan-pertanyaan berikut: Bagaimanakah merancang pertahanan yang efektif? Bagaimanakah peran setiap pemain dalam merancang pertahanan?, Apakah dalam

merancang pertahanan diperlukan kerjasama dan mengeluarkan pendapat?, Dan pertanyaan lainnya.

- 6) Lakukanlah permainan 5 lawan 5 dengan menerapkan kejujuran, kerjasama, saling menghargai, toleransi, dan sportivitas.
- 7) Perhatikanlah bahwa selama melakukan aktivitas belajar tersebut, guru akan menilai kemajuan belajarmu.
- 8) Aktivitas belajar ini seperti nampak pada gambar 1.14.



Gambar 1.14. Permainan 5 lawan 5 setengah lapangan

Perhatikanlah tim yang dapat memenangkan permainan merupakan tim yang merancang taktik dan strategi pertahanan yang baik. Semakin sedikit ring/basket kemasukan bola, maka semakin baik taktik dan strategi pertahanan tim tersebut.

3. Mengevaluasi Taktik dan Strategi dalam Permainan Bolabasket

Setelah kalian menganalisis dan merancang taktik penyerangan dalam berbagai permainan bolabasket sederhana, selanjutnya kalian harus dapat menilai penampilan bermain diri sendiri dan teman dalam menerapkan taktik dan strategi penyerangan yang dilakukan saat melakukan permainan. Lakukan aktivitas belajar berikut:

- a) Amati dan perhatikanlah temanmu yang sedang bermain bolabasket.
- b) Siapkanlah lembar penilaian penampilan bermain untuk diri sendiri dan temanmu dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	EKSEKUSI KETERAMPILAN				MEMBUAT KEPUTUSAN				MENDUKUNG			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
...												

Skor :

- 4= Penampilan Baik
- 3= Penampilan Cukup
- 2= Penampilan Kurang
- 1= Penampilan Kurang Sekali

Komponen penilaian

- Eksekusi Keterampilan (*skill execution*): keakuratan mengoper bola ke teman yang dituju dan menendang ke gawang lawan/ mempertahankan daerah.
 - Membuat Keputusan (*decision making*): membuat keputusan yang tepat dalam mengoper ke teman satu tim dan menembak bola ke gawang/merebut bola.
 - Mendukung (*support*): Bergerak untuk menciptakan dan menggunakan ruang kosong agar mudah untuk dioper bola dan mencetak gol/menjauhkan bola dari gawang sendiri.
- c) Lakukanlah penilaian terhadap penampilan dirimu sendiri dan temanmu ketika melakukan permainan bolabasket.
 - d) Diskusikanlah hasil penilaianmu dengan teman-teman dalam satu tim.
 - e) Presentasikanlah hasil diskusi penilaiannya dalam satu tim kepada tim lain di depan kelas.

D. Ringkasan

Bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 5 orang pemain. Bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke ring lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Oleh karena itu, permainan

bolabasket membutuhkan taktik dan strategi penyerangan dan pertahanan, baik secara kelompok/tim maupun individu.

E. Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Agar kalian paham dan mengerti tentang taktik dan strategi dalam permainan bolabasket. Lakukanlah kegiatan di bawah ini di rumah:

- 1) Amati/tontonlah pertandingan permainan bolabasket di televisi, internet, atau media lainnya.
- 2) Perhatikanlah taktik dan strategi yang muncul, baik pertahanan maupun penyerangan dalam pertandingan tersebut.
- 3) Tuliskanlah dalam buku pelajaran masing-masing.
- 4) Diskusikanlah dengan teman satu kelas.
- 5) Kumpulkanlah hasil diskusimu kepada guru.
- 6) Terapkan hasil analisis taktik dan strategi dalam pembelajaran berikutnya.

2. Penilaian Keterampilan

Keterampilan kalian dalam bermain permainan bolabasket dapat diketahui melalui penilaian penampilan bermain yang sudah kalian lakukan pada sub-bab terdahulu.

NO	NAMA SISWA	EKSEKUSI KETERAMPILAN				MEMBUAT KEPUTUSAN				MENDUKUNG			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
...												

Skor :

4= Penampilan Baik

3= Penampilan Cukup

2= Penampilan Kurang

1= Penampilan Kurang Sekali

3. Penilaian Sikap

Permainan bolabasket banyak memiliki nilai-nilai sikap yang dapat kalian ambil untuk kehidupan di masyarakat. Oleh karena itu, berikan penilaian sikap terhadap dirimu sendiri dan teman selama pembelajaran permainan bolabasket. Kalian dapat menggunakan format penilaian sebagai berikut:

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																			
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																					
2.																					
dst																					

Berikan tanda cek (√) pada kolom setiap kali kamu dan temanmu menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

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

Pelajaran 2

MENGANALISIS, MERANCANG, DAN MENGEVALUASI TAKTIK DAN STRATEGI PERMAINAN BOLA KECIL

A. Menganalisis, Merancang dan Mengevaluasi Taktik dan Strategi dalam Permainan *Softball*

Permainan *softball* dimainkan di lapangan oleh dua regu atau yang saling berhadapan. Tujuan permainan *softball* adalah mencetak angka sebanyak mungkin dan mematikan lawan supaya tidak mendapatkan poin. Oleh karena itu, permainan *softball* diperlukan taktik dan strategi penyerangan dan pertahanan. Berbagai taktik dan strategi permainan *softball* akan dianalisis, dirancang, dan dievaluasi dalam pelajaran ini.

1. Menganalisis Taktik dan Strategi dalam Permainan *Softball*

a. Pola Penyerangan dalam Permainan *Softball*

Taktik dalam penyerangan *softball* adalah siasat yang dipergunakan oleh regu yang mendapatkan giliran memukul, secara individu atau kelompok untuk menyerang lawan dan berusaha memperoleh nilai dan kemenangan dalam pertandingan. Taktik penyerangan yang sering dipergunakan dalam permainan *softball* adalah sebagai berikut:

1) Pukulan Tanpa Ayunan (*bunt*)

Pukulan tanpa ayunan adalah usaha pemukul melakukan pukulan ke arah base pertama, *pitcher* atau *base* ketiga dengan tujuan untuk membantu pelari menuju *base* di depannya.

2) Pukul dan lari

Pukul dan lari adalah siasat yang dilakukan oleh pemukul untuk membantu agar pelari dapat maju beberapa *base* di depannya dengan selamat. Taktik ini dilakukan apabila ada pelari di *base* 1 atau 2. Keuntungan pukul lari adalah memungkinkan tidak terjadinya *out* sehingga dapat membantu mencapai *base* di depannya. Taktik pukul dan lari dapat dipergunakan dalam situasi unggul 1 angka dan sebelum terjadi 2 *out*. Pukul dan lari dikatakan berhasil jika dapat menyelamatkan pelari dari *base* 1 mencapai *base* 3.

3) Mencuri *base*

Mencuri *base* adalah siasat yang dilakukan oleh pelari di *base*. Keberhasilan siasat ini dipengaruhi kecepatan dan kejelian pelari melihat pelepasan bola oleh *pitcher*. Mencuri *base* dapat dilakukan oleh:

- a) Satu orang pelari yang melakukan mencuri *base*, dari satu *base* ke *base* berikutnya sewaktu *pitcher* melakukan *pitching*.
- b) Dua pelari pada dua *base* melakukan mencuri *base*, misalnya seorang pada *base* 1, yang lain pada *base* 3, atau masing-masing pada *base* 2 dan 3.

4) Pukulan Melayang

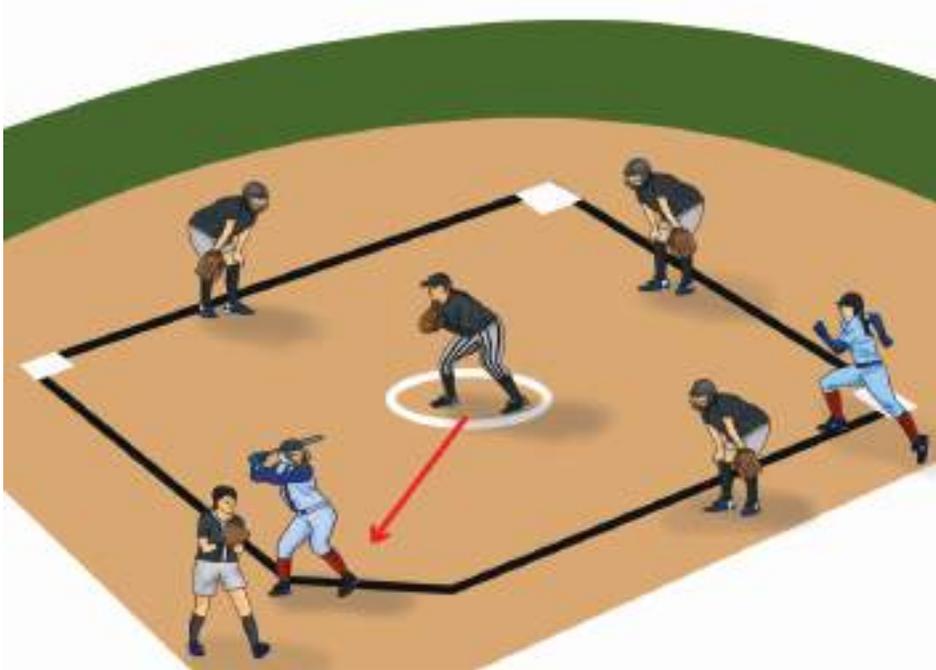
Taktik ini sangat tepat dilakukan pada saat permainan berlangsung ketat. Hal ini dilakukan sebelum terjadi 2 mati atau selisih nilai tidak lebih dari 2, ada pemain di *base* 3, atau *base* 2 dan *base* 1. Pukulan melayang harus dilakukan oleh seorang pemukul yang baik, karena harus memukul bola melambung ke arah *outfield*. Bola dipukul jauh dan melambung ke arah *outfielder*, pelari pada *base* bersiap meninggalkan *base*. Jika kemungkinan bola tidak tertangkap oleh *fielder*, pelari dapat langsung menuju *base* di depan home. Akan tetapi, jika diperkirakan bola dapat ditangkap oleh *outfielder*, pelari siap berada di *base*, bersamaan dengan bola menyentuh *glove* penjaga, langsung lari secepatnya mencapai *base* di depannya.

Kalian dapat melakukan beberapa aktivitas belajar untuk menganalisis taktik dan strategi penyerangan dalam permainan *softball*.

1) Aktivitas Belajar I

Cobalah kalian lakukan dan analisis permainan pukul dan lari ke *base* 1, berikut ini:

- a) Buatlah kelompok masing-masing 9 orang, kemudian tentukan 2 orang sebagai penyerang, 7 orang sebagai bertahan,
- b) Buatlah lapangan dengan ukuran 7 x 7 meter dengan 2 *base*.
- c) Pemain penyerang berusaha berlari ke *base* 1, *base* 2, dan kembali ke *home base* setelah memukul.
- d) Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan waktu yang ditentukan guru.
- e) Pergantian peran penyerang dan bertahan dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- f) Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- g) Perhatikan gambar 2.1

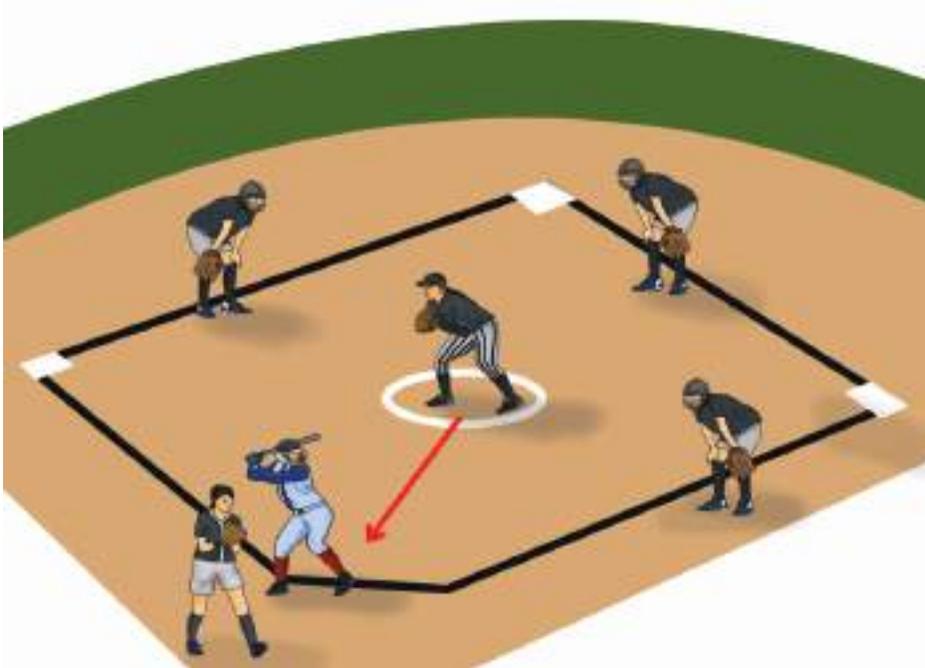


Gambar 2.1. Permainan Pukul dan Lari ke Base 1 & 2

2) Aktivitas Belajar II

Cobalah kalian lakukan dan analisis permainan pukul dan lari ke *base* 1, 2, 3 berikut ini:

- a) Buatlah kelompok masing-masing 11 orang, kemudian tentukan 4 orang sebagai penyerang, 7 orang sebagai bertahan,
- b) Buatlah lapangan dengan ukuran 7 x 7 meter dengan 3 *base*.
- c) Pemain penyerang berusaha berlari ke *base* 1, *base* 2, *base* 3, dan selanjutnya kembali ke *home base* setelah memukul.
- d) Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan waktu yang ditentukan guru.
- e) Pergantian peran penyerang, bertahan, dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- f) Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- g) Perhatikan gambar 2.2.



Gambar 2.2. Permainan Pukul dan Lari ke Base 1, 2, & 3

Perhatikan dan identifikasilah taktik dan strategi penyerangan (pukulan tanpa ayunan, pukul dan lari, mencuri base, dan pukulan melayang) dalam permainan softball pada aktivitas belajar yang kamu lakukan di atas.

b. Pola Pertahanan dalam Permainan Softball

Pada dasarnya taktik dan strategi pertahanan permainan softball adalah siasat atau usaha dari regu penjaga lapangan untuk bertahan mematahkan atau menangkis serangan lawan, dengan jalan mematkan pelari atau pemukul, agar tidak maju ke *base* di depannya atau mendapatkan nilai. Dalam permainan *softball*, khususnya regu bertahan, pemain-pemainnya dibagi dalam 2 kelompok besar sesuai dengan daerahnya masing-masing, yaitu: *infielder* di daerah *infield* (daerah bujur sangkar yang dibatasi oleh garis-garis penghubung antara *home base* ke *first base*, *second base*, *third base* dan kembali ke *home base*) dan *outfielder* di daerah *outfield* (daerah yang dibatasi oleh garis-garis perpanjangan dari *home base* ke *first base* dan dari *home base* ke *third base* dan pagar belakang). Pada permainan *softball* ada dua macam taktik dan strategi pertahanan, yaitu: pertahanan *infield* dan *outfield*. Secara keseluruhan sistem pertahanan ini dapat dikelompokkan menjadi 3 macam, yaitu:

- 1) Sistem pertahanan pendek (*Close system* atau biasa disebut *C-position*), digunakan bila ada pelari di *base* ke III yang menentukan kemenangan atau keadaan sama/*draw* (*tie game*) dan dalam keadaan kurang dari dua mati (*out*).
- 2) Sistem pertahanan medium (*Medium system* atau *M-position*), merupakan posisi agak lebih aman, terutama jika menghadapi lawan yang suka melakukan pukulan pendek (*bunting*) dan untuk mencegah pelari di *base* tidak dapat maju ke *base* berikutnya atau digunakan untuk melakukan *double play* artinya mematikan 2 pelari sekaligus dalam waktu dan *moment* yang bersamaan dan berurutan. Misalnya ada pelari di *base* I dan hendak menuju ke *base* II sementara temannya memukul. Jika bolanya (hasil pukulan) dapat dikuasai oleh pemain lapangan, dengan cepat bola tersebut dilemparkan ke arah *base* II untuk mematikan pelari dari *base* I kemudian sekaligus mematikan pelari yang menuju ke *base* I. Inilah yang dimaksudkan dengan *double play*.
- 3) Sistem pertahanan jauh/dalam (*Deep system* atau *D-position*), untuk menghadapi situasi tanpa/tidak ada pelari satupun di *base* sedangkan pemukulnya adalah pemukul jauh dan akurat (*slugger*), atau biasa juga untuk menghadapi bila ada pelari di *base* II dan III dalam keadaan 2 mati (*out*), sehingga kemungkinan lawan untuk mendapatkan nilai sangat kecil atau sebaliknya besar kemungkinan bagi regu lapangan untuk mematikan lawan. Sebab dalam keadaan seperti ini pihak lawan ada kecenderungan untuk memukul bola sejauh mungkin.

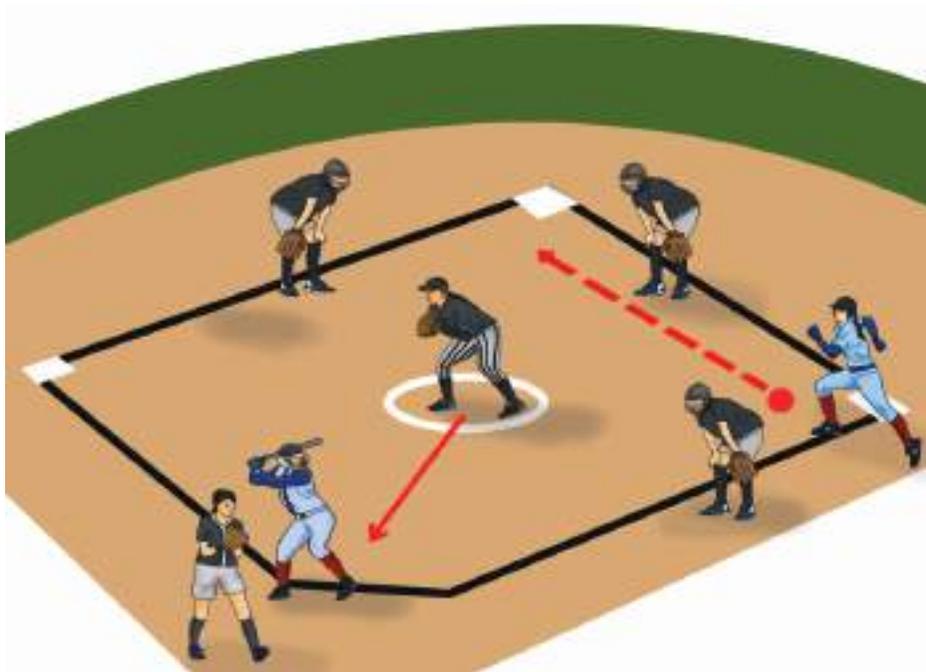
Kalian dapat memahami taktik dan strategi pertahanan dalam permainan *softball* melakukan aktivitas belajar berikut ini:

1) Aktivitas Belajar I

Cobalah kalian lakukan dan analisis permainan pukul dan lari ke *base* 3, berikut ini:

- a) Buatlah kelompok masing-masing 7 orang, kemudian tentukan 2 orang sebagai penyerang, 5 orang sebagai bertahan,
- b) Buatlah lapangan dengan ukuran 7 x 7 meter dengan 2 base.
- c) Pemain bertahan berusaha mematikan pelari di *base* 1 dan 2 untuk mencegah nilai dengan cara masuk ke *base* tersebut terlebih dahulu
- d) Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan waktu yang ditentukan.

- e) Pergantian peran penyerang dan bertahan dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- f) Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- g) Perhatikan gambar 2.3.



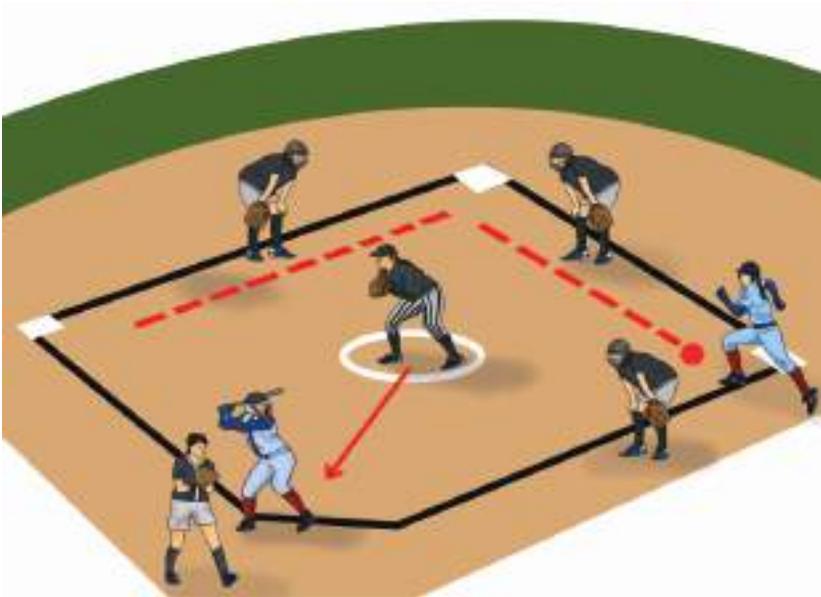
Gambar 2.3. Permainan Mematikan Penyerang di Base 1 & 2

2) Aktivitas Belajar II

Cobalah kalian lakukan dan analisis permainan pukul dan lari ke *base* 3, berikut ini:

- a) Buatlah kelompok masing-masing 7 orang, kemudian tentukan 2 orang sebagai penyerang, 5 orang sebagai bertahan,
- b) Buatlah lapangan dengan ukuran 7 x 7 meter dengan 3 *base*.
- c) Pemain bertahan berusaha mematikan pelari /penyerang di *base* 1, 2, dan 3 untuk mencegah nilai dengan cara mendahuluinya masuk ke *base* tersebut bersama bola.
- d) Jika bolanya (hasil pukulan) dapat dikuasai oleh pemain lapangan, dengan cepat bola tersebut dilemparkan ke arah *base* II untuk mematikan pelari dari *base* I kemudian sekaligus mematikan pelari yang menuju ke *base* I.

- e) Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan waktu yang ditentukan guru.
- f) Pergantian peran penyeran dan bertahan dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- g) Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- h) Perhatikan gambar 2.4.



Gambar 2.4. Permainan Mematikan Penyerang di Base 1, 2 & 3

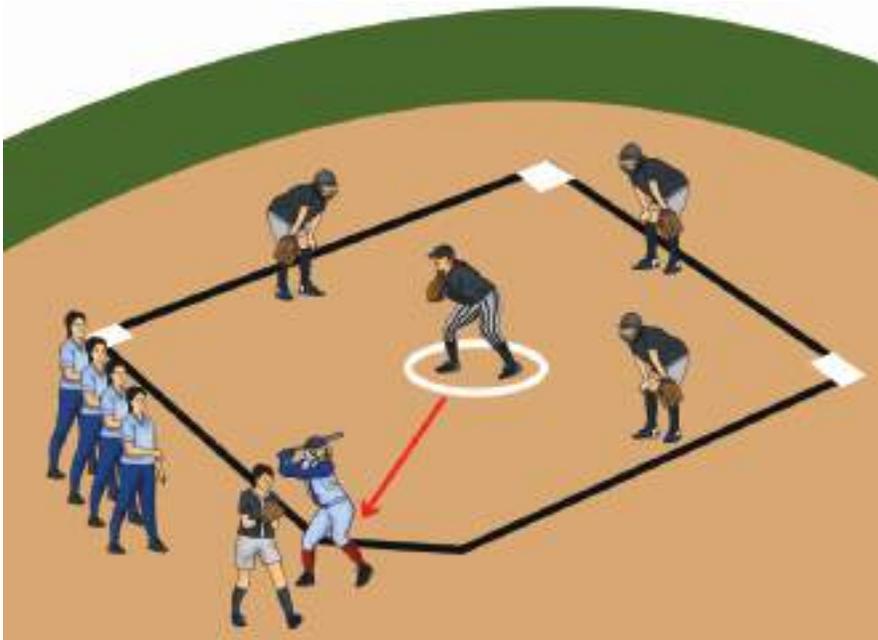
Perhatikan dan identifikasilah taktik dan strategi bertahan (sistem pendek, *medium*, dan jauh/dalam) dalam permainan softball pada setiap permainan yang kalian lakukan di atas.

2. Merancang Taktik dan Strategi dalam Permainan *Softball*

a. Rancangan Taktik dan Strategi Penyerangan dalam Permainan *Softball*

Pada sub-bab sebelumnya kalian sudah dapat menganalisis dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi penyerangan dalam permainan *Softball* sederhana. Pada sub-bab ini, kalian diharapkan dapat merancang taktik dan strategi penyerangan dalam permainan *Softball* yang sederhana. Pelajari dan perhatikanlah aktivitas belajar permainan 5 lawan 5 berikut ini:

- 1) Buatlah kelompok masing-masing 10 orang, kemudian tentukan kelompok bertahan dan penyerang masing-masing 5 orang,
- 2) Buatlah lapangan dengan ukuran 9 x 9 meter dengan 3 *base*.
- 3) Kelompok penyerang berusaha untuk merancang terlebih dahulu taktik dan strategi penyerangan dengan baik.
- 4) Lakukan permainan dengan aturan, jika terjadi 3 kali mati pada kelompok penyerang, maka kelompok bertahan berganti menjadi kelompok penyerang. Begitu seterusnya sampai permainan dilakukan sebanyak 3 ining.
- 5) Kelompok yang berhasil mendapatkan nilai terbanyak adalah pemenangnya
- 6) Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- 7) Perhatikan gambar 2.5.



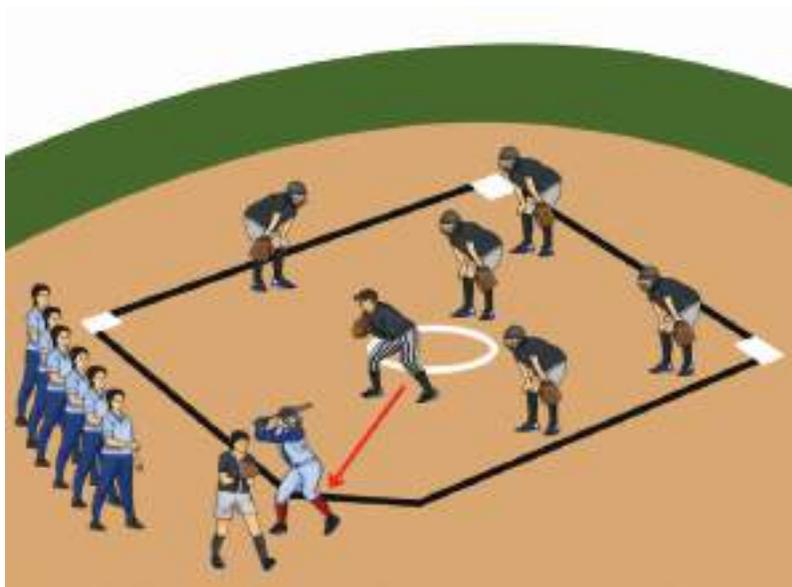
Gambar 2.5. Permainan Softball 5 Lawan 5

Perhatikanlah bahwa kelompok yang dapat memenangkan permainan merupakan kelompok yang merancang taktik dan strategi penyerangan yang baik. Semakin banyak suatu tim mendapatkan nilai, maka semakin baik taktik penyerangan yang dilakukan.

b. Rancangan Taktik dan Strategi Pertahanan dalam Permainan *Softball*

Pada sub-bab sebelumnya kalian sudah dapat menganalisis dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi pertahanan dalam permainan *Softball* sederhana. Pada sub-bab ini, kalian diharapkan dapat merancang taktik dan strategi penyerangan dalam permainan *Softball* yang sederhana. Pelajari dan perhatikanlah aktivitas belajar permainan 7 lawan 7 berikut ini:

- 1) Buatlah kelompok masing-masing 14 orang, kemudian tentukan kelompok bertahan dan penyerang masing-masing 7 orang,
- 2) Buatlah lapangan dengan ukuran 10 x 10 meter dengan 3 *base*.
- 3) Kelompok bertahan berusaha untuk merancang terlebih dahulu taktik dan strategi pertahanan dengan baik melalui diskusi.
- 4) Jika kelompok bertahan dapat mematikan bola kelompok penyerang sebanyak 3 kali mati, maka kelompok bertahan dapat berganti menjadi kelompok penyerang. Begitu seterusnya sampai permainan dilakukan sebanyak 3 *ining*.
- 5) Kelompok yang berhasil mendapatkan nilai terbanyak adalah pemenangnya
- 6) Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- 7) Perhatikan gambar 2.6.



Gambar 2.6. Permainan 7 Lawan 7

Perhatikanlah tim yang dapat memenangkan permainan merupakan tim yang dapat merancang dan melakukan taktik dan strategi pertahanan yang baik. Semakin cepat kelompok bertahan mematikan bola kelompok penyerang, semakin baik taktik dan strategi pertahanannya.

3. Mengevaluasi Taktik dan Strategi dalam Permainan Softball

Setelah kalian menganalisis dan merancang taktik penyerangan dalam berbagai permainan *Softball* sederhana, selanjutnya kalian harus dapat menilai penampilan bermain diri sendiri dan teman dalam menerapkan taktik dan strategi penyerangan yang dilakukan saat melakukan permainan. Lakukan aktivitas belajar berikut ini:

- 1) Amati dan perhatikanlah temanmu yang sedang bermain permainan *softball*.
- 2) Siapkanlah lembar penilaian penampilan bermain untuk diri sendiri dan temanmu dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	MENGARAHKAN PUKULAN				BERLARI KE BASE				MEMATIKAN BOLA DI BASE			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
4													
5													
6													
...												

Skor :

4= Penampilan Baik

3= Penampilan Cukup

2= Penampilan Kurang

1= Penampilan Kurang Sekali

- 3) Lakukan penilaian terhadap penampilan dirimu sendiri dan temanmu ketika melakukan permainan *softball*.
- 4) Diskusikan hasil penilaianmu dengan teman-temanmu dalam satu tim.
- 5) Kemukakan hasil diskusi penilaianmu dalam satu tim kepada tim lain dalam satu kelas.

4. Ringkasan

Permainan *softball* dimainkan di lapangan oleh dua regu atau yang saling berhadapan. Tujuan permainan *softball* adalah mencetak angka sebanyak mungkin dan mematikan lawan supaya tidak mendapatkan poin. Oleh karena itu, permainan *softball* diperlukan taktik dan strategi penyerangan dan pertahanan. Berbagai taktik dan strategi permainan *softball* perlu untuk dianalisis, dirancang, dan dievaluasi. Terdapat pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan *softball*. Pola penyerangan antara lain: Pukulan tanpa ayunan (*sacrifice bunt*), Pukul dan lari (*hit and run*), Mencuri base (*the steal*), Pukulan melayang (*sacrifice fly*). Sedangkan pola pertahanan antara lain: Sistem pertahanan pendek (*close system* atau disingkat *C-system*), Sistem pertahanan medium (*medium system* atau disingkat *M-system*), Sistem pertahanan jauh/dalam (*deep system* atau disingkat *D-system*).

5. Penilaian

a. Penilaian Pengetahuan

Agar kalian paham dan mengerti tentang taktik dan strategi dalam permainan *softball*. Lakukanlah kegiatan di bawah ini di rumah:

- 1) Amatilah sebuah tim yang sedang melakukan permainan *softball* dengan menonton pertandingan *softball* di internet maupun pertandingan lain.
- 2) Perhatikanlah setiap taktik dan strategi yang muncul, baik pertahanan maupun penyerangan dan tuliskan dalam buku pelajaranmu.
- 3) Diskusikan dengan temanmu di kelas dan kumpulkan hasil diskusimu ke guru.

b. Penilaian Sikap

Permainan *softball* banyak memiliki nilai-nilai sikap yang dapat kalian ambil untuk kehidupan di masyarakat. Oleh karena itu, berikan penilaian sikap terhadap dirimu sendiri dan teman selama pembelajaran permainan *softball*. Kalian dapat menggunakan format penilaian sebagai berikut:

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																			
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																					
2.																					
dst																					

Berikan tanda cek (√) pada kolom setiap kali kamu dan temanmu menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

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

c. Penilaian Keterampilan

Keterampilan kalian dalam bermain permainan *softball* dapat diketahui melalui penilaian penampilan bermain yang sudah kalian ketahui dan lakukan pada sub-bab terdahulu.

NO	NAMA SISWA	MENGARAHKAN PUKULAN				BERLARI KE BASE				MEMATIKAN BOLA DI BASE			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
...												

Skor :

- 4= Penampilan Baik
- 3= Penampilan Cukup
- 2= Penampilan Kurang
- 1= Penampilan Kurang Sekali

B. Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Taktik dan Strategi dalam Permainan Bulutangkis

Taktik dan strategi adalah komponen yang sangat penting dalam permainan bulu tangkis. Dengan taktik dan strategi yang tepat, seorang pemain dapat memenangkan suatu permainan dengan efisien. Taktik dan strategi menunjang pemain untuk bermain secara pandai. Seorang pemain mampu memaksa untuk membuka kelemahan lawannya dan menutupi kelemahannya sendiri dengan tepat. Pemain tidak perlu menghabiskan banyak waktu yang hanya membuang-buang tenaga, ketika taktik yang digunakan mampu menekan lawan. Kalian akan mempelajari taktik dan strategi dalam bermain bulutangkis.

1. Menganalisis Taktik dan Strategi dalam Permainan Bulutangkis

a. Pola Penyerangan dalam Permainan Bulutangkis

Penyerangan yang baik adalah menggunakan tenaga sekecil mungkin untuk mendapatkan poin atau mengalahkan lawan. Oleh karena itu, diperlukan analisis taktik dan strategi dalam bermain agar dapat merealisasikan penyerangan. Taktik dan strategi penyerangan dalam permainan bulutangkis yang digunakan antara lain dengan menerapkan pola *Front and Back*, *Slide By Slide* dan pola *Roulier*, sedangkan teknik yang dapat digunakan dalam penyerangan adalah pukulan *service*, pukulan *drive*, pukulan *drop short*, pukulan *netting*, pukulan *smash*, dan pukulan *lob*.

Agar kalian memahami taktik dan strategi penyerangan dalam permainan bulutangkis, lakukanlah aktivitas belajar berikut ini:

1) Aktivitas Belajar I

Cobalah kalian lakukan dan analisis permainan 2 lawan 1 berikut ini:

- a) Buatlah kelompok masing-masing 3 orang, kemudian tentukan 2 orang sebagai bertahan, 1 orang sebagai penyerang
- b) Buatlah lapangan dengan ukuran 4 x 8 meter dengan pembatas tengah net.
- c) Pemain penyerang berusaha menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan berusaha mengembalikan bola agar kembali ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.

- d) Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan waktu yang ditentukan guru.
- e) Pergantian peran penyerang dan bertahan dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- f) Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- g) Perhatikan gambar 2.7.



Gambar 2.7. Permainan Bulutangkis 2 lawan 1

Perhatikan dan identifikasilah taktik dan strategi penyerangan dalam permainan bulutangkis, seperti: pola *Front and Back*, *Slide By Slide* dan pola *Roulier* serta teknik-teknik yang digunakan dalam penyerangan, seperti: pukulan *service*, pukulan *drive*, pukulan *drop short*, pukulan *netting*, pukulan *smash* dan pukulan *lob* dalam setiap permainan yang kalian lakukan di atas.

b. Pola Pertahanan dalam Permainan Bulutangkis

Bertahan adalah cara untuk mempertahankan daerah sendiri, dapat mengembalikan *shuttlecock* ke daerah lawan melewati atas net dan tidak dapat dikembalikan oleh lawan. Pertahanan yang baik dapat terjadi dengan taktik yang strategi yang tepat. Pola pertahanan antara lain dengan menerapkan pola *Front and Back*, *Slide By Slide* dan *Roulier*. Kebanyakan permainan *rally* mengharuskan pemain mahir melakukan pukulan *lob*. Maka pola yang sering dipakai adalah *slide by slide* yang cenderung bermain lambat, diperlukan daya tahan yang baik, nafas yang panjang, pukulan akurat dan dapat menjelajah sudut-sudut lapangan.

Agar kalian memahami taktik dan strategi pertahanan dalam permainan bulutangkis, lakukanlah aktivitas belajar berikut ini:

1) Aktivitas Belajar

Cobalah kalian lakukan dan analisis permainan 2 lawan 3 berikut ini:

- Buatlah kelompok masing-masing 5 orang, kemudian tentukan 2 orang sebagai bertahan, 3 orang sebagai penyerang
- Buatlah lapangan dengan ukuran 4 x 8 meter dengan pembatas tengah net.
- Pemain penyerang berusaha menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan berusaha mengembalikan bola agar kembali ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
- Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan waktu tertentu atau tergantung dengan banyaknya bola yang masuk di lapangan lawan.
- Pergantian peran penyerang, bertahan, dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- Perhatikan gambar 2.8.



Gambar 2.8. Permainan 2 lawan 3.

Perhatikan dan identifikasilah taktik dan strategi pertahanan dalam permainan bulutangkis, seperti: mempertahankan daerah dan pengembalian dalam setiap permainan yang kalian lakukan di atas.

2. Merancang Taktik dan Strategi dalam Permainan Bulutangkis

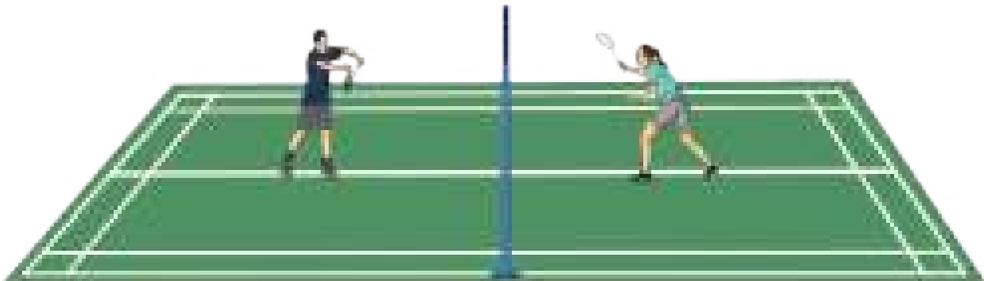
a. Rancangan Taktik dan Strategi Penyerangan dalam Permainan bulutangkis

Pada sub-bab sebelumnya kalian sudah dapat menganalisis dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi penyerangan dalam permainan *softball* sederhana. Pada sub-bab ini, kalian diharapkan dapat merancang taktik dan strategi penyerangan dalam permainan bulutangkis yang sederhana. Pelajari dan perhatikanlah aktivitas belajar berikut ini:

1) Aktivitas Belajar

Cobalah kalian lakukan permainan 1 lawan 1 berikut ini dan rancanglah taktik dan strategi penyerangan untuk mendapatkan *point* sebanyak-banyaknya:

- Buatlah berpasangan, kemudian tentukan 1 orang sebagai bertahan, 1 orang sebagai penyerang
- Bermainlah pada lapangan bulutangkis yang sebenarnya.
- Pemain penyerang berusaha menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan berusaha mengembalikan bola agar kembali ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
- Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan waktu tertentu atau dengan menggunakan *system point* dalam permainan bulutangkis.
- Pergantian peran penyerang dan bertahan dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- Perhatikan gambar 2.9.



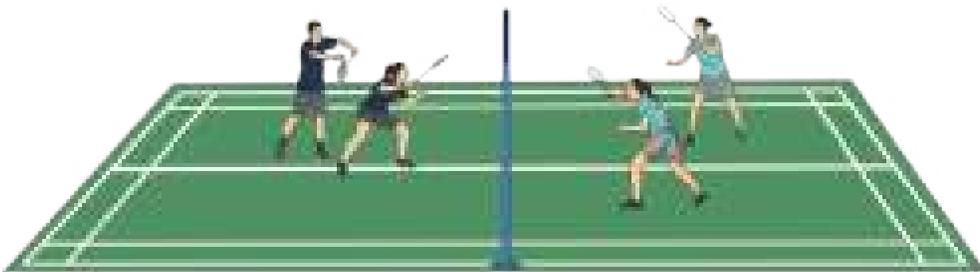
Gambar 2.9. Permainan Bulutangkis 1 lawan 1.

Perhatikanlah penyerang yang dapat memenangkan permainan merupakan penyerang yang merancang taktik dan strategi penyerangan yang baik. Semakin banyak penyerang mendapatkan nilai daripada lawan, maka semakin baik taktik penyerangan yang dilakukan.

b. Rancangan Taktik dan Strategi Pertahanan dalam Permainan Bulutangkis

Pada sub-bab sebelumnya kalian sudah dapat menganalisis dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi pertahanan dalam permainan bulutangkis sederhana. Pada sub-bab ini, kalian diharapkan dapat merancang taktik dan strategi penyerangan dalam permainan bulutangkis yang sebenarnya. Pelajari dan perhatikanlah aktivitas belajar permainan 2 lawan 2 berikut ini:

- 1) Buatlah kelompok secara berpasangan, kemudian tentukan 1 pasangan sebagai penyerang, 1 pasangan sebagai bertahan
- 2) Bermainlah pada lapangan permainan bulutangkis yang sebenarnya.
- 3) Pemain penyerang berusaha menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan berusaha mengembalikan bola agar kembali ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
- 4) Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan waktu tertentu atau menggunakan sistem point permainan bulutangkis.
- 5) Pergantian peran penyerang dan bertahan dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- 6) Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- 7) Perhatikan gambar 2.10.



Gambar 2.10. Permainan Bulutangkis 2 lawan 2.

Perhatikanlah pasangan yang dapat memenangkan permainan merupakan pasangan yang merancang taktik dan strategi pertahanan yang baik. Semakin sedikit pasangan yang kemasukan bola, maka semakin baik taktik pertahanan pasangan tersebut.

3. Mengevaluasi Taktik dan Strategi dalam Permainan Bulutangkis

Setelah kalian menganalisis dan merancang taktik dan strategi dalam berbagai permainan bulutangkis, selanjutnya kalian harus dapat menilai penampilan bermain diri sendiri dan teman dalam menerapkan taktik dan strategi penyerangan yang dilakukan saat melakukan permainan. Lakukan aktivitas belajar berikut ini:

- 1) Amati dan perhatikanlah temanmu yang sedang bermain permainan bulutangkis.
- 2) Siapkanlah lembar penilaian penampilan bermain untuk diri sendiri dan temanmu dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	KETEPATAN MENJATUHKAN BOLA DI DAERAH LAWAN				KETEPATAN MENGEMBALIKAN BOLA				KETEPATAN PERGERAKAN TANPA BOLA			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
4													
5													
...												

Skor :

4= Penampilan Baik

3= Penampilan Cukup

2= Penampilan Kurang

1= Penampilan Kurang Sekali

- 3) Lakukan penilaian terhadap penampilan dirimu sendiri dan temanmu ketika melakukan permainan bulutangkis.
- 4) Diskusikan hasil penilaianmu dengan teman-temanmu dalam satu tim.
- 5) Kemukakan hasil diskusi penilaianmu dalam satu tim kepada tim lain dalam satu kelas.
- 6) Berikan saran saran perbaikan pada temanmu.

4. Ringkasan

Bulutangkis merupakan permainan individu atau berpasangan. Tujuannya adalah mengumpulkan nilai lebih banyak dari lawan pada setiap set/permainannya. Permainan bulutangkis memerlukan taktik dan strategi penyerangan dan pertahanan untuk dapat memenangkan permainan. Penyerangan yang baik adalah menggunakan tenaga sekecil mungkin untuk mendapatkan poin atau mengalahkan lawan maka diperlukan analisis taktik dan strategi dalam bermain agar dapat merealisasikan penyerangan. Taktik yang digunakan antara lain dengan menerapkan pola *Front and Back*, *Slide By Slide* dan pola *Roulier*, sedangkan teknik yang dapat digunakan dalam penyerangan pukulan service, pukulan *drive*, pukulan *drop short*, pukulan *netting*, pukulan *smash* dan pukulan *lob*. Pola pertahanan antara lain dengan menerapkan pola *Front and Back*, *Slide By Slide* dan pola *Roulier*. Kebanyakan permainan *rally* mengharuskan pemain mahir melakukan pukulan *lob*.

5. Penilaian

a. Penilaian Pengetahuan

Agar kalian paham dan mengerti tentang taktik dan strategi dalam permainan bulutangkis. Lakukanlah kegiatan di bawah ini di rumah:

- 1) Amatilah individu/pasangan yang sedang melakukan permainan bulutangkis dengan menonton pertandingan bulutangkis di sirkuit nasional atau liga open.
- 2) Perhatikanlah setiap taktik dan strategi yang muncul, baik pertahanan maupun penyerangan dan tuliskan dalam buku pelajaranmu.
- 3) Diskusikan dengan temanmu di kelas dan kumpulkan hasil diskusimu ke guru.

b. Penilaian Sikap

Permainan bulutangkis banyak memiliki nilai-nilai sikap yang dapat kalian ambil untuk kehidupan di masyarakat. Oleh karena itu, berikan penilaian sikap terhadap dirimu sendiri dan teman selama pembelajaran permainan bulutangkis. Kalian dapat menggunakan format penilaian sebagai berikut:

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																			
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																					
2.																					
dst																					

Berikan tanda cek (√) pada kolom setiap kali kamu dan temanmu menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

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

c. Penilaian Keterampilan

Keterampilan kalian dalam bermain permainan bulutangkis dapat diketahui melalui penilaian penampilan bermain yang sudah kalian ketahui pada sub-bab terdahulu.

NO	NAMA SISWA	KETEPATAN MENJATUHKAN BOLA DI DAERAH LAWAN				KETEPATAN MENGEMBALIKAN BOLA				KETEPATAN PERGERAKAN TANPA BOLA			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
4													
5													
6													
...												

- Skor :
- 4= Penampilan Baik
 - 3= Penampilan Cukup
 - 2= Penampilan Kurang
 - 1= Penampilan Kurang Sekali

C. Menganalisis Pola Penyerangan dan Pertahanan Taktik dan Strategi dalam Permainan Tennis-meja

Tenis-meja adalah permainan yang dimainkan oleh dua orang atau empat orang. Tujuannya adalah menyeberangkan bola di atas net di tengah meja. Permainan tenis-meja, memerlukan taktik dan strategi-strategi khusus untuk dapat memenangkan permainan. Taktik dan strategi akan di pelajari dan analisis dalam pelajaran ini.

1. Menganalisis Taktik dan Strategi dalam Permainan Tennis-meja

a. Pola Penyerangan dalam Permainan Tennis-meja

Seorang pemain tenis-meja harus menguasai dan memiliki taktik untuk menyerang karena dengan melakukan pukulan-pukulan bola yang cepat dan keras menuju ke bidang meja lawan, akan dapat menghancurkan pertahanan lawan. Oleh karena itu, pemain tenis-meja sebaiknya selalu berinisiatif melakukan serangan-serangan yang gencar kepada pihak lawan. Hal ini dilakukan dengan menggunakan berbagai bentuk pukulan yang cepat, kuat atau keras, dan tepat. Taktik penyerangan yang biasa dilakukan oleh para pemain pada dasarnya menggunakan pukulan-pukulan *forehand* dan *backhand* dengan bola-bola *spin*. Taktik dan strategi dalam permainan tenis-meja adalah sebagai berikut:

1) Mengetahui kelemahan lawan

Pada saat bermain tenis-meja, kita harus mengetahui terlebih dahulu kelemahan lawan. Kelemahan lawan akan diketahui pada saat kita sedang bermain dengannya. Apabila kita sudah tahu dan mengenal lawan sebelumnya, gunakanlah kelemahan tersebut untuk mengalahkannya.

2) Konsisten

Salah satu taktik tenis-meja terbaik Anda dapat menggunakan hanya untuk menjaga bola dalam permainan lebih lama dari lawan. Dengan menjadi konsisten pada semua pukulan Anda, Anda dapat sering menang poin secara *default*, karena lawan akan membuat *unforced error*. Ini jelas membutuhkan latihan, latihan, latihan.

3) **Gabungkan serangan, kecepatan, *spin* dan arah**

Seperti yang telah disampaikan di atas, jika Anda bermain tembakan yang sama berkali-kali, lawan Anda lebih mungkin untuk membiasakan diri mereka, dan mampu mengantisipasi mereka. Jadi, Anda harus mencoba untuk mengubah kecepatan, *spin* dan arah bidikan Anda.

Agar kalian memahami taktik dan strategi penyerangan dalam permainan tenis-meja, lakukanlah aktivitas belajar berikut ini:

1) **Aktivitas Belajar I**

Cobalah kalian lakukan dan analisis permainan tenis-meja 2 lawan 1 berikut ini:

- a) Buatlah kelompok masing-masing 3 orang, kemudian tentukan 2 orang sebagai bertahan, 1 orang sebagai penyerang
- b) Pemain penyerang berusaha menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan hanya berusaha mengembalikan bola agar kembali ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri tanpa melakukan pukulan serangan.
- c) Penyerang mendapatkan nilai jika dalam 5 kali pukulan, lawan tidak dapat mengembalikan bola.
- d) Bertahan mendapatkan nilai jika pemain bertahan dapat menahan sampai 5 pukulan lawan atau lawan tidak dapat mengembalikan ke bola
- e) Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan waktu tertentu atau tergantung dengan banyaknya bola yang masuk ke gawang.
- f) Pergantian peran penyerang dan bertahan dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- g) Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- h) Perhatikan gambar 2.11.



Gambar 2.11. Permainan Tenis-meja 2 lawan 1.

Perhatikan dan identifikasilah taktik dan strategi penyerangan dalam permainan Tenis-meja, seperti: *forehand* dan *backhand* dengan bola-bola *spin*. dalam setiap permainan yang kalian lakukan di atas.

b. Pola Pertahanan dalam Permainan Tenis-meja

Taktik bertahan di dalam permainan tenis-meja biasanya dilakukan jika tidak ada kesempatan untuk dapat melakukan serangan, karena bola yang datang pada waktu akan dipukul untuk dikembalikan selalu lebih rendah dari meja, sehingga sulit untuk dapat melakukan pukulan serangan. Agar kalian dapat memahami

- 1) Buatlah kelompok masing-masing 5 orang, kemudian tentukan 2 orang sebagai bertahan, 3 orang sebagai penyerang
- 2) Pemain penyerang berusaha menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan hanya berusaha mengembalikan bola agar kembali ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri tanpa melakukan pukulan serangan.
- 3) Penyerang mendapatkan nilai jika dalam 5 kali pukulan, lawan tidak dapat mengembalikan bola.
- 4) Bertahan mendapatkan nilai jika pemain bertahan dapat menahan sampai 5 pukulan lawan atau lawan tidak dapat mengembalikan ke bola
- 5) Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan waktu tertentu atau tergantung dengan banyaknya bola yang masuk ke gawang.

- 6) Pergantian peran penyerang, bertahan, dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- 7) Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- 8) Perhatikan gambar 2.12.



Gambar 2.12. Permainan Tenis-meja 3 lawan 2.

Perhatikan dan identifikasilah taktik dan strategi pertahanan dalam permainan Tenis-meja yang kalian lakukan di atas.

2. Merancang Taktik dan Strategi dalam Permainan Tenis-meja

a. Rancangan Taktik dan Strategi Penyerangan dalam Permainan Tenis-meja

Pada sub-bab sebelumnya kalian sudah dapat menganalisis dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi penyerangan dalam permainan tenis-meja sederhana. Pada sub-bab ini, kalian diharapkan dapat merancang taktik dan strategi penyerangan dalam permainan tenis-meja yang sederhana. Pelajari dan perhatikanlah aktivitas belajar permainan 2 lawan 2 berikut ini:

1) Aktivitas Belajar I

Cobalah kalian lakukan dan analisis permainan 2 lawan 2 berikut ini:

- a) Buatlah kelompok masing-masing 4 orang, kemudian tentukan 2 orang sebagai bertahan, 2 orang sebagai penyerang
- b) Penyerang mendapatkan nilai jika dalam 5 pukulan, lawan tidak dapat mengembalikan bola atau bola kembali tetapi tidak ke daerah lawan.
- c) Bertahan mendapatkan nilai jika dapat menahan 5 kali pukulan serangan
- d) Pemain penyerang berusaha menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan berusaha mengembalikan bola agar kembali ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
- e) Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan waktu tertentu atau tergantung dengan banyaknya bola yang masuk ke gawang.
- f) Pergantian peran penyerang, bertahan, dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- g) Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- h) Perhatikan gambar 2.13.



Gambar 2.13. Permainan tenis-meja 2 lawan 2.

Perhatikanlah pasangan yang dapat memenangkan permainan merupakan tim yang merancang taktik dan strategi penyerangan yang baik. Semakin banyak suatu tim mendapatkan nilai dari pada lawan, maka semakin baik taktik penyerangan yang dilakukan.

b. Rancangan Taktik dan Strategi Pertahanan dalam Permainan Tenis-meja

Pada sub-bab sebelumnya kalian sudah dapat menganalisis dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi pertahanan dalam permainan tenis-meja sederhana. Pada sub-bab ini, kalian diharapkan dapat merancang taktik dan strategi penyerangan dalam permainan tenis-meja yang sederhana. Pelajari dan perhatikanlah aktivitas belajar berikut ini:

1) Aktivitas Belajar 1

- a) Berpasangan, kemudian tentukan 1 pasangan sebagai penyerang, 1 pasangan sebagai bertahan
- b) Penyerang mendapatkan nilai jika dalam 5 pukulan, lawan tidak dapat mengembalikan bola atau bola kembali tetapi tidak ke daerah lawan.
- c) Bertahan mendapatkan nilai jika dapat menahan 5 kali pukulan serangan
- d) Pemain penyerang berusaha menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan berusaha mengembalikan bola agar kembali ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
- e) Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan waktu tertentu atau tergantung dengan lapangan.
- f) Pergantian peran penyerang, bertahan, dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- g) Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- h) Perhatikan gambar 2.14.



Gambar 2.14. Permainan Tenis-meja 1 lawan 1

Perhatikanlah tim yang dapat memenangkan permainan merupakan tim yang merancang taktik dan strategi pertahanan yang baik.

3. Mengevaluasi Taktik dan Strategi dalam Permainan Tenis-meja

Setelah kalian menganalisis dan merancang taktik penyerangan dalam berbagai permainan Tenis-meja sederhana, selanjutnya kalian harus dapat menilai penampilan bermain diri sendiri dan teman dalam menerapkan taktik dan strategi penyerangan yang dilakukan saat melakukan permainan. Lakukan aktivitas belajar berikut:

- 1) Amati dan perhatikanlah temanmu yang sedang bermain tenis-meja.
- 2) Siapkanlah lembar penilaian penampilan bermain untuk diri sendiri dan temanmu dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	KETEPATAN PUKULAN BOLA				KETEPATAN PENGEMBALIAN BOLA				PERGERAKAN			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
4													
5													
6													
...												

Skor :

- 4= Penampilan Baik
- 3= Penampilan Cukup
- 2= Penampilan Kurang
- 1= Penampilan Kurang Sekali

- 3) Lakukan penilaian terhadap penampilan dirimu sendiri dan temanmu ketika melakukan permainan tenis-meja sederhana.
- 4) Diskusikan hasil penilaianmu dengan teman-temanmu dalam satu tim.
- 5) Kemukakan hasil diskusi penilaianmu dalam satu tim kepada tim lain dalam satu kelas.
- 6) Berikan saran perbaikan pada temanmu.

D. Ringkasan

Strategi adalah siasat yang dilakukan sebelum, saat dan sesudah permainan dilaksanakan, sedangkan taktik ialah siasat yang dikerjakan pada saat permainan. Strategi dan taktik permainan tenis meja yang terdiri atas penyerangan dan pertahanan. Taktik penyerangan meliputi: menjaga kepemilikan/penguasaan bola, mencetak angka, menciptakan dan menggunakan ruang. Taktik pertahanan meliputi: mempertahankan daerah. Tim yang baik dalam melakukan taktik penyerangan dan pertahanan akan membawa pada kemenangan, sedangkan tim yang jelek dalam penyerangan dan pertahanan akan berakibat pada kekalahan. Sebagai pemain, kalian dapat mengetahui besarnya peran kalian dalam tim dengan melakukan penilaian diri sendiri dan teman.

E. Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Agar kalian paham dan mengerti tentang taktik dan strategi dalam permainan tenis-meja. Lakukanlah kegiatan di bawah ini di rumah:

- 1) Amatilah sebuah tim yang sedang melakukan permainan tenis meja dengan menonton pertandingan tenis-meja di internet atau pertandingan secara langsung
- 2) Perhatikanlah setiap taktik dan strategi yang muncul, baik pertahanan maupun penyerangan dan tuliskan dalam buku pelajaranmu.
- 3) Diskusikan dengan temanmu di kelas dan kumpulkan hasil diskusimu ke guru.

2. Penilaian Sikap

Permainan tenis-meja banyak memiliki nilai-nilai sikap yang dapat kalian ambil untuk kehidupan di masyarakat. Oleh karena itu, berikan penilaian sikap terhadap dirimu sendiri dan teman selama pembelajaran permainan tenis-meja. Kalian dapat menggunakan format penilaian sebagai berikut:

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																			
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																					
2.																					
dst																					

Berikan tanda cek (√) pada kolom setiap kali kamu dan temanmu menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

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

3. Penilaian Keterampilan

Keterampilan kalian dalam bermain permainan tenis-meja dapat diketahui melalui penilaian penampilan bermain yang sudah kalian ketahui pada sub-bab terdahulu.

NO	NAMA SISWA	KETEPATAN PUKULAN BOLA				KETEPATAN PENGEMBALIAN BOLA				PERGERAKAN			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
4													
5													
6													
...												

- Skor :
- 4= Penampilan Baik
 - 3= Penampilan Cukup
 - 2= Penampilan Kurang
 - 1= Penampilan Kurang Sekali

Pelajaran 3

MENGANALISIS, MERANCANG, DAN MENGEVALUASI TAKTIK DAN STRATEGI PERLOMBAAN ATLETIK

A. Menganalisis Taktik dan Strategi Perlombaan Atletik

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Perlombaan dalam atletik memerlukan taktik dan strategi dalam memenangkan pertandingan. Taktik dan strategi dalam perlombaan atletik terdiri dari 2 yaitu taktik dan strategi individu dan kelompok/tim. Dalam pelajaran ini kita akan menganalisis taktik dan strategi dalam perlombaan atletik.

1. Menganalisis Taktik dan Strategi Perlombaan Jalan Cepat

Dalam jalan cepat adalah dapat mengatasi jarak tertentu dengan waktu sesedikit mungkin dengan berjalan atau tidak melanggar dalam aturan perlombaan. Taktik dan strategi yang dipakai adalah taktik dan strategi individu. Pada perlombaan jalan cepat diperlukan taktik dan strategi yang baik agar dapat memenangkan pertandingan. Maka diperlukan analisis yang

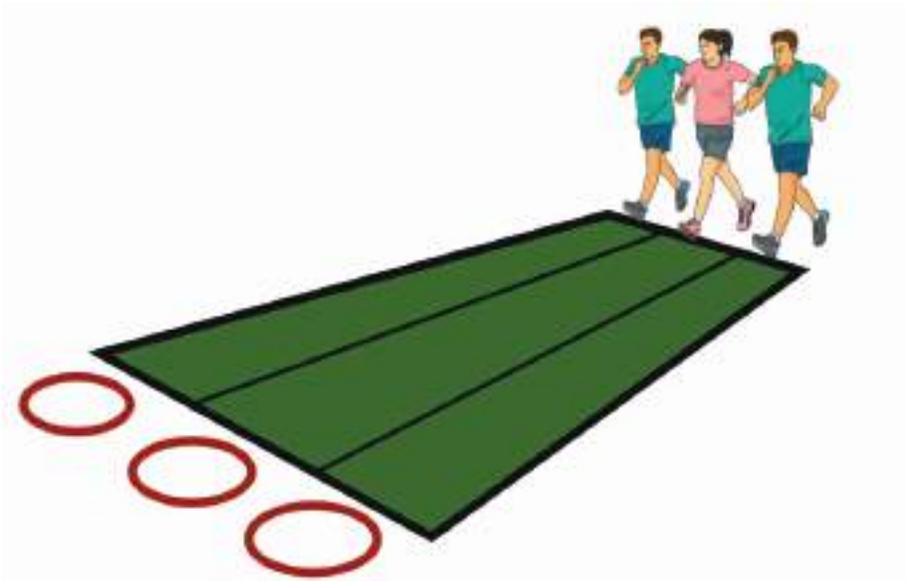
tepat. Diantaranya saat start, langkah, kecondongan badan, lintasan lurus, lintasan tikungan, jarak, ayunan tangan dan finish. Dalam pelajaran ini kita akan menganalisis taktik dan strategi dalam perlombaan jalan cepat.

Agar kalian memahami taktik dan strategi perlombaan jalan cepat, lakukanlah aktivitas belajar berikut ini:

1) Aktivitas Belajar I

Cobalah kalian lakukan dan analisis gerakan jalan cepat, berikut ini:

- Buatlah kelompok masing-masing 5 orang
- Buatlah lintasan dengan ukuran 10 x 1 meter dengan satu simpai di finish.
- Berjalanlah mencapai garis finish, setelah itu badan masuk simpai, lalu di letakan kembali
- Pejalan kedua dan seterusnya berjalan setelah simpai di letakan kembali.
- Kalian dapat melakukan perlombaan tersebut dengan jarak tertentu atau tergantung dengan luas area lintasan.
- Kelompok yang selesai terlebih dahulu dinyatakan pemenang.
- Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, sambil disiplin.
- Perhatikan gambar 3.1.



Gambar 3.1. Perlombaan Berjalan Masuk Simpai Secara Berkelompok.

Perhatikan dan identifikasilah taktik dan strategi perlombaan berjalan masuk simpai secara berkelompok, seperti: gerakan kaki, ayunan tangan, gerakan lengan dan bahu dalam setiap perlombaan yang kalian lakukan di atas.

2. Menganalisis Taktik dan Strategi Perlombaan Lari

Lari berbeda dengan jalan karena ada saat kaki melayang di udara. Dalam lari kita memerlukan taktik dan strategi dalam memenangkan perlombaan. Hal-hal yang diperhatikan dalam perlombaan adalah *start*, langkah kaki, posisi badan, ayunan tangan dan saat *finish*. maka diperlukan taktik dan strategi untuk dapat memenangkan pertandingan. Taktik dan strategi yang digunakan ada individu dan kelompok. Dalam pelajaran ini kita akan menganalisis taktik dan strategi dalam perlombaan lari.

Agar kalian memahami taktik dan strategi perlombaan lari, lakukanlah aktivitas belajar berikut ini:

1) Aktivitas Belajar

Cobalah kalian lakukan dan analisis perlombaan lari secara berestafet:

- a) Buatlah kelompok masing-masing 4 orang
- b) Buatlah lintasan dengan ukuran 30 x 1 meter dengan tanda garis start dan finish.
- c) Pemain berlari mencapai garis finish, setelah itu melewati garis finish dan *cone*, lalu kembali ke garis *start*.
- d) Pelari kedua dan seterusnya berlari setelah mendapat tepukan dari pelari.
- e) Kalian dapat melakukan perlombaan tersebut dengan jarak tertentu atau tergantung dengan luas area lintasan.
- f) Kelompok yang selesai terlebih dahulu dinyatakan pemenang.
- g) Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- h) Perhatikan gambar 3.2.



Gambar 3.2. Perlombaan Lari Secara Berestafet

Perhatikan dan identifikasilah taktik dan strategi perlombaan lari secara berestafet, seperti: sikap start, ayunan tangan, gerakan kaki perlombaan yang kalian lakukan di atas.

3. Menganalisis Taktik dan Strategi Perlombaan Lompat

Lompat jauh adalah salah satu daripada cabang atletik. Lompat dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak, tinggi, dan rintangan sejauh-jauhnya, setinggi-tingginya. Tujuan utama lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya. Dalam lompat jauh terdapat beberapa gaya yang umum dilakukan oleh para pelompat jauh profesional yang tingkat keberhasilannya telah terukur dan teruji.

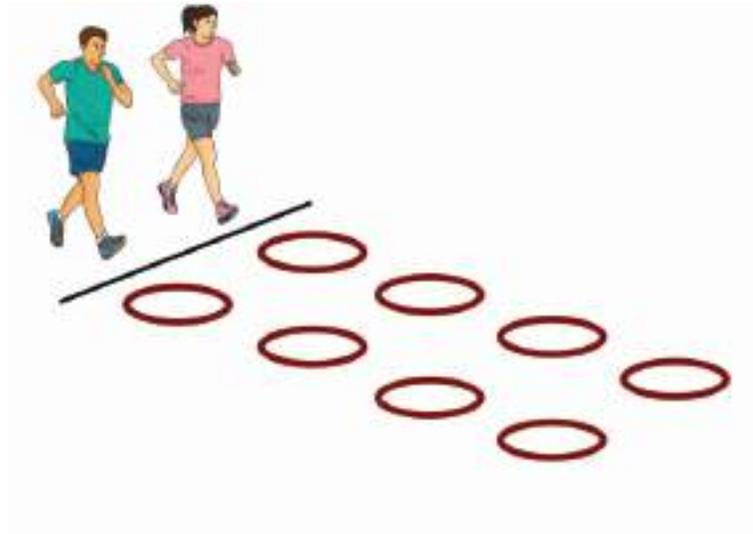
Agar kalian memahami taktik dan strategi perlombaan lompat simpai, lakukanlah aktivitas belajar berikut ini:

1) Aktivitas Belajar I

Cobalah kalian lakukan dan analisis perlombaan lompat simpai secara berestafet:

- a) Buatlah kelompok masing-masing 4 orang
- b) Buatlah litaran dengan 4 simpai/lingkaran.
- c) Pemain melompati masuk di dalam simpai sampai simpai ke 4.
- d) Pelompat kedua dan seterusnya melompat setelah pelompat pertama selesai.

- e) Kalian dapat melakukan perlombaan tersebut dengan simpai tertentu atau tergantung dengan luas area dan banyak simpai.
- f) Kelompok yang selesai terlebih dahulu dinyatakan pemenang.
- g) Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- h) Perhatikan gambar 3.3.

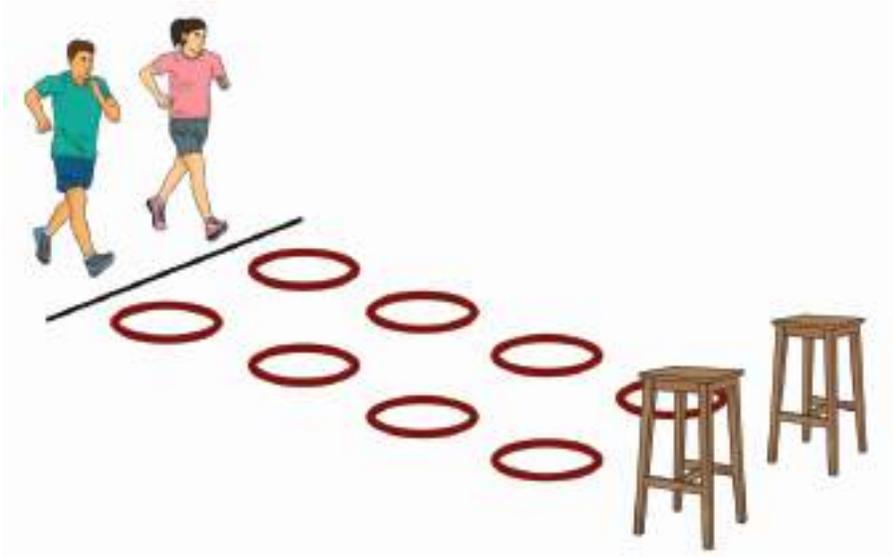


Gambar 3.3. Perlombaan Lompat Simpai

2) Aktivitas Belajar II

Cobalah kalian lakukan dan analisis perlombaan lompat simpai melewati peti secara berestafet:

- a) Buatlah kelompok masing-masing 4 orang
- b) Buatlah litaran dengan 4 simpai/lingkaran.
- c) Pemain melompati masuk di dalam simpai sampai simpai ke 4 lalu melewati peti.
- d) Pelompat kedua dan seterusnya melompat setelah pelompat pertama selesai.
- e) Kalian dapat melakukan perlombaan tersebut dengan simpai tertentu atau tergantung dengan luas area dan banyak simpai.
- f) Kelompok yang selesai terlebih dahulu dinyatakan pemenang.
- g) Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- h) Perhatikan gambar 3.4.



Gambar 3.4. Perlombaan Lompat Simpai dan Bangku

Perhatikan dan identifikasilah taktik dan strategi perlombaan lari secara berestafet, seperti: tumpuan, saat melayang, pendaratan perlombaan yang kalian lakukan di atas.

4. Menganalisis Taktik dan Strategi Perlombaan Lempar

Taktik perlombaan diartikan sebagai suatu siasat yang dijalankan oleh perorangan, terhadap lawan dengan tujuan dalam rangka memenangkan pertandingan secara sportif. Teknik perlombaan lempar meliputi: ayunan tangan, gerakan kaki, pelepasan, awalan. Agar kalian memahami taktik sambil strategi perlombaan dalam perlombaan lempar, lakukanlah aktivitas belajar berikut ini:

1) Aktivitas Belajar I

Cobalah kalian lakukan dan analisis perlombaan lempar lembing:

- a) Setiap orang memegang lembing masing-masing
- b) Pemain melempar lembing sebanyak 4 kali.
- c) Kalian dapat melakukan perlombaan tersebut dengan lembing tertentu tergantung dengan jenis kelamin dan banyak lembing.
- d) Lemparan yang terjauh dalam 4x kesempatan dinyatakan pemenang.
- e) Lakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- f) Perhatikan gambar 3.5.

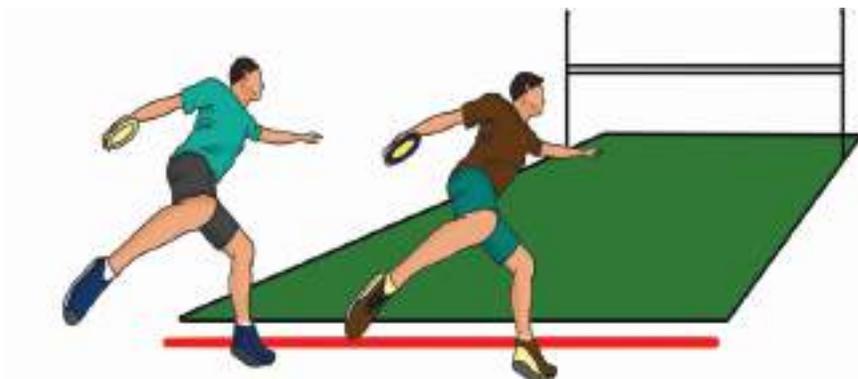


Gambar 3.5. Perlombaan Lempar Lembing

2) Aktivitas Belajar 2

Cobalah kalian lakukan dan analisis perlombaan lempar cakram:

- a) Setiap orang memegang cakram masing- masing
- b) Pemain melempar cakram sebanyak 4 kali.
- c) Kalian dapat melakukan perlombaan tersebut dengan cakram tertentu tergantung dengan jenis kelamin dan banyak cakram.
- d) Tinggi tali dapat disesuaikan.
- e) Lemparan yang terjauh dan melewati tali/net dalam 4x kesempatan dinyatakan pemenang.
- f) Lakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- g) Perhatikan gambar 3.6.



Gambar 3.6. Perlombaan Lempar Cakram

Perhatikan dan identifikasilah taktik dan teknik perlombaan lempar, seperti: ayunan tangan, gerakan kaki, pelepasan, dan awalan.

B. Merancang Taktik dan Strategi Perlombaan Atletik

1. Merancang Taktik dan Strategi Perlombaan Jalan Cepat

Pada sub-bab sebelumnya kalian sudah dapat menganalisis dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi perlombaan jalan cepat dalam atletik sederhana. Pada sub-bab ini, kalian diharapkan dapat merancang taktik dan strategi perlombaan jalan cepat yang sederhana. Pelajari dan perhatikanlah aktivitas belajar perlombaan jalan cepat berikut ini:

- 1) Perlombaan dilakukan secara individual.
- 2) Rancanglah taktik dan strategi jalan cepatmu agar dapat bersaing dalam perlombaan tersebut.
- 3) Setelah rancangan taktik dan strategi dibuat, lakukan perlombaan jalan cepat dengan mengikuti lintasan yang telah ditentukan gurumu sebanyak 10 putaran
- 4) Pejalan cepat yang dapat menyelesaikan waktu tercepat adalah pemenang
- 5) Lakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- 6) Perhatikan gambar 3.7.



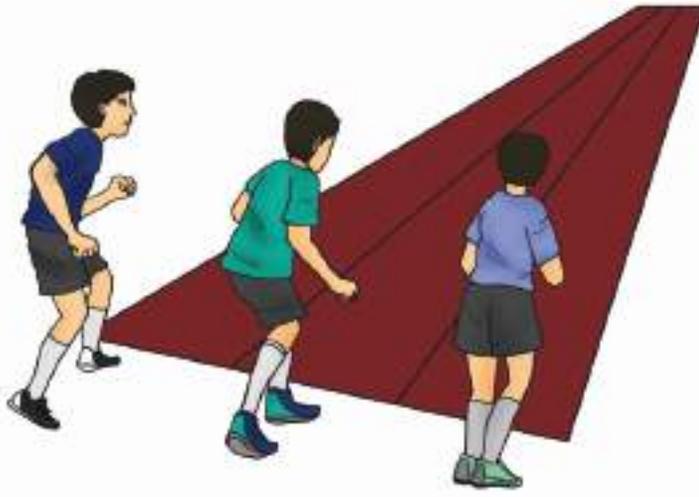
Gambar 3.7. Perlombaan Jalan Cepat

Perhatikanlah pemain yang dapat memenangkan perlombaan merupakan pemain yang merancang taktik dan strategi yang baik. Semakin sedikit waktu maka semakin baik taktik yang dilakukan.

2. Merancang Taktik dan Strategi Perlombaan Lari Cepat

Pada sub-bab sebelumnya kalian sudah dapat menganalisis dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi perlombaan lari dalam atletik. Pada sub-bab ini, kalian diharapkan dapat merancang taktik dan strategi perlombaan lari yang sederhana. Pelajari dan perhatikanlah aktivitas belajar lompat berikut ini:

- 1) Perlombaan dilakukan secara individual.
- 2) Rancanglah taktik dan strategi lari cepatmu agar dapat bersaing dalam perlombaan tersebut.
- 3) Setelah rancangan taktik dan strategi dibuat, lakukan perlombaan lari cepat dengan mengikuti lintasan yang telah ditentukan gurumu.
- 4) Pelari yang dapat menyelesaikan waktu tercepat adalah pemenang.
- 5) Lakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- 6) Perhatikan gambar 3.8.



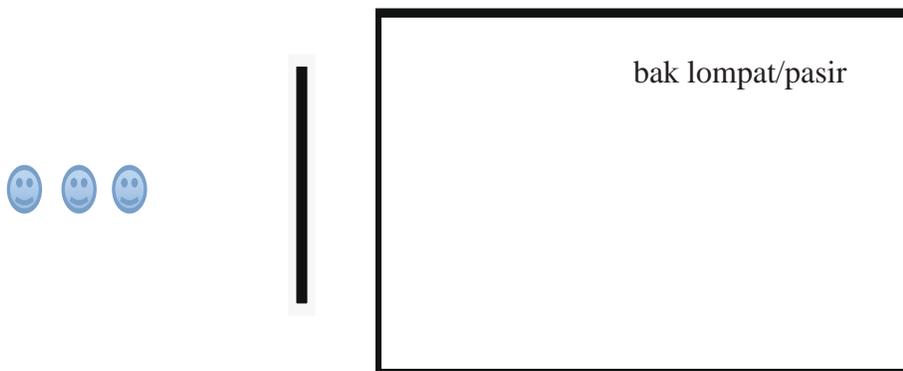
Gambar 3.8. Perlombaan Lari Cepat

Perhatikanlah pemain yang dapat memenangkan perlombaan merupakan pemain yang merancang taktik dan strategi yang baik. Semakin sedikit waktu maka semakin baik taktik yang dilakukan.

3. Merancang Taktik dan Strategi Perlombaan Lompat

Pada sub-bab sebelumnya kalian sudah dapat menganalisis dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi perlombaan lompat dalam atletik. Pada sub-bab ini, kalian diharapkan dapat merancang taktik dan strategi perlombaan lompat yang sederhana. Pelajari dan perhatikanlah aktivitas belajar lompat berikut ini:

- 1) Perlombaan lompat dilakukan secara individual.
- 2) Rancanglah taktik dan strategi yang dapat dilakukan agar mendapat lompatan yang paling baik.
- 3) Setelah rancangan taktik dan strategi lompat tersusun, maka perlombaan dilakukan dengan satu persatu pelompat melakukan lompatan sebanyak 2 kali.
- 4) Pelompat yang melakukan lompatan terjauh dinyatakan pemenang.
- 5) Lakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- 6) Perhatikan gambar 3.9.



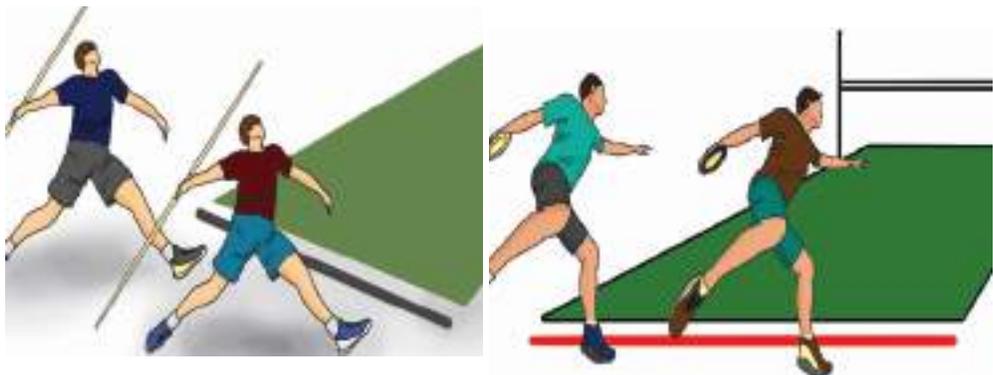
Gambar 3.9. Perlombaan Lompat Jauh

Perhatikanlah pemain yang dapat memenangkan perlombaan merupakan pemain yang merancang taktik dan strategi yang baik. Semakin jauh suatu pemain lompatan maka semakin baik taktik yang dilakukan.

4. Merancang Taktik dan Strategi Perlombaan Lempar

Pada sub-bab sebelumnya kalian sudah dapat menganalisis dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi perlombaan lempar dalam atletik. Pada sub-bab ini, kalian diharapkan dapat merancang taktik dan strategi perlombaan lempar yang sederhana. Pelajari dan perhatikanlah aktivitas belajar lempar berikut ini:

- 1) Peganglah cakram atau lembing masing-masing
- 2) Rancanglah taktik dan strategi lemparan agar diperoleh jarak yang terbaik.
- 3) Setelah rancangan tersusun, lakukanlah perlombaan melempar cakram atau lembing dengan cara satu persatu pelempar sebanyak masing-masing 2 kali atau sesuaikan dengan keadaan alat dan lapangan yang ada di sekolah.
- 4) Lemparan yang terjauh dalam 2 kali kesempatan menjadi lemparan terbaik.
- 5) Pelempar yang melakukan lemparan terjauh dinyatakan pemenang.
- 6) Lakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- 7) Perhatikan gambar 3.10.



Gambar 3.10. Perlombaan lempar lembing dan cakram

Perhatikanlah pemain yang dapat memenangkan perlombaan merupakan pemain yang merancang taktik dan strategi yang baik. Semakin jauh suatu pemain melempar lembing atau cakram, maka semakin baik taktik yang dilakukan.

C. Mengevaluasi Taktik dan Strategi Perlombaan Atletik

1. Mengevaluasi Taktik dan Strategi Perlombaan Jalan Cepat

Setelah kalian menganalisis dan merancang taktik dan strategi perlombaan jalan cepat, selanjutnya kalian harus dapat menilai penampilan berlomba diri sendiri dan teman dalam menerapkan taktik dan strategi yang dilakukan saat melakukan perlombaan. Lakukan aktivitas belajar berikut:

- 1) Amati dan perhatikanlah temanmu yang sedang melakukan jalan cepat.
- 2) Siapkanlah lembar penilaian penampilan jalan cepat untuk diri sendiri dan temanmu dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	GERAKAN START				KESERASIAN LANGKAH KAKI DAN TANGAN				SIKAP BADAN DAN GERAKAN MELEWATI FINISH			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
...												

Skor :

- 4= Penampilan Baik
- 3= Penampilan Cukup
- 2= Penampilan Kurang
- 1= Penampilan Kurang Sekali

- 3) Lakukan penilaian terhadap penampilan dirimu sendiri dan temanmu ketika melakukan perlombaan jalan cepat.
- 4) Diskusikan hasil penilaianmu dengan teman-temanmu dalam satu kelompok.
- 5) Kemukakan hasil diskusi penilaianmu kepada teman lain dalam satu kelas.
- 6) Berikan saran perbaikan berdasarkan hasil evaluasi pada temanmu.

2. Mengevaluasi Taktik dan Strategi Perlombaan Lari Cepat

Setelah kalian menganalisis dan merancang taktik perlombaan lari cepat, selanjutnya kalian harus dapat menilai penampilan berlomba diri sendiri dan teman dalam menerapkan taktik dan strategi perlombaan yang dilakukan saat melakukan perlombaan lari cepat. Lakukan aktivitas belajar berikut:

- 1) Amati dan perhatikanlah temanmu yang sedang melakukan lari cepat.
- 2) Siapkanlah lembar penilaian penampilan lari cepat untuk diri sendiri dan temanmu dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	GERAKAN START				KESERASIAN LANGKAH KAKI DAN TANGAN				SIKAP BADAN DAN GERAKAN MELEWATI FINISH			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
...												

Skor :

4= Penampilan Baik

3= Penampilan Cukup

2= Penampilan Kurang

1= Penampilan Kurang Sekali

- 3) Lakukan penilaian terhadap penampilan dirimu sendiri dan temanmu ketika melakukan perlombaan lari cepat.
- 4) Diskusikan hasil penilaianmu dengan teman-temanmu dalam satu tim.
- 5) Kemukakan hasil diskusi penilaianmu kepada teman lain dalam satu kelas.
- 6) Berikan saran perbaikan berdasarkan hasil evaluasi pada temanmu.

3. Mengevaluasi Taktik dan Strategi Perlombaan Lompat

Setelah kalian menganalisis dan merancang taktik perlombaan lompat, selanjutnya kalian harus dapat menilai penampilan berlomba diri sendiri dan teman dalam menerapkan taktik dan strategi perlombaan lompat yang dilakukan saat melakukan perlombaan. Lakukan aktivitas belajar berikut:

- 1) Amati dan perhatikanlah temanmu yang sedang melakukan jalan cepat.
- 2) Siapkanlah lembar penilaian penampilan lompat untuk diri sendiri dan temanmu dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	LARI AWALAN DAN MENUMPU PADA PAPAN				GERAKAN BADAN, KAKI, DAN TANGAN				GERAKAN MENDARAT			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
...												

Skor :

- 4= Penampilan Baik
- 3= Penampilan Cukup
- 2= Penampilan Kurang
- 1= Penampilan Kurang Sekali

- 3) Lakukan penilaian terhadap penampilan dirimu sendiri dan temanmu ketika melakukan perlombaan lempar sederhana.
- 4) Diskusikan hasil penilaianmu dengan teman-temanmu dalam satu tim.
- 5) Kemukakan hasil diskusi penilaianmu kepada teman lain dalam satu kelas.
- 6) Berikan saran perbaikan berdasarkan hasil evaluasi pada temanmu.

4. Mengevaluasi taktik dan strategi perlombaan lempar

Setelah kalian menganalisis dan merancang taktik perlombaan lempar, selanjutnya kalian harus dapat menilai penampilan berlomba diri sendiri dan teman dalam menerapkan taktik dan strategi perlombaan yang dilakukan saat melakukan perlombaan. Lakukan aktivitas belajar berikut:

- 1) Amati dan perhatikanlah temanmu yang sedang melakukan lempar.
- 2) Siapkanlah lembar penilaian penampilan lempar untuk diri sendiri dan temanmu dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	AWALAN LEMPAR				ARAH LEMPARAN				GERAKAN AKHIR LEMPARAN			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
...												

Skor :

4= Penampilan Baik

3= Penampilan Cukup

2= Penampilan Kurang

1= Penampilan Kurang Sekali

- 3) Lakukan penilaian terhadap penampilan dirimu sendiri dan temanmu ketika melakukan perlombaan lempar.
- 4) Diskusikan hasil penilaianmu dengan teman-temanmu dalam satu tim.
- 5) Kemukakan hasil diskusi penilaianmu kepada teman lain dalam satu kelas.
- 6) Berikan saran perbaikan berdasarkan hasil evaluasi pada temanmu.

D. Ringkasan

Strategi adalah siasat yang dilakukan sebelum, saat dan sesudah perlombaan dilaksanakan, sedangkan taktik ialah siasat yang dikerjakan pada saat perlombaan. Pemain yang baik dalam melakukan taktik perlombaan akan membawa pada kemenangan, sedangkan taktik dan strategi yang kurang baik dalam perlombaan akan berakibat pada kekalahan.

E. Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Agar kalian paham dan mengerti tentang taktik dan strategi dalam permainan atletik. Lakukanlah kegiatan di bawah ini di rumah:

- 1) Amati/tontonlah perlombaan atletik di televisi, internet, atau media lainnya.
- 2) Perhatikanlah taktik dan strategi yang muncul saat para peserta perlombaan bertanding.
- 3) Tuliskanlah dalam buku pelajaranmu masing-masing.
- 4) Diskusikanlah hasil analisismu dengan teman satu kelas.
- 5) Kumpulkanlah hasil diskusimu kepada guru.

2. Penilaian Keterampilan

Keterampilan kalian dalam perlombaan atletik dapat diketahui melalui penilaian penampilan yang sudah kalian ketahui pada sub-bab terdahulu. Contohnya seperti di bawah ini.

NO	NAMA SISWA	GERAKAN START				KESERASIAN LANGKAH KAKI DAN TANGAN				SIKAP BADAN DAN GERAKAN MELEWATI FINISH			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
...												

Skor :

- 4= Penampilan Baik
- 3= Penampilan Cukup
- 2= Penampilan Kurang
- 1= Penampilan Kurang Sekali

3. Penilaian Sikap

Perlombaan atletik banyak memiliki nilai-nilai sikap yang dapat kalian ambil untuk kehidupan di masyarakat. Oleh karena itu, berikan penilaian sikap terhadap dirimu sendiri dan teman selama pembelajaran atletik. Kalian dapat menggunakan format penilaian sebagai berikut:

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																					
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.																							
2.																							
dst																							

Berikan tanda cek (√) pada kolom setiap kali kamu dan temanmu menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

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

Pelajaran 4

MENGANALISIS, MERANCANG, DAN MENGEVALUASI TAKTIK DAN STRATEGI BELADIRI PENCAK SILAT

A. Menganalisis Taktik dan Strategi dalam Beladiri Pencak Silat

Pencak silat merupakan olahraga asli Indonesia yang perlu dilestarikan. Dalam pencak silat terdapat kategori pertandingan dan seni. Tentunya dalam sebuah pertandingan terdapat taktik dan strategi untuk memenangkan pertandingan. Taktik dan strategi memiliki pengertian yang sama, yaitu menampilkan keterampilan dalam pertandingan, akan tetapi tetap ada perbedaan konsep. Taktik berhubungan dengan perencanaan yang digunakan untuk pertandingan, yang sekaligus merupakan tambahan untuk strategi. Strategi berhubungan dengan konsep umum yang mengatur permainan, tim atau perorangan. Prinsipnya bahwa strategi adalah gambaran untuk menghadapi suatu pertandingan. Konsep dasar yang digunakan adalah periode

waktu yang lama dalam menghadapi suatu pertandingan yang sebenarnya. Sebenarnya taktik adalah bagian umum dari kerangka strategi. Jadi strategi adalah suatu rencana jangka panjang yang berhubungan dengan suatu situasi, seperti bagaimana cara berhadapan dengan lawan yang lebih pendek atau lebih tinggi. Strategi banyak dilakukan sedang latihan maupun saat istirahat antar babak dalam pertandingan. Berbagai taktik dan strategi dalam pencak silat akan dianalisis dalam pelajaran ini.

1. Menganalisis Taktik dan Strategi Menyerang dalam Beladiri Pencak Silat

Taktik penyerangan merupakan suatu siasat yang dilancarkan kepada lawan, dengan tujuan mematahkan pertahanan lawan untuk mencari kemenangan dalam bertanding secara sportif. Serangan dapat dibagi jenisnya berdasarkan bagian tubuh yang digunakan untuk melakukan serangan, yaitu serangan lengan atau tangan yang lazim disebut pukulan, dan serangan tungkai atau kaki yang lazim disebut tendangan. Seorang pesilat harus dapat membaca taktik lawannya, sehingga pesilat dapat dengan mudah menemukan titik kelemahan dari lawan. Olahraga beladiri pencak silat tidak selalu harus menggunakan tenaga yang besar. Namun dengan taktik yang cerdas dan dapat membaca gerak gerik lawan, berbagai kemungkinan bisa diantisipasi lebih awal.

Taktik menyerang adalah upaya mengalahkan lawan selama dalam pertandingan yang dilakukan dengan cara menyerang lawan terlebih dahulu. Taktik menyerang pada pencak silat dapat dibedakan menjadi dua, yaitu: taktik serangan langsung, dan serangan tidak langsung.

a. Serangan Langsung

Taktik serangan langsung adalah upaya untuk mengalahkan lawan yang dilakukan dengan cara langsung menyerang pada sasaran yang diinginkan. Taktik serangan langsung dapat dilakukan dengan menggunakan pukulan, tendangan, dan jatuhan

b. Serangan Tidak Langsung

Taktik serangan tidak langsung adalah serangan yang dilakukan secara tidak langsung pada sasaran yang diinginkan. Artinya, sebelum melakukan serangan pada sasaran, pesilat melakukan gerakan-gerakan awalan untuk mengecoh lawan sehingga posisi lawan berubah dan selanjutnya melakukan serangan pada sasaran.

Agar kalian memahami taktik dan strategi penyerangan dalam pencak silat, lakukanlah aktivitas belajar berikut ini:

1) Aktivitas Belajar I

Cobalah kalian lakukan dan analisis permainan 1 lawan 1 berikut ini:

- a) Berpasangan, ditentukan 1 sebagai penyerang dan 1 sebagai bertahan.
- b) Buatlah lapangan dengan ukuran 3 x 3 meter dengan matras/ rumput.
- c) Pemain penyerang berusaha mencari nilai sebanyak mungkin, sedangkan pemain bertahan menghalangi pemain mendapatkan nilai dengan bertahan.
- d) Pemain penyerang dan bertahan tidak boleh keluar dari lapangan permainan
- e) Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan waktu tertentu atau tergantung dengan banyaknya lapangan permainan.
- f) Pergantian peran penyerang dan bertahan, dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- g) Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- h) Perhatikan gambar 4.1.



Gambar 4.1. Padanan 1 lawan 1

Perhatikan dan identifikasilah taktik dan strategi penyerangan dalam pencak silat, seperti: tangan, siku, tendangan, sapuan dan gungtingan dalam pencak silat yang kalian lakukan di atas.

2. Menganalisis Taktik dan Strategi Bertahan dalam Beladiri Pencak Silat

Taktik pertahanan merupakan suatu siasat yang dilakukan kepada lawan, dengan tujuan menahan atau menghindari serangan lawan (pembelaan) supaya tidak mengalami kekalahan dalam pertandingan. Pembelaan sangat penting dalam pencak silat. Oleh karena itu, setiap pesilat harus menguasai teknik dasar yang satu ini. Taktik pertahanan dalam pencak silat, meliputi teknik hindaran/elakan dan tangkisan.

Prinsip pembelaan harus dipupuk menjadi sikap pembelaan diri secara mental, jiwa, dan teknik. Taktik pembelaan pun mempunyai beberapa tingkatan. Tingkatan pembelaan terdiri atas pembelaan dasar, pembelaan lanjutan, dan pembelaan teknik. Teknik pembelaan harus sesuai dengan teknik menyerang dan bertahan.

Bertahan adalah usaha menghindari atau memunahkan serangan lawan yang dilakukan dengan elakan, hindaran, tangkisan, buangan dan tangkapan. Berdasarkan cara melakukan hindaran dapat di bedakan menjadi beberapa:

a. Elakan

Elakan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ketempat semula elakan terdiri atas :

- 1) Elakan atas
 - a). Mengelakkan diri dari serangan pada bagian sebelah bawah
 - b). Mengangkat kedua kaki dengan sikap tungkai di tekuk
 - c). Disertai dengan sikap tubuh dan tangan waspada.
 - d). Mendarat dengan kaki saling menyusul atau kedua kaki.
- 2) Elakan bawah
 - a). Mengelakan diri dari serangan pada bagian sebelah atas
 - b). Merendahkan diri dengan sikap tungkai di tekuk tanpa memindahkan letak telapak kaki
 - c). Disertai dengan sikap tubuh dan tangan waspada
- 3) Elakan belakang
 - a). Mengelakan diri dari serangan lurus depan dan samping
 - b). Dari sikap kuda-kuda depan, memindahkan berat badan ke belakang
 - c). Disertai dengan sikap tubuh dan tangan waspada

- 4) Elakan samping
 - a). Mengelakan diri dari serangan lurus depan dan atas
 - b). Dari sikap kangkang, memindahkan badan ke samping dengan merubah sikap tungkai/kuda-kuda
 - c). Disertai dengan sikap tubuh dan tangan waspada

b. Hindaran

Hindaran adalah usaha pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki. Unsur-unsur hindaran meliputi : sikap pasang, sikap tubuh dan sikap tangan

- 1) Hindaran hadap, menghindar dengan memindahkan kaki sehingga posisi tubuh menghadap lawan
- 2) Hindaran sisi, menghindar dengan memindahkan kaki kanan sehingga posisi tubuh menyamping lawan, berat badan di sebelah kanan.
- 3) Hindaran angkat kaki, menghindar dengan mengangkat salah satu kaki
- 4) Hindaran kaki silang, menghindar dengan memindahkan kaki kanan secara menyilang ke belakang

c. Tangkapan

Usaha menggagalkan serangan lawan dengan cara menangkap tendangan kaki lawan

d. Tangkisan

Tangkisan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan alat serangan yang dilancarkan oleh lawan. Tangkisan langsung bertujuan mengalihkan serangan dari lintasan dan membendung atau menahan serangan. Tangkisan terdiri atas:

- 1) Tangkisan satu tangan
 - a). Tangkisan luar. Tangkisan luar dilakukan dengan cara menangkis diikuti kaki melangkah ke sisi luar samping badan luar
 - b). Tangkisan dalam. Tangkisan dilakukan dengan cara menangkis diikuti kaki melangkah ke sisi dalam samping badan lawan
 - c). Tangkisan atas. Tangkisan atas dilakukan dengan cara menangkis dari bawah ke atas

- d). Tangkisan bawah. Tangkisan bawah dilakukan dengan cara menangkis dari atas ke bawah
 - e). Tangkisan siku dalam. Tangkisan siku dalam dilakukan dengan cara menangkis ke depan diikuti kaki melangkah ke sisi dalam samping badan lawan
 - f). Tangkisan siku luar. Tangkisan siku luar dilakukan dengan cara menangkis diikuti kaki melangkah ke samping sisi luar badan
- 2) Tangkisan dua lengan
- a). Sejajar dua tangan 3/4 lengan atas. Tangkisan dua tangan dilakukan dengan cara menghindar kesamping kedua tangan menangkis 3/4 lengan atas lawan.
 - b). Belah. Tangkisan belah dilakukan dengan cara mengelak mundur disertai kedua tangan membelah menangkis serangan lawan
 - c). Silang (tinggi rendah). Tangkisan silang bawah dilakukan dengan cara menyilangkan kedua tangan menangkis ke bawah dari serangan lawan.
 - d). Buang samping. Tangkisan belah samping dilakukan dengan cara mengelak mundur disertai kedua tangan membuang dari serangan lawan

e. Taktik Bertahan

1) Bertahan Pasif.

Bertahan pasif adalah taktik yang dilakukan dengan cara melakukan hindaran atau tangkisan terhadap serangan yang dilakukan lawan, selanjutnya melakukan balasan (*counter attack*) pada lawan. Taktik ini dapat dilakukan dengan sempurna bila pesilat memiliki kecepatan reaksi dan kemampuan koordinasi yang baik. Berikut adalah jenis-jenis taktik bertahan pasif:

- a). Hindar Sambut (*counter-attack*). Hindar sambut (*counter-attack*) merupakan salah satu taktik yang dilakukan pesilat dengan cara menunggu lawan melakukan serangan untuk kemudian dibalas baik dengan menggunakan pukulan maupun tendangan. Taktik tersebut dilakukan pada saat melakukan serangan, pesilat melakukan hindaran atau tangkisan untuk kemudian melakukan serangan balasan. Taktik tersebut tepat digunakan untuk menghadapi lawan yang memiliki tipe menyerang langsung.

- b). Jemputan. Jemputan lebih tepat diterapkan untuk mengatasi lawan yang memiliki tipe serangan tidak langsung. Taktik jemputan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik pukulan, tendangan, dan jatuhan. Teknik tersebut dilakukan dengan cara menabrak lawan pada saat lawan akan melakukan gerakan menyerang.
- c). Ganjalan. Ganjalan dilakukan dengan menggunakan teknik tendangan T (samping). Taktik ini dapat dilakukan oleh pesilat yang memiliki kecepatan bergerak yang baik. Taktik ganjalan dilakukan dengan cara menghentikan gerakan lawan pada saat akan melakukan serangan dengan menggunakan tendangan T (samping). Taktik ini tepat digunakan untuk lawan yang memiliki tipe serangan langsung.

2) Bertahan Aktif.

Pada taktik bertahan aktif ada persamaan dengan gerakan taktik serangan tidak langsung. Perbedaan antara bertahan aktif dengan serangan tidak langsung adalah pada tujuan yang diinginkan. Pada serangan langsung pesilat melakukan pergerakan untuk mengubah posisi lawan sehingga dapat diserang sesuai dengan yang direncanakan. Sedangkan pada taktik bertahan aktif, pesilat bergerak untuk memancing lawan agar melakukan serangan. Setelah itu pesilat segera melakukan *counter attack* atau teknik jatuhan. Untuk melakukan taktik bertahan aktif, pesilat harus memiliki kecepatan gerak dan kecepatan reaksi yang bagus. Taktik bertahan aktif biasanya dilakukan oleh pesilat yang memiliki teknik bantingan yang bagus. Taktik bertahan aktif digunakan untuk menghadapi lawan yang memiliki tipe hindar sambut (*counter-attack*) yang bagus. Taktik pancingan baik dengan menggunakan tangan maupun kaki perlu dilakukan pada saat pesilat menghadapi lawan yang memiliki tipe bertahan. Pesilat yang memiliki tipe bertahan memiliki kecenderungan untuk melakukan *counter attack* pada saat lawan bergerak. Sedangkan pesilat yang memiliki tipe bertahan aktif memiliki kecenderungan untuk bergerak atau membuat gerakan dengan tujuan membuat lawan melakukan serangan dan untuk selanjutnya melakukan teknik balasan ataupun bantingan.

Agar kalian memahami taktik dan strategi pertahanan dalam pencak silat, lakukanlah aktivitas belajar berikut ini:

1) Aktivitas Belajar II

Cobalah kalian lakukan dan analisis permainan 1 lawan *box* atau *packing* berikut ini:

- a). Berpasangan, tentukan 1 bertahan, 1 menyerang dengan *box*.
- b). Penyerang melakukan serangan ke bertahan dengan menggunakan *box*. Siswa yang bertahan berupaya untuk mendapatkan nilai dan bertahan.
- c). Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- d). Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan waktu tertentu atau tergantung dengan banyaknya *box* tersedia.
- e). Pergantian peran penyerang, bertahan, dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- f). Perhatikan gambar 4.2.



Gambar 4.2. Padanan 1 Lawan box

Perhatikan dan identifikasilah taktik dan strategi pertahanan dalam permainan pencak silat, seperti: elakan dan tangkisan yang kalian lakukan di atas. Cobalah kalian lakukan analisis taktik dan

strategi bertahan maupun menyerang dalam beladiri pencak silat melalui beberapa pertanyaan di bawah ini agar lebih memahami taktik dan strategi dalam beladiri pencak silat:

- 1) Bagaimanakah taktik dan strategi yang dilakukan jika menghadapi sebuah pertandingan?
- 2) Bagaimana taktik kalian jika ingin memenangkan pertandingan?
- 3) Bagaimana kalian mendapatkan poin dalam sebuah pertandingan?
- 4) Bagaimana kalian mempertahankan diri/poin supaya lawan tidak dapat mendapatkan poin?

B. Merancang Taktik dan Strategi dalam Beladiri Pencak Silat

1. Merancang Taktik dan Strategi Menyerang dalam Beladiri Pencak Silat

Pada sub-bab sebelumnya kalian sudah dapat menganalisis dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi penyerangan dalam pencak silat sederhana. Pada sub-bab ini, kalian diharapkan dapat merancang taktik dan strategi penyerangan dalam pencak silat yang sederhana. Pelajari dan perhatikanlah aktivitas belajar permainan 1 lawan 1 *box* berikut ini:

- a. Berpasangan, 1 penyerang, 1 pemegang *box*
- b. Dengan berdiskusi, penyerang membuat rancangan taktik dan strategi penyerangan yang meliputi teknik tangan, siku, tendangan, sapuan dan guntingan, menciptakan nilai.
- c. Lakukan permainan tersebut dengan penuh kesungguhan dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, disiplin, tanggungjawab, menerima kekalahan dan kemenangan.
- d. Pergantian peran penyerang dan pemegang *box*, dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- e. Lakukan permainan tersebut dengan batasan waktu yang diberikan guru.
- f. Pemain yang mendapatkan nilai terbanyak adalah pemenang.
- g. Perhatikan gambar 4.3.



Gambar 4.3. Padanan 1 lawan box

Perhatikanlah pemain yang dapat memenangkan merupakan pemain yang merancang taktik dan strategi penyerangan yang baik. Semakin banyak suatu pemain mendapatkan nilai dalam serangan semakin baik taktik penyerangan pemain tersebut.

2. Merancang Taktik dan Strategi Bertahan dalam Beladiri Pencak Silat

Pada sub-bab sebelumnya kalian sudah dapat menganalisis dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi pertahanan dalam permainan pencak silat sederhana. Pada sub-bab ini, kalian diharapkan dapat merancang taktik dan strategi bertahan dalam permainan pencak silat yang sederhana. Pelajari dan perhatikanlah aktivitas belajar permainan 1 lawan 1 berikut ini:

- a. Berpasangan, ditentukan 1 sebagai penyerang dan 1 sebagai bertahan.
- b. Dengan berdiskusi, bertahan membuat rancangan taktik dan strategi bertahan yang meliputi elakan dan tangkisan menciptakan nilai.
- c. Buatlah lapangan dengan ukuran 3 x 3 meter dengan matras.
- d. Pemain bertahan berusaha melakukan pertahanan, bisa dengan pertahanan aktif maupun pasif.
- e. Pemain penyerang dan bertahan tidak boleh keluar dari lapangan permainan
- f. Kalian dapat melakukan permainan tersebut dengan waktu tertentu atau tergantung dengan banyaknya lapangan permainan.

- g. Pergantian peran penyerang dan bertahan, dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- h. Lakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh sambil menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- i. Perhatikan gambar 4.4.



Gambar 4.4. Padanan 1 lawan 1

Perhatikanlah pemain yang dapat menggalkan nilai merupakan pemain yang merancang taktik dan strategi bertahan yang baik. Semakin banyak suatu pemain menggagalkan nilai dalam serangan semakin baik taktik bertahan pemain tersebut.

C. Mengevaluasi Taktik dan Strategi dalam Beladiri Pencak Silat

Setelah kalian menganalisis dan merancang taktik penyerangan dan pertahanan dalam berbagai simulasi pertandingan beladiri pencaksilat, selanjutnya kalian harus dapat menilai penampilan diri sendiri dan teman dalam menerapkan taktik dan strategi penyerangan dan pertahanan yang dilakukan saat melakukan simulasi berbagai pertandingan beladiri pencaksilat. Lakukan aktivitas belajar berikut:

- 1) Amati dan perhatikanlah temanmu yang sedang melakukan simulasi pertandingan beladiri pencaksilat.
- 2) Siapkanlah lembar penilaian penampilan untuk diri sendiri dan temanmu dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	GERAKAN SERANGAN				GERAKAN BERTAHAN				GERAKAN JATUHAN			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
...												

Skor :

4= Penampilan Baik

3= Penampilan Cukup

2= Penampilan Kurang

1= Penampilan Kurang Sekali

- 3) Lakukan penilaian terhadap penampilan dirimu sendiri dan temanmu ketika melakukan simulasi pertandingan beladiri pencak silat.
- 4) Diskusikan hasil penilaianmu dengan teman-temanmu.
- 5) Kemukakan hasil diskusi penilaianmu dalam satu kelas.
- 6) Berikan saran perbaikan berdasarkan hasil evaluasi pada temanmu.

D. Ringkasan

Pencak silat merupakan olahraga asli Indonesia yang perlu dilestarikan. Dalam pencak silat terdapat kategori pertandingan dan seni. Tentunya dalam sebuah pertandingan terdapat taktik dan strategi dalam memenangkan pertandingan. Taktik dan strategi memiliki pengertian yang sama, yaitu menampilkan keterampilan dalam pertandingan, akan tetapi tetap ada perbedaan konsep. Taktik berhubungan dengan perencanaan yang digunakan untuk pertandingan, yang sekaligus merupakan tambahan untuk strategi. Strategi berhubungan dengan konsep umum yang mengatur permainan, tim atau perorangan. Prinsipnya bahwa strategi adalah gambaran untuk menghadapi suatu pertandingan.

Konsep dasar yang digunakan adalah periode waktu yang lama dalam menghadapi suatu pertandingan yang sebenarnya. Sebenarnya taktik adalah bagian umum dari kerangka strategi. Jadi Strategi adalah suatu rencana jangka panjang yang berhubungan dengan suatu situasi, seperti bagaimana cara berhadapan dengan lawan yang lebih pendek atau lebih tinggi. Strategi banyak dilakukan sedang latihan maupun saat istirahat antar babak dalam pertandingan. Menganalisis, merancang dan mengevaluasi taktik dan strategi

dalam sebuah pertandingan akan memberikan hasil yang bagus dan maksimal. Dalam beladiri pencak silat hal tersebut sangat diperlukan untuk memenangkan pertandingan, terutama pada tingkat atau level kejuaraan nasional apalagi internasional.

E. Penilaian

a. Penilaian Pengetahuan

Agar kalian paham dan mengerti tentang taktik dan strategi dalam pencaksilat. Lakukanlah kegiatan di bawah ini di rumah:

- 1) Amatilah sebuah tim yang sedang melakukan pencak silat dengan menonton pertandingan pencak silat.
- 2) Perhatikanlah setiap taktik dan strategi yang muncul, baik pertahanan maupun penyerangan dan tuliskan dalam buku pelajaranmu.
- 3) Diskusikan dengan temanmu di kelas dan kumpulkan hasil diskusimu ke guru.

b. Penilaian Keterampilan

Keterampilan kalian dalam pencaksilat dapat diketahui melalui penilaian penampilan padanan yang sudah kalian ketahui pada sub-bab terdahulu.

NO	NAMA SISWA	GERAKAN SERANGAN				GERAKAN BERTAHAN				GERAKAN JATUHAN			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
...												

Skor :

4= Penampilan Baik

3= Penampilan Cukup

2= Penampilan Kurang

1= Penampilan Kurang Sekali

c. Penilaian Sikap

Pencak silat banyak memiliki nilai-nilai sikap yang dapat kalian ambil untuk kehidupan di masyarakat. Oleh karena itu, berikan penilaian sikap terhadap dirimu sendiri dan teman selama pembelajaran pencak silat. Kalian dapat menggunakan format penilaian sebagai berikut:

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																			
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																					
2.																					
dst																					

Berikan tanda cek (√) pada kolom setiap kali kamu dan temanmu menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

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

Pelajaran 5

MENGANALISIS KONSEP PENYUSUNAN PROGRAM PENINGKATAN DAN MENGEVALUASI DERAJAT KEBUGARAN JASMANI

A. Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah genetik (keturunan), umur, jenis kelamin, kegiatan fisik, kebiasaan (seperti: merokok).

1. **Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Daya Tahan Jantung-Paru-Peredaran Darah**

Daya Tahan Kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan (*endurance*) dibagi menjadi 2 yaitu daya tahan kardiovaskuler dan daya tahan otot. Daya Tahan Otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru banyak jenisnya antara lain: lari jarak jauh, lari lintas alam, *interval training* atau latihan yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama (lebih dari 6 menit). *Interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi masa-masa istirahat. *Interval training* adalah acara latihan yang penting dimasukkan dalam program keseluruhan. Bentuk latihan dalam *interval training* dapat berupa lari (*interval running*). Dalam bagian ini akan dijelaskan mengenai *interval training*. *Interval training* adalah acara latihan yang penting dimasukkan dalam program keseluruhan. Beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program *interval training* antara lain :

a. Intensitas latihan (beban latihan)

Intensitas latihan yang telah kita lakukan dapat dipantau melalui perhitungan denyut nadi, dengan cara meraba pergelangan tangan tiga jari (jari tengah, jari telunjuk, dan lainnya). Cara menghitung hasilnya adalah hitungan denyut nadi selama 15 detik dikalikan 4, atau selama 10 detik dikalikan 6.

b. Lamannya latihan

Latihan dapat dikatakan bermanfaat untuk kesehatan dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani jika dilaksanakan 15 menit hingga 30 menit.

Cobalah kalian menganalisis konsep penyusunan program yang berkaitan dengan peningkatan daya tahan jantung-paru-peredaran darah melalui aktivitas belajar berikut ini.

- 1) Buatlah kelompok dengan jumlah 5-6 orang.
- 2) Buatlah program latihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan daya tahan jantung-paru-peredaran darah dengan menggunakan aktivitas lari lintas alam/lari interval training/lari jarak sedang-jauh atau aktivitas lainnya yang kalian sukai.
- 3) Diskusikanlah beberapa pertanyaan berikut ini: apakah bentuk latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan daya tahan jantung-paru-peredaran darah?, bagaimana untuk meningkatkan daya tahan jantung-paru-peredaran darah?, bentuk-bentuk latihan seperti apa yang dapat meningkatkan daya tahan jantung-paru-peredaran darah?, dan pertanyaan lain yang dikemukakan gurumu.
- 4) Jawablah pertanyaan-pertanyaan sambil kalian melakukan latihan sesuai dengan program yang sudah disusun bersama kelompokmu.
- 5) Lakukanlah latihan tersebut di sertai dengan menerapkan nilai kerjasama, disiplin, tanggungjawab, dan kejujuran
- 6) Presentasikanlah program latihan dan hasil latihan kelompokmu di depan kelas.
- 7) Perhatikan gambar-gambar di bawah ini.



Gambar 5.1. Lari & lari lintas alam sebagai salah satu latihan daya tahan jantung-paru-peredaran darah

2. Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Kekuatan Otot

Kekuatan merupakan salah satu unsur dasar dalam prestasi berbagai cabang olahraga. Hampir semua cabang olahraga memerlukan kemampuan kekuatan Sajoto (1995 : 8) berpendapat bahwa :“kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja”. Kekuatan otot merupakan unsur kondisi fisik yang paling mendasar yang sangat diperlukan untuk mencapai prestasi olahraga. Salah satu bentuk pelatihan

untuk meningkatkan kekuatan otot dapat dilakukan dengan program pelatihan berbeban. Dalam hal ini Sajoto M (1995 : 30) menyatakan bahwa, “program pelatihan peningkatan kekuatan otot yang paling efektif adalah program pelatihan dengan memakai beban atau *weight training program*”.

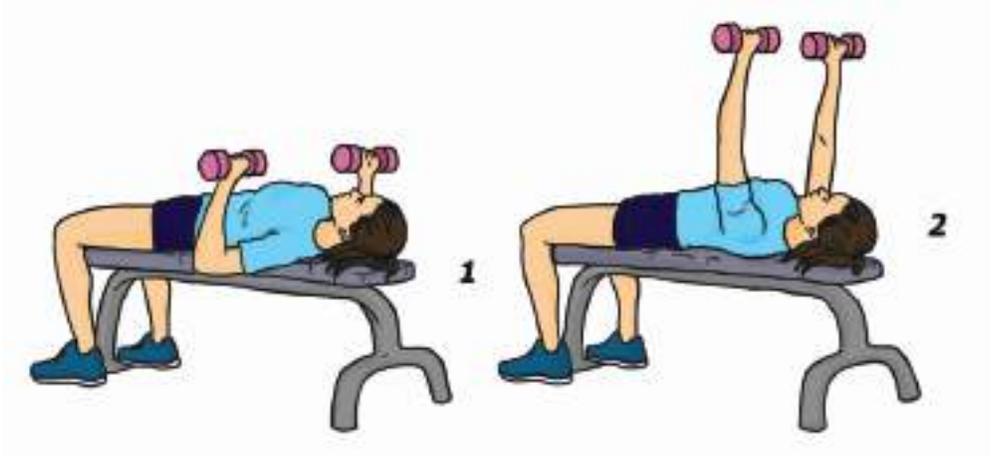
Latihan beban adalah jenis latihan untuk mengembangkan kekuatan otot yang menggunakan gaya berat gravitasi untuk menentang gaya yang dihasilkan oleh otot melalui kontraksi konsentris atau eksentrik. Latihan beban diantaranya adalah:

- a. *Leg Press* tujuannya untuk melatih otot kaki dan paha. Pada saat menggunakan *Leg Press*, otot-otot tubuh yang bekerja adalah otot-otot paha depan (*quadriceps*), paha belakang (*hamstrings*), *gluteus maximum* serta otot-otot betis (*partial*). Cara pelaksanaan: Posisi tubuh yang benar, letakkan punggung dan kepala Anda pada bantalan sandaran alat *Leg Press*, letakkan kedua telapak kaki dan tumit secara mendatar, membentuk sudut 90 derajat, selebar bahu/pinggul pada bantalan kaki di depan Anda, lutut harus lurus atau sejajar dengan kaki; jangan sampai menekuk ke dalam maupun ke luar, dan genggamlah pegangan di samping alat dengan posisi lengan lurus di sisi samping tubuh. Cara menggunakan alat *Leg Press*: turunkan beban perlahan-lahan sampai kedua lutut menekuk ke arah dada, tahan beban; jangan sampai pinggul terangkat seluruhnya dari bantalan, biarkan punggung bawah tertekan pada bantalan punggung selama melakukan gerakan, tahan sebentar sebelum mendorong kembali bebannya dengan kedua tumit ke posisi semula, hanya gunakan kaki untuk mengangkat beban. Jangan mendorong kedua lutut dengan kedua tangan untuk mengangkat beban atau akan kehilangan manfaat potensial latihan *Leg Press*.



Gambar 5.2. Latihan *Leg Press*

- b. *Chest Press* merupakan latihan beban untuk meningkatkan kekuatan otot dada, *biceps*, *triceps*, pundak, *trapezius*, dan belikat/punggung. Cara melakukannya: beban disimpan didada, dorong keatas sehingga lengan lurus, kemudian kembalikan lagi beban ke dada, sikap kedua kaki sejajar dan terbuka kira-kira selebar bahu. Demikian pula kedua tangan memegang tiang (*bar*) *barbell* selebar bahu.



Gambar 5.3. Latihan *Chest Press*

- c. *Pull Over* merupakan jenis latihan beban untuk mengembangkan kekuatan otot-otot dada, *latisimus*, dorsi, teres mayor, *pectoralis* mayor, *rhomboids triceps*, *coracobrachialis*, dan *biceps* bagian atas. Cara melakukannya adalah berbaring pada punggung di atas bangku, beban dipegang dengan lengan lurus sehingga lengan sedikit lebih rendah dari ketinggian bangku, angkat beban ke atas sampai lengan tengah tegak lurus dengan badan, latihan ini dapat juga dilakukan dengan bengkok pada siku.



Gambar 5.4. Latihan *Pull Over*

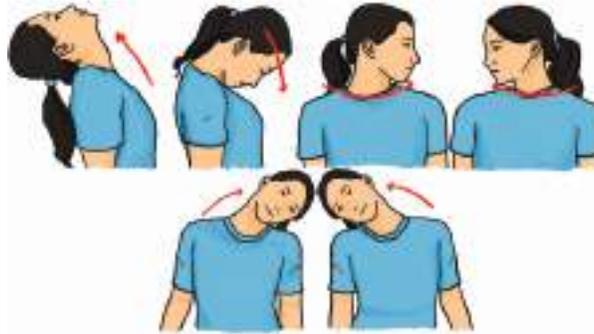
Cobalah kalian menganalisis konsep penyusunan program yang berkaitan dengan peningkatan kekuatan otot melalui aktivitas belajar berikut ini:

- 1) Buatlah kelompok dengan jumlah 5-6 orang.
- 2) Buatlah program latihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan otot dengan menggunakan aktivitas latihan beban seperti: *leg press, chest press, dan pull over*, atau aktivitas latihan bebas lainnya yang kalian sukai.
- 3) Diskusikanlah beberapa pertanyaan berikut ini: apakah bentuk latihan beban yang lebih efektif untuk meningkatkan dan mengembangkan kekuatan otot?, bagaimana cara untuk meningkatkan kekuatan otot yang lebih mengena pada seluruh tubuh?, bentuk-bentuk latihan beban apa saja yang dapat meningkatkan kekuatan otot tertentu?, dan pertanyaan lain yang dikemukakan gurumu.
- 4) Jawablah pertanyaan-pertanyaan tersebut sambil kalian melakukan latihan kekuatan sesuai dengan program yang sudah disusun bersama kelompokmu:
 - a). Lakukanlah latihan kekuatan tersebut disertai dengan menerapkan nilai kerjasama, disiplin, tanggungjawab, dan kejujuran
 - b). Presentasikanlah program latihan dan hasil latihan kelompokmu di depan kelas.

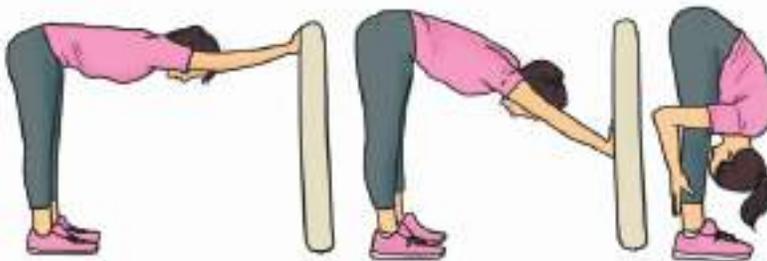
3. Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Kelenturan

Kelenturan atau kelenturan diartikan sama dengan keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Dengan tujuan agar persendian tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti (Muhajir, 2006:62). Menurut Nanang Sudrajat, kelenturan adalah kelembutan otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh. Sedang menurut Agus Mukholid, kelenturan adalah batas retak gerak maksimal yang mungkin pada sebuah sendi atau rangkaian sendi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelenturan adalah suatu gerakan yang luas pada otot dan persendian. Ada dua jenis latihan kelenturan yaitu: latihan dinamis dan latihan statis. Bentuk-bentuk latihan kelenturan latihan kelenturan otot leher, latihan kelenturan sendi bahu, latihan kelenturan otot pinggang, latihan kelenturan sendi pinggul, latihan kelenturan sendi lutut, latihan kombinasi gerakan sendi pinggul,

pinggang, dan lutut (gerakan koordinasi), latihan kelenturan pergelangan tangan, dan latihan kelenturan tungkai/punggung.



Gambar 5.5. Contoh Latihan Kelenturan Otot Leher



Gambar 5.6. Contoh Latihan Kelenturan Otot Pinggang, Pinggul, dan Lutut

Cobalah kalian menganalisis konsep penyusunan program yang berkaitan dengan peningkatan kelenturan melalui aktivitas belajar berikut ini.

- d. Buatlah kelompok dengan jumlah 5-6 orang.
- e. Buatlah program latihan kelenturan dengan menggunakan aktivitas latihan secara dinamis/statis, seperti: mencium lutut, melenturkan otot leher, atau aktivitas latihan kelenturan lainnya yang kalian sukai dan kalian butuhkan.
- f. Diskusikanlah beberapa pertanyaan berikut ini: apakah bentuk latihan kelenturan yang efektif, dinamis atau statis?, bagaimana porsi/dosis latihan yang cocok dengan kondisi tubuhmu?, buatlah bentuk-bentuk latihan kelenturan dan sebutkan manfaatnya bagi otot?, dan pertanyaan lain yang dikemukakan gurumu.
- g. Jawablah pertanyaan-pertanyaan tersebut sambil kalian melakukan latihan kelenturan sesuai dengan program yang sudah disusun bersama kelompokmu.

- h. Lakukanlah latihan kelenturan tersebut disertai dengan menerapkan nilai kerjasama, disiplin, tanggungjawab, dan kejujuran.
- i. Presentasikanlah program latihan dan hasil latihan kelompokmu di depan kelas.

4. Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah keadaan yang menggambarkan perbandingan bagian tubuh yang secara metabolisme aktif (terutama otot) dibandingkan dengan bagian yang kurang aktif (terutama lemak). Baik otot maupun lemak mempunyai massa, yang jika dibandingkan dengan tinggi badan akan menggambarkan komposisi tubuh secara tidak langsung. Banyak cara digunakan untuk menghitung komposisi tubuh, salah satu cara yang banyak digunakan adalah dengan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Cobalah kalian menganalisis konsep penyusunan program yang berkaitan dengan peningkatan komposisi tubuh melalui aktivitas belajar berikut ini.

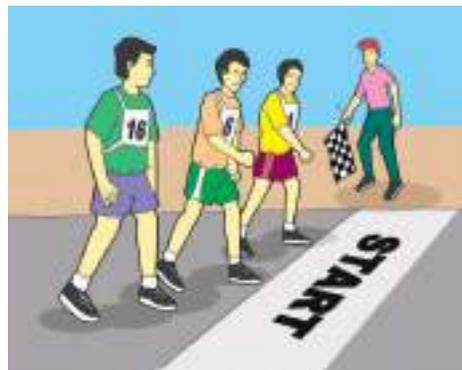
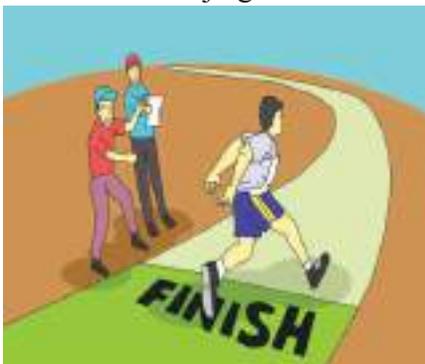
- a. Buatlah kelompok dengan jumlah 5-6 orang.
- b. Buatlah program latihan dan pola makan yang sesuai untuk menyeimbangkan komposisi tubuhmu.
- c. Diskusikanlah beberapa pertanyaan berikut ini: apakah bentuk latihan yang efektif untuk menurunkan/meningkatkan berat badan?, apakah bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan tinggi badan? bagaimana porsi/dosis latihan yang cocok dengan kondisi tubuhmu?, bagaimanakah pola makan seimbang agar dapat menyeimbangkan komposisi tubuhmu (berat dan tinggi badan)?, dan pertanyaan lain yang dikemukakan gurumu.
- d. Jawablah pertanyaan-pertanyaan tersebut sambil kalian melakukan penyusunan beberapa latihan dan menyusun menu makanan yang sesuai dengan program yang sudah disusun bersama kelompokmu.
- e. Lakukanlah latihan dan makanlah makanan yang sudah kalian susun menunya di rumah disertai dengan disiplin, tanggungjawab, dan kejujuran.
- f. Presentasikanlah hasil pelaksanaan program kelompokmu di depan kelas.

B. Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani terkait Kesehatan

Setelah kalian mampu menganalisis konsep penyusunan program peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, yaitu: daya tahan jantung-paru-peredaran darah, selanjutnya kalian harus dapat mengevaluasi derajat kebugaran jasmani tersebut agar mengetahui efektivitas program latihan kebugaran jasmani yang telah kalian buat dan lakukan. Oleh karena itu, lakukan aktivitas belajar di bawah ini agar kalian dapat memahaminya.

1. Aktivitas Belajar untuk Mengevaluasi Derajat Daya Tahan Jantung – Paru -Peredaran Darah

- a. Buatlah kelompok 8 atau 10 orang (usahakan genap).
- b. Tentukanlah petugas pemberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil, pengawas dan pembantu umum, testi atau orang yang akan dites.
- c. Dengan petunjuk gurumu, persiapkanlah beberapa alat dan fasilitas sebagai berikut: lintasan lari (misal jarak 100 m), *stopwatch*, bendera start, Peluit, Tiang pancang, dan alat tulis.
- d. Lakukanlah pengukuran tes lari (16-19 tahun), yang terdiri atas: tes lari 1200 meter untuk Putra dan Tes 1000 meter untuk Putri dengan cara sebagai berikut:
 - 1) Sikap permulaan
 - 2) Peserta berdiri di belakang garis start
 - 3) Gerakan
 - 4) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish.



Gambar 5.7. Tes lari untuk daya tahan jantung paru dan peredaran darah

- a. Catatlah hasil lari temanmu yang menjadi testi dengan ketentuan: pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish dan hasil dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh: 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12".
- b. Lakukan tes lari tersebut secara bergantian sehingga semua siswa yang ada dikelompokmu dapat menjadi petugas dan testi.
- c. Lakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai kerjasama, tanggungjawab, disiplin, dan kejujuran.
- d. Setelah semua siswa memperoleh hasil tes lari, diskusikanlah hasil tersebut bersama teman sekelompok dan presentasikan di depan guru dan temanmu yang lain.

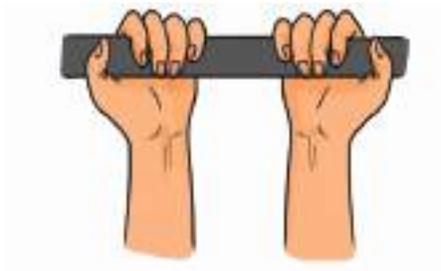
2. **Aktivitas Belajar untuk Mengevaluasi Derajat Kekuatan Otot**

Setelah kalian mampu menganalisis konsep penyusunan program peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, yaitu: kekuatan otot, selanjutnya kalian harus dapat mengevaluasi derajat kekuatan otot tersebut agar mengetahui efektivitas program latihan kekuatan otot yang telah kalian buat dan lakukan. Oleh karena itu, lakukan aktivitas belajar di bawah ini agar kalian dapat memahaminya.

a. *Aktivitas Belajar untuk Mengevaluasi Derajat Kekuatan dan Ketahanan Otot Lengan dan Bahu*

- 1) Buatlah kelompok 8 atau 10 orang (usahakan genap).
- 2) Tentukanlah petugas pengukur waktu, pencatat hasil, dan testi atau orang yang akan dites.
- 3) Dengan petunjuk gurumu, persiapkanlah beberapa alat dan fasilitas sebagai berikut: lantai rata dan bersih, palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta, pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci, stopwatch, serbuk kapur atau magnesium karbonat, dan alat tulis.
- 4) Lakukanlah pengukuran tes gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra, dengan cara sebagai berikut:
 - a). **Sikap permulaan**

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu (gambar 5.9). Pegangan telapak tangan menghadap ke arah muka/wajah.



Gambar 5.8. Sikap Permulaan

b). Gerakan (Untuk Putra)

- (1). Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 5.10) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- (2). Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- (3). Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.

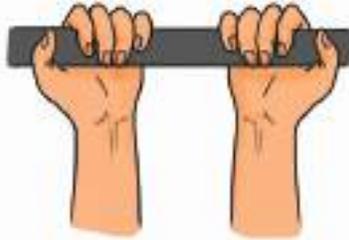


Gambar 5.9. Mengangkat dan Menurunkan Badan

- (4). Angkat dianggap gagal dan tidak dihitung apabila: pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.
- 5) Lakukanlah pengukuran tes gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra, cara sebagai berikut:

a). Sikap dengan permulaan

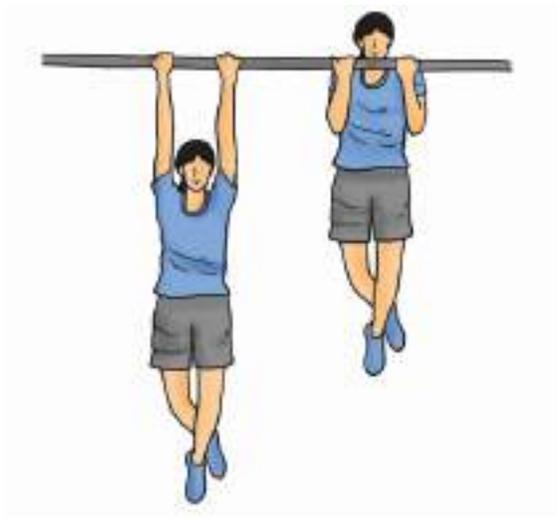
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala (Lihat gambar)



Gambar 5.10. Sikap Permulaan

b). Gerakan

sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar 5.12). Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik)



Gambar 5.11. Gerakan Gantung Siku Tekuk untuk Putri

c). Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

- 6) Catatlah hasil gantung angkat tubuh dan gantung siku tekuk temanmu yang menjadi testi sesuai dengan ketentuan penghitungan hasilnya.
- 7) Lakukan tes kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu tersebut secara bergantian sehingga semua siswa yang ada dikelompokmu dapat menjadi petugas dan testi.
- 8) Lakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai kerjasama, tanggungjawab, disiplin, dan kejujuran.
- 9) Setelah semua siswa memperoleh hasil tes lari, diskusikanlah hasil tersebut bersama teman sekelompok dan presentasikan di depan guru dan temanmu yang lain.

b. Aktivitas Belajar untuk Mengevaluasi Derajat Kekuatan dan Ketahanan Otot Perut.

- 1) Buatlah kelompok 8 atau 10 orang (usahakan genap).
- 2) Tentukanlah petugas pengamat waktu, penghitung gerakan merangkap pencatat hasil, dan testi atau orang yang akan dites.
- 3) Dengan petunjuk gurumu, persiapkanlah beberapa alat dan fasilitas sebagai berikut: lantai/lapangan yang rata dan bersih, *stopwatch*, alat tulis, dan alas/tikar/matras dan lain-lain.
- 4) Lakukanlah pengukuran tes baring duduk selama 60 detik, dengan cara sebagai berikut:
 - a). Sikap permulaan
 - (1). Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.



Gambar 5.12. Sikap Permulaan Baring Duduk

- (2). Peserta lain menekan/memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

- b). Gerakan
- (1). Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
 - (2). Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik



Gambar 5.13. Gerakan Baring Duduk

- c). Pencatatan Hasil
- (1). Gerakan tes tidak dihitung apabila :
 - (a) pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi.
 - (b) kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
 - (c) menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
 - (2). Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
 - (3). Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0).
- d). Catatlah hasil baring duduk temanmu yang menjadi testi sesuai dengan ketentuan penghitungan hasilnya.
- e). Lakukan tes kekuatan dan ketahanan otot perut tersebut secara bergantian sehingga semua siswa yang ada dikelompokmu dapat menjadi petugas dan testi.
- f). Lakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai kerjasama, tanggungjawab, disiplin, dan kejujuran.

c. **Aktivitas Belajar untuk Mengevaluasi Derajat Kelenturan**

- 1) Buatlah kelompok 8 atau 10 orang (usahakan genap).
- 2) Tentukanlah petugas pencatat hasil dan testi atau orang yang akan dites.

- 3) Dengan petunjuk gurumu, persiapkanlah beberapa alat dan fasilitas sebagai berikut: bangku dengan tinggi minimal 50 centimeter dan mistar dengan ukuran tinggi 50 centimeter.
- 4) Lakukanlah pengukuran tes kelenturan, dengan cara sebagai berikut:
 - a). Berdiri di atas bangku dengan kedua kaki lurus dan rapat tanpa alas kaki.
 - b). Secara perlahan bungkukan badan dengan posisi lengan dan kedua tangan lurus ke bawah menyentuh mistar.
 - c). Usahakan agar ujung jari kedua tangan mencapai mistar sejauh mungkin dan pertahankan selama tiga detik. Kedua telapak tangan ditaburi kapur agar pencapain ada tanda bekasnya.
 - d). Yang diukur adalah tanda bekas sentuhan terjauh dari jangkauan tangan pada mistar selama tiga detik. Cocokkan hasil pencapaianmu dengan kategori berikut ini: Baik sekali apabila jangkauan tangan lebih dari 19 centimeter, Baik apabila jangkauan tangan 11,5 sampai 19 centimeter, Sedang apabila jangkauan tangan 1,5 sampai kurang dari 11,5, Kurang apabila jangkauan tangan -6,5 sampai 1,5, Kurang Sekali apabila jangkauan tangan kurang dari -6,5 centimeter.
- 5) Catatlah hasil tes kelenturan temanmu yang menjadi testi sesuai dengan ketentuan penghitungan hasilnya.
- 6) Lakukan tes kelenturan tersebut secara bergantian sehingga semua siswa yang ada dikelompokmu dapat menjadi petugas dan testi.
- 7) Lakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai kerjasama, tanggungjawab, disiplin, dan kejujuran.

d. Aktivitas Belajar untuk Mengevaluasi Derajat Komposisi Tubuh

- 1) Buatlah kelompok 8 atau 10 orang (usahakan genap).
- 2) Tentukanlah petugas pencatat hasil dan testi atau orang yang akan dites.
- 3) Dengan petunjuk gurumu, persiapkanlah beberapa alat dan fasilitas sebagai berikut: timbangan dan stadiometer (pengukur tinggi badan).
- 4) Lakukanlah pengukuran tes untuk mengukur komposisi tubuh dengan Indeks Masa Tubuh (IMT), dengan cara sebagai berikut:

- a). Buatlah berpasangan.
- b). Ukurlah berat badan dan tinggi badan masing-masing.
- c). Hitunglah IMT masing-masing dengan menggunakan rumus berikut.
- d). Setelah diperoleh nilai IMT, kalian dapat melihat kategori komposisi tubuh dengan melihat tabel berikut ini.

Tabel 5.1. Kriteria Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk IMT kegemukan dan obesitas

Kategori	IMT
Kurus	< 18,5
Normal	18,5 - 24,9
Kegemukan	25,0 - 29,9
Obesitas tingkat I	30,0 – 34,9
Obesitas tingkat II	35 – 39,9
Obesitas tingkat III	> 40

C. Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Kebugaran Jasmani terkait Keterampilan

1. Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Kecepatan sebagai hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah. Dimana gerakan panjang ayunan dan jumlah langkah merupakan serangkaian gerakan yang sinkron dan kompleks dari sistem neuromuskuler.

Secara umum metode latihan kecepatan berisikan, antara lain dengan cara berlatih dan berusaha: (1) mengatasi perubahan aksi kawan berlatih, mulai dari gerak lambat semakin cepat, (2) mengatasi perubahan situasi dengan cara yang telah ditentukan sebelumnya, (3) mengatasi dengan cara setepat mungkin terhadap perubahan situasi yang ada, (4) mengatasi perubahan situasi yang lebih sulit, dan (5) mengatasi kesukaran yang diperkirakan seperti yang akan terjadi dalam pertandingan.

Adapun prinsip-prinsip latihan kecepatan antara lain adalah: (1) intensitas latihan selalu singkat, (2) jarak tempuh pendek, (3) waktu tempuh singkat, (4) waktu recovery dan interval lengkap, dan (5) bentuk aktivitasnya selalu bersifat eksplosif. Selanjutnya pada tabel 5.2.berikut ini adalah contoh menu program latihan untuk meningkatkan kecepatan (Rushall dan Pyke, 1992).

Tabel 5.2. Contoh Program Latihan Kecepatan

Kategori	: Maksimal (kecepatan maksimal)
DenyutJantung	: 185-200x/ menit
Volume	: 5-10 repetisi/ set
t. kerja	: 3-5 set/ sesi
t. recoveri	: 5-10 detik
	: 1 : 6 (denyutjantung 145-160x/menit)

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan antara lain :

- a) Lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter.
- b) Lari dengan mengubah-ubah kecepatan (mulai lambat makin lama makin cepat).
- c) Lari naik bukit (Up hill).
- d) Lari menuruni bukit (Down hill).
- e) Lari menaiki tangga gedung.

Cobalah kalian menganalisis konsep penyusunan program yang berkaitan dengan peningkatan kecepatan melalui aktivitas belajar berikut ini:

- a) Buatlah kelompok dengan jumlah 5-6 orang.
- b) Buatlah program latihan kecepatan dengan menggunakan aktivitas latihan sesuai dengan prinsip dan bentuk latihan kecepatan yang kalian sukai dan butuhkan.
- c) Diskusikanlah beberapa pertanyaan berikut ini: bentuk latihan kecepatan apa yang efektif?, bagaimana porsi/dosis latihan kecepatan yang cocok dengan kondisi tubuhmu?, buatlah bentuk-bentuk latihan kecepatan yang bervariasi?, dan pertanyaan lain yang dikemukakan gurumu.
- d) Jawablah pertanyaan-pertanyaan tersebut sambil kalian melakukan latihan kecepatan sesuai dengan program yang sudah disusun bersama kelompokmu.

- e) Lakukanlah latihan kecepatan dengan menerapkan nilai kerjasama, disiplin, tanggungjawab, dan kejujuran.
- f) Presentasikanlah program latihan dan hasil latihan kelompokmu di depan kelas.

2. Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi (Suharno HP, 1983: 28). Jadi kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Hal-hal yang mempengaruhi kelincahan adalah:

- a. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statik maupun dinamik. Ada dua macam keseimbangan, yaitu: Keseimbangan statis dan dinamis.
- b. Kelentukan (*Flexibility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utamanya yaitu bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligamen.
- c. Kecepatan (*Speed*) adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat (Dick, 1989).
- d. Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks (Harsono, 1988). Bentuk latihan koordinasi sebaiknya melibatkan berbagai variasi gerak dan keterampilan.

Sekarang, cobalah kalian menganalisis konsep penyusunan program yang berkaitan dengan peningkatan kelincahan melalui aktivitas belajar berikut ini.

- a. Buatlah kelompok dengan jumlah 5-6 orang.
- b. Buatlah program latihan kelincahan dengan menggunakan aktivitas latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan kelincahan dan faktor-faktor yang mempengaruhinya atau aktivitas latihan kelincahan lain yang kalian suka dan butuhkan.
- c. Diskusikanlah beberapa pertanyaan berikut ini: bentuk latihan kelincahan apa yang paling efektif?, bagaimana program latihan kecepatan yang

- seduai dengan kondisi tubuhmu?, buatlah bentuk-bentuk latihan kelincahan ?, dan pertanyaan lain yang dikemukakan gurumu.
- d. Jawablah pertanyaan-pertanyaan tersebut sambil kalian melakukan latihan kelincahan sesuai dengan program yang sudah disusun bersama kelompokmu.
 - e. Lakukanlah latihan kelincahan dengan menerapkan nilai kerjasama, disiplin, tanggungjawab, dan kejujuran.
 - f. Presentasikanlah program dan hasil latihan kelincahan kelompokmu di depan kelas.

3. Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Daya Ledak

Daya ledak adalah suatu kemampuan untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Daya ledak ini diperlukan di beberapa gerakan asiklis, misalnya: melempar, tendangan tinggi atau tendangan jauh (Harre,1982:16). Upaya dalam meningkatkan unsur daya ledak dapat dilakukan dengan cara: (a) meningkatkan kekuatan tanpa mengabaikan kecepatan atau menitik beratkan pada kekuatan; (b) meningkatkan kecepatan tanpa mengabaikan kekuatan atau menitik beratkan pada kecepatan; (c) meningkatkan kedua-duanya sekaligus, kekuatan dan kecepatan dilatih secara simultan (Jessen, Schultz dan Bangertes, 1984 : 17).

Latihan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan merupakan latihan untuk meningkatkan daya ledak. Latihan tersebut memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap nilai dinamis jika dibandingkan dengan latihan kekuatan saja. Adapun dalam mengembangkan daya ledak, beban latihan tidak boleh terlalu berat sehingga gerakan yang dilakukan dapat berlangsung cepat dan frekuensinya banyak (Pyke, 1980:75).

Sekarang, cobalah kalian menganalisis konsep penyusunan program yang berkaitan dengan peningkatan daya ledak melalui aktivitas belajar berikut ini.

- a. Buatlah kelompok dengan jumlah 5-6 orang.
- b. Buatlah program latihan untuk meningkatkan daya ledak dengan menggunakan aktivitas latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan daya ledak (*power*) atau aktivitas latihan lain yang kalian suka dan butuhkan.

- c. Diskusikanlah beberapa pertanyaan berikut ini: bentuk latihan daya ledak apa yang paling efektif?, bagaimana menggabungkan latihan kekuatan otot dan kecepatan agar terjadi peningkatan daya ledak?, buatlah bentuk-bentuk latihan beban untuk meningkatkan daya ledak?, dan pertanyaan lain yang dikemukakan gurumu.
- d. Jawablah pertanyaan-pertanyaan tersebut sambil kalian melakukan latihan untuk meningkatkan daya ledak sesuai dengan program yang sudah disusun bersama kelompokmu.
- e. Lakukanlah latihan daya ledak dengan menerapkan nilai kerjasama, disiplin, tanggungjawab, dan kejujuran.
- f. Presentasikanlah program dan hasil latihan daya ledak kelompokmu di depan kelas.

D. Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan

1. Aktivitas Belajar untuk Mengevaluasi Derajat Kecepatan

- a. Buatlah kelompok 8 atau 10 orang (usahakan genap).
- b. Tentukanlah petugas pengukur waktu/pencatat hasil, pemberangkatan dan testi atau orang yang akan dites.
- c. Dengan petunjuk gurumu, persiapkanlah beberapa alat dan fasilitas sebagai berikut: lintasan lurus/rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 60 meter, bendera start, peluit, tiang pancang, stopwatch, serbuk kapur, formulir TKJI, dan alat tulis
- d. Lakukanlah pengukuran tes lari 60 meter, dengan cara sebagai berikut:
 - 1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis start
 - 2) Gerakan:
 - a). Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 - b). Pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
 - 3) Lari masih bisa diulang apabila peserta: mencuri start, tidak melewati garis finish, terganggu oleh pelari lainnya, jatuh/ terpeleset.
 - 4) Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish.
 - 5) Pencatat hasil:
 - a). Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan detik.
 - b). Waktu dicatat satu angka dibelakang koma



Gambar 5.14. Tes lari 60 meter

- c). Catatlah hasil tes lari 60 meter temanmu yang menjadi testi sesuai dengan ketentuan penghitungan hasilnya.
- d). Lakukan tes lari 60 meter tersebut secara bergantian sehingga semua siswa yang ada dikelompokmu dapat menjadi petugas dan testi.
- e). Lakukan kegiatan tersebut dengan menerapkan nilai kerjasama, tanggungjawab, disiplin, dan kejujuran.

2. Aktivitas Belajar untuk Mengevaluasi Derajat Kelincahan

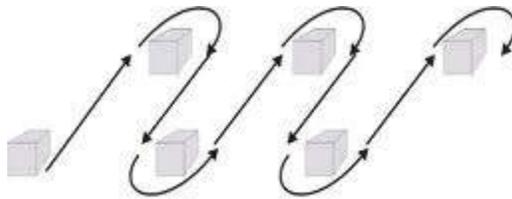
- e. Buatlah kelompok 8 atau 10 orang (usahakan genap).
- a. Tentukanlah petugas pengamat waktu, pencatat hasil, dan testi atau orang yang akan dites.
- b. Dengan petunjuk gurumu, persiapkanlah beberapa alat dan fasilitas sebagai berikut: kapur, *stopwatch*, peluit, *cone*/bangku.
- c. Lakukanlah pengukuran tes kelincahan dengan loncat-loncat Hexagon dan lari zig-zag, dengan cara sebagai berikut:
 - 1) **Tes Loncat-loncat *Hexagon*:**
 - a). Testi berdiri di tengah menghadap sisi 6.
 - b). Mulai dengan melompat dengan kedua kaki bersamaan ke sisi 1 dan segera kembali ketengah.
 - c). Kemudian segera melompat ke sisi 2, kembali ke tengah, melompat ke sisi 3, kembali ke tengah dan seterusnya.
 - d). Selama melakukan latihan badan terus menghadap ke depan (ke sisi 6).
 - e). Perhatikan gambar 5.15



Gambar 5.15. Loncat-loncat Hexagon

2) Lari Zig Zag

- Testi berdiri di belakang garis tes yang sudah disediakan.
- Testi memperhatikan penjelasan yang dijelaskan testor mengenai gerak yang harus dilakukan.
- Apabila testor meniup peluit testi bersiap dan berlari zig zag memutar *cone* dengan alur seperti huruf Z tapi tidak terputus-putus.
- Perhatikan gambar 5.16.



Gambar 5.16. Lari Zig-zag

- Catatlah hasil tes kelincahan (loncat *hexagon* dan lari zig-zag) temanmu yang menjadi testi sesuai dengan ketentuan penghitungan hasilnya.
- Lakukan tes kelincahan tersebut secara bergantian sehingga semua siswa yang ada dikelompokmu dapat menjadi petugas dan testi.
- Lakukan kegiatan tersebut sambil menerapkan nilai kerjasama, tanggungjawab, disiplin, dan kejujuran.

3. Aktivitas belajar untuk Mengevaluasi Derajat Daya Ledak

- a. Buatlah kelompok 8 atau 10 orang (usahakan genap).
- b. Tentukanlah petugas pengamat waktu, pencatat hasil, dan testi atau orang yang akan dites.
- c. Dengan petunjuk gurumu, persiapkanlah beberapa alat dan fasilitas sebagai berikut: Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm, Serbuk kapur, Alat penghapus papan tulis, dan Alat tulis.
- d. Lakukanlah pengukuran tes Loncat Tegak (*vertical jump*), dengan cara sebagai berikut:
 - 1) Sikap permulaan
 - a). Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur/magnesium karbonat.
 - b). Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan/kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.



Gambar 5.17. Sikap Permulaan Loncat Tegak

- 2) Gerakan
 - a). Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
 - b). Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.



Gambar 5.18. Gerakan Loncat Tegak

- c). Pencatatan hasil:
 - (1). Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
 - (2). Ketiga selisih hasil tes dicatat.
 - (3). Masukkan hasil selisih yang paling besar.
- e. Catatlah hasil loncat tegak temanmu yang menjadi testi sesuai dengan ketentuan penghitungan hasilnya.
- f. Lakukan tes daya ledak tenaga eksplosif tersebut secara bergantian sehingga semua siswa yang ada dikelompokmu dapat menjadi petugas dan testi.
- g. Lakukan kegiatan tersebut sambil menerapkan nilai kerjasama, tanggungjawab, disiplin, dan kejujuran.

E. Ringkasan

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan). Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani: genetik (keturunan), umur, jenis kelamin, kegiatan fisik, dan kebiasaan merokok. Kebugaran jasmani terdiri atas komponen yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan. Komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan yang dipelajari dalam pelajaran ini adalah daya tahan jantung-paru-peredaran darah, kekuatan dan ketahanan otot, kelenturan/kelentukan, dan komposisi tubuh. Komponen kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan yang dipelajari dalam pelajaran ini adalah kecepatan, kelincahan, dan daya ledak. Komponen-komponen tersebut harus dapat ditingkatkan kemampuannya

melalui program latihan yang baik dengan mengikuti prinsip-prinsip latihan setiap komponen. Semua komponen akan dapat meningkat apabila kalian berlatih dengan penuh tanggungjawab, disiplin, dan kejujuran. Untuk melihat peningkatan komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut, kalian harus dapat mengevaluasi setiap komponen yang dilatihkan. Setiap komponen memiliki alat evaluasi tersendiri.

F. Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Agar kalian paham dan mengerti tentang konsep penyusunan program peningkatan dan mengevaluasi derajat kebugaran jasmani. Lakukanlah kegiatan di bawah ini di rumah:

- Susunlah sebuah program latihan diri sendiri untuk meningkatkan kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan.
- Lakukanlah program latihan yang telah dibuat secara teratur dengan disertai disiplin dan tanggungjawab serta nilai kejujuran.
- Setelah kalian melakukan program latihan tersebut selama kurang lebih 2 bulan, lakukan evaluasi terhadap komponen-komponen kebugaran jasmani yang kalian latih dengan menggunakan alat evaluasi yang ada dalam buku ini.
- Analisislah hasil evaluasi kebugaran jasmanimu sendiri dan diskusikan dengan temanmu di kelas
- Kumpulkanlah program dan hasil latihanmu ke guru.
- Kalian dapat melakukan kegiatan tersebut dengan berkelompok ataupun secara individual.

2. Penilaian Keterampilan

Keterampilan kalian dalam menyusun program peningkatan dan mengevaluasi derajat kebugaran jasmani dinilai melalui tabel berikut ini.

NO	NAMA SISWA	GERAKAN SERANGAN				GERAKAN BERTAHAN				GERAKAN JATUHAN			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
...												

Skor :

4= Penampilan Baik

3= Penampilan Cukup

2= Penampilan Kurang

1= Penampilan Kurang Sekali

3. Penilaian Sikap

Berikanlah penilaian sikap terhadap dirimu sendiri dan teman selama pembelajaran menyusun program peningkatan dan mengevaluasi derajat kebugaran jasmani. Kalian dapat menggunakan format penilaian sebagai berikut:

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																			
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																					
2.																					
dst																					

Berikan tanda cek (√) pada kolom setiap kali kamu dan temanmu menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

Pelajaran 6

MENGANALISIS MERANCANG DAN MENGEVALUASI RANGKAIAN SENAM LANTAI

A. Menganalisis Rangkaian Senam Lantai

1. Aktivitas belajar untuk Menganalisis Rangkaian Gerak Guling Depan

Guling depan merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke muka (dinamis). Gerakan guling depan adalah gerakan menggulingkan atau menggelindingkan badan kedepan dengan bentuk membulat seperti roda. Oleh karena itu gerakan guling depan akan di analisis dalam pelajaran ini. Marilah kita menganalisis rangkaian gerak guling depan melalui analisis dalam aktivitas belajar berpasangan atau berkelompok yang akan memfokuskan kalian untuk belajar menganalisis gerakan guling depan. Gerakan guling depan dapat dilakukan melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

- a. Berdiri menghadap matras memanjang.
- b. Letakkan kedua telapak tangan pada matras.
- c. Kedua kaki lurus dan tumit diangkat.
- d. Kepala diletakkan di antara kedua tangan dengan mendaratkan tengguk di matras
- e. Angkat kedua kaki dengan sedikit tolakan dan kedua siku dilipat terjadilah gerakan mengguling.
- f. Pada saat mengguling, kedua kaki dilipat & kedua tangan menekuk tungkai bawah.
- g. Perhatikan gambar 6.1.



Gambar 6.1. Gerakan Guling Depan

Cobalah kalian lakukan dan analisis aktivitas berkelompok berikut ini.

- a. Buatlah kelompok dengan jumlah 7 orang.
- b. Siapkanlah matras untuk melakukan gerakan guling depan sesuai dengan jumlah siswa atau ketersediaan di sekolah
- c. Lakukanlah gerakan guling depan secara bergantian dengan kelompoknya.
- d. Kalian yang tidak melakukan berusaha mengamati gerakan guling depan temanmu dari samping matras.
- e. Diskusikanlah pertanyaan-pertanyaan berikut: Sikap apa yang harus dilakukan saat akan melakukan guling depan? Bagaimanakah posisi kedua tangan saat melakukan gerakan guling depan? Bagaimana posisi kedua kaki saat akan melakukan guling depan? Bagaimana kepala saat melakukan gerakan guling depan? Bagian tubuh mana yang mengenai matras saat mengguling?
- f. Lakukanlah aktivitas ini selama waktu yang ditentukan gurumu.
- g. Lakukan kegiatan tersebut sambil menerapkan nilai disiplin, tanggungjawab, kejujuran, dan toleransi.
- h. Perhatikanlah gambar 6.2.



Gambar 6.2. Guling Depan Berkelompok

2. Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Rangkaian Gerak Guling Belakang

Guling ke belakang merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke belakang (dinamis). Gerakan guling belakang adalah gerakan menggulingkan atau menggelindingkan badan ke belakang dengan bentuk membulat seperti roda. Tahapan gerakan guling belakang adalah sebagai berikut:

- Posisi jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
- Kepala menunduk dan dagu rapat ke dada.
- Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.
- Jatuhkan pantat ke belakang, badan tetap bulat.
- Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.
- Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat.
- Ambil sikap jongkok, dengan lurus ke depan sejajar bahu, lalu berdiri.
- Perhatikan gambar 6.3.



Gambar 6.3. Gerakan Guling Belakang

Aktivitas berkelompok akan memfokuskan kalian untuk belajar menganalisis gerakan guling belakang. Cobalah kalian lakukan aktivitas belajar berikut ini:

- a. Buatlah kelompok dengan jumlah 7 orang.
- b. Siapkanlah matras untuk melakukan gerakan guling belakang sesuai dengan jumlah siswa atau ketersediaan di sekolah
- c. Lakukanlah gerakan guling belakang secara bergantian dengan kelompokmu.
- d. Diskusikanlah pertanyaan berikut: Sikap apa yang dilakukan saat akan melakukan guling belakang? Bagaimanakah posisi kedua tangan saat melakukan gerakan guling belakang? Bagaimana posisi kedua kaki saat akan melakukan guling belakang? Bagaimana posisi kepala saat melakukan gerakan guling depan? Bagian tubuh mana yang mengenai matras saat mengguling?
- e. Amatilah gerakan guling belakang temanmu yang sedang melakukan di samping matras.
- f. Lakukanlah aktivitas ini selama waktu yang ditentukan gurumu.
- g. Lakukan kegiatan tersebut sambil menerapkan nilai disiplin, tanggungjawab, kejujuran, dan toleransi.
- h. Perhatikanlah gambar 6.4.



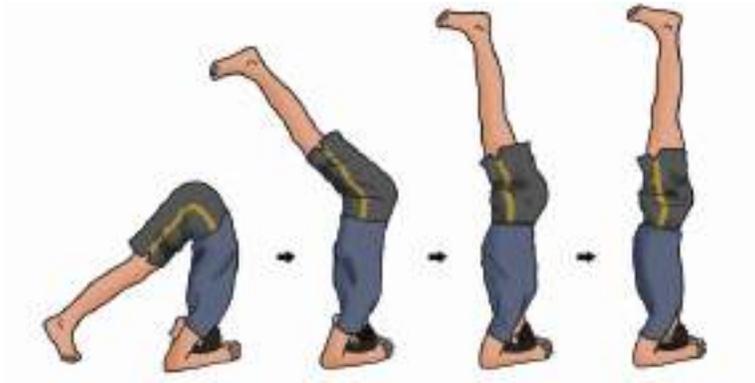
Gambar 6.4. Guling Belakang Berkelompok

3. Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Rangkaian Gerak *Headstand/Handstand*

Headstand atau berdiri dengan kepala adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan. Cobalah kalian analisis gerakan *headstand* berikut ini:

- a. Sikap permulaan membungkuk bertumpu pada dahi dan tangan. Dahi dan tangan membentuk segitiga sama sisi.

- b. Angkat tungkai ke atas satu per satu bersamaan. Untuk menjaga agar badan tidak mengguling ke depan, panggul ke depan, dan punggung membusur.
- c. Berakhir pada sikap badan tegak, dan tungkai rapat lurus ke atas.
- d. Perhatikan gambar 6.5.



Gambar 6.5. Gerakan Headstand

Tahapan latihan gerakan *headstand* adalah sebagai berikut:

- a. Buatlah segitiga sama sisi di matras, panjang sisi kurang lebih sepanjang lengan bawah (panjang dari siku sampai ujung jari)
- b. Tempatkan tangan dan dahi atau ubun-ubun pada titik (segitiga).
- c. Tolak perlahan-lahan panggul ke depan dengan kaki maju setapak demi setapak.
- d. Angkat dan rapatkan salah satu kaki dengan lutut ditekuk ke dada, sedangkan kaki yang lain masih menyentuh matras.
- e. Tolak perlahan-lahan panggul dengan kaki yang masih menyentuh matras yang diikuti gerakan kaki sampai terangkat dari matras.
- f. Latihan ini diulang-ulang hingga kedua kaki dapat dirapatkan ke dada sekalipun dilakukan satu demi satu sehingga dapat diluruskan ke atas secara bersama-sama

Berdiri dengan tangan (*Handstand*) adalah sikap berdiri tegak yang bertumpu pada tangan. Gerakan ini adalah salah satu gerakan senam lantai tanpa alat. Cobalah kalian lakukan analisis gerakan *handstand* berikut ini:

- a. Awali dengan sikap jongkok, kedua tangan diletakkan di atas matras, posisi telapak tangan dan jari-jari terbuka.

- b. Kedua tangan lurus menahan sisi kanan dan kiri untuk menompang berat badan dan kedua lutut menempel pada matras dan ujung kaki menghadap ke bawah.
- c. Perlahan-lahan angkat kedua kaki ke atas dan luruskan, pandangan ke bawah.
- d. Pertahankan keadaan ini beberapa saat, kemudian lakukan berulang-ulang.
- e. Perhatikan gambar 6.6.



Gambar 6.6. Gerakan Handstand

Aktivitas berpasangan akan memfokuskan kalian untuk belajar menganalisis gerakan *headstand/handstand*. Cobalah kalian lakukan aktivitas belajar berikut ini:

- a. Buatlah berpasangan.
- b. Siapkanlah matras untuk melakukan gerakan *headstand/handstand* sesuai dengan jumlah siswa atau ketersediaan di sekolah
- c. Lakukanlah gerakan *headstand/handstand* secara bergantian dengan pasanganmu.
- d. Diskusikanlah beberapa pertanyaan berikut: Sikap apa yang dilakukan saat akan melakukan *headstand/handstand*? Bagaimanakah posisi kedua tangan dan kepala saat melakukan gerakan *headstand/handstand*? Bagaimana posisi kedua kaki saat akan melakukan *headstand/handstand*? Bagaimana posisi teman yang membantu melakukan gerakan *headstand/handstand*? Bagian tubuh mana yang perlu dipegang/dibantu saat membantu melakukan *headstand/handstand*? dan pertanyaan lain yang disampaikan gurumu
- e. Amati dan bantulah teman pasanganmu yang sedang melakukan gerakan *headstand/handstand*.
- f. Lakukanlah aktivitas ini selama waktu yang ditentukan gurumu.
- g. Lakukan kegiatan tersebut sambil menerapkan nilai disiplin, tanggungjawab, kejujuran, dan toleransi.
- h. Perhatikanlah gambar 6.7.



Gambar 6.7. Headstand/handstand secara Berpasangan

4. Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Rangkaian Gerak Sikap Lilin

Sikap lilin merupakan sikap tidur terlentang kemudian kedua kaki diangkat keras di atas (rapat) bersama-sama, pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai. Dalam melakukan sikap lilin, kekuatan otot perut berfungsi untuk kedua tangan menompang pinggang. Tahapan gerakan sikap lilin adalah sebagai berikut:

- a. Tidur terlentang, kedua tangan di samping badan, pandangan ke atas.
- b. Angkat kedua kaki lurus ke atas dan rapat.
- c. Seluruh pundak menjadi landasan dibantu kedua tangan menompang pada pinggang.
- d. Pertahankan sikap ini beberapa saat.

Aktivitas berpasangan akan memfokuskan kalian untuk belajar menganalisis gerakan guling belakang. Cobalah kalian lakukan aktivitas belajar berikut ini:

- a. Buatlah berpasangan.
- b. Siapkanlah matras untuk melakukan gerakan sikap lilin sesuai dengan jumlah siswa atau ketersediaan di sekolah.
- c. Lakukanlah gerakan sikap lilin secara bergantian dengan pasanganmu.
- d. Diskusikanlah beberapa pertanyaan berikut: Sikap badan seperti apa yang diperlukan saat melakukan sikap lilin? Bagaimanakah posisi kedua tangan dan kepala saat melakukan gerakan sikap lilin? Bagaimana posisi kedua kaki saat akan melakukan sikap lilin? Bagaimana posisi teman yang membantu melakukan gerakan sikap lilin? Bagian tubuh mana yang perlu dipegang/dibantu saat membantu melakukan sikap lilin? dan pertanyaan lain yang disampaikan gurumu.

- e. Amati dan bantulah teman pasanganmu yang sedang melakukan gerakan sikap lilin.
- f. Lakukanlah aktivitas ini selama waktu yang ditentukan gurumu.
- g. Lakukan kegiatan tersebut sambil menerapkan nilai disiplin, tanggungjawab, kejujuran, dan toleransi.
- h. Perhatikanlah gambar 6.8.



Gambar 6.8. Sikap lilin secara Berpasangan

5. Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Rangkaian Gerak Sikap Kayang

Kayang adalah sikap membusur dengan posisi kaki dan tangan bertumpu pada matras dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat perut dan panggul. Manfaat dari gerakan kayang adalah untuk meningkatkan kelenturan bahu, bukan kelenturan pinggang. Gerakan kayang dapat dilakukan dari sikap berdiri dan tidur telentang. Tahapan melakukan gerakan kayang dari sikap berdiri adalah sebagai berikut:

- a. Badan tegap dan kedua kaki rapat.
- b. Kedua tangan diarahkan ke belakang dikuti badan.
- c. Posisi tangan lurus kedepan kepala menhadap kedepan atau melihat kaki
- d. Tangan dekatkan ke kaki sambil mengangkat
- e. Perhatikan gambar 6.9.



Gambar 6.9. Gerakan Kayang dari Sikap berdiri

Aktivitas berpasangan akan memfokuskan kalian untuk belajar menganalisis gerakan kayang. Cobalah kalian lakukan aktivitas belajar berikut ini:

- a. Buatlah berpasangan.
- b. Siapkanlah matras/alas yang empuk untuk melakukan gerakan kayang sesuai dengan jumlah siswa atau ketersediaan di sekolah.
- c. Lakukanlah gerakan kayang secara bergantian dengan pasanganmu.
- d. Diskusikanlah beberapa pertanyaan berikut: Sikap badan seperti apa yang diperlukan kayang? Bagaimanakah posisi kepala, kedua tangan, badan, dan kedua kaki saat melakukan kayang? Bagaimana posisi teman yang membantu melakukan gerakan kayang? Bagian tubuh mana yang perlu dipegang/dibantu saat membantu melakukan kayang? dan pertanyaan lain yang disampaikan gurumu.
- e. Amati dan bantulah teman pasanganmu yang sedang melakukan gerakan kayang.
- f. Lakukanlah aktivitas ini selama waktu yang ditentukan gurumu.
- g. Lakukan kegiatan tersebut sambil menerapkan nilai disiplin, tanggungjawab, kejujuran, dan toleransi.
- h. Perhatikanlah gambar 6.10.



Gambar 6.10. Kayang secara berpasangan

B. Merancang Rangkaian Senam Lantai

1. Aktivitas Belajar untuk Merancang Rangkaian Gerak Guling Depan

Setelah kalian dapat memahami gerakan guling depan melalui aktivitas belajar sebelumnya, maka aktivitas belajar selanjutnya adalah kalian dapat merancang sebuah rangkaian gerak guling depan yang baik dan benar sesuai dengan tahapan-tahapan gerakan guling depan. Cobalah kalian lakukan aktivitas belajar berikut ini:

- Buatlah/rancanglah rangkaian gerak guling depan mulai dari sikap awal, saat gerakan, dan sikap akhir secara individual sesuai dengan keadaan dan kondisi tubuhmu masing-masing.
- Setelah rancangan rangkaian gerak guling depan sudah tersusun, lakukanlah rangkaian gerak tersebut pada matras/alas yang empuk yang telah dipersiapkan sebelumnya.
- Perhatikanlah setiap rangkaian gerak yang kalian lakukan kebenaran gerakannya.
- Mintalah temanmu atau gurumu untuk mengamati dan memberikan masukan terhadap gerakan yang kalian rancang dan lakukan tersebut.
- Lakukanlah aktivitas ini selama waktu yang ditentukan gurumu.
- Bergantianlah dengan temanmu dalam menggunakan matras sehingga seluruh temanmu dapat melakukan.
- Lakukan kegiatan tersebut sambil menerapkan nilai disiplin, tanggungjawab, kejujuran, dan toleransi.
- Perhatikanlah gambar 6.11.



Gambar 6.11. Merancang Gerakan Guling Depan Secara Individu

2. Merancang Rangkaian Gerak Guling Belakang

Setelah kalian dapat memahami gerakan guling belakang melalui aktivitas belajar sebelumnya, maka aktivitas belajar selanjutnya adalah kalian dapat merancang sebuah rangkain gerak guling belakang yang baik dan benar sesuai dengan tahapan-tahapan gerakan guling belakang. Cobalah kalian lakukan aktivitas belajar berikut ini:

- Buatlah/rancanglah rangkaian gerak guling belakang mulai dari sikap awal, saat gerakan, dan sikap akhir Secara individual sesuai dengan keadaan dan kondisi tubuhmu masing-masing.

- b. Setelah rancangan rangkaian gerak guling belakang sudah tersusun, lakukanlah rangkaian gerak tersebut pada matras/alas yang empuk yang telah dipersiapkan sebelumnya.
- c. Perhatikanlah kebenaran setiap rangkaian gerak yang kalian lakukan.
- d. Mintalah temanmu atau gurumu untuk mengamati dan memberikan masukan terhadap gerakan yang kalian rancang dan lakukan tersebut.
- e. Lakukanlah aktivitas ini selama waktu yang ditentukan gurumu.
- f. Bergantianlah dengan temanmu dalam menggunakan matras sehingga seluruh temanmu dapat melakukan.
- g. Lakukan kegiatan tersebut sambil menerapkan nilai disiplin, tanggungjawab, kejujuran, dan toleransi.
- h. Perhatikanlah gambar 6.12.



Gambar 6.12. Merancang Gerakan Guling Belakang Secara Individu

3. Merancang Rangkaian Gerak *Headstand* dan *Handstand*

Setelah kalian dapat memahami gerakan *Headstand/Handstand* melalui aktivitas belajar sebelumnya, maka aktivitas belajar selanjutnya adalah kalian dapat merancang sebuah rangkaian gerak *Headstand/Handstand* yang baik dan benar sesuai dengan tahapan-tahapan gerakannya. Cobalah kalian lakukan aktivitas belajar berikut ini:

- a. Buatlah/rancanglah rangkaian gerak *Headstand/Handstand* mulai dari sikap awal, saat gerakan, dan sikap akhir secara individual sesuai dengan keadaan dan kondisi tubuhmu masing-masing.
- b. Setelah rancangan rangkaian gerak *Headstand/Handstand* sudah tersusun, lakukanlah rangkaian gerak tersebut pada matras/alas yang empuk yang telah dipersiapkan sebelumnya.
- c. Perhatikanlah kebenaran setiap rangkaian gerak yang kalian lakukan.
- d. Mintalah temanmu atau gurumu untuk mengamati dan memberikan masukan terhadap gerakan yang kalian rancang dan lakukan tersebut.

- e. Lakukanlah aktivitas ini selama waktu yang ditentukan gurumu.
- f. Satu matras dapat digunakan oleh 4-5 orang, jadi berbagilah tempat dan jagalah jarak dengan temanmu agar tidak saling bersentuhan/bertubrukan.
- g. Lakukan kegiatan tersebut sambil menerapkan nilai disiplin, tanggungjawab, kejujuran, dan toleransi.
- h. Perhatikanlah gambar 6.13.



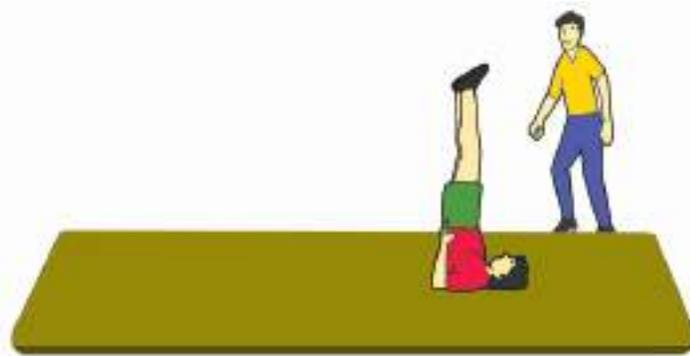
Gambar 6.13. Merancang Gerakan Headstand/Handstand Secara Individu

4. Merancang Rangkaian Gerak Sikap Lilin

Setelah kalian dapat memahami gerakan sikap lilin melalui aktivitas belajar sebelumnya, maka aktivitas belajar selanjutnya adalah kalian dapat merancang sebuah rangkaian gerak sikap lilin yang baik dan benar sesuai dengan tahapan-tahapan gerakannya. Cobalah kalian lakukan aktivitas belajar berikut ini:

- a. Buatlah/rancanglah rangkaian gerak sikap lilin mulai dari sikap awal, saat gerakan, dan sikap akhir secara individual sesuai dengan keadaan dan kondisi tubuhmu masing-masing.
- b. Setelah rancangan rangkaian gerak sikap lilin sudah tersusun, lakukanlah rangkaian gerak tersebut pada matras/alas yang empuk yang telah dipersiapkan sebelumnya.
- c. Perhatikanlah kebenaran setiap rangkaian gerak yang kalian lakukan.
- d. Mintalah temanmu atau gurumu untuk mengamati dan memberikan masukan terhadap gerakan yang kalian rancang dan lakukan tersebut.
- e. Lakukanlah aktivitas ini selama waktu yang ditentukan gurumu.
- f. Satu matras dapat digunakan oleh 4-5 orang, jadi berbagilah tempat dan jagalah jarak dengan temanmu agar tidak saling bersentuhan/bertubrukan.

- g. Lakukan kegiatan tersebut sambil menerapkan nilai disiplin, tanggungjawab, kejujuran, dan toleransi.
- h. Perhatikanlah gambar 6.14.



Gambar 6.14. Merancang Gerakan Sikap Lilin Secara Individu

5. Merancang Rangkaian Gerak Sikap Kayang

Setelah kalian dapat memahami gerakan sikap kayang melalui aktivitas belajar sebelumnya, maka aktivitas belajar selanjutnya adalah kalian dapat merancang sebuah rangkaian gerak sikap kayang yang baik dan benar sesuai dengan tahapan-tahapan gerakannya. Cobalah kalian lakukan aktivitas belajar berikut ini:

- a. Buatlah/rancanglah rangkaian gerak sikap kayang mulai dari sikap awal, saat gerakan, dan sikap akhir secara individual sesuai dengan keadaan dan kondisi tubuhmu masing-masing.
- b. Setelah rancangan rangkaian gerak sikap kayang sudah tersusun, lakukanlah rangkaian gerak tersebut pada matras/alas yang empuk yang telah dipersiapkan sebelumnya.
- c. Perhatikanlah kebenaran setiap rangkaian gerak yang kalian lakukan.
- d. Mintalah temanmu atau gurumu untuk mengamati dan memberikan masukan terhadap gerakan yang kalian rancang dan lakukan tersebut.
- e. Lakukanlah aktivitas ini selama waktu yang ditentukan gurumu.
- f. Satu matras dapat digunakan oleh 4-5 orang, jadi berbagilah tempat dan jagalah jarak dengan temanmu agar tidak saling bersentuhan/bertubrukan.
- g. Lakukan kegiatan tersebut sambil menerapkan nilai disiplin, tanggungjawab, kejujuran, dan toleransi.
- h. Perhatikanlah gambar 6.15.



Gambar 6.15. Merancang Gerakan Sikap kayang Secara Individu

C. Mengevaluasi Rangkaian Senam Lantai

1. Aktivitas Belajar untuk Mengevaluasi Rangkaian Gerak Guling Depan dan Belakang

Setelah kalian menganalisis dan merancang rangkain gerak guling depan dan belakang, selanjutnya kalian harus dapat menilai penampilan diri sendiri dan teman dalam melakukan gerakan guling depan dan belakang. Lakukan aktivitas belajar berikut:

- Amati dan perhatikanlah temanmu yang sedang melakukan guling depan dan belakang.
- Siapkanlah lembar penilaian penampilan untuk diri sendiri dan temanmu dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	SIKAP AWAL				SAAT MELAKUKAN GERAKAN				SIKAP AKHIR			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
...												

Skor :

- 4= Penampilan Baik
- 3= Penampilan Cukup
- 2= Penampilan Kurang
- 1= Penampilan Kurang Sekali

- c. Lakukanlah penilaian terhadap penampilan dirimu sendiri dan temanmu ketika melakukan gerak guling depan dan belakang.
- d. Diskusikanlah hasil penilaianmu dengan teman-temanmu.
- e. Presentasikanlah hasil diskusi di depan kelas.

2. Aktivitas Belajar untuk Mengevaluasi Rangkaian Gerak *Headstand* dan *Handstand*

Setelah kalian menganalisis dan merancang rangkaian gerak *headstand/handstand*, selanjutnya kalian harus dapat menilai penampilan diri sendiri dan teman dalam melakukan gerakan *headstand/handstand*. Lakukan aktivitas belajar berikut:

- a. Amati dan perhatikanlah temanmu yang sedang melakukan *headstand/handstand*.
- b. Siapkanlah lembar penilaian penampilan untuk diri sendiri dan temanmu dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	POSISI KEDUA TANGAN				POSISI KEPALA				POSISI KEDUA TUNGKAI & KAKI			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
...												

Skor :

4= Penampilan Baik

3= Penampilan Cukup

2= Penampilan Kurang

1= Penampilan Kurang Sekali

- c. Lakukanlah penilaian terhadap penampilan dirimu sendiri dan temanmu ketika melakukan *headstand/handstand*.
- d. Diskusikanlah hasil penilaianmu dengan teman-temanmu.
- e. Presentasikanlah hasil diskusi di depan kelas.

3. Aktivitas Belajar untuk Mengevaluasi Rangkaian Gerak Sikap Lilin dan Kayang

Setelah kalian menganalisis dan merancang rangkaian gerak sikap lilin dan kayang, selanjutnya kalian harus dapat menilai penampilan diri sendiri dan teman dalam melakukan gerakan sikap lilin dan kayang. Lakukan aktivitas belajar berikut:

- Amati dan perhatikanlah temanmu yang sedang melakukan sikap lilin dan kayang.
- Siapkanlah lembar penilaian penampilan untuk diri sendiri dan temanmu dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	POSISI KEDUA TANGAN				POSISI KEPALA				POSISI KEDUA TUNGKAI & KAKI			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
...												

Skor :

- 4= Penampilan Baik
- 3= Penampilan Cukup
- 2= Penampilan Kurang
- 1= Penampilan Kurang Sekali

- Lakukanlah penilaian terhadap penampilan dirimu sendiri dan temanmu ketika melakukan sikap lilin dan kayang.
- Diskusikanlah hasil penilaianmu dengan teman-temanmu.
- Presentasikanlah hasil diskusi di depan kelas.

D. Ringkasan

Senam lantai merupakan rangkaian gerakan yang dilakukan pada tempat yang mendatar dan beralaskan matras/empuk. Pada pelajaran ini, kalian mempelajari berbagai bentuk gerakan senam lantai, yaitu: guling depan dan belakang, headstand dan handstand, serta sikap lilin dan kayang. Kalian bukan hanya dapat melakukan setiap gerakan tersebut, tetapi juga harus dapat menganalisis, merancang dan mengevaluasi rangkaian gerak senam lantai yang ada. Berbagai aktivitas belajar dapat

kalian lakukan, baik secara individu/sendiri, berpasangan, maupun berkelompok. Saran dan masukan teman dan gurumu sangat penting diperhatikan karena kebenaran suatu gerakan dapat dilihat/diamati oleh orang lain. Penilaianmu terhadap dirimu sendiri juga memiliki peran yang penting agar dapat memperbaikinya sendiri.

E. Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Agar kalian paham dan mengerti tentang rangkaian gerak senam lantai. Lakukanlah kegiatan di bawah ini di rumah:

- Amati/tontonlah seseorang yang sedang melakukan gerakan senam lantai (guling depan/belakang, *headstand/handstand*, dan sikap lilin dan kayang) di internet.
- Perhatikanlah rangkaian gerak senam lantai yang muncul dan tuliskan dalam buku pelajaranmu.
- Diskusikan dengan temanmu di kelas dan kumpulkan hasil diskusimu ke guru.

2. Penilaian Keterampilan

Keterampilan kalian dalam menganalisis, merancang, dan mengevaluasi senam lantai dapat diketahui melalui penilaian sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	KETEPATAN ANALISIS GERAKAN				KETEPATAN RANCANGAN GERAKAN				KETEPATAN PENILAIAN GERAKAN			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
...												

Skor :

4= Penampilan Baik

3= Penampilan Cukup

2= Penampilan Kurang

1= Penampilan Kurang Sekali

3. Penilaian Sikap

Senam lantai banyak memiliki nilai-nilai sikap yang dapat kalian ambil untuk kehidupan di masyarakat. Oleh karena itu, berikan penilaian sikap terhadap dirimu sendiri dan teman selama pembelajaran senam lantai. Kalian dapat menggunakan format penilaian sebagai berikut:

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																			
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																					
2.																					
dst																					

Berikan tanda cek (√) pada kolom setiap kali kamu dan temanmu menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

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

Pelajaran 7

MENGANALISIS DAN MERANCANG KOREOGRAFI SERTA MENGEVALUASI KUALITAS GERAKAN AKTIVITAS GERAK RITMIK

Senam irama atau disebut juga senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tanpa alat. Alat yang sering digunakan adalah gada, simpai, tongkat, bola, pita dan topi. Unsur-unsur yang diperlukan dalam senam irama adalah: kelentukan, keseimbangan, keluwesan, fleksibilitas, kontinuitas, ketepatan, dan gerak koordinasi. Dengan irama siswa perlu menguasai teknik gerakan pada senam irama agar mencapai gerakan yang serasi dan bermanfaat bagi jasmani dan rohani. Hal ini sesuai dengan tujuan senam yaitu membentuk keindahan tubuh, kebugaran dan kekuatan. Ada tiga hal yang harus ditekankan pada senam irama, yaitu:

1. Ketepatan musik/irama

Pada dasarnya irama telah dikenal oleh siswa semasa di Sekolah Menengah Pertama maupun di sekolah dasar, misalnya irama: $\frac{2}{3}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$ dan sebagainya. Artinya lagu mempunyai irama $\frac{2}{4}$ sebagai berikut, misalnya : tanda Irama $\frac{2}{4}$ Angka 2 mempunyai arti bahwa di antara dua garis berirama dalam lagu tersebut terdapat 2 ketukan/hitungan. Angka 4 atau lengkapnya $\frac{1}{4}$ mengandung arti bahwa not itu harganya $\frac{1}{4}$ dan mendapat 1 hitungan/ketukan. Dengan begitu hitungan dari irama $\frac{2}{4}$ cukup dibunyikan dengan hitungan 1-2, 1-2 dan seterusnya (ditandai oleh tangan dirigen yang hanya naik turun). Ini memungkinkan setiap ketukan ketika menyebut satu dan dua diwakili oleh masing-masing satu langkah.

2. Kelentukan (fleksibilitas)

Prinsip kelentukan dalam gerakan akan diperoleh berkat latihan yang tekun dan membutuhkan waktu yang cukup lama.

3. Kontinuitas gerakan

Kontinuitas gerakan akan diperoleh dari rangkaian gerak-gerak senam yang telah disusun dalam bentuk rangkaian yang siap ditampilkan. Ini membutuhkan latihan yang tekun dan cukup lama.

Maka demi terciptanya keserasian dalam gerak senam irama ketiga hal tersebut harus dikuasai secara matang. Sebelum latihan dengan alat seperti pita, bola, gada, tali dan simpai, terlebih dahulu harus mengenal dan menguasai latihan dasar yaitu: macam-macam langkah, ayunan lengan dan sikap tubuh/posisi tubuh di dalam melakukan latihan.

A. Menganalisis Koreografi Aktivitas Gerak Ritmik

1. Menganalisis Gerak Ritmik Langkah Kaki

a. Macam-Macam Langkah

- 1) Langkah biasa (*looppas*)
Gunakan irama $\frac{2}{4}$ (dd), $\frac{3}{4}$ (ddd), $\frac{4}{4}$ (dddd) diambil sikap tegak, langkah kaki kiri, kedua lengan lepas di samping badan. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kanan ke depan dengan meletakkan tumit di depan telapak kaki kiri lalu baru ujung jari kaki yang terakhir. Bilangan “dua” ganti langkah kaki kiri.

Ingat, di dalam melangkah lutut harus mengeper, tumit harus dijatuhkan.

2) Langkah rapat

Sikap tegak langkah kaki kiri. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kiri ke depan. Bilangan “dua” kaki kanan melangkah dan letakkan telapak kaki kanan sejajar dengan telapak kaki kiri, lutut mengeper. Berikutnya ganti kaki kanan melangkah, kiri rapat, ngeper. Lebih tepat gunakan irama $3/4$ (ddd) dan $4/4$ (dddd).

3) Langkah kesetimbangan (*balancepas*)

Sikap tegak langkah kaki kiri. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kiri ke depan. Pada bilangan “dua” kaki kanan menyusul dan sebelum kaki kanan menapak (masih angkat tumit) kaki kiri mundur diikuti kaki kanan menapak (masih angkat tumit) kaki kiri mundur diikuti kaki kanan mundur merapat tetapi tidak ada saat berhenti. Irama $3/4$ (ddd) dan $4/4$ (dddd).

4) Langkah depan (*galoppas*)

Untuk memudahkan belajar galoppas ini langkah rapat/*bijtrekpas* sampai lancar baru ke *galoppas* yang sebenarnya. Sikap tegak kaki kanan. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kanan. Bilangan “dua” kaki kiri menyusul dan bersama-sama kaki kanan melangkah lagi (satu-hep-dua). Selanjutnya langkahkan kaki kiri disusul langkah kaki kanan, kemudian langkah kaki kiri lagi. Irama $3/4$ (ddd) atau $4/4$ (dddd).

5) Langkah tiga (*wallpas*)

Harus menggunakan irama $3/4$ (ddd). Sikap tegak langkah kaki kanan. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kanan lebar ke depan (selebar langkah normal). Bilangan “dua” langkahkan kaki setengah langkah dan angkat tumit. Bilangan “tiga” langkahkan kaki kanan setengah langkah dan angkat, selanjutnya ganti mulai kiri. Koreksi: lutut jangan ditekuk, pandangan ke depan.

6) Langkah silang (*kruispas*)

Sikap tegak anjur kiri. Pada bilangan “satu” silangkan kaki kiri di muka kaki depan. Bilangan “dua” kaki kanan langkah ke samping kanan. *Kruipas*: dapat mengambil sikap tegak langkah. Irama $2/4$ (dd).

7) Langkah samping (*zipas*)

Sikap tegak langkah kaki kanan. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kanan ke samping kanan. Bilangan “dua” langkahkan kaki kiri rapatkan kaki kanan (langkah rapat-samping rapat). Irama $2/4$ (dd).

- 8) Langkah ganti (*wisselpas*)
Sikap tegak langkah kaki kanan. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kanan ke depan. Bilangan “dua” tepat saat mengucapkan “du” putar kaki kiri dan bersama-sama dengan “a” letakkan kaki kiri dan langkahkan kaki kanan ke depan dengan cepat. Langkah berikutnya mulai dengan kaki kiri. Irama 4/4 (dddd) atau 2/4 (dd).
- 9) Langkah lingkaran (*huppelpas*)
Sikap tegak langkah kaki kiri. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kiri ke depan. Bilangan “dua” angkat kaki kanan hingga sikap paha kurang lebih 90 derajat (kiri-kanan-kanan-kiri). Irama 4/4 (dddd) atau 2/4 (dd).
- 10) Langkah pantul (*kaatspas*)
Sikap tegak langkah kaki kiri. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kiri ke depan, kaki kanan angkat. Bilangan “dua” (langkah) letakkan kaki kanan ke tempat semula, angkat kaki kiri. Latihan mulai dari kaki kanan pula. Langkah pantul ini bisa dikerjakan, ke samping dan samping ke samping silang. Sikap: tegak langkah kaki kiri. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kanan ke samping kanan kaki kiri. Angkat. Irama 4/4.
Variasi I: muka-belakang-kiri-kanan.
Variasi II: muka-belakang-samping-silang.
- 11) Langkah silang lingkaran (*schaatsenrijderpas*)
Sikap tegak langkahkan kaki kiri. Pada bilangan “satu” angkat kaki kiri, tekuk pada paha silangkan paha kiri di depan kaki kanan. Bilangan “dua” letakkan kaki kiri. Bilangan “tiga” dan “empat” ganti kaki kanan. Irama 2/4, 4/4.
- 12) Langkah putar silang (*draipass*)
Sikap langkah kaki kiri. Pada bilangan “satu” angkat dan langkahkan kaki kiri ke samping kiri. Bilangan “dua” putar badan 180 derajat ke kiri dan langkahkan kaki kanan, hingga menghadap ke arah sebaliknya. Bilangan “tiga” putaran dilanjutkan, angkat kaki kiri dengan putaran melalui belakang kaki kiri diletakkan di samping kaki kanan kembali ke hadap semula. Jika mulai dengan tegak anjur, maka pada bilangan “satu” kaki kiri tinggal memegang mengangkat pada “sa” dan diletakkan lagi pada “tu” (angkat – putar – samping – belakang).



Gambar 7.1. Contoh gerak ritmik langkah kaki

b. Aktivitas Belajar Analisis Gerak Ritmik Langkah Kaki

Cobalah kalian lakukan dan analisis langkah kaki gerak ritmik berikut ini:

- 1) Buatlah kelompok masing-masing 6 orang, kemudian tentukan masing masing untuk melakukan gerak ritmik langkah kaki untuk dua gerakan sesuai gerak ritmik langkah kaki yang dijelaskan diatas.
- 2) Untuk gerak ritmik langkah kaki tiap siswa boleh memakai iringan musik yang sesuai.
- 3) Tiap siswa setelah selesai lalu mempresentasikannya dalam kelompok untuk dipelajari bersama.
- 4) Kalian dapat melakukan gerak ritmik tersebut dengan waktu tertentu atau tergantung dengan banyaknya gerakan yang dilakukan.
- 5) Pergantian peran tiap gerakan dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- 6) Susunlah langkah-langkah sistimatis untuk melakukan gerak ritmik langkah kaki dengan benar dan baik sesuai ketentuan yang ada.
- 7) Lakukan gerak ritmik langkah kaki itu dengan sungguh-sungguh, menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- 8) Perhatikan gambar 7.2.



Gambar 7.2 . Formasi latihan Gerak Ritmik Langkah Kaki

2. Menganalisis Gerak Ritmik Ayunan Lengan

Ada beberapa macam gerakan mengayun lengan (dua lengan).

a. Mengayun Dua Lengan ke Depan dan ke Belakang

Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Posisi awal, berdiri tegak kaki kiri sedikit di depan dengan kedua lengan merapat di samping badan.
- 2) Hitungan kesatu, kedua lengan diayun ke depan diikuti lutut mengeper.
- 3) Hitungan kedua, kedua lengan diayun ke belakang, sambil kedua lutut mengeper.
- 4) Hitungan ke-3, ke-4, ke-5, ke-6, ke-7 dan ke-8 gerakannya sama pada hitungan ke-1 dan ke-2.
- 5) Posisi akhir, berdiri tegak kedua kaki rapat dan kedua lengan

b. Mengayun Dua Lengan ke Samping

Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Posisi awal, berdiri tegak kedua lengan berada lurus ke bawah di samping tubuh.
- 2) Hitungan kesatu, kaki kanan digeser ke kanan dengan lutut mengeper diikuti kedua lengan diayun ke samping kanan.
- 3) Hitungan kedua, kedua lengan diayun ke samping kiri berat badan digeser ke kanan dengan lutut mengeper.
- 4) Hitungan ke-3, ke-4, ke-5, ke-6, ke-7 dan ke-8 gerakannya sama dengan gerakan hitungan ke-1, dan ke-2.
- 5) Gerakan ini dilakukan selama 2×8 hitungan.
- 6) Posisi akhir, berdiri tegak kedua lengan lurus di samping badan.



Gambar 7.3. Contoh gerak ritmik ayunan lengan

c. Mengayun Dua Lengan dari Samping ke Atas

Cara melakukannya sebagai berikut:

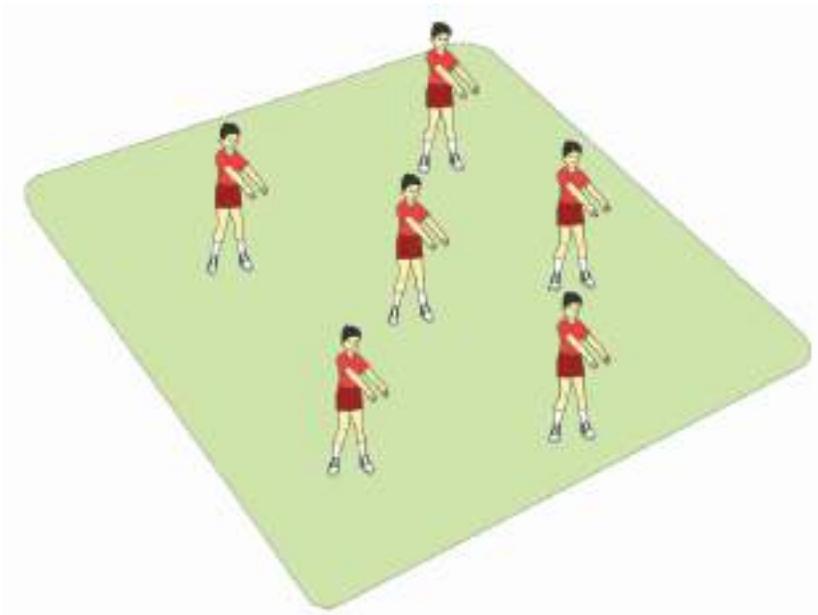
- 1) Posisi awal, berdiri tegak kaki rapat kedua lengan lurus ke bawah di samping badan.
- 2) Hitungan kesatu, kaki kanan digeser ke kanan diikuti kedua lengan direntangkan.
- 3) Hitungan kedua, kedua lengan diayun atau diangkat hingga kedua lengan tepuk tangan di atas kepala.
- 4) Hitungan ketiga, kedua lengan kembali direntangkan ke samping.
- 5) Hitungan keempat, kaki kanan dirapatkan kembali ke kaki kiri dan kedua lengan merapat di samping badan.
- 6) Hitungan ke-5, ke-6, ke-7, dan ke-8 gerakannya sama, tetapi kaki kiri digeser ke kiri.
- 7) Posisi akhir, berdiri tegak kedua kaki rapat dan kedua lengan merapat di samping tubuh.
- 8) Gerakan ini dilakukan selama 2×8 hitungan.

d. Aktivitas Belajar Gerak Ritmik Ayunan Lengan

Cobalah kalian lakukan dan analisis langkah kaki gerak ritmik berikut ini:

- 1) Buatlah kelompok masing-masing 6 orang, kemudian tentukan masing-masing untuk melakukan gerak ritmik ayunan lengan untuk tiga gerakan sesuai gerak ritmik ayunan lengan yang dijelaskan diatas.
- 2) Untuk gerak ritmik ayunan lengan tiap siswa boleh memakai iringan musik yang sesuai.
- 3) Tiap siswa setelah selesai lalu mempresentasikannya dalam kelompok untuk dipelajari bersama.
- 4) Kalian dapat melakukan gerak ritmik tersebut dengan waktu tertentu atau tergantung dengan banyaknya gerakan yang dilakukan.
- 5) Pergantian peran tiap gerakan dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- 6) Susunlah langkah-langkah sistimatis untuk melakukan gerak ritmik ayunan lengan dengan benar dan baik sesuai ketentuan yang ada.
- 7) Lakukan gerak ritmik ayunan lengan itu dengan sungguh-sungguh, menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.

Perhatikan gambar 7.4.



Gambar 7.4. Formasi latihan Gerak Ritmik Ayunan Lengan

- 8) Peserta didik melakukan pembelajaran gerak dengan menerapkan nilai kerjasama, toleransi, santun, dan disiplin.

B. Merancang Koreografi Aktvitas Gerak Ritmik

1. Merancang Gerak Ritmik Langkah Kaki

a. Gerak Dasar Langkah

Teknik gerak langkah dalam senam irama sangat penting. Sebab, gerak langkah mendominasi seluruh gerakan dalam senam irama. Berikut macam langkah yang biasa dilakukan dalam senam irama.

1) Langkah biasa

Langkah biasa disebut dengan *looppas*. Cara melakukannya sebagai berikut:

- a). Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- b). Hitungan 1: langkahkan kaki kanan dari tumit, telapak kaki, kemudian ujung jari kaki.
- c). Hitungan 2: langkahkan kaki kiri sebagaimana kaki kanan.

2) Langkah Rapat

Langkah rapat disebut juga *bijtrekpas*. Cara melakukannya sebagai berikut:

- a). Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- b). Hitungan 1: langkahkan kaki kanan ke depan.
- c). Hitungan 2: kaki kiri dilangkahkan ke depan, kemudian diletakkan sejajar dengan kaki kanan.
- d). Langkahkan kaki secara bergantian.

3) Langkah Depan

Langkah depan disebut juga *galoppas*. Cara melakukannya sebagai berikut:

- a). Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- b). Hitungan 1: langkahkan kaki kanan ke depan.
- c). Hitungan 2: Kaki kiri menyusul dan bersama-sama melangkah dengan kaki kanan.
- d). Lakukan secara bergantian.

4) Langkah Samping

Langkah samping atau disebut dengan *zippas*. Cara melakukannya sebagai berikut:

- a). Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- b). Hitungan 1: langkahkan kaki kanan ke samping kanan.
- c). Hitungan 2: langkahkan kaki kiri ke samping kanan dan rapatkan dengan kaki kanan.
- d). Lakukan gerakan ke kiri.

b. Gerak Dasar Loncat:

1) Loncat ke Depan

Loncat ke depan biasanya disertai ayunan kaki yang lain. Cara melakukan gerak Loncat ke depan adalah sebagai berikut:

- a). Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- b). Hitungan 1: Lakukan Loncatan kaki kanan, sementara itu kaki kiri diayun.
- c). Hitungan 2: Lakukan Loncatan kaki kiri, sementara itu kaki kanan diayun.
- d). Lakukan gerakan secara bergantian.

2) Loncat ke samping

- a). Sikap permulaan berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang.
- b). Kaki kanan ditekuk di belakang dan kaki kiri digunakan sebagai tumpuan kemudian bergantian melakukan gerakan Loncatan dilakukan ke samping kanan dan samping kiri. Dilakukan berulang-ulang.

3) Loncat Kijang

- a). Sikap permulaan berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang.
- b). Kaki kanan di tekuk di depan sampai paha lurus sejajar den kaki kiri lurus di belakang, kemudian bergantian, dan melakukan gerakan menirukan loncatan kijang. Dilakukan berulang-ulang.

4) Meloncat sambil membuka dan menutup kaki

Gerakan ini harus dilakukan dengan bersemangat supaya tidak terasa sulit. Cara melakukannya, adalah sebagai berikut:

- a). Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- b). Hitungan 1: kaki dibuka lebar ke samping.
- c). Hitungan 2: Kaki ditutup secara bersamaan.
- d). Lakukan gerakan secara kontinu.

2. Merancang Gerak Ritmik Ayunan Lengan

a. Gerak Ayun satu Lengan

1) Mengayunkan lengan setinggi bahu

Cara melakukan gerak mengayun satu lengan sebagai berikut:

- a). Sikap awal berdiri tegak, kedua lengan berada rapat di samping badan, kemudian jalan di tempat.
- b). Ayunkan lengan kanan dari samping badan sampai setinggi bahu dan membentuk sudut 90 derajat, kemudian turunkan kembali.
- c). Lakukan gerakan tersebut di tempat.
- d). Lakukan gerakan tersebut dengan lengan yang lain.

2) Mengayun Lengan Lurus ke Atas

Cara melakukannya sebagai berikut:

- a). Sikap awal berdiri tegak, kemudian jalan di tempat dengan kedua tangan rapat di samping badan.
- b). Ayunkan lengan dari samping badan sampai lurus ke atas, kemudian kembali lagi.
- c). Lakukan dengan tangan yang lain dan tetap di tempat.
- d). Lakukan gerakan tersebut dengan lengan yang lain.

3) Merentangkan tangan

Cara melakukannya sebagai berikut:

- a). Sikap awal berdiri tegak, kemudian jalan di tempat dengan kedua tangan rapat di samping badan.
- b). Kedua tangan dikepalkan di depan dada, sikut diangkat sejajar dengan bahu.
- c). Lakukan gerakan tersebut dengan lengan kaki.

4) Mendorong Tangan ke Atas

Cara melakukan gerakan ini sebagai berikut:

- a). Sikap awal berdiri tegak, kemudian jalan di tempat dengan kedua tangan rapat di samping badan.
- b). Kedua tangan mengepal di pinggang, telapak tangan menghadap ke atas, dan sikut dibengkokkan.
- c). Dorong tangan kanan ke atas, putar pergelangan tangan sehingga telapak tangan menghadap ke depan, kemudian kembali lagi ke sikap semula.
- d). Lakukan gerakan dengan tangan yang lain.

b. Gerakan Mengayun Dua Lengan

Ada beberapa macam gerakan mengayun dua lengan.

1) Mengayun Dua Lengan ke Depan dan ke Belakang

Cara melakukan sebagai berikut.

- a). Posisi awal, berdiri tegak kaki kiri sedikit di depan dengan kedua lengan merapat di samping badan.
- b). Hitungan kesatu, kedua lengan diayun ke depan diikuti lutut mengeper.

- c). Hitungan kedua, kedua lengan diayun ke belakang, sambil kedua lutut mengeper.
- d). Hitungan ke-3, ke-4, ke-5, ke-6, ke-7 dan ke-8 gerakannya sama pada hitungan ke-1 dan ke-2.
- e). Posisi akhir, berdiri tegak kedua kaki rapat dan kedua lengan

2) Mengayun Dua Lengan ke Samping

Cara melakukan sebagai berikut:

- a). Posisi awal, berdiri tegak kedua lengan berada lurus ke bawah di samping tubuh.
- b). Hitungan kesatu, kaki kanan digeser ke kanan dengan lutut mengeper diikuti kedua lengan diayunkan ke samping kanan.
- c). Hitungan kedua, kedua lengan diayun ke samping kiri berat badan digeser ke kanan dengan lutut mengeper.
- d). Hitungan ke-3, ke-4, ke-5, ke-6, ke-7 dan ke-8 gerakannya sama dengan gerakan hitungan ke-1, dan ke-2.
- e). Gerakan ini dilakukan selama 2×8 hitungan.
- f). Posisi akhir, berdiri tegak kedua lengan lurus di samping badan.

3) Mengayun Dua Lengan dari Samping ke Atas

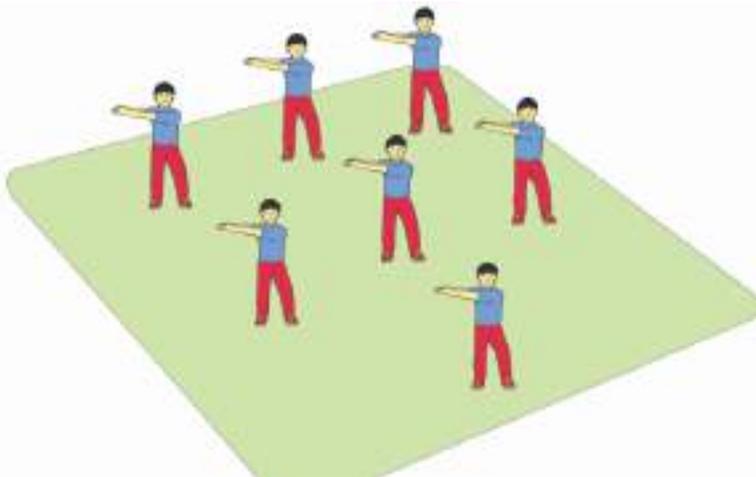
Cara melakukannya sebagai berikut.

- a). Posisi awal, berdiri tegak kaki rapat kedua lengan lurus ke bawah di samping badan.
- b). Hitungan kesatu, kaki kanan digeser ke kanan diikuti kedua lengan direntangkan.
- c). Hitungan kedua, kedua lengan diayun atau diangkat hingga kedua lengan tepuk tangan di atas kepala.
- d). Hitungan ketiga, kedua lengan kembali direntangkan ke samping.
- e). Hitungan keempat, kaki kanan dirapatkan kembali ke kaki kiri dan kedua lengan merapat di samping badan.
- f). Hitungan ke-5, ke-6, ke-7, dan ke-8 gerakannya sama, tetapi kaki kiri digeser ke kiri.
- g). Posisi akhir, berdiri tegak kedua kaki rapat dan kedua lengan merapat di samping tubuh.
- h). Gerakan ini dilakukan selama 2×8 hitungan.

3. Aktivitas Belajar siswa Merancang Koreografi Aktvitas Gerak Ritmik

Pelajari dan perhatikanlah aktivitas belajar merancang koreografi gerak ritmik berikut ini:

- d. Buatlah kelompok 10 orang dibagi 2 masing-masing 5 orang/tim.
- e. Buatlah ruangan/lapangan ukuran 6 x 6 meter atau secukupnya.
- f. Dengan berdiskusi, setiap tim membuat rancangan koreografi gerak ritmik yang meliputi ayunan kaki/ayunan lengan dengan variasinya, kesesuaian gerak dengan irama musik, penggunaan alat/fasilitas, menggunakan ruang serta hal-hal terkait dengan gerak ritmik.
- g. Lakukan gerak ritmik tersebut dengan penuh kesungguhan dan menerapkan nilai sportivitas, toleransi, kerjasama, disiplin, tanggungjawab, menerima kekalahan dan kemenangan serta nilai-nilai karakter lainnya.
- h. Lakukan gerak ritmik tersebut dengan batasan waktu yang diberikan guru.
- i. Tim yang paling banyak memasukkan unsur-unsur gerak ritmik (ayunan kaki/ayunan lengan dengan variasinya, kesesuaian gerak dengan irama musik, penggunaan alat/fasilitas, menggunakan ruang, kekompakan, kerjasama serta hal-hal terkait dengan gerak ritmik) adalah sebagai yang terbaik/pemenang.
Perhatikan gambar 7.5:



Gambar 7.5: Formasi latihan Gerak Ritmik

- j. Peserta didik dibiarkan berkelompok lalu istirahat dan berdiskusi tentang kegiatan yang baru saja dilakukan. Guru bertugas mengevaluasi tentang kegiatan siswa tersebut.

C. Mengevaluasi Kualitas Gerakan Aktivitas Gerak Ritmik

1. Mengevaluasi kesesuaian gerak dengan irama

Musik atau irama yang lazim digunakan untuk mengiringi senam ritmik adalah musik balet. Yaitu sejenis musik klasik, dengan irama ketukan.

Untuk menyesuaikan antara musik dengan gerakan senam yang sudah dirancang sedemikian rupa bisa sesuai, maka yang perlu diperhatikan :

- a. Intro musik (pembukaan) : biasanya terdapat 8 hitungan, atau 2 kali 8 hitungan yang sengaja diciptakan untuk gerakan pendahuluan, misalnya berjalan menuju tempat pembelajaran yaitu area show.
- b. Musik inti : adalah musik untuk mengiringi gerakan senam ritmik yang dipertunjukkan, dimana bila dilombakan adalah gerakan wajib bagi peserta.
- c. Musik penutup : walaupun tidak khusus diciptakan sebagai musik penutup gerakan, tetapi siswa harus hafal betul kapan irama akan berhenti, karena hal ini merupakan klimaks dari suatu kebolehan seorang pesenam.

Guna mengatasi hal ini maka seorang pelajar/pesenam harus menjalani program pembelajaran/latihan dengan matang.

2. Mengevaluasi Gerak Ritmik Langkah Kaki

Tekanan yang harus diberikan pada gerak ritmik langkah kaki adalah :

- a. Irama
Irama yang sudah banyak dikenal oleh siswa antara lain $2/3$, $3/4$, $4/4$ dan sebagainya.
- b. Kelentukan tubuh (*flexibilitas*)
Prinsip kelentukan tubuh dalam gerakan senam irama akan diperoleh dengan suatu latihan yang tekun dan dalam waktu yang lama.
- c. Kontinuitas gerakan
Kontinuitas berupa rangkaian gerak yang tidak terputus. Rangkaian gerak ini diperoleh dari gerak-gerak senam yang sudah disusun dalam bentuk rangkaian yang siap ditampilkan.

3. Mengevaluasi Gerak Ritmik Ayunan Lengan

Yang harus diperhatikan adalah :

- a. Gerak ayun lengan, ayunan benar sesuai arah gerakan dan tidak terputus
- b. Gerakan mengayun dua lengan, benar sesuai arah gerakan dan ayunan tangan tidak terputus

4. Mengevaluasi Keseimbangan Gerak Ayunan Lengan dan Kaki

Posisi saat melakukan benar-benar diperhatikan dalam keadaan seimbang antara lengan dan kaki sehingga memudahkan melakukan gerakan berikutnya dan enak untuk dilihat.

5. Aktivitas pembelajaran siswa Mengevaluasi Kualitas Gerakan Aktivitas Gerak Ritmik

Setelah siswa menganalisis dan merancang kualitas gerakan aktivitas gerak ritmik sederhana, selanjutnya siswa harus dapat menilai penampilan gerakan diri sendiri dan teman dalam menerapkan aktivitas gerak ritmik yang dilakukan saat siswa melakukan gerakan ritmik. Lakukan aktivitas belajar berikut:

- a. Buatlah kelompok 10 orang dibagi 2 masing-masing 5 orang/tim.
- b. Buatlah ruangan/lapangan ukuran 6 x 6 meter atau secukupnya.
- c. Dengan berdiskusi, setiap tim membuat rancangan koreografi gerak ritmik yang meliputi ayunan kaki/ayunan lengan dengan variasinya, kesesuaian gerak dengan irama musik, penggunaan alat/fasilitas, menggunakan ruang serta hal-hal terkait dengan gerak ritmik.
- d. Lakukan gerak ritmik tersebut dengan penuh kesungguhan dan menerapkan nilai sportivitas, toleransi, kerjasama, disiplin, tanggungjawab, menerima kekalahan dan kemenangan serta nilai-nilai karakter lainnya.
- e. Lakukan gerak ritmik tersebut dengan batasan waktu yang diberikan guru.
- f. Tim yang paling banyak memasukkan unsur-unsur gerak ritmik (ayunan kaki/ayunan lengan dengan variasinya, kesesuaian gerak dengan irama musik, penggunaan alat/fasilitas, menggunakan ruang, kekompakan, kerjasama serta hal-hal terkait dengan gerak ritmik) adalah sebagai yang terbaik.
- g. Siapkanlah lembar penilaian penampilan untuk diri sendiri dan temanmu dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	KEAKURATAN GERAKAN AKTIVITAS GERAK RITMIK.				VARIASI GERAKAN YANG DILAKUKAN				KEHARMONISAN GERAK			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
...												

Skor :

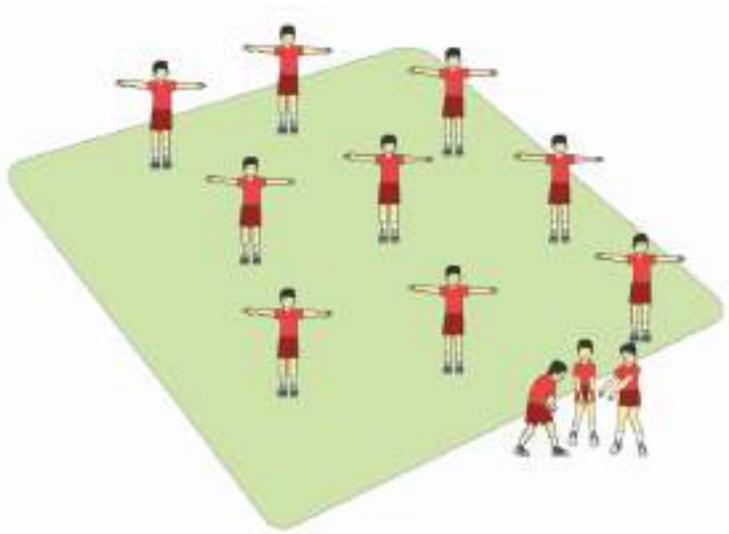
4= Penampilan Baik

3= Penampilan Cukup

2= Penampilan Kurang

1= Penampilan Kurang Sekali

- h. Lakukan penilaian terhadap penampilan dirimu sendiri dan temanmu ketika melakukan gerakan aktivitas gerak ritmik sederhana.
- i. Diskusikan hasil penilaianmu dengan teman-temanmu dalam satu tim.
- j. Kemukakan hasil diskusi penilaianmu dalam satu tim kepada tim lain dalam satu kelas.
- k. Peserta didik dibiarkan berkelompok lalu istirahat dan berdiskusi tentang kegiatan yang baru saja dilakukan. Guru bertugas mengevaluasi tentang kegiatan siswa tersebut.
- l. Perhatikan gambar 7.6



Gambar 7.6. Formasi latihan Gerak Ritmik

D. Ringkasan

Gerak ritmik merupakan gerakan senam yang dilakukan dengan menggunakan irama musik atau latihan gerak kreatif bebas yang dilakukan secara berirama. Gerak ritmik biasanya menggunakan alat-alat yang dipegang, seperti: bola, tali, tongkat, simpai, dan gada. Beberapa macam langkah kaki dalam gerak ritmik; Langkah biasa disebut dengan *looppas*, Langkah rapat disebut juga *bijtrekpas*, Langkah depan disebut juga *galoppas*. Beberapa contoh gerakan ayunan lengan; mengayun lengan setinggi bahu, mengayun lengan lurus ke depan, merentangkan tangan. Contoh gerak ritmik sederhana dengan pola gerak jalan dan Loncat adalah pada gerakan variasi langkah dengan jingkat/maju dan variasi langkah dengan jingkat/mundur. Hal yang harus diperhatikan dalam pembuatan gerak berirama ialah gerakan, musik, kekompakan, disiplin, dan keindahan gerak.

E. Penilaian

1. Pengetahuan

Penilaian berupa pertanyaan yang bersifat tulisan dalam bentuk soal ataupun lisan dalam bentuk pertanyaan pada saat pembelajaran berlangsung dan penugasan (Perorangan/Kelompok).

Pertanyaan	Jawaban			
	1	2	3	4
1. Apa Pengertian gerak ritmik?				
2. Komponen apa saja yang berpengaruh dalam gerak ritmik/ senam irama?				
3. Unsur-unsur apa saja yang diperlukan dalam gerak ritmik/ senam irama? Jelaskan?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

Keterangan: 1. Kurang, 2. Cukup, 3. Baik, 4. Baik Sekali
Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

2. Sikap (bisa dilakukan dengan Observasi, Penilaian Diri, Penilaian Antar Teman, Jurnal Catatan Guru)

- Pengamatan sebelum proses pembelajaran berlangsung
- Pengamatan saat selama proses pembelajaran berlangsung
- Pengamatan sesudah proses pembelajaran berlangsung
- Lembar Observasi Sikap Spiritual dan Sosial

Nilai sikap Spiritual :

Keterangan: 1. Kurang, 2. Cukup, 3. Baik, 4. Baik Sekali

3. Keterampilan

Tes praktik atau tes kinerja berbentuk tes keterampilan gerak/unjuk kerja (*skill test*), project dan portopolio. Tes ini dimaksudkan untuk mengukur kemampuan psikomotor peserta didik secara umum.

Pertanyaan	Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana teknik gerak ritmik melangkah dan mengayun lengan ?				
2. Bagaimana teknik gerak ritmik ayunan tangan ?				
3. Bagaimana teknik gerak ritmik langkah kaki ?				
4. Bagaimana koordinasi gerakan semuanya ?				
5. Bagaimana kesesuaian gerak dengan irama pengiring ?				
6. Bagaimana kontinuitas gerakan dengan irama ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 24				

Keterangan: 1. Kurang, 2. Cukup, 3. Baik, 4. Baik Sekali

$$\text{Penilaian Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Pelajaran 8

MENGANALISIS KETERAMPILAN GAYA RENANG, PENYELAMATAN KEGAWATDARURATAN DI AIR DAN TINDAKAN LANJUTAN DI DARAT

Tujuan berenang tidak semata-mata untuk pembelajaran gerak dan mencapai prestasi, tetapi untuk mencapai tujuan yang lebih luas di antaranya adalah untuk: pembentukan dan pengembangan fisik, pembinaan hidup sehat, pemeliharaan kesegaran jasmani, dan peningkatan kapasitas tubuh serta tujuan lainnya yang lebih banyak. Namun lebih dari itu banyak hal-hal positif yang bisa kita rasakan langsung atau tidak langsung kalau kita menguasai berenang. Diantaranya adalah: **Pertama**; Meningkatkan kualitas jantung dan peredaran darah. Jantung merupakan organ tubuh yang memompa darah agar mengalir ke seluruh tubuh, sedangkan darah tersebut mengangkut sari-sari makanan dan oksigen sehingga terjadi proses pembakaran serta menghasilkan energi yang diperlukan untuk bergerak.

Kedua; Meningkatkan kapasitas vital paru-paru. Paru-paru berfungsi untuk mengambil oksigen yang sangat diperlukan dalam proses *oksidasi* (pembakaran). Renang akan melatih kerja paru-paru dan meningkatkan kemampuan paru-paru untuk mengambil oksigen yang banyak. Dengan terpenuhinya oksigen maka proses pembakaran dalam tubuh menjadi lancar sehingga energi yang diperlukan dapat terpenuhi. **Ketiga;** Mempengaruhi otot menjadi berisi. Ketika berenang akan terjadi gerakan otot yang dinamis dan otot akan bekerja terus menerus. Hal ini akan membuat serabut otot bertambah banyak dan bertambah kuat, sehingga otot-otot tubuh akan kelihatan lebih berisi/padat.

A. Menganalisis Keterampilan Gaya Renang

1. Menganalisis Keterampilan Renang Gaya Dada

Gaya dada merupakan gaya berenang paling populer untuk renang rekreasi. Posisi tubuh stabil dan kepala dapat berada di luar air dalam waktu yang lama. Gaya dada atau gaya katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak yang sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki. Analisa gerakan Renang Gaya Dada sebagai berikut:

a. Gerakan kaki

- 1) Gerak kaki pada gaya dada saat ini adalah gerakan kaki yang cenderung membentuk gerak kaki gaya dolphin, dimana pada saat fase istirahat yaitu fase ketika kedua tungkai kaki bagian bawah ditarik serentak mendekati pinggul dan kemudian setelah fase itu dikerjakan pergelangan kedua kaki diputar mengarah keluar hingga membentuk sudut lebih kurang limapuluh derajat, kemudian dari posisi ini kedua kaki melakukan gerak menginjak dan diakhiri dengan menendang sehingga kedua kaki bertemu lurus kebelakang.
- 2) Beberapa perenang ada yang melakukan akhir dari gerakan kaki menginjak dan menendang itu hingga tumit kaki sedikit naik

keatas permukaan air, hal ini disebabkan kaki yang bersangkutan sangat lentur/*flexible*.

- 3) Keuntungan yang diperoleh oleh perenang yang mempunyai kelenturan kaki tinggi, biasanya dimanfaatkan pada akhir dari lecutan dengan membuat gerak kaki *dolpin* di bawah permukaan air.
- 4) Usahakan pada saat kedua kaki ditarik mendekati pinggul dilakukan semaksimal mungkin, sehingga sikap ini dapat melakukan rangkaian gerak berikutnya dengan lebih kuat. Apabila pada waktu melakukan gerak menarik tungkai kaki bawah agak berat dilakukan, maka gerak itu dikerjakan dengan bantuan sedikit kedua belah paha dibuka.
- 5) Meningkatkan kecepatan pada saat melakukan gerak kaki adalah sangat diperlukan dan penting. Kaki akan mendapat akselerasi dan mencapai tingkat kecepatan maksimum, hanya karena kedua kaki setelah mengerjakan tendangan dan menutup lurus di belakang. Gerak yang dilakukan kaki itu akan memproduksi tenaga gaya angkat ke arah depan.

Beberapa bentuk latihan:

- 1) Di tepi kolam renang dengan memegang parit/tepi, dilakukan rangkaian gerak secara berjenjang.
- 2) Bila menggunakan papan latihan sambil jalan di kolam dangkal.
- 3) Tanpa menggunakan papan latihan, kedua lengan lurus ke depan.
- 4) Bisa diberikan dengan sikap terlentang, lakukan rangkaian gerak kaki gaya dada.

b. Gerakan tangan

- 1) Gerakan tangan tidak menggunakan dorongan/*push* (*outward and catch-pull recovery* atau fase membuka atau menangkap - fase menarik - fase istirahat). Ke dalam lengan atau tangan/ lengan di bawah permukaan air ketika melakukan fase istirahat sekitar 15-20 cm. Pada dasarnya gerakan tangan terdiri dari : Fase istirahat (*recovery*), saat kedua lengan lurus di depan. Fase membuka keluar (*outward*), saat kedua tangan membuka keluar hingga lebih lebar dari perpanjangan garis bahu. Fase menangkap (*catch*), fase ini dilakukan setelah akhir dari melakukan fase membuka, dimana saat mengerjakan fase ini usahakan sikut tinggi (*high elbow*) untuk memutar pergelangan tangan.

- 2) Gerakan tangan menggunakan dorongan; menggunakan fase mendorong (*push*), dengan rangkaian fase membuka dan menangkap–fase menarik–fase mendorong–fase istirahat (*outward and catch–pull–push–recovery*). Ke dalaman lengan/tangan di bawah permukaan air ketika melakukan fase istirahat sekitar 25-30 cm. Pada fase istirahat (*recovery*), saat kedua tangan lurus di depan. Pada dasarnya rotasi tangan terdiri dari : Fase membuka keluar (*outward*), saat dimana kedua tangan membuka kesamping hingga memperpanjang garis bahu sudut yang di bentuk antara telapak tangan dengan permukaan air pada saat menyapu keluar adalah 30-45 derajat. Dan sudut yang di bentuk antara lengan bawah dengan tangan pada pergelangan adalah 15-30 derajat. Fase mendorong ke dalam (*push*) fase ini dilakukan setelah berakhirnya fase membuka keluar, dimana saat melakukan fase mendorong kedua telapak tangan saling berhadapan serentak dengan menutup telapak tangan hingga bertemu, kedua siku dengan juga menutup keduanya bertemu pada saat garis lurus di bawah dagu.

Memodifikasi gerak gaya dada dengan sedikit mengubah pada saat tangan akan melakukan fase mendorong diubah menjadi fase menyapu ke dalam (*in ward sweep*) dimana sapuan dari telapak tangan itu bertemu di depan hingga lengan membentuk paru lembing. Fase istirahat dan fase membuka keluar tetap sama dan perbedaanya terletak pada fase mendorong, fase menutup ke dalam dilakukan setelah berakhirnya fase membuka keluar dilanjutkan dengan melakukan sapuan atau ayunan dimana kedua belah siku tidak perlu bertemu dan cukup hanya kedua telapak tangan. Agar diperhatikan pada saat melakukan sapuan ke dalam posisi telapak tangan dengan air membentuk sudut antara 30-45 derajat atau rata-rata 40 derajat.

c. Pernafasan

Bentuk bentuk latihan :

- 1) Di kolam dangkal : membelakangi dinding atau menghadap dinding kedua lengan dilipat di belakang punggung, lakukan irama mengambil nafas dari permukaan air melalui mulut dengan sikap pandangan ke depan, dimana dada sedikit diangkat, kemudian masukan bagian muka ke permukaan air dengan menundukan kepala. Buanglah sisa-sisa pembakaran di bawah permukaan air melalui hidung. Latihlah rangkaian gerak ini hingga menjadi terbiasa.

- 2) Untuk memperoleh gerak pernafasan baik pada gaya dada, cukup dikombinasikan dengan kaki.

d. Koordinasi kaki-nafas

Koordinasi gerak antara kaki dengan nafas dikerjakan dengan dua pendapat, ada yang mengerjakan kepala sebagai kendali, dimana kepala diangkat kedua kaki mengikuti dengan menarik kearah pinggul dan kepala kembali masuk permukaan air, kedua kaki melalui sikap kedua pergelangan kaki mengarah keluar mengerjakan injakan dan tendangan hingga berakhir lurus ke belakang. Pendapat lain dan juga banyak dikerjakan yaitu, saat kedua kaki mengerjakan proses menginjak dan menendang hingga lurus ke belakang, kepala diangkat dan selanjutnya kepala masuk kepermukaan air justru kedua kaki ditarik mendekati pinggul (saat melakukan fase istirahat).

Beberapa bentuk latihan :

- 1) Di kolam dangkal; kedua tangan memegang tepi atau parit kolam lakukan rangkaian gerak dengan menggunakan prinsip gerak tersebut di atas.
- 2) Dengan menggunakan papan latihan kedua tangan memegang papan latihan gunakan rangkaian gerak baik menurut pendapat pertama maupun mengikuti pendapat kedua.
- 3) Untuk memperoleh kordinasi yang baik bisa diberikan tanpa menggunakan papan latihan kedua tangan berada lurus di samping tubuh, prinsip yang sama seperti menggunakan papan latihan dapat juga dilakukan.
- 4) Bisa juga tanpa menggunakan papan, kedua lengan tidak lurus di samping, tetapi dilipat di punggung. Hal ini dikerjakan terutama untuk menghindarkan tangan melakukan gerak ekstra untuk membantu tubuh maju sehingga latihan yang dikerjakan tidak efektif lagi.

e. Koordinasi nafas – tangan

- 1) Pada saat ambil nafas dilakukan pada saat tangan melakukan akhir fase menarik.
- 2) Atau saat ambil nafas dilakukan pada saat melakukan fase mendorong.
- 3) Atau mengambil nafas dilakukan pada saat melakukan sapuan tangan ke dalam.

- 4) Beberapa bentuk latihan
 - a). Dengan menggunakan papan latihan, lakukan kordinasi gerak antara tangan dengan nafas seperti halnya latihan tangan.
 - b). Berpasangan dimana saat satu rekanya melakukan rangkaian kombinasi tangan dengan nafas, maka rekan lainnya mengapit kedua kaki dan memegang pinggul atau paha yang bersangkutan.

f. Gerak (kordinasi kaki – nafas – tangan).

Beberapa bentuk latihan:

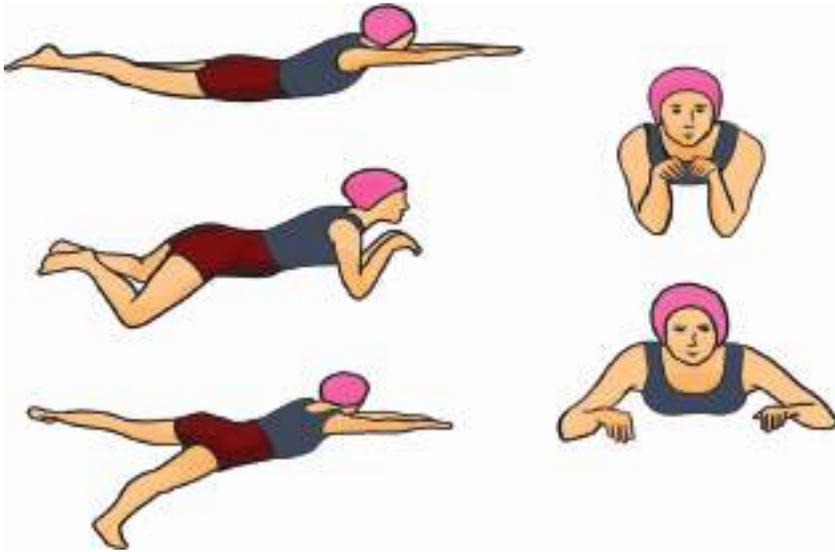
- 1) Dapat diberikan dengan bentuk latihan gerak koordinasi kaki – nafas – tangans.
- 2) Pada saat tertentu diusahakan tidak banyak menggunakan papan.

g. Perbaikan gaya

Seperti pada gaya renang yang lain-lainnya, maka beberapa bentuk kesalahan sering terjadi pada gaya dada. Adapun bentuk-bentuk kesalahan yang terjadi seperti :

- 1) Posisi lutut turun, akibatnya pinggul naik : Apabila terjadi kasus seperti ini, upaya penanggulangnya adalah berlatih dengan menggunakan papan latihan dengan prinsip gerakan dikerjakan yaitu saat melakukan fase istirahat pada kaki yaitu saat dimana kedua tungkai kaki bawah dilipat hingga mendekati pinggul, bentuk-bentuk dikerjakan dengan konsep tidak membentuk sudut sebagai akibat lutut yang diturunkan ke bawah, melainkan sebagai akibat lipatan tungkai kaki bawah ke atas hingga mendekati ke pinggul.
- 2) Mengambil nafas terlalu dini : Bila terjadi semacam ini dilakukan bentuk perbaikan dengan mengulang kembali rangkaian gerak pada kordinasi nafas dengan tangan.
- 3) Kaki tidak mampu maksimal melakukan lipatan dan membuka ke samping. Penanggulangan dengan melatih kaki dengan menggunakan papan atau mengambil sikap terlentang untuk mengerjakan kaki gaya dada, dimana saat melipat, lakukan gerak kaki menarik ke arah pinggul dan bukan gerakan melipat itu dilakukan sebagai akibat turunya lutut.
- 4) Melakukan tarikan terlalu dalam; Melakukan tarikan terlalu dalam pada gaya dada, bisa berakibat terhentinya gerakan di saat

akhir tarikan. Selain itu bentuk, tarikan ini tidak saja menjadi tahanan bagi daya luncur renang, tetapi yang jelas hal semacam ini akan mengurangi akselerasi dari renang yang bersangkutan.



Gambar 8.1. Renang gaya dada

h. Aktivitas belajar siswa menganalisis keterampilan renang gaya dada.

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak renang gaya dada berikut ini :

- 1) Peserta didik saling berkelompok dengan anggota 3-5 orang atau secukupnya
- 2) Lakukan tahap demi tahap gerakan keterampilan renang gaya dada dari gerakan tangan, gerakan kaki, gerakan ambil nafas, serta gerakan keterampilan kombinasi ketiganya.
- 3) Peserta didik yang mampu/guru memberi contoh dan menganalisa gerak renang gaya dada dengan benar.
- 4) Kalian dapat melakukan bagian gerakan renang gaya dada tersebut dengan waktu tertentu atau tergantung dengan penguasaan gerak yang anda kuasai.
- 5) Peserta didik yang melakukan gerakan renang maupun yang menganalisa gerak melakukannya itu dengan sungguh-sungguh dengan menerapkan nilai kerjasama, sportivitas, toleransi, santun, dan disiplin.

- 6) Pergantian peran yang melakukan gerakan dan yang menganalisa dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- 7) Peserta didik berkelompok dan berdiskusi tentang kegiatan yang baru saja dilakukan. Guru bertugas mengevaluasi tentang kegiatan siswa tersebut.
- 8) Tujuannya adalah penekanan pada analisa gerak renang gaya dada dengan benar.
- 9) Perhatikan gambar:



Sumber: belajarberenangbandung.com

Gambar 8.2. Menganalisa belajar renang gaya dada di tepi kolam renang

2. Menganalisis Keterampilan Renang Gaya Bebas

a. Posisi start

- 1) Pandangan lurus ke depan atau pada air.
- 2) Posisi badan membungkuk.
- 3) Lutut sedikit ditekuk ke depan.
- 4) Posisi kaki menginjak balok start dan posisi jari kaki berada diluar balok start atau tidak diinjakkan pada balok start.
- 5) Jarak kaki kanan dan kiri selebar genggam tangan.
- 6) Posisi tangan lurus ke bawah dan punggung tangan menghadap ke depan dan posisi tangan berada di samping luar kaki kanan dan menyentuh balok start

b. Posisi badan saat berenang

1) Tangan

- a). Pada saat tangan kanan melakukan gerakan masuk ke air hingga lurus ke depan atau melakukan gapaian ke depan maka tangan kiri melakukan tarikan atau dorongan ke belakang.

- b). Setelah tangan melakukan dorongan ke belakang, tangan diangkat ke atas permukaan air dengan posisi siku tangan kiri agak ditekuk didekat telinga. Kemudian dimasukkan ke dalam air hingga posisi tangan lurus ke depan. Begitu seterusnya.
- c). Tangan kiri dan kanan bergerak secara bergantian.

2) **Kepala**

- a). Posisi kepala menghadap ke bawah air, atau di dalam air.
- b). Sebagian kepala berada diatas permukaan air dari batas telinga atas.
- c). Posisi saat mengambil nafas, jika mengambil nafas ke arah kanan maka posisi tangan kiri lurus ke depan dan tangan kanan melakukan dorongan atau tarikan, pada saat itu kepala ditolehkan ke arah kanan. Dan sebaliknya.
- d). Pada saat mengambil nafas kepala tidak boleh diangkat ke depan.

3) **Kaki**

- a). Kaki digerakkan secara bergantian antara kaki kanan dan kiri kebawah dan ke atas permukaan air.
- b). Kaki digerakkan berporos pada pangkal paha dan lutut tidak ditekuk

4) **Badan**

- a). Posisi badan tengkurap ke dalam air dengan posisi mengapung. Dan badan sejajar dengan permukaan air

c. Teknik renang gaya bebas

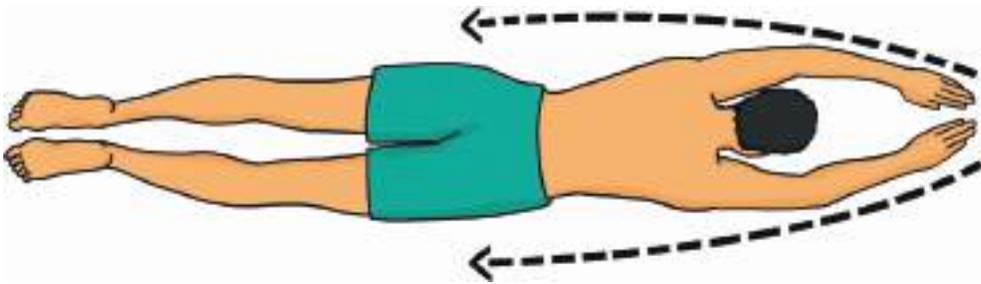
Teknik renang gaya bebas terbagi ke dalam beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut:

1) **Teknik dasar mengapung.**

Posisi mengapung tidak dapat dilakukan dalam satu sikap saja, tetapi banyak posisi yang bisa dilakukan supaya tubuh dapat terapung di atas permukaan air. Lakukanlah dengan rileks dan melayang tanpa mengeluarkan tenaga. Berikut teknik mengapung dalam renang.

- a). Berdiri di depan dinding kolam sejauh satu meter, air kolam dengan ketinggian air setinggi perut.

- b). Tarik napas dalam-dalam, kemudian masukkan kepala ke dalam air dengan sedikit merebahkan tubuh ke depan dalam posisi telungkup, mata tetap terbuka, dan buanglah napas perlahan-lahan.
- c). Tubuh tetap rileks pertahankan sikap tersebut di dalam air hingga napas tidak kuat lagi.
- d). Lakukanlah latihan ini berulang-ulang.



Gambar 8.3. Latihan meluncur

2) Teknik dasar meluncur

Setelah menguasai teknik mengapung, lanjutkan dengan latihan meluncur. Latihan ini bertujuan untuk melatih keseimbangan tubuh di air. Jika tidak mampu menguasai keseimbangan tubuh maka tubuh akan tenggelam dan tidak mampu berdiri di kolam renang, meskipun kolam tersebut dangkal. Cara melakukan latihan meluncur sebagai berikut:

- a). Berdirilah di tepi kolam dengan sikap membelakangi dinding kolam, salah satu kaki menempel pada dinding untuk melakukan tolakan.
- b). Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga dengan ibu jari saling berkaitan.
- c). Ambil napas dalam-dalam, condongkan tubuh ke depan, berusaha ujung jari tangan lebih dahulu yang masuk ke dalam air.
- d). Tolakkan kaki yang menempel pada dinding kolam sampai tubuh terdorong ke depan.
- e). Saat tubuh sedang meluncur, biarkan sampai tubuh berhenti melaju.



Gambar 8.4. Latihan gerakan meluncur

3) Posisi tubuh

Posisi tubuh saat berenang harus :

- a). *Hidrodinamis/streamline*, hampir sejajar dengan permukaan air
- b). Tubuh harus berputar pada garis pusat atau pada rotasinya
- c). Hindari kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan tangan atau kaki yang berakibat tubuh akan naik turun atau berliuk-liuk.



Gambar 8.5. Renang gaya bebas

4) Gerakan kaki

Gerakan kaki dalam renang gaya bebas berperan penting. Gerakan ini akan membantu luncuran. Selain itu, gerakan tungkai juga sebagai pengatur keseimbangan tubuh. Berikut ini cara melakukan latihan gerakan kaki:

- a). Kedua kaki digerakkan ke atas dan ke bawah secara bergantian dalam keadaan lemas/naik turun mengarah lurus.

- b). Gerakan kedua kaki dimulai dari pangkal paha.
- c). Gerakan jangan terlalu tinggi tapi cukup dekat dengan permukaan air.
- d). Naik turun dengan dua, empat, atau enam pukulan kaki

5) Gerakan tangan/lengan

Gerakan lengan merupakan gerak pendukung yang sangat penting. Hal tersebut dikarenakan dayungan lengan akan mendukung laju tubuh dengan cepat. Latihan gerakan tangan dapat dilakukan di kolam dangkal, berikut cara melakukannya:

- a). Sikap awal berdiri, badan dibungkukkan dan kedua tangan lurus di samping telinga.
- b). Tangan kanan ditarik ke bawah sambil menekan air, sampai berada di bawah badan. Tangan mendorong air ke belakang dan ke atas.
- c). Siku tangan kanan cepat ditekuk dan di keluarkan dari air, saat tangan kiri sampai di bawah badan di dalam air, tangan kiri mendorong air ke belakang dan ke atas.
- d). Gerakan kembali ke posisi semula dilakukan dengan mengayunkan tangan ke depan.
- e). Lakukan gerakan ini secara bergantian antara tangan kanan dan kiri dan lakukan gerakan ini secara berulang-ulang.

Fase-fase pada rotasi tangan gaya bebas adalah :

- a). Fase masuk ke permukaan air
 - (1). Masuk permukaan air dengan menggunakan ujung jari tangan dengan posisi telapak tangan menghadap kebawah atau telungkup.
 - (2). Masuk permukaan air dengan ibu jari terlebih dahulu, sudut kemiringan yang dibentuk antara telapak tangan dengan permukaan air adalah 30-40 derajat
- b). Fase menangkap
Dilakukan setelah fase masuk tangan ke dalam air telah selesai.
- c). Fase menarik
 - (1). Menarik jari hingga tangan berada pada posisi agak jauh dari garis pusat
 - (2). Menarik hingga jari tangan berada pada posisi mendekati garis pusat

- (3). Menarik hingga jari tangan berada pada posisi menyilang tubuh.
- d). Fase mendorong
Fase ini dikerjakan setelah fase menarik atau sapuan ke dalam air telah berakhir, akhir dari fase mendorong adalah bagian bawah dari paha, dengan potongan ibu jari menyentuh bagian samping paha.

6) Teknik pernapasan

Latihan pernapasan sebaiknya dilakukan di darat terlebih dahulu. Caranya yaitu dengan melatih gerakan seperti yang dikerjakan di air. Pengambilan napas dilakukan pada saat mulut berada di atas permukaan air yaitu dengan cara memiringkan kepala (memutar) ke sisi kanan atau kiri. Latihan pernapasan juga dapat dilakukan di dalam kolam dangkal, caranya sebagai berikut:

- a). Salah satu lengan lurus ke depan sejajar dengan permukaan air.
- b). Jika tangan kiri yang di depan muka mengambil napasnya dengan memutar kepala pada sumbunya ke kanan.
- c). Jika tangan kanan yang di depan maka pengambilan napasnya memutar kepala pada sumbunya ke kiri.
- d). Pengambilan napas biasanya dilakukan saat melakukan gerakantangan kanan saja atau kiri saja, atau perbandingannya dua kali menarik tangan dan sekali mengambil napas.
- e). Memutar kepala ke arah kanan saja
- f). Memutar kepala ke arah kiri saja

7) Koordinasi saat berenang

Koordinasi gerakan dalam renang gaya bebas adalah dengan cara menggabungkan seluruh fase-fase yang telah dikemukakan dalam suatu rangkaian gerakan secara bersamaan sehingga dapatlah diperoleh gerakan gaya bebas sebenarnya.



Gambar 8.6. Renang gaya bebas

8) Aktivitas belajar siswa menganalisis keterampilan renang gaya bebas.

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak renang gaya bebas berikut ini :

- a). Peserta didik saling berkelompok dengan anggota 3-5 orang atau secukupnya
- b). Lakukan tahap demi tahap gerakan keterampilan renang gaya bebas dari gerakan tangan, gerakan kaki, gerakan ambil nafas, serta gerakan keterampilan kombinasi ketiganya.
- c). Peserta didik yang mampu/guru memberi contoh dan menganalisa gerak renang gaya bebas dengan benar.
- d). Kalian dapat melakukan bagian gerakan renang gaya bebas tersebut dengan waktu tertentu atau tergantung dengan penguasaan gerak yang anda kuasai.
- e). Peserta didik yang melakukan gerakan renang maupun yang menganalisa gerak melakukannya itu dengan sungguh-sungguh dengan menerapkan nilai kerjasama, sportivitas, toleransi, santun, dan disiplin.

- f). Pergantian peran yang melakukan gerakan dan yang menganalisa dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- g). Peserta didik berkelompok dan berdiskusi tentang kegiatan yang baru saja dilakukan. Guru bertugas mengevaluasi tentang kegiatan siswa tersebut.
- h). Tujuannya adalah penekanan pada analisa gerak renang gaya bebas dengan benar.
Perhatikan gambar:



Sumber: belajarberenangbandung.com

Gambar 8.7. Aktivitas belajar siswa menganalisis renang gaya bebas.

3. Menganalisis Keterampilan Renang Gaya Punggung

Sewaktu berenang gaya punggung, orang berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Posisi wajah berada di atas air sehingga orang mudah mengambil napas. Namun perenang hanya dapat melihat atas dan tidak bisa melihat ke depan. Sewaktu berenang, siswa memperkirakan dinding tepi kolam dengan menghitung jumlah gerakan. Dalam gaya punggung, gerakan lengan dan kaki serupa dengan gaya bebas, namun dengan posisi tubuh telentang di permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil atau membuang napas dengan mulut atau hidung. Berbeda dari sikap start perenang gaya bebas, gaya dada, dan gaya kupu-kupu yang semuanya dilakukan dari atas balok start, perenang gaya punggung melakukan start dari dalam kolam. Perenang menghadap ke dinding kolam dengan kedua belah tangan memegang besi pegangan. Kedua lutut ditekuk di antara kedua belah lengan, sementara kedua belah telapak kaki bertumpu di dinding kolam.

Gerakan pada renang gaya punggung pada dasarnya lebih fokus pada gerakan tangan dan kaki, tetapi ada juga gerakan pendukung yaitu gerakan pada punggung yang fleksibel.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan dan keindahan gaya punggung antara lain:

- a. Frekuensi kayuhan.
Semakin sering frekuensi kayuhan dengan benar maka akan menambah kecepatannya.
- b. Fleksibilitas sendi bahu.
Fleksibilitas sendi bahu akan berpengaruh pada luas putaran lengan sehingga dapat menghasilkan daya dorong yang maksimal.
- c. Power lengan gaya punggung.
Mempengaruhi kecepatan lecutan tangan sehingga dapat memaksimalkan daya dorong dari *range* yang ada.
- d. Kibasan kaki gaya punggung.
Selain dari tangan, kibasan kaki yang fleksibel, cepat, dan secara stabil akan mendapatkan daya dorong yang baik dan menambah kecepatan renang.
- e. *Streamline*
Posisi tubuh yang *streamline* juga mempengaruhi kecepatan karena semakin tubuh berkedudukan horizontal maka luas penampang air akan berkurang, sehingga menghasilkan aerodinamik air yang maksimal.

Posisi kaki

- 1) Posisi kaki jangan terlalu di permukaan air, melainkan agak ke dalam masuk ke dalam air (hal ini akan membantu kecepatan juga memudahkan kepala tetap berada di atas)
- 2) Kaki terus bergerak, jangan berhenti (hal ini agar arah renang kita tidak melenceng/berbelok).
- 3) Telapak kaki agak diluruskan sedemikian rupa sehingga menjadi lurus/sejajar dengan tulang kaki
- 4) Posisi kedua kaki berdekatan satu dengan yang lainnya.
- 5) Daggu agak didekatkan ke dada, hal ini akan membantu kecepatan dalam berenang.

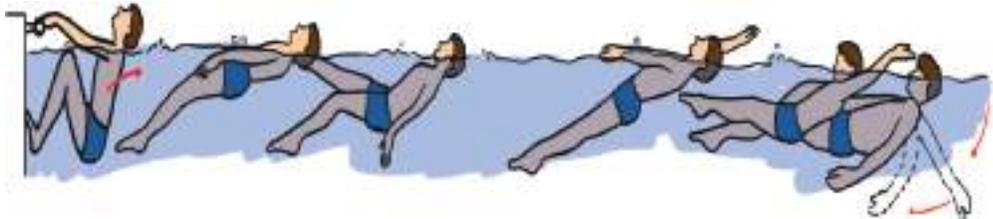
- 6) Gerakan tangan ketika masuk ke dalam air, maka sisi telapak tangan yang masuk ke dalam air terlebih dulu (hal ini memperkecil tahanan dari air)

Gerakan kaki

- 1) Kaki kanan dan kiri digerakkan naik turun secara bergantian (seperti gaya bebas tetapi dengan posisi wajah menghadap ke atas).
- 2) Kaki digerakkan bergantian dengan cukup cepat agar arah renang tidak melenceng/ berbelok dengan irama yang tetap.

Gerakan tangan

- 1) Posisi awal satu tangan lurus di atas kepala
- 2) Kemudian langsung mengayuh ke belakang menuju pinggang
- 3) Kemudian angkat keluar dari permukaan air dan kembalikan ke posisi awal
- 4) Lakukan hal yang sama dengan tangan yang satunya.
- 5) Aktivitas belajar Menganalisis Keterampilan Renang Gaya bebas.



Gambar 8.8. Renang gaya punggung

- f. Aktivitas belajar menganalisis keterampilan gerak renang gaya punggung dalam bentuk bermain.

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak renang gaya punggung berikut ini :

- 1) Peserta didik saling berkelompok dengan anggota 3-5 orang atau secukupnya
- 2) Lakukan tahap demi tahap gerakan keterampilan renang gaya punggung dari gerakan tangan, gerakan kaki, gerakan ambil nafas, serta gerakan keterampilan kombinasi ketiganya.
- 3) Peserta didik yang mampu/guru memberi contoh dan menganalisa gerak renang gaya punggung dengan benar.
- 4) Kalian dapat melakukan bagian gerakan renang gaya punggung tersebut dengan waktu tertentu atau tergantung dengan penguasaan gerak yang anda kuasai.

- 5) Peserta didik yang melakukan gerakan renang maupun yang menganalisa gerak melakukannya itu dengan sungguh-sungguh dengan menerapkan nilai kerjasama, sportivitas, toleransi, santun, dan disiplin.
- 6) Pergantian peran yang melakukan gerakan dan yang menganalisa dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- 7) Peserta didik berkelompok dan berdiskusi tentang kegiatan yang baru saja dilakukan. Guru bertugas mengevaluasi tentang kegiatan siswa tersebut.
- 8) Tujuannya adalah penekanan pada analisa gerak renang gaya punggung dengan benar.
Perhatikan gambar:



Sumber: belajarberenangbandung.com

Gambar 8.9. Aktivitas belajar menganalisis renang gaya punggung.

4. Menganalisis Keterampilan Renang Gaya Kupu-kupu

Gaya kupu-kupu atau gaya lumba-lumba adalah salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bersamaan ditekan ke bawah dan digerakkan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan. Sementara kedua belah kaki secara bersamaan menendang ke bawah dan ke atas seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba-lumba. Udara dihembuskan kuat-kuat dari mulut / hidung sebelum kepala muncul dari air, dan udara dihirup lewat mulut ketika kepala berada di luar air.

Dalam menganalisa gaya kupu-kupu, ada 5 (lima) bagian yang harus diperhatikan, yang terdiri dari: Posisi Badan, Gerakan Kaki, Gerakan Lengan, Pernapasan, dan Koordinasi Gerakan

a. Posisi Badan

Dalam setiap renang kita harus ingat bahwa posisi badan harus diusahakan sedatar mungkin dengan permukaan air. Pada gaya kupu-kupu terjadi gerakan dari tubuh yang naik turun secara vertikal sesuai dengan irama gerakan dari kaki dan pukulan dolphin. Gerakan tubuh yang naik turun ini tidak di jumpai pada gaya renang yang lain. Dengan gerakan naik turun dalam renang tersebut maka tahanan depan akan bertambah, sehingga untuk membentuk posisi badan yang datar seperti pada gaya bebas dan gaya punggung tidak mungkin. Namun demikian haruslah dijaga agar tahanan depan yang dihasilkan gaya kupu-kupu ini sekecil mungkin, dengan usaha agar posisi badan sedatar mungkin.

Ada 2 hal yang perlu diperhatikan pada gaya kupu-kupu yang dapat menghasilkan posisi badan yang rata-rata air (*streamline*).

- 1) Pada waktu bernafas kepala diusahakan naik serendah mungkin asalkan mulut telah keluar dari permukaan air dan cukup untuk mengambil nafas. Secepatnya setelah pengambilan nafas selesai, kepala tunduk kembali untuk menjaga posisi badan yang rata-rata air (*streamline*).
- 2) Gerakan menendang dari kedua kaki yang merupakan pukulan kaki ikan *dolphin*, haruslah diusahakan tidak terlalu dalam sebab pukulan yang terlalu dalam hanya akan menambah tahanan depan saja. Tendangan kedua kaki dilakukan dengan cara menekuk kedua kaki pada persendian lutut untuk kemudian diluruskan lagi dengan keras. Menekuknya kedua kaki haruslah diusahakan sedikit saja jangan terlalu dalam. Bila bengkokan sendi lutut terlalu dalam, maka tendangan kaki tersebut tidak terlalu efisien dan tahanan depan akan besar dengan demikian akan menghasilkan sikap badan yang tidak *streamline*.

b. Gerakan Kaki

Tendangan kaki gaya kupu-kupu sebenarnya hampir sama dengan gerakan kaki pada gaya bebas, yaitu bergerak naik turun secara vertikal. Bedanya yaitu pada gaya kupu-kupu tendangan kaki naik turun tersebut dilakukan secara bersama-sama (serentak) dan simetris antara kaki kanan dan kaki kiri, sedang tendangan kaki pada gaya bebas dilakukan dengan naik turun secara bergantian antara kaki kanan dengan kaki kiri.

Tendangan kaki pada gaya kupu-kupu dimulai pada pangkal paha dengan cara menekuk kaki pada persendian lutut, penekukan kaki dilakukan kecil saja sehingga telapak kaki tidak keluar pada permukaan air. Tetapi hanya sebagian dari telapak kaki yaitu jari-jari kaki saja yang keluar dari permukaan air. Penekukan kaki atau gerakan kaki keatas dilakukan dengan rileks dan pelan sedangkan gerakan kaki kebawah atau meluruskan kaki dengan kekuatan yang besar, dimana punggung kaki menendang dengan keras kearah bawah.

Pada waktu kaki bergerak ke atas telapak kaki dari keadaan bertekuk berubah ke keadaan lurus, sedangkan pada waktu tendangan ke bawah yang keras, telapak kaki dari keadaan lurus berubah menjadi keadaan bertekuk. Gerakan telapak kaki menekuk ini merupakan dorongan yang besar, tendangan kaki ke bawah yang keras ini akan mengakibatkan bagian badan terutama pantat bergerak ke atas, sedangkan pada waktu kaki bergerak ke atas, maka bagian badan terutama pantat akan bergerak turun. Pada satu kali putaran lengan tendangan kaki pada gaya kupu-kupu ini dilakukan dua kali, kedua tendangan tersebut tidaklah sama, melainkan sedikit berbeda.

Perbedaan tersebut terletak pada keras atau dalamnya tendangan kaki. Pada tendangan yang pertama dilakukan dengan kuat dan dalam, sehingga mengakibatkan pantat naik cukup tinggi sedangkan tendangan kaki yang kedua pelan dan tidak dalam. Fungsi dari tendangan kaki yang kedua adalah untuk menormalkan gerakan pertama yang keras tadi sehingga pantat tidak meloncat tinggi ke atas, hal ini akan sangat mengurangi tahanan depan.

Urutan gerakan kaki pada gaya kupu-kupu:

- 1) Kaki dalam keadaan lurus sampai dengan telapak kaki.
- 2) Gerakan kaki keatas dilakukan dengan cara kaki membengkokkan kaki pada persendian lutut (*articulatio genu*). Bengkoknya kaki ini tidak terlalu besar sehingga hanya sebagian jari-jari kaki saja yang keluar dari permukaan air.
- 3) Tendangan kedua kaki kearah bawah dilakukan dengan keras terutama punggung kaki. Tendangan ini dengan cara meluruskan kedua kaki dari sikap membengkok.
- 4) Tendangan kaki ini masih berjalan, terlihat sikap kaki yang lurus dari sikap bengkok.

- 5) Setelah tendangan kaki ke bawah berakhir, maka kaki di gerakkan ke atas dari sikap kaki yang lurus untuk kemudian di tekuk pada persendian lutut.

Sedangkan pendapat lain mengatakan gerakan kaki terdiri dari:

- 1) Irama gerakan kaki yang terdiri dari:
 - a). Naik turun mengarah lurus.
 - b). Naik turun dengan 6 pukulan kaki (*the six beat kick*), dengan ke dalaman kaki di bawah permukaan air ketika naik turun dari atas permukaan air berkisar 25 – 30 cm.
 - c). Naik turun dengan 4 pukulan kaki (*the four beat kick atau broken tempo kick*).
 - d). Naik turun dengan 2 pukulan kaki (*the two beat kick*).
 - e). Naik turun dengan 2 pukulan kaki menyilang (*the two beat crossover kick*)
- 2) Pada fase istirahat (disaat lutut membengkok, membentuk sudut untuk memukul dan melecut) mempunyai sudut berkisar antara 30 - 40 derajat.
- 3) Ke dalaman paha ketika melakukan gerakan ke bawah atau saat memukul atau melecut adalah 25 – 30 cm dari permukaan air.
- 4) Ke dalaman tungkai kaki bagian bawah atau telapak kaki dari permukaan air ketika melakukan pukulan dan lecutan sekitar 30-35 cm.

c. Gerakan Lengan

Pada gaya kupu-kupu kedua lengan haruslah digerakkan secara serentak dan simetris antara lengan kiri dan lengan kanan.

Gerakan lengan pada gaya kupu-kupu terbagi atas 2 (dua) bagian yaitu:

- 1) Gerakan *Recovery*

Gerakan *recovery* lengan adalah gerakan lengan pada saat akhir dayungan sampai dengan pada saat permulaan dayungan. Gerakan *recovery* ini sebagai berikut:

Setelah kedua tangan keluar dari air tangan mulai dilemparkan ke depan pada posisi yang rendah dalam bentuk parabola yang datar. Gerakan ini dilakukan dengan rileks. Kedua tangan masuk ke dalam air pada titik sedikit diluar garis bahu. Gerakan *recovery* lengan ini dilakukan secara serempak dan simetris antara lengan kiri dan lengan kanan.

2) Gerakan Mendayung

Gerakan menarik (*pull*) dan gerakan mendorong (*push*). Setelah tangan masuk ke dalam air, maka mulailah dengan lengan kearah lurus kemudian gerakan berubah arah dengan memutar ke arah dalam. Pada saat berputar ke dalam lengan di tekuk ± 135 derajat pada sudut siku. Gerakan ke dalam ini masih dalam gerakan tarikan. Gerakan selanjutnya tangan berubah arah yaitu memutar keluar. Gerakan lengan memutar keluar ini merupakan gerakan dorongan dari lengan.

Akhir dari dorongan apabila kita perhatikan gerakan dari telapak tangan gaya kupu-kupu pada saat mendayung adalah sebagai berikut:

Setelah telapak tangan masuk ke dalam air mulailah gerakan kearah luar kemudian ke dalam dan selanjutnya keluar lagi sampai selesai gerakan mendayung. Kedua telapak tangan akan membuat gerakan seperti bentuk lubang kunci (*key hole*). Selama dayungan telapak tangan menyesuaikan dengan gerakannya, pada gerakan keluar telapak tangan menghadap keluar, pada saat putaran ke dalam telapak tangan yang menghadap keluar menjadi menghadap ke dalam dan pada gerakan memutar keluar maka telapak tangan memutar dari menghadap ke dalam menjadi menghadap keluar. Kecepatan gerakan dari arah pelan kearah keras, sehingga pada saat dorongan harus dilakukan sekeras-kerasnya. Bila kita perhatikan gerakan lengan dari gaya kupu-kupu sebenarnya hampir sama dengan gerakan lengan pada gaya bebas baik pada gerakan *recovery* maupun pada gerakan mendayung. Bedanya pada gaya kupu-kupu dilakukan secara serempak dan simetris antara lengan kanan dan lengan kiri sedangkan gaya bebas gerakan lengan dilakukan secara bergantian antara lengan kanan dan lengan kiri.

Urutan gerakan lengan pada gaya kupu-kupu:

- 1) Lengan pada saat akhir dayungan untuk persiapan *recovery*.
- 2) Lengan pada saat pelaksanaan *recovery* dengan melemparkan lengan kearah samping permukaan air.
- 3) Lengan pada akhir *recovery* dimana kedua tangan masuk ke dalam air di depan kepala pada garis bahu.
- 4) Kedua lengan masuk ke dalam air dengan sikap tunduk.
- 5) Kedua lengan mulai melakukan tarikan kearah luar

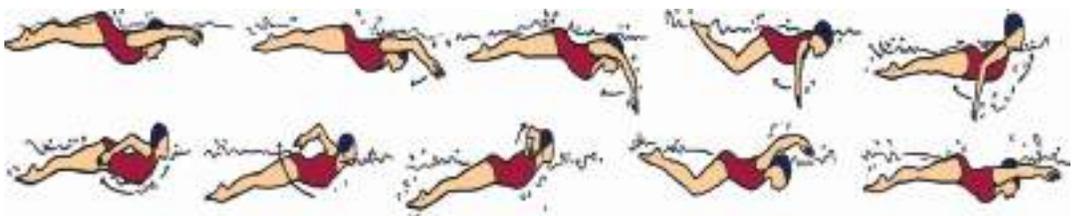
- 6) Kedua lengan mulai bergerak ke arah dalam masih dalam tarikan menekuk lengan pada persendian siku.
- 7) Kedua lengan mulai dengan dorongan ke arah dalam.
- 8) Kedua lengan pada akhir dayungan, dimana kedua ibu jari menyentuh paha.

d. Pernapasan

Pernapasan pada gaya kupu-kupu dilakukan dengan mengangkat kepala ke depan seperti pada gaya dada. Pengangkatan kepala dilakukan pada saat akhir dari tarikan dan memulai dari dorongan lengan, naiknya kepala dari permukaan air diusahakan sedikit mungkin asal mulut telah keluar dari permukaan air dan dapat melaksanakan pernapasan. Pengambilan napas dilakukan dengan cepat, dengan cara menarik napas lewat mulut secara meledak (cepat), secepatnya setelah mengambil napas kepala segera diturunkan lagi untuk menghindari bertambahnya tahanan depan. Pengeluaran udara dilakukan dalam air di saat kepala akan keluar dari permukaan air. Pengeluaran udara dilakukan lewat hidung secara meledak (cepat).

e. Koordinasi gerakan

Pada gaya kupu-kupu harus ada persesuaian gerakan antara gerakan lengan dan gerakan kaki. Persesuaian tersebut terutama dalam hubungan sikap badan yang naik turun secara vertikal lengan, meliuk-liuk seperti halnya ikan *dolphin* yang sedang berenang. Pada satu kali putaran lengan terjadi putaran kaki dua kali, keras dan lemah. Pada saat permulaan tarikan dilakukan tendangan kaki yang pertama (keras) pada saat dorongan lengan dilakukan tendangan kaki yang kedua (lemah).



Gambar 8.10. Gerakan renang gaya kupu-kupu

f. Aktivitas belajar siswa

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak renang gaya kupu-kupu berikut ini :

- 1) Peserta didik saling berkelompok dengan anggota 3-5 orang atau secukupnya
- 2) Lakukan tahap demi tahap gerakan keterampilan renang gaya kupu-kupu dari gerakan tangan, gerakan kaki, gerakan ambil nafas, serta gerakan keterampilan kombinasi ketiganya.
- 3) Peserta didik yang mampu/guru memberi contoh dan menganalisa gerak renang gaya kupu-kupu dengan benar.
- 4) Kalian dapat melakukan bagian gerakan renang gaya kupu-kupu tersebut dengan waktu tertentu atau tergantung dengan penguasaan gerak yang anda kuasai.
- 5) Peserta didik yang melakukan gerakan renang maupun yang menganalisa gerak melakukannya itu dengan sungguh-sungguh dengan menerapkan nilai kerjasama, sportivitas, toleransi, santun, dan disiplin.
- 6) Pergantian peran yang melakukan gerakan dan yang menganalisa dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- 7) Peserta didik berkelompok dan berdiskusi tentang kegiatan yang baru saja dilakukan. Guru bertugas mengevaluasi tentang kegiatan siswa tersebut.
- 8) Tujuannya adalah penekanan pada analisa gerak renang gaya kupu-kupu dengan benar.
Perhatikan gambar:



Sumber: belajarberenangbandung.com

Gambar 8.11. *Aktivitas belajar siswa menganalisis renang gaya kupu-kupu.*

- 9) Awalnya mungkin kamu hanya kuat 1/2 lebar kolam, teruskan belajar. Jangan khawatir karena memang penguasaan gaya-gaya dalam renang awalnya terasa berat. Semakin sering siswa

belajar dan berlatih dengan koreksi yang benar, maka siswa akan semakin bisa menguasai gerakan ini. Bila dirasa terlalu berat, siswa bisa memulai belajar dengan melakukan 2 set gerakan kaki, baru kemudian diikuti 1 set gerakan tangan. Atau yang dirasa paling mudah.

- 10) Mulailah untuk tiap gaya dalam renang mempelajarinya dari masing-masing bagian gerak (tangan, kaki, ambil nafas, koordinasi semuanya) bukan kordinasi semuanya secara bersamaan. Setelah menguasai secara benar tiap bagian tersebut dilanjutkan kombinasi lebih dari satu gerakan yang sudah dikuasai.
- 11) Setelah cukup lancar, maka mulai perbaikilah gaya tersebut dengan memperbaiki gerakan demi gerakan. Untuk gaya kupu-kupu kepala ditekuk agak ke bawah (dagu agak menempel ke dada) dan gerakkan pinggul lebih dulu, sehingga kaki terangkat dan lecutkan/tendangkan kaki dengan posisi lurus sejauh mungkin ke belakang. Gerakan kaki jangan dilakukan secara berlebihan. Setelah itu baru gerakkan tangan.
- 12) Berikutnya, gerakan kaki selalu dimulai dari pinggul. Untuk membantu gerakan pinggul agak naik ke atas, kepala bisa ditekuk ke bawah (dagu agak ditempelkan ke dada).
- 13) Posisikan tubuh selalu di permukaan air, jangan terlalu dalam.
- 14) Agar lebih cepat dan gerakan lebih stabil, lakukan 2-3 set gerakan kaki dan tangan baru kemudian menaikkan kepala untuk mengambil nafas.
- 15) Kesempatan kepala untuk naik ke atas permukaan air sangatlah sedikit dan sebentar (tidak seperti gaya dada), karena itu manfaatkanlah sebaik mungkin.
- 16) Ketika kepala sedang tidak ke atas permukaan air untuk bernafas, pastikan posisi dagu agak menempel ke dada. Ini akan menambah daya luncur gaya kupu menjadi lebih kuat.
- 17) Seringkali sewaktu tangan berada di dalam air, gerakan tangan membentuk seperti huruf S. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan dorongan yang lebih kuat ke depan. Tetapi ada juga guru yang mengajarkan gerakan tangan biasa saja, sehingga gerakan tangan bisa lebih cepat dan kuantitas gerakannya lebih banyak. Ini terserah siswa.

B. Menganalisis Keterampilan Penyelamatan Kegawatdaruratan di Air

Ketrampilan pertolongan di air merupakan bagian dari keselamatan di air. Artinya jika siswa ingin mempelajari pertolongan di air, siswa wajib memahami terlebih dahulu keselamatan di air.

Seorang penolong harus dibekali dengan beberapa keahlian dasar keselamatan di air. Meliputi kemampuan mengenal potensi bahaya dan bagaimana mengatasinya, memahami teknik pertolongan. Mulai dari yang paling aman sampai yang beresiko tinggi.

Berikut beberapa hal terkait kegawatdaruratan di air:

1. Kegawatdaruratan Korban Tenggelam

a. Arti tenggelam

Yang dimaksud dengan tenggelam adalah suatu istilah dari suatu keadaan yang disebabkan karena seseorang menghirup air atau cairan ke paru-paru sehingga menghambat/mencegah udara yang mengandung oksigen untuk sampai dan berhubungan dengan bagian depan permukaan *alveolus* di paru-paru, dimana bagian ini merupakan bagian penting yang berfungsi untuk pertukaran gas di paru-paru dan proses oksigenisasi darah.

b. Penyebab

- 1) Terganggunya kemampuan fisik akibat pengaruh obat-obatan
- 2) Ketidakmampuan akibat hipotermia, syok, cedera, atau kelelahan
- 3) Ketidakmampuan akibat penyakit akut ketika berenang

c. Klasifikasi Tenggelam

1) Berdasarkan Kondisi Paru-Paru Korban

a). Typical Drowning

Yaitu keadaan dimana cairan masuk ke dalam saluran pernapasan korban saat korban tenggelam.

b). Atypical Drowning

(1). Dry Drowning

Yaitu keadaan dimana hanya sedikit bahkan tidak ada cairan yang masuk ke dalam saluran pernapasan.

(2). Immersion Syndrom

Terjadi terutama pada anak-anak yang tiba-tiba terjun ke dalam air dingin (suhu < 20°C).

(3). Submersion of the Unconscious

Sering terjadi pada korban yang menderita epilepsy atau penyakit jantung khususnya *coronary atheroma*, hipertensi atau peminum yang mengalami trauma kepala saat masuk ke air.

(4). Delayed Dead

Yaitu keadaan dimana seorang korban masih hidup setelah lebih dari 24 jam setelah diselamatkan dari suatu episode tenggelam.

2) Berdasarkan Kondisi Kejadian

a). Tenggelam

Yaitu suatu keadaan dimana penderita akan meneguk air dalam jumlah yang banyak sehingga air masuk ke dalam saluran pernapasan dan saluran nafas atas tepatnya bagian *epiglottis* akan mengalami *spasme* yang mengakibatkan saluran nafas menjadi tertutup serta hanya dapat dilalui oleh udara yang sangat sedikit.

b). Hampir Tenggelam

Yaitu suatu keadaan dimana penderita masih bernafas dan membatukkan air keluar.

2. Penatalaksanaan Korban Tenggelam

Penanganan pada korban tenggelam dibagi dalam tiga tahap, yaitu:

a. Bantuan hidup dasar

Sebelumnya dalam pedoman pertolongan pertama, kita mengenal ABCD: *Airway, Breathing, Circulation (Chest Compression)* yaitu buka jalan nafas, bantuan pernafasan, dan kompresi dada. Jika ketiga langkah sudah dilakukan, periksa apakah korban mengalami defisit pada tubuhnya semisal memeriksa kesadaran korban. Langkah ini disebut memeriksa *Disability*. Dalam pedoman yang baru, prioritas utama adalah *Circulation* baru setelah itu tatalaksana difokuskan pada *Airway* dan selanjutnya *Breathing*. Satu-satunya pengecualian adalah hanya untuk bayi baru lahir, karena penyebab tersering pada bayi baru lahir yang tidak sadarkan diri dan tidak bernafas adalah karena masalah jalan nafas.

Langkah berikutnya adalah membawa korban ke rumah sakit terdekat untuk mendapatkan penanganan dokter.

- b. Pada tahap ini yang dilakukan yaitu:

Sebelumnya dengan tahapan seperti ini (**Look**; yaitu melihat adanya pergerakan dada, **Listen**; yaitu mendengarkan suara napas, **Feel**; yaitu merasakan ada tidaknya hembusan napas), namun seiring dengan perkembangan sekarang tidak lagi. Alasannya: kunci utama menyelamatkan seseorang dengan henti jantung adalah **bertindak** bukan **menilai**. Telepon ambulan segera saat kita melihat korban tidak sadar dan tidak bernafas dengan baik. Percayalah pada nyali Anda. Jika Anda mencoba menilai korban bernapas atau tidak dengan mendekatkan pipi anda pada mulut korban, itu boleh-boleh saja. Tapi tetap saja sang korban tidak bernafas dan tindakan *look, listen* dan *feel* ini hanya akan menghabiskan waktu.

Namun, pemberian kompresi intrinsik untuk mengeluarkan cairan tidak disarankan, karena tidak terbukti dapat mengeluarkan cairan dan dapat berisiko muntah dan aspirasi.

- c. Bantuan hidup lanjut

Bantuan hidup lanjut pada korban tenggelam yaitu pemberian oksigen dengan tekanan lebih tinggi, yang dapat dilakukan dengan BVM (*Bag Valve Mask*) atau tabung oksigen.

3. Teknik menolong di air

Dalam melakukan pertolongan, kecepatan bukanlah segalanya. Ketepatan yang didasari oleh keselamatan adalah unsur yang harus diutamakan. Satu hal yang perlu diingat, menolong korban di air tidak perlu menjadi basah. Prinsip utamanya adalah menolong dengan teknik se-aman mungkin bagi penolong maupun korban.

Apa yang harus kita lakukan bila melihat kecelakaan di air ?

- Pastikan keselamatan anda terlebih dahulu. Abaikan orang lain jika anda sendiri sedang dalam posisi yang membahayakan diri anda
- Pastikan keselamatan orang-orang di sekitar anda
- Perhatikan potensi bahaya susulan yang mungkin bisa menimpa anda atau orang-orang di sekitar anda
- Kenali karakteristik korban yang akan anda tolong

- e. Lakukan pertolongan menggunakan teknik pertolongan yang paling aman dan efektif .
- f. Jika terdapat banyak korban, tolonglah yang terdekat dan termudah terlebih dahulu
- g. Setelah korban di tepi, lakukan pertolongan sesuai dengan cedera yang terjadi
- h. Selimuti korban untuk mencegah kedinginan/*hypothermia*
- i. Segera bawa korban ke pelayanan medis terdekat. Penanganan lebih lanjut mungkin saja diperlukan.

Berikut di bawah ini beberapa teknik menolong orang di air dari mulai yang paling aman :

a. Raih

Ini adalah teknik yang paling aman sehingga dapat dilakukan oleh yang tidak bisa renang sekalipun. Dengan cara menggunakan tongkat sehingga dapat mencapai korban dan menariknya ke tepi.

Kelemahan : Hanya dapat menggapai korban yang berada di dekat tepi air.

Perhatian : Jika tarikan korban/ arus air terlalu kuat sehingga anda merasa tertarik ke arah air, maka lepaskanlah tongkat tadi. **INGAT** keselamatan diri anda yang paling utama.

b. Lempar

Jika tidak dapat menemukan tongkat yang cukup panjang untuk mencapai korban, maka carilah bahan yang bisa mengapung (*ringbuoy*/ban pelampung, jerigen dll), bisa juga menggunakan tali. Lemparkan bahan tadi ke arah korban. Jika anda berada di kolam renang umum, maka gunakanlah *ringbuoy* (ban pelampung) yang ada di tepi kolam.



Gambar 8.12. Pertolongan dengan menggunakan ban

Teknik : Panggil korban terlebih dahulu sebelum melempar. Hal ini berfungsi supaya korban melihat benda dan arah lemparan kita. Mengkombinasikan pelampung dengan tali sangat berfungsi saat lemparan kita tidak tepat.

Kelemahan : Kadang lemparan kita tidak pas pada korban, sehingga sering kali pelampung yang kita lempar menjadi sia-sia.

Perhatian : Kadang lemparan terlalu dekat sehingga kita terpancing untuk mengambil pelampung itu kembali. tindakan ini sangat membahayakan kita terutama bagi yang tidak bisa renang. Lebih baik cari pelampung yang lain untuk dilempar. Tali lempar, tidak boleh diikatkan di tubuh penolong, karena akan membahayakan bila arus sangat deras atau tarikan korban terlalu kuat.

c. Dayung

Jika anda sedang di perahu (terutama jenis kano/kayak) berhati-hatilah saat mendekati korban. Kekuatan korban saat panik sangat berbahaya dan dapat membalikkan perahu yang anda tumpangi.

Teknik : Dekati korban dari ujung yang berlawanan dengan tempat kita duduk. Hal ini dimaksudkan apabila perahu terbalik, posisi kita agak jauh dari korban sehingga mengurangi resiko tertangkap korban.

Perhatian : Jika anda menggunakan perahu kecil, anda tidak bisa berenang dan tidak menggunakan jaket pelampung, maka lebih baik tidak berusaha untuk mendekati korban.

d. Renang

Berenang mendekati korban adalah pilihan terakhir jika cara lain tidak memungkinkan untuk dilakukan.

Teknik : tentunya bagi yang sudah mahir berenang dan menguasai teknik menolong.

Kelemahan : sangat berbahaya bagi penolong

Perhatian : Pastikan kemampuan renang anda baik, jangan renang jika kondisi air berarus (sungai arus deras, banjir bandang).

4. Karakteristik korban

Pengetahuan kita tentang karakteristik korban yang sedang tenggelam akan sangat menentukan teknik yang dipilih saat melakukan pertolongan. Tentunya disesuaikan dengan karakteristik korbannya.

Secara umum, korban yang sedang tenggelam dibagi menjadi 4 tipe :

a. Bukan seorang perenang.



Gambar 8.13. Korban tenggelam

Pada tipe ini, korban memiliki karakteristik:

- 1) Posisi badan terlihat tegak lurus dengan permukaan air (vertikal)
- 2) Gerakan kasar dan cenderung tidak berpola
- 3) Wajah terlihat sangat panik
- 4) Arah tatapan tidak jelas
- 5) Hanya fokus untuk mengambil napas
- 6) Saat ditolong mungkin akan berusaha untuk meraih penolong
- 7) Tidak dapat mengikuti perintah atau tidak dapat komunikasi
- 8) Selalu ingin dalam posisi vertikal, sehingga cenderung panik jika ditolong dalam keadaan horisontal
- 9) Selalu berusaha kepala dan dada berada di atas permukaan air
- 10) Yang di perhatikan penolong
- 11) Korban tipe ini sangat berbahaya bagi penolong
- 12) Sebisa mungkin hindari pertolongan dengan menggunakan teknik *contact rescue/tow*.

b. Perenang yang cidera



Gambar 8.14. Korban tenggelam

Pada tipe ini, korban memiliki karakteristik:

- 1) Posisi badan mungkin terlihat agak aneh tergantung dari bagian tubuh yang cidera
- 2) Gerakan terbatas disebabkan oleh cidera
- 3) Wajah terlihat cemas, bahkan mungkin terlihat kesakitan
- 4) Bisa terjadi panik
- 5) Saat ditolong mungkin tidak merespon perintah karena lebih fokus terhadap rasa sakitnya
- 6) Berusaha mempertahankan posisi karena biasanya memegang area yang cidera

Yang diperhatikan penolong

- 1) Kemungkinan akan membawa korban dalam posisi yang agak aneh (sesuai cideranya)
- 2) Perhatikan cidera yang dialami

c. Perenang yang kelelahan



Gambar 8.15. Korban tenggelam

Pada tipe ini, korban memiliki karakteristik:

- 1) Terlihat pola kayuhan yang lemah
- 2) Posisi badan biasanya membentuk sudut dengan permukaan air
- 3) Wajah memandang ke tepian atau perahu yang di dekatnya
- 4) Kepala kadang tidak terlihat
- 5) Dapat melambai untuk meminta bantuan
- 6) Wajah mungkin terlihat lelah atau cemas saat ditolong
- 7) Merespon perintah penolong dengan baik
- 8) Kooperatif saat ditawarkan bantuan
- 9) Bisa ditopang dalam keadaan terlentang

Yang diperhatikan penolong:

- 1) Dapat ditolong menggunakan teknik *contact rescue*
- 2) Lebih mudah untuk ditolong

d. Tidak sadar (pasif)



Gambar 8.16. Korban tenggelam

Pada tipe ini, korban memiliki karakteristik:

- 1) Terlihat tidak bergerak
- 2) Mungkin hanya terlihat sebagian punggung
- 3) Mungkin hanya terlihat puncak kepala saja
- 4) Wajah biasanya menghadap ke dasar
- 5) Saat ditolong tidak kooperatif
- 6) Mungkin akan cukup sulit untuk melakukan manuver terhadap tubuh korban

Yang diperhatikan penolong:

- 1) Biasanya korban sangat bervariasi
- 2) Membutuhkan pertolongan dengan teknik *contact rescue*
- 3) Perhatikan pernapasan korban, jika tidak bernapas lakukan sesegera mungkin bantuan napas
- 4) Penggunaan alat bantu apung (pelampung) akan sangat membantu dalam pemberian napas
- 5) Kadang terjadi keadaan yang disebut pasif-aktif, yaitu keadaan dimana korban terlihat pasif (tidak bergerak) namun saat di sentuh berubah menjadi aktif. Ini sangat membahayakan penolong. Oleh karena itu lakukan teknik mendekati korban dengan benar.

- 6) Selain karakteristik korban tadi, juga diperlukan kemampuan untuk memperkirakan daya apung/*buoyancy* dari korban dengan melihat postur tubuh terutama saat melakukan *contact tow*. Korban yang gemuk cenderung akan mudah mengapung, namun akan lebih berat saat menariknya ke tepi. Sebaliknya korban yang kurus cenderung akan mudah tenggelam, namun akan lebih ringan saat menariknya ke tepi.

5. Penanganan kram

Kram memang bukan sebuah masalah besar jika kita berada di darat, tapi bila kita sedang di air yang dalam maka kram akan mengancam jiwa kita. Penyebab utama tenggelamnya seorang perenang akibat kram adalah kegagalan dalam mencegah terjadinya panik.

Sering kita lihat ketika perenang mengalami kram, dia akan langsung berusaha ke tepi, sehingga akan terlihat gerakan yang tidak teratur dan laju renangnya pun lambat. Gerakan yang tidak teratur ini disebabkan oleh rasa sakit dan kepanikan perenang. Jika di kolam renang, langsung berusaha ke tepi sesaat terjadi kram mungkin menjadi solusi yang bagus, namun bila sedang berenang di *open water* (danau, sungai, laut) jelas ini bukan solusi yang baik.

a. Penyebab

Kram adalah kejang otot yang bersifat mendadak dan terasa sangat sakit. Kram dapat disebabkan oleh banyak hal, antara lain :

- 1) Otot yang kelelahan
- 2) Penggunaan otot yang berlebihan
- 3) Kurangnya elektrolit tubuh (Ca dan K) karena keluar melalui keringat
- 4) Penumpukan asam laktat (hasil metabolisme di otot)
- 5) Terganggunya oksigenisasi jaringan otot
- 6) Terganggunya sirkulasi darah ke jaringan otot

Pada perenang kram sering terjadi di :

- 1) Otot tungkai bawah bagian belakang (otot betis)
- 2) Otot punggung kaki : biasanya terjadi karena gerakan yang tidak sempurna saat renang menggunakan *fin* (sepatu katak)
- 3) Otot tungkai atas (paha) bagian depan maupun belakang.

b. Langkah-langkah penanganan

Penanganan kram di darat maupun di air sebenarnya memiliki prinsip yang sama yaitu lakukan peregangan. Langkah-langkah yang harus dilakukan saat terjadi kram adalah :

- 1) Bersikap tenang dan jangan berusaha ke tepi
- 2) Tarik napas dalam dan tahan
- 3) Lakukan peregangan dan pemijatan pada otot yang kram
- 4) Jangan lakukan gerakan apapun kecuali peregangan (walaupun badan kita tenggelam)
- 5) Tarik napas lagi, kemudian lakukan peregangan lagi
- 6) Ulangi sampai nyerinya reda
- 7) Setelah reda barulah berenang ke tepi, usahakan tidak menggerakkan/ menggunakan otot yang tadi kram
- 8) Setelah di tepi lakukan kembali peregangan sampai otot terasa nyaman

Ada dua posisi utama untuk peregangan di air (untuk otot-otot di ekstremitas bawah), yaitu :

- 1) Posisi 1 : Tekuk lutut ke arah dada, dan tarik jari kaki dan telapak kaki ke arah punggung kaki. Posisi ini untuk mengatasi kram pada otot betis dan otot paha bagian belakang.
- 2) Posisi 2 : Tekuk paha ke belakang, tekuk lutut, tarik jari kaki dan punggung kaki ke arah telapak kaki. Posisi ini untuk mengatasi kram pada otot punggung kaki dan otot paha bagian depan.

Latihlah teknik penanganan kram di air ini, karena pada saat terjadi kram yang kita butuhkan adalah gerakan spontan tanpa berfikir, sehingga dapat terhindar dari panik.

c. Penanganan kram.

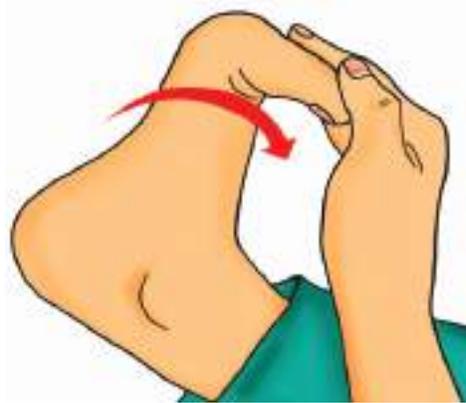
Dalam olah raga renang, sering kita mengalami kejang otot atau yang sering kita sebut kram (*cramp*). Oleh sebab itu pengetahuan tentang prinsip penanganan kram adalah wajib bagi seorang perenang, karena masih sering kita jumpai kesalahan dalam penanganannya.

Prinsip dasar penanganan kram adalah meregangkan otot berlawanan dengan arah kejang. Ditambah dengan pijatan pada otot yang kram untuk membantu pelepasan otot sehingga sirkulasi oksigen, elektrolit dan zat metabolik menjadi lancar. Peregangan otot

yang kram dilakukan secara perlahan, jika sakit jangan di kendurkan tapi pertahankan posisi. Jika nyeri hilang tambah lagi peregangannya. Lakukan sampai nyeri hilang.

Contoh posisi penanganan :

- 1) Otot betis : luruskan lutut, tekan telapak kaki ke arah punggung kaki. Lakukan pemijatan pada otot betis



Gambar 8.17. Penanganan kram otot betis

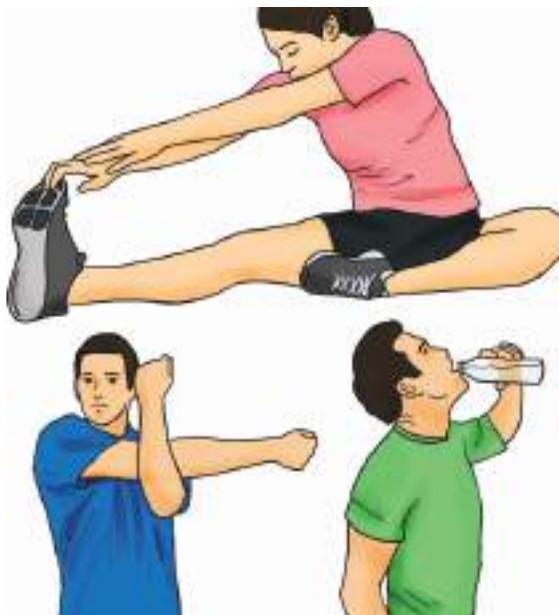
- 2) Otot punggung kaki : tekan punggung kaki dan jari kaki ke arah telapak kaki (sehingga seperti penari balet). Lakukan pemijatan pada otot punggung kaki
- 3) Otot Paha belakang : luruskan lutut, angkat tungkai bawah dan lakukan pemijatan
- 4) Otot paha depan : tekuk lutut dan lakukan pemijatan



Gambar 8.18. Penanganan kram

d. Pencegahan

- 1) Lakukan pemanasan dan peregangan sebelum memulai olahraga
- 2) Tidur cukup
- 3) Cukup minum sebelum, saat dan setelah olahraga, jika perlu yang mengandung elektrolit (misal. oralit)



Gambar 8.19. Pencegahan kram

6. Aktivitas Pembelajaran Siswa Menganalisis Keterampilan Penyelamatan Kegawatdarutan di Air.

Cobalah kalian baca dan pelajari materi yang telah disajikan di atas, mulai dari menganalisis keterampilan penyelamatan kegawatdarutan di air (tenggelam, kram dan tindak lanjut), kemudian lakukan aktivitas belajar berikut ini:

- a. Buatlah kelompok 5-6 orang.
- b. Tentukanlah ketua kelompok secara demokratis.
- c. Amati dan carilah segala sesuatu yang berhubungan dengan tenggelam, kram dan tindak lanjut dari berbagai sumber, baik di internet, buku, majalah, surat kabar dan sebagainya.
- d. Diskusikan dengan teman satu kelompok tentang tenggelam, kram dan tindak lanjut. Usahakan setiap anggota kelompok memberikan pendapatnya/pengalamannya.

- e. Peserta didik berdiskusi dengan menerapkan nilai kerjasama, toleransi, santun, dan disiplin.
- f. Peserta didik berkelompok dan berdiskusi tentang kegiatan yang baru saja dilakukan. Guru bertugas mengevaluasi tentang kegiatan siswa tersebut.
- g. Buatlah urutan dan penjelasan tentang tenggelam, kram dan tindak lanjut dalam bentuk tulisan dan dipresentasikan. Usahakan ditambahkan foto atau video mendidik yang berhubungan.
- h. Presentasikan hasil diskusi tersebut di depan kelas dengan mengikuti petunjuk yang ditentukan guru.



Sumber: belajarberenangbandung.com

Gambar 8.20. Menganalisis Keterampilan Penyelamatan Kegawatdarutan di Air

C. Menganalisis Keterampilan Tindakan Penyelamatan Lanjutan di Darat

Kecelakaan bisa terjadi dimana saja, termasuk di kolam renang. Kecelakaan juga bisa terjadi sewaktu-waktu sehingga siswa perlu siaga dan siap melakukan tindakan pertolongan atau penyelamatan terhadap korban. Itulah sebabnya pengetahuan tentang penyelamatan di air harus dipahami dengan baik.

1. Penyebab Kecelakaan

Kecelakaan dapat terjadi karena beberapa faktor. Siswa harus dapat memahami beberapa hal yang dapat menyebabkan kecelakaan, sehingga siswa dapat bertindak lebih hati-hati. Beberapa kecelakaan dapat terjadi karena kurangnya keterampilan, pengetahuan, pengawasan, kehati-hatian, dan juga karena keadaan fisik yang kurang baik. Beberapa penyebab kecelakaan di air antara lain sebagai berikut.

- a. Tidak melakukan pemanasan (*warming up*) sebelum latihan berenang.
- b. Tidak mematuhi peraturan dan tata tertib di kolam renang.
- c. Tidak menguasai teknik berenang yang baik.
- d. Terlalu lelah atau terlalu lama berenang.
- e. Sarana dan prasarana kolam yang kurang memadai.

2. Cara-Cara Menghindari Kecelakaan

Berikut ini beberapa hal yang harus diperhatikan agar terhindar dari kecelakaan saat berada di kolam renang:

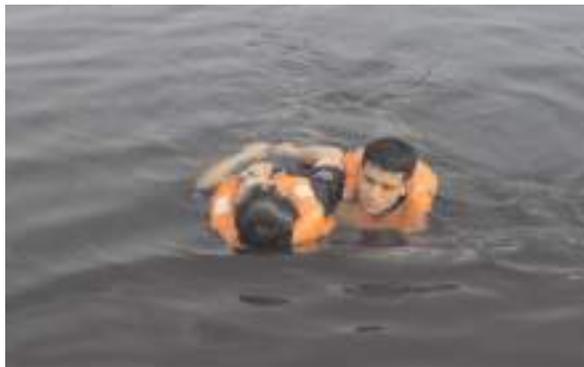
- a. Mematuhi peraturan dan tata tertib di kolam renang.
- b. Menggunakan peralatan berenang yang baik.
- c. Lakukan pemanasan yang cukup sebelum berenang.
- d. Menguasai salah satu teknik berenang atau minimal teknik mengapung di air.
- e. Melakukan sarapan atau makan minimal 2 jam sebelum latihan berenang.
- f. Lebih berhati-hati dalam berenang.
- g. Menghindari latihan renang yang berlebihan atau terlalu lelah.

3. Bentuk-Bentuk Pertolongan

Pertolongan yang dilakukan harus sesuai dengan keadaan korban.

- a. Pertolongan pada korban yang masih dalam keadaan sadar
Siswa dapat memberikan pertolongan dengan cara berikut:
 - 1) Memberikan pertolongan dengan peralatan yang tersedia seperti ban dan pelampung atau barang lain yang dapat terapung. Penggunaannya diikatkan pada seutas tali sehingga mudah ditarik.
 - 2) Melakukan pertolongan langsung kepada korban jika korban berada dalam dasar kolam atau terapung-apung di permukaan air.
 - 3) Jika korban masih dapat menggerakkan anggota tubuh (akibat tidak lancar berenang), pertolongan dapat dilakukan dengan mendorong tubuh korban ke arah sisi kolam secara perlahan-lahan.

- b. Pertolongan pada korban dalam keadaan tidak sadar.
- Kita dapat menolong korban yang tidak sadar dengan cara-cara berikut:
- 1) Pada korban yang masih di air, dapat dilakukan *back stroke saving action*, yaitu penolong berenang dalam keadaan terlentang dengan melakukan gerak kaki seperti gaya katak dan memosisikan tubuh di bawah korban. Posisikan korban dalam keadaan berbaring, muka dan hidung korban berada di permukaan air dengan salah satu lengan atau kedua lengan menarik dagu korban. Lakukan gerakan renang secara perlahan-lahan ke tepi.



Sumber: jakartarescue.org

Gambar 8.21. Cara membawa korban tenggelam

- 2) Pada korban yang telah diangkat ke tepi dan ditempatkan pada tempat yang nyaman, lakukan penyelamatan dengan Sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP).
- 3) Memahami teknik pertolongan dengan cara Resusitasi Jantung Paru/RJP (*Cardiopulmonary resuscitation/CPR*) sangat dibutuhkan jika *contact rescue* adalah pilihan satu-satunya.

Keahlian ini akan sangat dibutuhkan untuk mengatasi kasus henti napas dan jantung yang sering terjadi pada korban tenggelam.

4. Pertolongan resusitasi jantung paru dilakukan dengan tindakan penanganan sebagai berikut:

- a. Memastikan ketidaksadaran
Periksa keadaan korban. Dengan menepuk atau menggoyangkan korban dengan pelan dan berteriaklah, “Apa kau baik-baik saja?” Setelah korban dipastikan tidak sadar, lakukan tindakan membuka jalan napas dan memeriksa pernapasan dan sirkulasi.

b. Membuka jalan napas

Sebagian besar masalah jalan napas disebabkan oleh lidah. Ketika kepala tertekuk ke depan, terutama ketika korban berbaring terlentang, lidah dapat menutupi jalan napas.

c. Menentukan hilangnya pernapasan

Tentukan hilangnya pernapasan dengan metode melihat-mendengarkan-merasakan. Tempatkan telinga Anda di samping hidung dan mulut korban dengan wajah menghadap dadanya. Lihat kenaikan dan penurunan dada. Dengarkan dan rasakan udara yang keluar dari mulut atau hidung. Lakukan pemeriksaan ini maksimal dalam waktu 10 detik. Korban yang bernapas dengan baik tidak memerlukan resusitasi.

d. Bantuan pernapasan dikurangi.

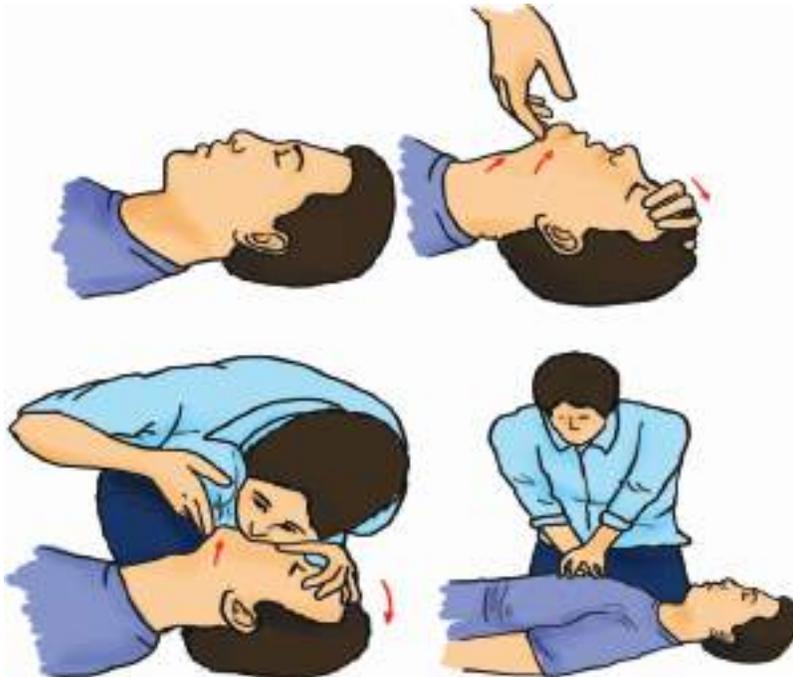
Alasan: *Rescue breath* adalah tindakan pemberian napas buatan sebanyak dua kali setelah kita mengetahui bahwa korban henti napas (setelah *Look, Listen, and Feel*). Hal ini dikurangi karena terbukti menyita waktu yang cukup banyak sehingga terjadi penundaan pemberian kompresi dada.

e. Pemeriksaan denyut nadi

Setelah memberikan pernapasan bantuan, langkah selanjutnya adalah menentukan hilangnya denyut nadi. Taruh ujung jari telunjuk dan jari tengah siswa bersamaan ke sisi leher korban. Jika korban mempunyai denyut nadi namun tidak bernapas, lakukan bantuan pernapasan. Pada korban dewasa, dilakukan sebanyak 10 – 12 kali per menit (atau tiap 5 – 6 detik), bayi atau anak-anak sebanyak 12 – 20 kali per menit (tiap 3 – 5 detik) dan periksa nadi setiap 2 menit.

f. Tindakan pijat jantung dan pemberian napas buatan.

Jika korban tidak memiliki denyut nadi, mulai lakukan RJP yaitu dengan meletakkan tumit tangan di atas permukaan dinding dada. Tekanan berasal dari tubuh, dengan meluruskan tangan. Tekanan dilakukan ke arah jantung. Frekuensi yang dilakukan adalah 60 – 70 kali per menit. Kompresi harus disertai dengan napas buatan. Jika penolong dua orang, maka pijat dan pemberian napas buatan dilakukan dengan frekuensi 15 : 2. Pemijatan jantung luar ini harus juga diselingi pemeriksaan denyut nadi setiap dua menit. Pertolongan harus dihentikan jika kondisi penolong kelelahan atau ada petugas gawat darurat yang datang.



Gambar 8.22. Resusitasi Jantung Paru (RJP)

- g. Kompresi dada lebih dalam lagi
 Pada RJP sebelumnya, ke dalaman kompresi dada adalah 1 ½ – 2 inchi (4 – 5 cm), namun sekarang kompresi dada dengan ke dalaman minimal 2 inchi (5 cm).
- h. Kompresi dada lebih cepat lagi
 Sebelumnya tekan dada sekitar 100 kompresi/menit. Sekarang kompresi dada minimal 100 kompresi/menit. Pada kecepatan ini, 30 kompresi membutuhkan waktu 18 detik.
- i. Kompresi dengan tangan
 Berikan hanya RJP dengan tangan (*Hands Only CPR*), karena berbuat sesuatu lebih baik daripada tidak berbuat sama sekali.
- j. Pengaktifasian Emergency Response System (ERS)
 Pengaktifasian ERS seperti meminta pertolongan orang di sekitar, menelepon ambulans, ataupun menyuruh orang untuk memanggil bantuan tetap menjadi prioritas, akan tetapi sebelumnya terlebih dahulu lakukan pemeriksaan kesadaran dan ada tidaknya nafas (terlihat tidak ada nafas) secara simultan dan cepat.

- k. Jangan berhenti melakukan kompresi sampai korban batuk
- Setiap penghentian kompresi dada berarti menghentikan aliran darah ke otak yang mengakibatkan kematian jaringan otak jika aliran darah berhenti terlalu lama. Membutuhkan beberapa kompresi dada untuk menyalurkan darah kembali. Kita harus melakukan kompresi selama kita bisa atau sampai alat defibrilator otomatis datang dan siap untuk menilai keadaan jantung korban. Jika sudah tiba waktunya untuk pernapasan dari mulut ke mulut, lakukan segera dan segera kembali melakukan kompresi dada. Prinsip *Push Hard, Push Fast, Allow complete chest recoil, and Minimize Interruption* masih ditekankan disini.
- l. Bawa ke rumah sakit, tindakan medis lebih lanjut

5. Tetap ikuti langkah-langkah berikut:

- a. Setelah korban berada di permukaan air dan anda memberikan signal untuk meminta bantuan terlebih dahulu atur daya apung anda (sebagai *rescuer*) dan si korban;
- b. Pengaturan daya apung korban dilakukan dengan cara mengisi BCD (*Breathing, Circulation (Chest Compression)*) yaitu buka jalan nafas, bantuan pernafasan, dan kompresi dada. Jika ketiga langkah sudah dilakukan, periksa apakah korban mengalami defisit pada tubuhnya semisal memeriksa kesadaran korban. Langkah ini disebut memeriksa/ (*Disability*) dan melepaskan ikat pinggang si korban (bila kedua tindakan tersebut belum dilakukan saat membawa korban naik ke permukaan dari dalam air);
- c. Gunakan tangan terluar anda untuk mengangkat dagu korban dengan lembut untuk membuka jalan nafasnya, Hati-hati jangan sampai tangan anda menekan tenggorokan korban;
- d. Periksa rongga mulut korban, bila ada benda yang menghalangi atau berada di dalam mulut korban, segera keluarkan benda tersebut dengan lembut;
- e. Periksa apakah korban bernafas atau tidak (gunakan metode *look-listen and feel*);
- f. Bila korban tidak bernafas, segera berikan bantuan pernafasan – apalagi bila jarak anda dengan lokasi untuk keluar dari air masih berkisar 50 meter;
- g. Tetap lakukan “*rescue-breathing*” selama anda memindahkan korban ke lokasi untuk keluar dari air.

6. Berikut tipsnya RJP:

- a. Telapak tangan ada dalam posisi datar di tengah dada korban. Selanjutnya dada dipompa dengan kedua tangan dalam posisi datar. Dada dipompa ke arah rongga sedalam 2 inci, atau setara 100 detik per menit.
- b. Selanjutnya bantu korban bernafas melalui hembusan udara langsung ke mulut korban, hal ini bisa dilakukan sambil tetap menekan dada korban.
- c. Jangan melakukan CPR terus menerus karena otot akan kelelahan. Kekuatan memompa yang naik-turun akan menyebabkan CPR kurang efektif.
- d. Bila memungkinkan, CPR bisa dilakukan bergantian setelah 2 menit sampai bantuan datang.
- e. *Cardiopulmonary resuscitation*/CPR merupakan teknik penyelamatan hidup dalam keadaan darurat, saat korban tidak bernafas atau detak jantungnya terhenti. Kondisi ini biasa dialami korban tenggelam atau serangan jantung. CPR bisa kembali melancarkan aliran darah beroksigen, ke organ vital misalnya otak dan jantung. Aliran darah kaya oksigen diharapkan kembali mengaktifkan organ vital, sehingga fungsi tubuh bisa normal dan merespons pengobatan yang diberikan.

7. Akitivitas Belajar siswa

Aktivitas belajar menganalisis keterampilan tindakan penyelamatan lanjutan di darat:

Cobalah kalian baca dan pelajari materi yang telah disajikan di atas, mulai dari keterampilan tindakan penyelamatan lanjutan di darat, kemudian lakukan aktivitas belajar berikut ini:

- a. Buatlah kelompok 5-6 orang.
- b. Tentukanlah ketua kelompok secara demokratis.
- c. Amati dan carilah segala sesuatu yang berhubungan dengan keterampilan tindakan penyelamatan lanjutan di darat dari berbagai sumber, baik di internet, buku, majalah, surat kabar dan sebagainya.
- d. Diskusikan dengan teman satu kelompok tentang keterampilan tindakan penyelamatan lanjutan di darat. Usahakan setiap anggota kelompok memberikan pendapatnya/berkontribusi dalam diskusi.
- e. Peserta didik berdiskusi dengan menerapkan nilai kerjasama, toleransi, santun, dan disiplin.

- f. Peserta didik dibiarkan berkelompok lalu istirahat dan berdiskusi tentang kegiatan yang baru saja dilakukan. Guru bertugas mengevaluasi tentang kegiatan siswa tersebut.
- g. Buatlah urutan dan penjelasan tentang keterampilan tindakan penyelamatan lanjutan di darat. Usahakan ditambahkan foto atau video mendidik yang berhubungan.
- h. Presentasikan hasil diskusi tersebut di depan kelas dengan mengikuti petunjuk yang ditentukan guru.

D. Ringkasan

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang:

- a. Aktivitas yang harus dilakukan sebelum berenang:
 - 1) Melakukan pemanasan untuk mencegah terjadinya kejang-kejang otot pada saat berenang. Pemanasan senam bisa dilakukan dengan cara menggerak-gerakan badan (senam kecil) atau dengan berlari–lari kecil.
 - 2) Mandi pada air pancuran yang tersedia sebelum masuk ke kolam renang. Hal ini dimaksudkan untuk memastikan bahwa tubuh dalam keadaan bersih dan tubuh dapat menyesuaikan dengan suhu air.
 - 3) Memakai pakaian renang yang berwarna (tidak putih) karena air kolam dapat menyebabkan pakaian berwarna putih berubah menjadi kekuning-kuningan (mangkak).
 - 4) Mengamati/mencari tahu tentang ke dalaman kolam renang dan menyesuaikan dengan kemampuan diri sendiri.
 - 5) Jangan berenang dalam keadaan perut kosong atau terlalu kenyang. Karena dalam berenang diperlukan banyak tenaga dan apabila perut terlalu kenyang maka beban tubuh menjadi lebih berat.
- b. Aktivitas yang harus dilakukan sesudah berenang:
 - 1) Membasuh mata agar bersih dari kotoran. Hal ini perlu dilakukan karena air di dalam kolam renang biasanya kurang baik untuk kesehatan mata dan mengandung kaporit.
 - 2) Jika telinga kemasukan air, diusahakan air bisa keluar kembali sambil loncat-loncat atau dengan cara yang lain.

E. Penilaian

1. Pengetahuan

Penilaian berupa pertanyaan yang bersifat tulisan dalam bentuk soal ataupun lisan dalam bentuk pertanyaan pada saat pembelajaran berlangsung dan penugasan (Perorangan/Kelompok).

Pertanyaan	Jawaban			
	1	2	3	4
1. Apa Pengertian PPPK air ? 2. Bagaimana cara melakukan PPPK air yang baik untuk ? 3. Apa pengertian RJP, bagaimana cara melakukannya yang baik dan aman ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

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

2. Sikap (bisa dilakukan dengan Observasi, Penilaian Diri, Penilaian Antar Teman, Jurnal Catatan Guru)

- Pengamatan sebelum proses pembelajaran berlangsung
- Pengamatan saat selama proses pembelajaran berlangsung
- Pengamatan sesudah proses pembelajaran berlangsung
- Lembar Observasi Sikap Sosial

No	Perilaku yang diharapkan	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4
1	Disiplin				
2	Menghargai teman saat pelajaran				
3	Menjalankan perintah dari guru				
4	Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
Jumlah skor maksimal = 16					

Nilai sikap Spiritual :

Keterangan: 1. Kurang, 2. Cukup, 3. Baik, 4. Baik Sekali

3. Keterampilan

Tes praktik atau tes kinerja berbentuk tes keterampilan gerak /unjuk kerja (*skill test*), tugas dan portopolio.

Tes ini dimaksudkan untuk mengukur kemampuan psikomotor peserta didik secara umum

Pertanyaan	Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana teknik penyampaian materi saat presentasi?				
2. Bagaimana penguasaan bahasa saat presentasi?				
3. Bagaimana penguasaan kelas saat presentasi?				
4. Keaktifan mengemukakan pendapat				
5. Keaktifan bertanya				
6. Keaktifan menjawab				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 24				

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

$$\text{Penilaian Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Pelajaran 9

MEMAHAMI PERATURAN PERUNDANGAN DAN KONSEKUENSI HUKUM PENYALAHGUNAAN NARKOBA DAN PSIKOTROPIKA

- A. Memahami Peraturan Perundangan Penyalahguna Narkoba dan Psikotropika
 - 1. Memahami Peraturan Perundangan Pengguna Narkoba dan Psikotropika



Gambar 9.1. Himbauan menjauhi Napza

Katakan tidak pada narkoba atau “*Say No To Drugs*” adalah kata-kata yang sangat bijak dan mempunyai makna yang sangat dalam. Bagaimana tidak, dengan mengatakan tidak pada narkoba, kamu berjanji kepada dirimu sendiri untuk menjauhi barang haram ini dan tidak pula terjerat oleh bujuk rayu orang-orang disekitar kamu yang mengajak untuk menjadi pecandu narkoba.

Narkoba adalah zat kimia yang dapat mengubah keadaan psikologi seperti perasaan, pikiran, suasana hati serta perilaku jika masuk ke dalam tubuh manusia baik dengan cara dimakan, diminum, dihirup, suntik, intravena, dan lain sebagainya. Jenis-jenis narkoba yang populer di masyarakat saat ini seperti; Ganja, Shabu-shabu, Ekstasi, dan Putaw (heroin). Dengan tidak mengikuti ajakan tersebut, ini berarti kamu bisa bebas dari pengaruh setan narkoba yang berarti pula kamu bisa menjalani hidup di dunia ini dengan pikiran dan tubuh yang sehat.

Ada banyak cara untuk menjauhkan dirimu dari pengaruh setan narkoba. Beberapa tips ampuh guna menjauhkan dirimu dari pengaruh dan bahaya narkoba, diantaranya sebagai berikut:

a. Dekatkan diri dengan Tuhan

Perbanyaklah beribadah (sesuai dengan agama masing-masing). Niatkan dalam hati, bahwa dirimu tidak akan mendekati, menyentuh, apalagi memakai narkoba walau apapun yang terjadi. Saling berbagi dengan anggota keluarga, dalam arti kamu harus memperbanyak komunikasi dengan anggota keluarga, terutama dengan kedua orang tua. Bila kamu mempunyai masalah yang rumit dan tidak bisa kamu atasi sendiri, sebisa mungkin ceritakan dengan anggota keluargmu, setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. Sedapat mungkin kamu berteman dengan orang-orang yang berpikiran positif dan maju. Aura serta pengaruh orang-orang seperti ini sangat bagus untuk perkembangan diri dan pola pikir kita. Bagi yang sudah terlanjur menjadi pecandu narkoba maka berhentilah sekarang, obat yang paling mujarab selain menjalani terapi detoksifikasi dari tubuh dengan cara menghentikan total pemakaian semua zat adiktif yang dipakai atau dengan penurunan dosis obat pengganti adalah niat serta kemauan yang kuat dari dalam diri sendiri bahwa kita ingin berhenti dan sembuh dari ketergantungan narkoba. Detoksifikasi = proses menghilangkan racun (zat narkotika atau adiktif lain).

b. Mempererat hubungan dengan keluarga

Yang menjadi salah satu faktor penyebab terjerumus kedalam pemakaian narkoba yaitu adanya *broken home* atau permasalahan keluarga. Untuk itu ada baiknya jika hubungan keharmonisan keluarga ditingkatkan lagi. Bila ada masalah segera curhat atau bercerita kepada orang tua atau orang yang kalian anggap mampu membantu atau memberi jalan keluar atas permasalahan kalian. Dengan demikian kalian akan lebih lega.

c. Pandai-pandailah memilih teman

Sering kali seseorang terjerumus kedalam narkoba karena memilih teman yang salah, masuk ke dalam pergaulan yang salah. Jangan takut dianggap engga keren, dianggap penakut atau ledek-ledekan semacamnya karena justru yang memakai narkoba itulah yang engga keren, hanya akan membuat kulit kusam, dan hal-hal negatif lainnya. Jika ada seorang teman yang menawarkannya padamu, katakan tidak dan jauhilah orang seperti itu. Teman yang baik tidak akan merusak masa depan temannya sendiri. Bukan berarti kita berteman pilih-pilih, tetapi ibarat kata orang bijak, “Kalau ada jalan yang bagus, mengapa harus kita pilih jalan yang rusak dan penuh lubang?”.

d. Pendidikan atau penyuluhan tentang narkoba

Jika tidak ingin terjerumus ke narkoba kamu harus mengetahui tentang apa itu narkoba, jenis-jenis narkoba, bentuk narkoba dan akibat yang ditimbulkan karena pemakaian narkoba. Untuk mengetahuinya dapat melalui baca buku atau majalah, mencari di internet dan ikut penyuluhan tentang narkoba.

e. Kenali ancaman hukuman bagi pemakai, pembuat maupun pengedar

Pikirkanlah akibat yang akan ditimbulkan sebelum memakai narkoba. Akibat itu berupa akibat secara fisik bagi tubuh dan ancaman hukuman perundang-undangan bagi pemakai, pembuat dan pengedar.

f. *Jangan pernah mencobanya, walaupun hanya sedikit kecuali atas perintah dokter atau demi pengobatan.*

Hindari coba-coba. Jangan berfikir jika mencobanya dengan dosis yang sedikit maka tidak akan menimbulkan masalah. Justru dengan itu akan menjadi awal terjadinya masalah. Coba-coba akan menimbulkan kebiasaan dan lama-lama akan menjadi ketagihan dan ketergantungan.

g. *Jangan menghindari masalah, selesaikanlah*

Ada beberapa orang yang menjadikan narkoba sebagai pelarian dari masalahnya. Itu salah, amat sangat salah karena hanya akan menambah masalah bukan menyelesaikannya. Hadapilah masalah itu dan selesaikanlah, hidup itu memang selalu ada masalah jangan pernah menganggap bahwa masalah kita paling berat karena masih banyak orang-orang yang mempunyai hidup lebih menderita daripada kita tetapi dia masih bisa tersenyum.

h. *Pilihlah kegiatan yang bermanfaat dan tidak merugikan diri sendiri.*

Sibukan diri dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat, seperti Pramuka, Kelompok Pecinta Alam, Palang Merah, Remaja Masjid, mengembangkan hobi positif, ikut organisasi sosial, dan lain-lain yang bermanfaat.

i. *Hindari pintu masuk narkoba yaitu rokok*

Perlu diketahui bahwa kebanyakan orang memakai narkoba itu berawal dari merokok. Perokok memiliki kecenderungan untuk kumpul-kumpul atau nongkrong bersama teman sesama perokok, gang atau komunitas. Diantara mereka kemungkinan sudah ada yang memakai narkoba dan dapat mempengaruhi yang lain untuk memakai narkoba. Misalnya dengan berbagai ledakan jika orang yang tidak mau ngedrag atau makai narkoba tidaklah jantan dsb.

j. *Selalu katakan TIDAK untuk narkoba*

Narkoba hanya akan membuat kamu rugi, masuk neraka, membuat kita cepat mati, dan ingat terdapat hukuman untuk penyalahgunaan narkoba apalagi pengedar narkoba. Lebih baik menghindarkan daripada mengobati. Jadi katakan tidak pada narkoba adalah kata-

kata yang sangat inspiratif dan selalu mengingatkan kamu agar tetap waspada, dan menjaga diri dan keluarga kamu dari bahaya narkoba.

Secara tidak langsung apabila hal-hal tersebut dilakukan, kamu juga sudah memahami dan melaksanakan sebagian peraturan tentang undang-undang narkoba. Menggalakkan sosialisasi UU Narkoba yang baru yaitu UU No 35 tahun 2009 tentang Narkotika, sehingga dapat meningkatkan eksistensi Badan Narkotika Nasional (BNN) bersama – sama Polri serta meningkatkan kesadaran hukum masyarakat dalam upaya penanggulangan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkoba di Indonesia terutama ditingkat sekolah. Penyalahgunaan obat artinya memakai obat tanpa indikasi medis atau tanpa petunjuk dokter karena penyakit atau hal lain yang dianjurkan dokter.

k. *Aktivitas pembelajaran Memahami Peraturan Perundangan Pengguna Narkoba dan Psikotropika.*

Cobalah kalian lakukan dan analisis memahami peraturan perundangan pengguna narkoba dan psikotropika berikut ini:

- a) Buatlah kelompok masing-masing 6 orang, kemudian tentukan 3 orang untuk memahami Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 tahun 2009 tentang Narkoba terutama Peraturan Perundangan Pengguna, dan 3 orang untuk menyusun daftar pertanyaan tentang undang-undang tersebut.
- b) Buatlah pembagian tugas untuk memahami undang-undang tersebut terutama bagi pengguna narkoba tiap bab atau pasal atau pembagian tugas menurut kriteria lainnya.
- c) Dalam pembagian tugas masing-masing mencoba membuat daftar pemahaman tiap kata, kalimat, paragraf, tema yang menurut peserta didik belum dipahami termasuk dalam membuat daftar pertanyaannya.
- d) Kalian dapat melakukan pembagian pemahaman/persoalan tersebut dengan waktu tertentu atau tergantung dengan banyaknya permasalahan dalam tiap bab atau pasal.
- e) Pergantian peran memahami, membuat pertanyaan, dan lainnya yang diperlukan dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- f) Lakukan tugas memahami/membuat daftar pertanyaan itu dengan sungguh-sungguh dengan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.



Sumber: dokumen penulis

Gambar 9.2. Diskusi memahami peraturan perundangan pengguna napza

2. Memahami Peraturan Perundangan Penedar Narkoba dan Psikotropika

Narkotika merupakan zat atau obat yang bermanfaat dan diperlukan untuk pengobatan penyakit tertentu. Namun, jika disalahgunakan atau digunakan tidak sesuai dengan standart pengobatan dapat menimbulkan akibat yang sangat merugikan bagi perseorangan maupun masyarakat khususnya generasi muda. Hal ini akan sangat merugikan jika disertai dengan penyalahgunaan dan peredaran gelap narkotika yang dapat mengakibatkan bahaya yang lebih besar bagi kehidupan dan nilai-nilai budaya bangsa yang pada akhirnya akan dapat melemahkan ketahanan nasional.

Untuk mencegah, memberantas penyalahgunaan dan peredaran gelap narkotika yang sangat merugikan dan membahayakan kehidupan masyarakat, bangsa dan Negara pemerintah telah menerbitkan undang-undang narkotika. Yang terakhir adalah Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 tahun 2009 tentang Narkoba. Kandungan isi dari Undang-undang tersebut antara lain terkait dengan hal-hal sebagai berikut:

a. Pembinaan dan pengawasan

BAB X

PEMBINAAN DAN PENGAWASAN

Pasal 60

- (1) Pemerintah melakukan pembinaan terhadap segala kegiatan yang berhubungan dengan Narkotika.
- (2) Pembinaan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi upaya:
 - (a) Memenuhi ketersediaan Narkotika untuk kepentingan pelayanan kesehatan dan/atau pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi;
 - (b) Mencegah penyalahgunaan Narkotika;
 - (c) Mencegah generasi muda dan anak usia sekolah dalam penyalahgunaan Narkotika, termasuk dengan memasukkan pendidikan yang berkaitan dengan Narkotika dalam kurikulum sekolah dasar sampai lanjutan atas;
 - (d) Mendorong dan menunjang kegiatan penelitian dan/atau pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang Narkotika untuk kepentingan pelayanan kesehatan; dan
 - (e) Meningkatkan kemampuan lembaga rehabilitasi medis bagi Pecandu Narkotika, baik yang diselenggarakan oleh pemerintah maupun masyarakat.

Pasal 61

- (1) Pemerintah melakukan pengawasan terhadap segala kegiatan yang berkaitan dengan Narkotika.
- (2) Pengawasan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi:
 - (a) Narkotika dan Prekursor Narkotika untuk kepentingan pelayanan kesehatan dan/atau pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi;
 - (b) Alat-alat potensial yang dapat disalahgunakan untuk melakukan tindak pidana Narkotika dan Prekursor Narkotika;
 - (c) Evaluasi keamanan, khasiat, dan mutu produk sebelum diedarkan;
 - (d) Produksi;
 - (e) Impor dan ekspor;
 - (f) Peredaran;
 - (g) Pelabelan;
 - (h) Informasi; dan
 - (i) Penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Pasal 62

Ketentuan lebih lanjut mengenai pembinaan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 60 dan pengawasan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 61 diatur dengan Peraturan Pemerintah.

Pasal 63

Pemerintah mengupayakan kerja sama dengan negara lain dan/atau badan internasional secara bilateral dan multilateral, baik regional maupun internasional dalam rangka pembinaan dan pengawasan narkotika dan Prekursor Narkotika sesuai dengan kepentingan nasional.

b. Pengobatan dan rehabilitasi

BAB IX

PENGOBATAN DAN REHABILITASI

Bagian Kesatu

Pengobatan

Pasal 53

- (1) Untuk kepentingan pengobatan dan berdasarkan indikasi medis, dokter dapat memberikan Narkotika Golongan II atau Golongan III dalam jumlah terbatas dan sediaan tertentu kepada pasien sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.
- (2) Pasien sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dapat memiliki, menyimpan, dan/atau membawa Narkotika untuk dirinya sendiri.
- (3) Pasien sebagaimana dimaksud pada ayat (2) harus mempunyai bukti yang sah bahwa Narkotika yang dimiliki, disimpan, dan/atau dibawa untuk digunakan diperoleh secara sah sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bagian Kedua

Rehabilitasi

Pasal 54

Pecandu Narkotika dan korban penyalahgunaan Narkotika wajib menjalani rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial.

Pasal 55

- (1) Orang tua atau wali dari Pecandu Narkotika yang belum cukup umur wajib melaporkan kepada pusat kesehatan masyarakat, rumah sakit, dan/atau lembaga rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial yang ditunjuk oleh Pemerintah untuk mendapatkan pengobatan dan/atau perawatan melalui rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial.

- (2) Pecandu Narkotika yang sudah cukup umur wajib melaporkan diri atau dilaporkan oleh keluarganya kepada pusat kesehatan masyarakat, rumah sakit, dan/atau lembaga rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial yang ditunjuk oleh Pemerintah untuk mendapatkan pengobatan dan/atau perawatan melalui rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial.
- (3) Ketentuan mengenai pelaksanaan wajib lapor sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dan ayat (2) diatur dengan Peraturan Pemerintah.

Pasal 56

- (1) Rehabilitasi medis Pecandu Narkotika dilakukan di rumah sakit yang ditunjuk oleh Menteri.
- (2) Lembaga rehabilitasi tertentu yang diselenggarakan oleh instansi pemerintah atau masyarakat dapat melakukan rehabilitasi medis Pecandu Narkotika setelah mendapat persetujuan Menteri.

Pasal 57

Selain melalui pengobatan dan/atau rehabilitasi medis, penyembuhan Pecandu Narkotika dapat diselenggarakan oleh instansi pemerintah atau masyarakat melalui pendekatan keagamaan dan tradisional.

Pasal 58

Rehabilitasi sosial mantan Pecandu Narkotika diselenggarakan baik oleh instansi pemerintah maupun oleh masyarakat.

Pasal 59

- (1) Pelaksanaan ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 56 dan Pasal 57 diatur dengan Peraturan Menteri.
- (2) Pelaksanaan ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 58 diatur dengan peraturan menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintahan di bidang sosial.

c. Pencegahan dan pemberantasan

BAB XI

PENCEGAHAN DAN PEMBERANTASAN

Bagian Kesatu

Kedudukan dan Tempat Kedudukan

Pasal 64

- (1) Dalam rangka pencegahan dan pemberantasan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika, dengan Undang-Undang ini dibentuk Badan Narkotika Nasional, yang selanjutnya disingkat BNN.

- (2) BNN sebagaimana dimaksud pada ayat (1) merupakan lembaga pemerintah non kementerian yang berkedudukan di bawah Presiden dan bertanggung jawab kepada Presiden.

Pasal 65

- (1) BNN berkedudukan di ibukota negara dengan wilayah kerja meliputi seluruh wilayah Negara Republik Indonesia.
- (2) BNN sebagaimana dimaksud pada ayat (1) mempunyai perwakilan di daerah provinsi dan kabupaten/kota.
- (3) BNN provinsi berkedudukan di ibukota provinsi dan BNN kabupaten/kota berkedudukan di ibukota kabupaten/kota.

Pasal 66

BNN provinsi dan BNN kabupaten/kota sebagaimana dimaksud dalam Pasal 65 ayat (3) merupakan instansi vertikal.

Pasal 67

- (1) BNN dipimpin oleh seorang kepala dan dibantu oleh seorang sekretaris utama dan beberapa deputy.
- (2) Deputy sebagaimana dimaksud pada ayat (1) membidangi urusan:
 - (a) bidang pencegahan;
 - (b) bidang pemberantasan;
 - (c) bidang rehabilitasi;
 - (d) bidang hukum dan kerja sama; dan
 - (e) bidang pemberdayaan masyarakat.
- (3) Ketentuan lebih lanjut mengenai struktur organisasi dan tata kerja BNN diatur dengan Peraturan Presiden.

Bagian Kedua

Pengangkatan dan Pemberhentian

Pasal 68

- (1) Kepala BNN diangkat dan diberhentikan oleh Presiden.
- (2) Syarat dan tata cara pengangkatan dan pemberhentian Kepala BNN sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diatur dengan Peraturan Presiden.

Pasal 69

Untuk dapat diusulkan menjadi Kepala BNN, seorang calon harus memenuhi syarat:

- a. Warga negara Republik Indonesia;
- b. Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa;
- c. Sehat jasmani dan rohani;
- d. Berijazah paling rendah strata 1 (satu);
- e. Berpengalaman paling singkat 5 (lima) tahun dalam penegakan hukum dan paling singkat 2 (dua) tahun dalam pemberantasan Narkotika;

- f. Berusia paling tinggi 56 (lima puluh enam) tahun;
- g. Cakap, jujur, memiliki integritas moral yang tinggi, dan memiliki reputasi yang baik;
- h. Tidak pernah melakukan perbuatan tercela;
- i. Tidak menjadi pengurus partai politik; dan
- j. Bersedia melepaskan jabatan struktural dan/atau jabatan lain selama menjabat kepala BNN.

Bagian Ketiga

Tugas dan Wewenang

Pasal 70

BNN mempunyai tugas:

- a. Menyusun dan melaksanakan kebijakan nasional mengenai pencegahan dan pemberantasan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika;
- b. Mencegah dan memberantas penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika;
- c. Berkoordinasi dengan Kepala Kepolisian Negara Republik Indonesia dalam pencegahan dan pemberantasan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika;
- d. Meningkatkan kemampuan lembaga rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial pecandu Narkotika, baik yang diselenggarakan oleh pemerintah maupun masyarakat;
- e. Memberdayakan masyarakat dalam pencegahan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika;
- f. Memantau, mengarahkan, dan meningkatkan kegiatan masyarakat dalam pencegahan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika;
- g. Melakukan kerja sama bilateral dan multilateral, baik regional maupun internasional, guna mencegah dan memberantas peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika;
- h. Mengembangkan laboratorium Narkotika dan Prekursor Narkotika;
- i. Melaksanakan administrasi penyelidikan dan penyidikan terhadap perkara penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika; dan
- j. Membuat laporan tahunan mengenai pelaksanaan tugas dan wewenang.

Pasal 71

Dalam melaksanakan tugas pemberantasan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika,

BNN berwenang melakukan penyelidikan dan penyidikan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika.

Pasal 72

- (1) Kewenangan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 71 dilaksanakan oleh penyidik BNN.
- (2) Penyidik BNN sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diangkat dan diberhentikan oleh Kepala BNN.
- (3) Ketentuan lebih lanjut mengenai syarat dan tata cara pengangkatan dan pemberhentian penyidik BNN sebagaimana dimaksud pada ayat (2) diatur dengan Peraturan Kepala BNN.

d. Peran serta masyarakat

BAB XIII

PERAN SERTA MASYARAKAT

Pasal 104

Masyarakat mempunyai kesempatan yang seluas-luasnya untuk berperan serta membantu pencegahan dan pemberantasan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika.

Pasal 105

Masyarakat mempunyai hak dan tanggung jawab dalam upaya pencegahan dan pemberantasan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika.

Pasal 106

Hak masyarakat dalam upaya pencegahan dan pemberantasan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika diwujudkan dalam bentuk:

- (1) Mencari, memperoleh, dan memberikan informasi adanya dugaan telah terjadi tindak pidana Narkotika dan Prekursor Narkotika;
- (2) Memperoleh pelayanan dalam mencari, memperoleh, dan memberikan informasi tentang adanya dugaan telah terjadi tindak pidana Narkotika dan Prekursor Narkotika kepada penegak hukum atau BNN yang menangani perkara tindak pidana Narkotika dan Prekursor Narkotika;
- (3) Menyampaikan saran dan pendapat secara bertanggung jawab kepada penegak hukum atau BNN yang menangani perkara tindak pidana Narkotika dan Prekursor Narkotika;
- (4) Memperoleh jawaban atas pertanyaan tentang laporannya yang diberikan kepada penegak hukum atau BNN;

- (5) Memperoleh perlindungan hukum pada saat yang bersangkutan melaksanakan haknya atau diminta hadir dalam proses peradilan.

Pasal 107

Masyarakat dapat melaporkan kepada pejabat yang berwenang atau BNN jika mengetahui adanya penyalahgunaan atau peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika.

Pasal 108

- (1) Peran serta masyarakat sebagaimana dimaksud dalam Pasal 104, Pasal 105, dan Pasal 106 dapat dibentuk dalam suatu wadah yang dikoordinasi oleh BNN.
- (2) Ketentuan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diatur dengan Peraturan Kepala BNN.

e. Aktivitas Belajar Memahami Peraturan Perundangan Pengedar Narkoba dan Psikotropika

Cobalah kalian lakukan dan analisis memahami peraturan perundangan pengedar narkoba dan psikotropika berikut ini:

- 1) Buatlah kelompok masing-masing 6 orang, kemudian tentukan 3 orang untuk memahami Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 tahun 2009 tentang Narkoba terutama Peraturan Perundangan Pengedar, dan 3 orang untuk menyusun daftar pertanyaan tentang undang-undang tersebut.
- 2) Buatlah pembagian tugas untuk memahami undang-undang tersebut terutama bagi pengedar narkoba tiap bab atau pasal atau pembagian tugas menurut kriteria lainnya.
- 3) Dalam pembagian tugas masing-masing mencoba membuat daftar pemahaman tiap kata, kalimat, paragraph, tema yang menurut peserta didik belum dipahami termasuk dalam membuat daftar pertanyaannya.
- 4) Kalian dapat melakukan pembagian pemahaman/persoalan tersebut dengan waktu tertentu atau tergantung dengan banyaknya permasalahan dalam tiap bab atau pasal.
- 5) Pergantian peran memahami, membuat pertanyaan, dan lainnya yang diperlukan dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- 6) Lakukan tugas memahami/membuat daftar pertanyaan itu dengan sungguh-sungguh dengan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- 7) Presentasikan hasil diskusi tersebut di depan kelas dengan mengikuti petunjuk yang ditentukan guru.

Perhatikan gambar:



Sumber: dokumen penulis

Gambar 9.3. Diskusi memahami peraturan perundangan pengedar napza

B. Memahami Konsekuensi Hukum Penyalahgunaan Narkoba dan Psikotropika

1. Memahami Konsekuensi Hukum Pengguna Narkoba dan Psikotropika (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 tahun 2009 tentang Narkoba).

a. Peredaran narkoba psikotropika

BAB VI
PEREDARAN
Bagian Kesatu
Umum
Pasal 35

Peredaran Narkotika meliputi setiap kegiatan atau serangkaian kegiatan penyaluran atau penyerahan Narkotika, baik dalam rangka perdagangan, bukan perdagangan maupun pemindahtanganan, untuk kepentingan pelayanan kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Pasal 36

- (1) Narkotika dalam bentuk obat jadi hanya dapat diedarkan setelah mendapatkan izin edar dari Menteri.
- (2) Ketentuan lebih lanjut mengenai syarat dan tata cara perizinan peredaran Narkotika dalam bentuk obat jadi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diatur dengan Peraturan Menteri.

- (3) Untuk mendapatkan izin edar dari Menteri, Narkotika dalam bentuk obat jadi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) harus melalui pendaftaran pada Badan Pengawas Obat dan Makanan.
- (4) Ketentuan lebih lanjut mengenai syarat dan tata cara pendaftaran Narkotika dalam bentuk obat jadi sebagaimana dimaksud pada ayat (3) diatur dengan Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan.

Pasal 37

Narkotika Golongan II dan Golongan III yang berupa bahan baku, baik alami maupun sintetis, yang digunakan untuk produksi obat diatur dengan Peraturan Menteri.

Pasal 38

Setiap kegiatan peredaran Narkotika wajib dilengkapi dengan dokumen yang sah.

Bagian Kedua

Penyaluran

Pasal 39

- (1) Narkotika hanya dapat disalurkan oleh Industri Farmasi, pedagang besar farmasi, dan sarana penyimpanan sediaan farmasi pemerintah sesuai dengan ketentuan dalam Undang-Undang ini.
- (2) Industri Farmasi, pedagang besar farmasi, dan sarana penyimpanan sediaan farmasi pemerintah sebagaimana dimaksud pada ayat (1) wajib memiliki izin khusus penyaluran Narkotika dari Menteri.

Pasal 40

- (1) Industri Farmasi tertentu hanya dapat menyalurkan Narkotika kepada:
 - a. Pedagang besar farmasi tertentu;
 - b. Apotek;
 - c. Sarana penyimpanan sediaan farmasi pemerintah tertentu; dan
 - d. Rumah sakit.
- (2) Pedagang besar farmasi tertentu hanya dapat menyalurkan Narkotika kepada:
 - a. Pedagang besar farmasi tertentu lainnya;
 - b. Apotek;
 - c. Sarana penyimpanan sediaan farmasi pemerintah
 - d. Tertentu;
 - e. Rumah sakit; dan

- f. Lembaga ilmu pengetahuan;
- (3) Sarana penyimpanan sediaan farmasi pemerintah tertentu hanya dapat menyalurkan Narkotika kepada:
 - a. rumah sakit pemerintah;
 - b. pusat kesehatan masyarakat; dan
 - c. balai pengobatan pemerintah tertentu.

Pasal 41

Narkotika Golongan I hanya dapat disalurkan oleh pedagang besar farmasi tertentu kepada lembaga ilmu pengetahuan tertentu untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Pasal 42

Ketentuan lebih lanjut mengenai syarat dan tata cara penyaluran Narkotika diatur dengan Peraturan Menteri.

Bagian Ketiga

Penyerahan

Pasal 43

- (1) Penyerahan Narkotika hanya dapat dilakukan oleh:
 - a. Apotek;
 - b. Rumah sakit;
 - c. Pusat kesehatan masyarakat;
 - d. Balai pengobatan; dan
 - e. Dokter.
- (2) Apotek hanya dapat menyerahkan Narkotika kepada:
 - a. Rumah sakit;
 - b. Pusat kesehatan masyarakat;
 - c. Apotek lainnya;
 - d. Balai pengobatan;
 - e. Dokter; dan
 - f. Pasien.
- (3) Rumah sakit, apotek, pusat kesehatan masyarakat, dan balai pengobatan hanya dapat menyerahkan Narkotika kepada pasien berdasarkan resep dokter.
- (4) Penyerahan Narkotika oleh dokter hanya dapat dilaksanakan untuk:
 - a. Menjalankan praktik dokter dengan memberikan Narkotika melalui suntikan;
 - b. Menolong orang sakit dalam keadaan darurat dengan memberikan Narkotika melalui suntikan; atau
 - c. Menjalankan tugas di daerah terpencil yang tidak ada apotek.

- (5) Narkotika dalam bentuk suntikan dalam jumlah tertentu yang diserahkan oleh dokter sebagaimana dimaksud pada ayat (4) hanya dapat diperoleh di apotek.

Pasal 44

Ketentuan lebih lanjut mengenai syarat dan tata cara penyerahan Narkotika sebagaimana dimaksud dalam Pasal 43 diatur dengan Peraturan Menteri.

b. *Penyidikan, penuntutan, dan pemeriksaan di sidang pengadilan (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 tahun 2009 tentang Narkoba)*

BAB XII

PENYIDIKAN, PENUNTUTAN, DAN PEMERIKSAAN DI
SIDANG PENGADILAN

Pasal 73

Penyidikan, penuntutan, dan pemeriksaan di sidang pengadilan terhadap penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika dilakukan berdasarkan peraturan perundang-undangan, kecuali ditentukan lain dalam Undang-Undang ini.

Pasal 74

- (1) Perkara penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika, termasuk perkara yang didahulukan dari perkara lain untuk diajukan ke pengadilan guna penyelesaian secepatnya.
- (2) Proses pemeriksaan perkara tindak pidana Narkotika dan tindak pidana Prekursor Narkotika pada tingkat banding, tingkat kasasi, peninjauan kembali, dan eksekusi pidana mati, serta proses pemberian grasi, pelaksanaannya harus dipercepat sesuai dengan peraturan perundang-undangan.

Pasal 75

Dalam rangka melakukan penyidikan, penyidik BNN berwenang:

- a. Melakukan penyelidikan atas kebenaran laporan serta keterangan tentang adanya penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika;
- b. Memeriksa orang atau korporasi yang diduga melakukan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika;
- c. Memanggil orang untuk didengar keterangannya sebagai Saksi;

- d. Menyuruh berhenti orang yang diduga melakukan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika serta memeriksa tanda pengenal diri tersangka;
- e. Memeriksa, menggeledah, dan menyita barang bukti tindak pidana dalam penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika;
- f. Memeriksa surat dan/atau dokumen lain tentang penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika;
- g. Menangkap dan menahan orang yang diduga melakukan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika;
- h. Melakukan interdiksi terhadap peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika di seluruh wilayah yurisdiksi nasional;
- i. Melakukan penyadapan yang terkait dengan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika setelah terdapat bukti awal yang cukup;
- j. Melakukan teknik penyidikan pembelian terselubung dan penyerahan di bawah pengawasan;
- k. Memusnahkan Narkotika dan Prekursor Narkotika;
- l. Melakukan tes urine, tes darah, tes rambut, tes asam dioksiribonukleat (DNA), dan/atau tes bagian tubuh lainnya;
- m. Mengambil sidik jari dan memotret tersangka;
- n. Melakukan pemindaian terhadap orang, barang, binatang, dan tanaman;
- o. Membuka dan memeriksa setiap barang kiriman melalui pos dan alat-alat perhubungan lainnya yang diduga mempunyai hubungan dengan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika;
- p. Melakukan penyegelan terhadap Narkotika dan Prekursor Narkotika yang disita;
- q. Melakukan uji laboratorium terhadap sampel dan barang bukti Narkotika dan Prekursor Narkotika;
- r. Meminta bantuan tenaga ahli yang diperlukan dalam hubungannya dengan tugas penyidikan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika; dan
- s. Menghentikan penyidikan apabila tidak cukup bukti adanya dugaan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika.

Pasal 76

- (1) Pelaksanaan kewenangan penangkapan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 75 huruf g dilakukan paling lama 3 x 24 (tiga kali dua puluh empat) jam dihitung sejak surat penangkapan diterima penyidik.
- (2) Penangkapan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dapat diperpanjang paling lama 3 x 24 (tiga kali dua puluh empat) jam.

Pasal 77

- (1) Penyadapan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 75 huruf i dilaksanakan setelah terdapat bukti permulaan yang cukup dan dilakukan paling lama 3 (tiga) bulan dihitung sejak surat penyadapan diterima penyidik.
- (2) Penyadapan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) hanya dilaksanakan atas izin tertulis dari ketua pengadilan.
- (3) Penyadapan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dapat diperpanjang 1 (satu) kali untuk jangka waktu yang sama.
- (4) Tata cara penyadapan dilaksanakan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Pasal 78

- (1) Dalam keadaan mendesak dan Penyidik harus melakukan penyadapan, penyadapan dapat dilakukan tanpa izin tertulis dari ketua pengadilan negeri lebih dahulu.
- (2) Dalam waktu paling lama 1 x 24 (satu kali dua puluh empat) jam Penyidik wajib meminta izin tertulis kepada ketua pengadilan negeri mengenai penyadapan sebagaimana dimaksud pada ayat (1).

Pasal 79

Teknik penyidikan pembelian terselubung dan penyerahan di bawah pengawasan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 75 huruf j dilakukan oleh Penyidik atas perintah tertulis dari pimpinan.

Pasal 80

Penyidik BNN sebagaimana dimaksud dalam Pasal 75, juga berwenang:

- (1) Mengajukan langsung berkas perkara, tersangka, dan barang bukti, termasuk harta kekayaan yang disita kepada jaksa penuntut umum;
- (2) Memerintahkan kepada pihak bank atau lembaga keuangan lainnya untuk memblokir rekening yang diduga dari hasil penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba dan prekursor narkoba milik tersangka atau pihak lain yang terkait;

- (3) Untuk mendapat keterangan dari pihak bank atau lembaga keuangan lainnya tentang keadaan keuangan tersangka yang sedang diperiksa;
- (4) Untuk mendapat informasi dari pusat pelaporan dan analisis transaksi keuangan yang terkait dengan
- (5) Penyalahgunaan dan peredaran gelap narkotika dan prekursor narkotika;
- (6) Meminta secara langsung kepada instansi yang berwenang untuk melarang seseorang bepergian ke luar negeri;
- (7) Meminta data kekayaan dan data perpajakan tersangka kepada instansi terkait;
- (8) Menghentikan sementara suatu transaksi keuangan, transaksi perdagangan, dan perjanjian lainnya atau mencabut sementara izin, lisensi, serta konsesi yang dilakukan atau dimiliki oleh tersangka yang diduga berdasarkan bukti awal yang cukup ada hubungannya dengan penyalahgunaan dan peredaran gelap narkotika dan prekursor narkotika yang sedang diperiksa; dan
- (9) Meminta bantuan interpol Indonesia atau instansi penegak hukum negara lain untuk melakukan pencarian, penangkapan, dan penyitaan barang bukti di luar negeri.

Pasal 81

Penyidik Kepolisian Negara Republik Indonesia dan penyidik BNN berwenang melakukan penyidikan terhadap penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika berdasarkan Undang-Undang ini.

Pasal 82

- (1) Penyidik pegawai negeri sipil tertentu sebagaimana dimaksud dalam Undang-Undang tentang Hukum Acara Pidana berwenang melakukan penyidikan terhadap tindak pidana penyalahgunaan Narkotika dan Prekursor Narkotika.
- (2) Penyidik pegawai negeri sipil tertentu sebagaimana dimaksud pada ayat (1) di lingkungan kementerian atau lembaga pemerintah non kementerian yang lingkup tugas dan tanggung jawabnya di bidang Narkotika dan Prekursor Narkotika berwenang:
 - (a) Memeriksa kebenaran laporan serta keterangan tentang adanya dugaan penyalahgunaan Narkotika dan Prekursor Narkotika;
 - (b) Memeriksa orang yang diduga melakukan penyalahgunaan Narkotika dan Prekursor Narkotika;

- (c) Meminta keterangan dan bahan bukti dari orang atau badan hukum sehubungan dengan penyalahgunaan Narkotika dan Prekursor Narkotika;
- (d) Memeriksa bahan bukti atau barang bukti perkara penyalahgunaan Narkotika dan Prekursor Narkotika;
- (e) Menyita bahan bukti atau barang bukti perkara penyalahgunaan Narkotika dan Prekursor Narkotika;
- (f) Memeriksa surat dan/atau dokumen lain tentang adanya dugaan penyalahgunaan Narkotika dan Prekursor Narkotika;
- (g) Meminta bantuan tenaga ahli untuk tugas penyidikan penyalahgunaan Narkotika dan Prekursor Narkotika; dan
- (h) Menangkap orang yang diduga melakukan penyalahgunaan Narkotika dan Prekursor Narkotika.

Pasal 83

Penyidik dapat melakukan kerja sama untuk mencegah dan memberantas penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika.

Pasal 84

Dalam melakukan penyidikan terhadap penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika, penyidik Kepolisian Negara Republik Indonesia memberitahukan secara tertulis dimulainya penyidikan kepada penyidik BNN begitu pula sebaliknya.

Pasal 85

Dalam melakukan penyidikan terhadap penyalahgunaan Narkotika dan Prekursor Narkotika, penyidik pegawai negeri sipil tertentu berkoordinasi dengan penyidik BNN atau penyidik Kepolisian Negara Republik Indonesia sesuai dengan Undang-Undang tentang Hukum Acara Pidana.

Pasal 86

- (1) Penyidik dapat memperoleh alat bukti selain sebagaimana dimaksud dalam Undang-Undang tentang Hukum Acara Pidana.
- (2) Alat bukti sebagaimana dimaksud pada ayat (1) berupa:
 - a. Informasi yang diucapkan, dikirimkan, diterima, atau disimpan secara elektronik dengan alat optik atau yang serupa dengan itu; dan
 - b. Data rekaman atau informasi yang dapat dilihat, dibaca, dan/atau didengar, yang dapat dikeluarkan dengan atau tanpa bantuan suatu sarana baik yang tertuang di atas kertas,

benda fisik apa pun selain kertas maupun yang terekam secara elektronik, termasuk tetapi tidak terbatas pada:

- (a) Tulisan, suara, dan/atau gambar;
- (b) Peta, rancangan, foto atau sejenisnya; atau
- (c) Huruf, tanda, angka, simbol, sandi, atau perforasi yang memiliki makna dapat dipahami oleh orang
- (d) Yang mampu membaca atau memahaminya.

Pasal 87

- (1) Penyidik Kepolisian Negara Republik Indonesia atau penyidik BNN yang melakukan penyitaan Narkotika dan Prekursor Narkotika, atau yang diduga Narkotika dan Prekursor Narkotika, atau yang mengandung Narkotika dan Prekursor Narkotika wajib melakukan penyegelan dan membuat berita acara penyitaan pada hari penyitaan dilakukan, yang sekurang-kurangnya memuat:
 - a. Nama, jenis, sifat, dan jumlah;
 - b. Keterangan mengenai tempat, jam, hari, tanggal, bulan, dan tahun dilakukan penyitaan;
 - c. Keterangan mengenai pemilik atau yang menguasai narkotika dan prekursor narkotika; dan
 - d. Tanda tangan dan identitas lengkap penyidik yang melakukan penyitaan.
- (2) Penyidik sebagaimana dimaksud pada ayat (1) wajib memberitahukan penyitaan yang dilakukannya kepada kepala kejaksaan negeri setempat dalam waktu paling lama 3 x 24 (tiga kali dua puluh empat) jam sejak dilakukan penyitaan dan tembusannya disampaikan kepada ketua pengadilan negeri setempat, Menteri, dan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan.

Pasal 88

- (1) Penyidik pegawai negeri sipil tertentu yang melakukan penyitaan terhadap Narkotika dan Prekursor Narkotika wajib membuat berita acara penyitaan dan menyerahkan barang sitaan tersebut beserta berita acaranya kepada penyidik BNN atau penyidik Kepolisian Negara Republik Indonesia setempat dalam waktu paling lama 3 x 24 (tiga kali dua puluh empat) jam sejak dilakukan penyitaan dan tembusan berita acaranya disampaikan kepada kepala kejaksaan negeri setempat, ketua pengadilan negeri setempat, Menteri, dan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan.

- (2) Penyerahan barang sitaan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dapat dilakukan dalam waktu paling lama 14 (empat belas) hari jika berkaitan dengan daerah yang sulit terjangkau karena faktor geografis atau transportasi.

Pasal 89

- (1) Penyidik sebagaimana dimaksud dalam Pasal 87 dan Pasal 88 bertanggung jawab atas penyimpanan dan pengamanan barang sitaan yang berada di bawah penguasaannya.
- (2) Ketentuan lebih lanjut mengenai syarat dan tata cara penyimpanan, pengamanan, dan pengawasan Narkotika dan Prekursor Narkotika yang disita sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diatur dengan Peraturan Pemerintah.

Pasal 90

- (1) Untuk keperluan penyidikan, penuntutan, dan pemeriksaan di sidang pengadilan, penyidik Kepolisian Negara Republik Indonesia, penyidik BNN, dan penyidik pegawai negeri sipil menyisihkan sebagian kecil barang sitaan Narkotika dan Prekursor Narkotika untuk dijadikan sampel guna pengujian di laboratorium tertentu dan dilaksanakan dalam waktu paling lama 3 x 24 (tiga kali dua puluh empat) jam sejak dilakukan penyitaan.
- (2) Ketentuan lebih lanjut mengenai syarat dan tata cara pengambilan dan pengujian sampel di laboratorium tertentu diatur dengan Peraturan Pemerintah.

Pasal 91

- (1) Kepala kejaksaan negeri setempat setelah menerima pemberitahuan tentang penyitaan barang Narkotika dan Prekursor Narkotika dari penyidik Kepolisian Negara Republik Indonesia atau penyidik BNN, dalam waktu paling lama 7 (tujuh) hari wajib menetapkan status barang sitaan Narkotika dan Prekursor Narkotika tersebut untuk kepentingan pembuktian perkara, kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, kepentingan pendidikan dan pelatihan, dan/atau dimusnahkan.
- (2) Barang sitaan Narkotika dan Prekursor Narkotika yang berada dalam penyimpanan dan pengamanan penyidik yang telah ditetapkan untuk dimusnahkan, wajib dimusnahkan dalam waktu paling lama 7 (tujuh) hari terhitung sejak menerima penetapan pemusnahan dari kepala kejaksaan negeri setempat.
- (3) Penyidik wajib membuat berita acara pemusnahan dalam waktu paling lama 1 x 24 (satu kali dua puluh empat) jam

sejak pemusnahan tersebut dilakukan dan menyerahkan berita acara tersebut kepada penyidik BNN atau penyidik Kepolisian Negara Republik Indonesia setempat dan tembusan berita acaranya disampaikan kepada kepala kejaksaan negeri setempat, ketua pengadilan negeri setempat, Menteri, dan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan.

- (4) Dalam keadaan tertentu, batas waktu pemusnahan sebagaimana dimaksud pada ayat (2) dapat diperpanjang 1 (satu) kali untuk jangka waktu yang sama.
- (5) Pemusnahan barang sitaan sebagaimana dimaksud pada ayat (2) dilaksanakan berdasarkan ketentuan Pasal 75 huruf k.
- (6) Barang sitaan untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi diserahkan kepada Menteri dan untuk kepentingan pendidikan dan pelatihan diserahkan kepada Kepala BNN dan Kepala Kepolisian Negara Republik Indonesia dalam waktu paling lama 5 (lima) hari terhitung sejak menerima penetapan dari kepala kejaksaan negeri setempat.
- (7) Kepala BNN dan Kepala Kepolisian Negara Republik Indonesia sebagaimana dimaksud pada ayat (6) menyampaikan laporan kepada Menteri mengenai penggunaan barang sitaan untuk kepentingan pendidikan dan pelatihan.

Pasal 92

- (1) Penyidik Kepolisian Negara Republik Indonesia dan penyidik BNN wajib memusnahkan tanaman Narkotika yang ditemukan dalam waktu paling lama 2 x 24 (dua kali dua puluh empat) jam sejak saat ditemukan, setelah disisihkan sebagian kecil untuk kepentingan penyidikan, penuntutan, pemeriksaan di sidang pengadilan, dan dapat disisihkan untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta untuk kepentingan pendidikan dan pelatihan.
- (2) Untuk tanaman Narkotika yang karena jumlahnya dan daerah yang sulit terjangkau karena faktor geografis atau transportasi, pemusnahan dilakukan dalam waktu paling lama 14 (empat belas) hari.
- (3) Pemusnahan dan penyisihan sebagian tanaman Narkotika sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan dengan pembuatan berita acara yang sekurang-kurangnya memuat:
 - a. Nama, jenis, sifat, dan jumlah;
 - b. Keterangan mengenai tempat, jam, hari, tanggal, bulan, dan tahun ditemukan dan dilakukan pemusnahan;

- c. Keterangan mengenai pemilik atau yang menguasai tanaman narkotika; dan
 - d. Tanda tangan dan identitas lengkap pelaksana dan pejabat atau pihak terkait lainnya yang menyaksikan pemusnahan.
- (4) Sebagian kecil tanaman Narkotika yang tidak dimusnahkan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) disimpan oleh penyidik untuk kepentingan pembuktian.
 - (5) Sebagian kecil tanaman Narkotika yang tidak dimusnahkan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) disimpan oleh Menteri dan Badan Pengawas Obat dan Makanan untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.
 - (6) Sebagian kecil tanaman Narkotika yang tidak dimusnahkan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) disimpan oleh BNN untuk kepentingan pendidikan dan pelatihan.

Pasal 93

Selain untuk kepentingan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 90, Pasal 91, dan Pasal 92 sebagian kecil Narkotika atau tanaman Narkotika yang disita dapat dikirimkan ke negara lain yang diduga sebagai asal Narkotika atau tanaman Narkotika tersebut untuk pemeriksaan laboratorium guna pengungkapan asal Narkotika atau tanaman Narkotika dan jaringan peredarannya berdasarkan perjanjian antarnegara atau berdasarkan asas timbal balik.

Pasal 94

Ketentuan lebih lanjut mengenai syarat dan tata cara penyerahan dan pemusnahan barang sitaan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 91 dan Pasal 92 diatur dengan Peraturan Pemerintah.

Pasal 95

Proses penyidikan, penuntutan, dan pemeriksaan di sidang pengadilan tidak menunda atau menghalangi penyerahan barang sitaan menurut ketentuan batas waktu sebagaimana dimaksud dalam Pasal 90 dan Pasal 91.

Pasal 96

- (1) Apabila berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap terbukti bahwa barang sitaan yang telah dimusnahkan menurut ketentuan Pasal 91 diperoleh atau dimiliki secara sah, kepada pemilik barang yang bersangkutan diberikan ganti rugi oleh Pemerintah.
- (2) Besaran ganti rugi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditetapkan oleh pengadilan.

Pasal 97

Untuk kepentingan penyidikan atau pemeriksaan di sidang pengadilan, tersangka atau terdakwa wajib memberikan keterangan tentang seluruh harta kekayaan dan harta benda istri, suami, anak, dan setiap orang atau korporasi yang diketahuinya atau yang diduga mempunyai hubungan dengan tindak pidana Narkotika dan Prekursor Narkotika yang dilakukan tersangka atau terdakwa.

Pasal 98

Hakim berwenang meminta terdakwa membuktikan bahwa seluruh harta kekayaan dan harta benda istri, suami, anak, dan setiap orang atau korporasi bukan berasal dari hasil tindak pidana Narkotika dan Prekursor Narkotika yang dilakukan terdakwa.

Pasal 99

- (1) Di sidang pengadilan, saksi dan orang lain yang bersangkutan dengan perkara tindak pidana Narkotika dan Prekursor Narkotika yang sedang dalam pemeriksaan, dilarang menyebutkan nama dan alamat pelapor atau hal yang memberikan kemungkinan dapat diketahuinya identitas pelapor.
- (2) Sebelum sidang dibuka, hakim mengingatkan saksi dan orang lain yang bersangkutan dengan perkara tindak pidana Narkotika dan Prekursor Narkotika untuk tidak melakukan perbuatan yang dilarang sebagaimana dimaksud pada ayat (1).

Pasal 100

- (1) Saksi, pelapor, penyidik, penuntut umum, dan hakim yang memeriksa perkara tindak pidana Narkotika dan Prekursor Narkotika beserta keluarganya wajib diberi perlindungan oleh negara dari ancaman yang membahayakan diri, jiwa, dan/ atau hartanya, baik sebelum, selama maupun sesudah proses pemeriksaan perkara.
- (2) Ketentuan lebih lanjut mengenai tata cara perlindungan oleh negara sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diatur dengan Peraturan Pemerintah.

Pasal 101

- (1) Narkotika, Prekursor Narkotika, dan alat atau barang yang digunakan di dalam tindak pidana Narkotika dan Prekursor Narkotika atau yang menyangkut Narkotika dan Prekursor Narkotika serta hasilnya dinyatakan dirampas untuk negara.
- (2) Dalam hal alat atau barang yang dirampas sebagaimana dimaksud pada ayat (1) adalah milik pihak ketiga yang beritikad baik, pemilik dapat mengajukan keberatan terhadap perampasan tersebut kepada pengadilan yang bersangkutan

dalam jangka waktu 14 (empat belas) hari setelah pengumuman putusan pengadilan tingkat pertama.

- (3) Seluruh harta kekayaan atau harta benda yang merupakan hasil tindak pidana Narkotika dan Prekursor Narkotika dan tindak pidana pencucian uang dari tindak pidana Narkotika dan Prekursor Narkotika berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap dirampas untuk negara dan digunakan untuk kepentingan:
 - a. Pelaksanaan pencegahan dan pemberantasan penyalahgunaan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika; dan
 - b. Upaya rehabilitasi medis dan sosial.
- (4) Ketentuan lebih lanjut mengenai tata cara penggunaan harta kekayaan atau aset yang diperoleh dari hasil tindak pidana sebagaimana dimaksud pada ayat (3) diatur dengan Peraturan Pemerintah.

Pasal 102

Perampasan aset sebagaimana dimaksud dalam Pasal 101 dapat dilakukan atas permintaan negara lain berdasarkan perjanjian antarnegara.

Pasal 103

- (1) Hakim yang memeriksa perkara Pecandu Narkotika dapat:
 - a. Memutus untuk memerintahkan yang bersangkutan menjalani pengobatan dan/atau perawatan melalui rehabilitasi jika Pecandu Narkotika tersebut terbukti bersalah melakukan tindak pidana Narkotika; atau
 - b. Menetapkan untuk memerintahkan yang bersangkutan menjalani pengobatan dan/atau perawatan melalui rehabilitasi jika Pecandu Narkotika tersebut tidak terbukti bersalah melakukan tindak pidana Narkotika.
- (2) Masa menjalani pengobatan dan/atau perawatan bagi Pecandu Narkotika sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf a diperhitungkan sebagai masa menjalani hukuman.

c. *Aktivitas pembelajaran Memahami Konsekuensi Hukum Pengguna Narkoba dan Psicotropika.*

Cobalah kalian lakukan aktivitas memahami konsekuensi hukum pengguna narkoba dan psicotropika berikut ini:

- 1) Buatlah kelompok masing-masing 6 orang, kemudian tentukan 3 orang untuk memahami Undang-Undang Republik Indonesia

Nomor 35 tahun 2009 tentang Narkoba terutama Konsekuensi Hukum Pengguna, dan 3 orang untuk menyusun daftar pertanyaan tentang undang-undang tersebut.

- 2) Buatlah pembagian tugas untuk memahami undang-undang tersebut terutama bagi Konsekuensi Hukum Pengguna narkoba psikotropika tiap bab atau pasal atau pembagian tugas menurut kriteria lainnya.
- 3) Dalam pembagian tugas masing-masing mencoba membuat daftar pemahaman tiap kata, kalimat, paragraph, tema yang menurut peserta didik belum dipahami termasuk dalam membuat daftar pertanyaannya.
- 4) Kalian dapat melakukan pembagian pemahaman/persoalan tersebut dengan waktu tertentu atau tergantung dengan banyaknya permasalahan dalam tiap bab atau pasal.
- 5) Pergantian peran memahami, membuat pertanyaan, dan lainnya yang diperlukan dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- 6) Lakukan tugas memahami/membuat daftar pertanyaan itu dengan sungguh-sungguh dengan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- 7) Presentasikan hasil diskusi tersebut di depan kelas dengan mengikuti petunjuk yang ditentukan guru.



Sumber: dokumen penulis

Gambar 9.4. Diskusi Memahami Konsekuensi Hukum Pengguna Narkoba dan Psikotropika

2. Memahami Konsekuensi Hukum Pengedar Narkoba dan Psicotropika (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 tahun 2009 tentang Narkoba)

a. Ketentuan pidana

BAB XV

KETENTUAN PIDANA

Pasal 111

- (1) Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum menanam, memelihara, memiliki, menyimpan, menguasai, atau menyediakan Narkotika Golongan I dalam bentuk tanaman, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 4 (empat) tahun dan paling lama 12 (dua belas) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp800.000.000,00 (delapan ratus juta rupiah) dan paling banyak Rp8.000.000.000,00 (delapan miliar rupiah).
- (2) Dalam hal perbuatan menanam, memelihara, memiliki, menyimpan, menguasai, atau menyediakan Narkotika Golongan I dalam bentuk tanaman sebagaimana dimaksud pada ayat (1) beratnya melebihi 1 (satu) kilogram atau melebihi 5 (lima) batang pohon, pelaku dipidana dengan pidana penjara seumur hidup atau pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 20 (dua puluh) tahun dan pidana denda maksimum sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditambah $\frac{1}{3}$ (sepertiga).

Pasal 112

- (1) Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum memiliki, menyimpan, menguasai, atau menyediakan Narkotika Golongan I bukan tanaman, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 4 (empat) tahun dan paling lama 12 (dua belas) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp800.000.000,00 (delapan ratus juta rupiah) dan paling banyak Rp8.000.000.000,00 (delapan miliar rupiah).
- (2) Dalam hal perbuatan memiliki, menyimpan, menguasai, atau menyediakan Narkotika Golongan I bukan tanaman sebagaimana dimaksud pada ayat (1) beratnya melebihi 5 (lima) gram, pelaku dipidana dengan pidana penjara seumur hidup atau pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 20 (dua puluh) tahun dan pidana denda maksimum sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditambah $\frac{1}{3}$ (sepertiga).

Pasal 113

- (1) Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum memproduksi, mengimpor, mengekspor, atau menyalurkan Narkotika Golongan I, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 15 (lima belas) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah) dan paling banyak Rp10.000.000.000,00 (sepuluh miliar rupiah).
 - (2) Dalam hal perbuatan memproduksi, mengimpor, mengekspor, atau menyalurkan Narkotika Golongan I sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dalam bentuk tanaman beratnya melebihi 1 (satu) kilogram atau melebihi 5 (lima) batang pohon atau dalam bentuk bukan tanaman beratnya melebihi 5 (lima) gram, pelaku dipidana dengan pidana mati, pidana penjara seumur hidup, atau pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 20 (dua puluh) tahun dan pidana denda maksimum sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditambah $\frac{1}{3}$ (sepertiga).
- Pasal 114

- (1) Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum menawarkan untuk dijual, menjual, membeli, menerima, menjadi perantara dalam jual beli, menukar, atau menyerahkan Narkotika Golongan I, dipidana dengan pidana penjara seumur hidup atau pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 20 (dua puluh) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah) dan paling banyak Rp10.000.000.000,00 (sepuluh miliar rupiah).
- (2) Dalam hal perbuatan menawarkan untuk dijual, menjual, membeli, menjadi perantara dalam jual beli, menukar, menyerahkan, atau menerima Narkotika Golongan I sebagaimana dimaksud pada ayat (1) yang dalam bentuk tanaman beratnya melebihi 1 (satu) kilogram atau melebihi 5 (lima) batang pohon atau dalam bentuk bukan tanaman beratnya 5 (lima) gram, pelaku dipidana dengan pidana mati, pidana penjara seumur hidup, atau pidana penjara paling singkat 6 (enam) tahun dan paling lama 20 (dua puluh) tahun dan pidana denda maksimum sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditambah $\frac{1}{3}$ (sepertiga).

Pasal 115

- (1) Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum membawa, mengirim, mengangkut, atau mentransito Narkotika Golongan I, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 4 (empat) tahun dan paling lama 12 (dua belas) tahun dan pidana denda

paling sedikit Rp800.000.000,00 (delapan ratus juta rupiah) dan paling banyak Rp8.000.000.000,00 (delapan miliar rupiah).

- (2) Dalam hal perbuatan membawa, mengirim, mengangkut, atau mentransito Narkotika Golongan I sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dalam bentuk tanaman beratnya melebihi 1 (satu) kilogram atau melebihi 5 (lima) batang pohon beratnya melebihi 5 (lima) gram, pelaku dipidana dengan pidana penjara seumur hidup atau pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 20 (dua puluh) tahun dan pidana denda maksimum sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditambah 1/3 (sepertiga).

Pasal 116

- (1) Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum menggunakan Narkotika Golongan I terhadap orang lain atau memberikan Narkotika Golongan I untuk digunakan orang lain, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 15 (lima belas) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah) dan paling banyak Rp10.000.000.000,00 (sepuluh miliar rupiah).
- (2) Dalam hal penggunaan narkotika terhadap orang lain atau pemberian Narkotika Golongan I untuk digunakan orang lain sebagaimana dimaksud pada ayat (1) mengakibatkan orang lain mati atau cacat permanen, pelaku dipidana dengan pidana mati, pidana penjara seumur hidup, atau pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 20 (dua puluh) tahun dan pidana denda maksimum sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditambah 1/3 (sepertiga).

Pasal 117

- (1) Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum memiliki, menyimpan, menguasai, atau menyediakan Narkotika Golongan II, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 3 (tiga) tahun dan paling lama 10 (sepuluh) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp600.000.000,00 (enam ratus juta rupiah) dan paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
- (2) Dalam hal perbuatan memiliki, menyimpan, menguasai, menyediakan Narkotika Golongan II sebagaimana dimaksud pada ayat (1) beratnya melebihi 5 (lima) gram, pelaku dipidana dengan pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 15 (lima belas) tahun dan pidana denda maksimum sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditambah 1/3 (sepertiga).

Pasal 118

- (1) Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum memproduksi, mengimpor, mengekspor, atau menyalurkan Narkotika Golongan II, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 4 (empat) tahun dan paling lama 12 (dua belas) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp800.000.000,00 (delapan ratus juta rupiah) dan paling banyak Rp8.000.000.000,00 (delapan miliar rupiah).
 - (2) Dalam hal perbuatan memproduksi, mengimpor, mengekspor, atau menyalurkan Narkotika Golongan II sebagaimana dimaksud pada ayat (1) beratnya melebihi 5 (lima) gram, pelaku dipidana dengan pidana mati, pidana penjara seumur hidup, atau pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 20 (dua puluh) tahun dan pidana denda maksimum sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditambah $\frac{1}{3}$ (sepertiga).
- Pasal 119
- (1) Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum menawarkan untuk dijual, menjual, membeli, menerima, menjadi perantara dalam jual beli, menukar, atau menyerahkan Narkotika Golongan II, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 4 (empat) tahun dan paling lama 12 (dua belas) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp800.000.000,00 (delapan ratus juta rupiah) dan paling banyak Rp8.000.000.000,00 (delapan miliar rupiah).
 - (2) Dalam hal perbuatan menawarkan untuk dijual, menjual, membeli, menerima, menjadi perantara dalam jual beli, menukar, atau menyerahkan Narkotika Golongan II sebagaimana dimaksud pada ayat (1) beratnya melebihi 5 (lima) gram, pelaku dipidana dengan pidana mati, pidana penjara seumur hidup, atau pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 20 (dua puluh) tahun dan pidana denda maksimum sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditambah $\frac{1}{3}$ (sepertiga).
- Pasal 120
- (1) Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum membawa, mengirim, mengangkut, atau mentransito Narkotika Golongan II, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 3 (tiga) tahun dan paling lama 10 (sepuluh) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp600.000.000,00 (enam ratus juta rupiah) dan paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
 - (2) Dalam hal perbuatan membawa, mengirim, mengangkut, atau mentransito Narkotika Golongan II sebagaimana dimaksud

pada ayat (1) beratnya melebihi 5 (lima) gram maka pelaku dipidana dengan pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 15 (lima belas) tahun dan pidana denda maksimum sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditambah $\frac{1}{3}$ (sepertiga).

Pasal 121

- (1) Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum menggunakan Narkotika Golongan II terhadap orang lain atau memberikan Narkotika Golongan II untuk digunakan orang lain, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 4 (empat) tahun dan paling lama 12 (dua belas) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp800.000.000,00 (delapan ratus juta rupiah) dan paling banyak Rp8.000.000.000,00 (delapan miliar rupiah).
- (2) Dalam hal penggunaan Narkotika terhadap orang lain atau pemberian Narkotika Golongan II untuk digunakan orang lain sebagaimana dimaksud pada ayat (1) mengakibatkan orang lain mati atau cacat permanen, pelaku dipidana dengan pidana mati, pidana penjara seumur hidup, atau pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 20 (dua puluh) tahun dan pidana denda maksimum sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditambah $\frac{1}{3}$ (sepertiga).

Pasal 122

- (1) Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum memiliki, menyimpan, menguasai, atau menyediakan Narkotika Golongan III, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 2 (dua) tahun dan paling lama 7 (tujuh) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp400.000.000,00 (empat ratus juta rupiah) dan paling banyak Rp3.000.000.000,00 (tiga miliar rupiah).
- (2) Dalam hal perbuatan memiliki, menyimpan, menguasai, menyediakan Narkotika Golongan III sebagaimana dimaksud pada ayat (1) beratnya melebihi 5 (lima) gram, pelaku dipidana dengan pidana penjara paling singkat 3 (tiga) tahun dan paling lama 10 (sepuluh) tahun dan pidana denda maksimum sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditambah $\frac{1}{3}$ (sepertiga).

Pasal 123

- (1) Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum memproduksi, mengimpor, mengekspor, atau menyalurkan Narkotika Golongan III, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 3 (tiga) tahun dan paling lama 10 (sepuluh) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp600.000.000,00 (enam ratus juta rupiah) dan paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

- (2) Dalam hal perbuatan memproduksi, mengimpor, mengekspor, atau menyalurkan Narkotika Golongan III sebagaimana dimaksud pada ayat (1) beratnya melebihi 5 (lima) gram, pelaku dipidana dengan pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 15 (lima belas) tahun dan pidana denda maksimum sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditambah $\frac{1}{3}$ (sepertiga).

Pasal 124

- (1) Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum menawarkan untuk dijual, menjual, membeli, menerima, menjadi perantara dalam jual beli, menukar, atau menyerahkan Narkotika Golongan III, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 3 (tiga) tahun dan paling lama 10 (sepuluh) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp600.000.000,00 (enam ratus juta rupiah) dan paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
- (2) Dalam hal perbuatan menawarkan untuk dijual, menjual, membeli, menerima, menjadi perantara dalam jual beli, menukar, atau menyerahkan Narkotika Golongan III sebagaimana dimaksud pada ayat (1) beratnya melebihi 5 (lima) gram, pelaku dipidana dengan pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 15 (lima belas) tahun dan pidana denda maksimum sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditambah $\frac{1}{3}$ (sepertiga).

Pasal 125

- (1) Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum membawa, mengirim, mengangkut, atau mentransito Narkotika Golongan III, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 2 (dua) tahun dan paling lama 7 (tujuh) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp400.000.000,00 (empat ratus juta rupiah) dan paling banyak Rp3.000.000.000,00 (tiga miliar rupiah).
- (2) Dalam hal perbuatan membawa, mengirim, mengangkut, atau mentransito Narkotika Golongan III sebagaimana dimaksud pada ayat (1) beratnya melebihi 5 (lima) gram maka pelaku dipidana dengan pidana penjara paling singkat 3 (tiga) tahun dan paling lama 10 (sepuluh) tahun dan pidana denda maksimum sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditambah $\frac{1}{3}$ (sepertiga).

Pasal 126

- (1) Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum menggunakan Narkotika Golongan III terhadap orang lain atau memberikan Narkotika Golongan III untuk digunakan orang lain, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 3 (tiga) tahun dan paling

lama 10 (sepuluh) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp600.000.000,00 (enam ratus juta rupiah) dan paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

- (2) Dalam hal penggunaan Narkotika terhadap orang lain atau pemberian Narkotika Golongan III untuk digunakan orang lain sebagaimana dimaksud pada ayat (1) mengakibatkan orang lain mati atau cacat permanen, pelaku dipidana dengan pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 15 (lima belas) tahun dan pidana denda maksimum sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditambah 1/3 (sepertiga).

Pasal 127

- (1) Setiap Penyalah Guna:

- a. Narkotika Golongan I bagi diri sendiri dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun;
- b. Narkotika Golongan II bagi diri sendiri dipidana dengan pidana penjara paling lama 2 (dua) tahun; dan
- c. Narkotika Golongan III bagi diri sendiri dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun.

- (2) Dalam memutus perkara sebagaimana dimaksud pada ayat (1), hakim wajib memperhatikan ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 54, Pasal 55, dan Pasal 103.
- (3) Dalam hal Penyalah Guna sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dapat dibuktikan atau terbukti sebagai korban penyalahgunaan Narkotika, Penyalah Guna tersebut wajib menjalani rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial.

Pasal 128

- (1) Orang tua atau wali dari pecandu yang belum cukup umur, sebagaimana dimaksud dalam Pasal 55 ayat (1) yang sengaja tidak melapor, dipidana dengan pidana kurungan paling lama 6 (enam) bulan atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah).
- (2) Pecandu Narkotika yang belum cukup umur dan telah dilaporkan oleh orang tua atau walinya sebagaimana dimaksud dalam Pasal 55 ayat (1) tidak dituntut pidana.
- (3) Pecandu Narkotika yang telah cukup umur sebagaimana dimaksud dalam Pasal 55 ayat (2) yang sedang menjalani rehabilitasi medis 2 (dua) kali masa perawatan dokter di rumah sakit dan/atau lembaga rehabilitasi medis yang ditunjuk oleh pemerintah tidak dituntut pidana.
- (4) Rumah sakit dan/atau lembaga rehabilitasi medis sebagaimana dimaksud pada ayat (3) harus memenuhi standar kesehatan yang ditetapkan oleh Menteri.

Pasal 129

Dipidana dengan pidana penjara paling singkat 4 (empat) tahun dan paling lama 20 (dua puluh) tahun dan denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah) setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum:

- a. Memiliki, menyimpan, menguasai, atau menyediakan Prekursor Narkotika untuk pembuatan Narkotika;
- b. Memproduksi, mengimpor, mengekspor, atau menyalurkan Prekursor Narkotika untuk pembuatan Narkotika;
- c. Menawarkan untuk dijual, menjual, membeli, menerima, menjadi perantara dalam jual beli, menukar, atau menyerahkan Prekursor Narkotika untuk pembuatan Narkotika;
- d. Membawa, mengirim, mengangkut, atau mentransito Prekursor Narkotika untuk pembuatan Narkotika.

Pasal 130

- (1) Dalam hal tindak pidana sebagaimana dimaksud dalam Pasal 111, Pasal 112, Pasal 113, Pasal 114, Pasal 115, Pasal 116, Pasal 117, Pasal 118, Pasal 119, Pasal 120, Pasal 121, Pasal 122, Pasal 123, Pasal 124, Pasal 125, Pasal 126, dan Pasal 129 dilakukan oleh korporasi, selain pidana penjara dan denda terhadap pengurusnya, pidana yang dapat dijatuhkan terhadap korporasi berupa pidana denda dengan pemberatan 3 (tiga) kali dari pidana denda sebagaimana dimaksud dalam Pasal-Pasal tersebut.
- (2) Selain pidana denda sebagaimana dimaksud pada ayat (1), korporasi dapat dijatuhi pidana tambahan berupa:
 - a. pencabutan izin usaha; dan/atau
 - b. pencabutan status badan hukum.

Pasal 131

Setiap orang yang dengan sengaja tidak melaporkan adanya tindak pidana sebagaimana dimaksud dalam Pasal 111, Pasal 112, Pasal 113, Pasal 114, Pasal 115, Pasal 116, Pasal 117, Pasal 118, Pasal 119, Pasal 120, Pasal 121, Pasal 122, Pasal 123, Pasal 124, Pasal 125, Pasal 126, Pasal 127 ayat (1), Pasal 128 ayat (1), dan Pasal 129 dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun atau pidana denda paling banyak Rp50.000.000,00 (lima puluh juta rupiah).

Pasal 132

- (1) Percobaan atau permufakatan jahat untuk melakukan tindak pidana Narkotika dan Prekursor Narkotika sebagaimana dimaksud dalam Pasal 111, Pasal 112, Pasal 113, Pasal 114,

Pasal 115, Pasal 116, Pasal 117, Pasal 118, Pasal 119, Pasal 120, Pasal 121, Pasal 122, Pasal 123, Pasal 124, Pasal 125, Pasal 126, dan Pasal 129, pelakunya dipidana dengan pidana penjara yang sama sesuai dengan ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal-Pasal tersebut.

- (2) Dalam hal perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 111, Pasal 112, Pasal 113, Pasal 114, Pasal 115, Pasal 116, Pasal 117, Pasal 118, Pasal 119, Pasal 120, Pasal 121, Pasal 122, Pasal 123, Pasal 124, Pasal 125, Pasal 126, dan Pasal 129 dilakukan secara terorganisasi, pidana penjara dan pidana denda maksimumnya ditambah $\frac{1}{3}$ (sepertiga).
- (3) Pemberatan pidana sebagaimana dimaksud pada ayat (2) tidak berlaku bagi tindak pidana yang diancam dengan pidana mati, pidana penjara seumur hidup, atau pidana penjara 20 (dua puluh) tahun.

Pasal 133

- (1) Setiap orang yang menyuruh, memberi atau menjanjikan sesuatu, memberikan kesempatan, menganjurkan, memberikan kemudahan, memaksa dengan ancaman, memaksa dengan kekerasan, melakukan tipu muslihat, atau membujuk anak yang belum cukup umur untuk melakukan tindak pidana sebagaimana dimaksud dalam Pasal 111, Pasal 112, Pasal 113, Pasal 114, Pasal 115, Pasal 116, Pasal 117, Pasal 118, Pasal 119, Pasal 120, Pasal 121, Pasal 122, Pasal 123, Pasal 124, Pasal 125, Pasal 126, dan Pasal 129 dipidana dengan pidana mati atau pidana penjara seumur hidup, atau pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 20 (dua puluh) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp2.000.000.000,00 (dua miliar rupiah) dan paling banyak Rp20.000.000.000,00 (dua puluh miliar rupiah).
- (2) Setiap orang yang menyuruh, memberi atau menjanjikan sesuatu, memberikan kesempatan, menganjurkan, memberikan kemudahan, memaksa dengan ancaman, memaksa dengan kekerasan, melakukan tipu muslihat, atau membujuk anak yang belum cukup umur untuk menggunakan Narkotika, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 15 (lima belas) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah) dan paling banyak Rp10.000.000.000,00 (sepuluh miliar rupiah).

Pasal 134

- (1) Pecandu Narkotika yang sudah cukup umur dan dengan sengaja tidak melaporkan diri sebagaimana dimaksud dalam Pasal 55 ayat (2) dipidana dengan pidana kurungan paling lama 6 (enam) bulan atau pidana denda paling banyak Rp2.000.000,00 (dua juta rupiah).
- (2) Keluarga dari Pecandu Narkotika sebagaimana dimaksud pada ayat (1) yang dengan sengaja tidak melaporkan Pecandu Narkotika tersebut dipidana dengan pidana kurungan paling lama 3 (tiga) bulan atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah).

Pasal 135

Pengurus Industri Farmasi yang tidak melaksanakan kewajiban sebagaimana dimaksud dalam Pasal 45, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) tahun dan paling lama 7 (tujuh) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp40.000.000,00 (empat puluh juta rupiah) dan paling banyak Rp400.000.000,00 (empat ratus juta rupiah).

Pasal 136

Narkotika dan Prekursor Narkotika serta hasil-hasil yang diperoleh dari tindak pidana Narkotika dan/atau tindak pidana Prekursor Narkotika, baik berupa aset dalam bentuk benda bergerak maupun tidak bergerak, berwujud atau tidak berwujud serta barang-barang atau peralatan yang digunakan untuk melakukan tindak pidana Narkotika dan tindak pidana Prekursor Narkotika dirampas untuk negara.

Pasal 137

Setiap orang yang:

- a. Menempatkan, membayarkan atau membelanjakan, menitipkan, menukarkan, menyembunyikan atau menyamarkan, menginvestasikan, menyimpan, menghibahkan, mewariskan, dan/atau mentransfer uang, harta, dan benda atau aset baik dalam bentuk benda bergerak maupun tidak bergerak, berwujud atau tidak berwujud yang berasal dari tindak pidana Narkotika dan/atau tindak pidana Prekursor Narkotika, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 15 (lima belas) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah) dan paling banyak Rp10.000.000.000,00 (sepuluh miliar rupiah);
- b. Menerima penempatan, pembayaran atau pembelanjaan, penitipan, penukaran, penyembunyian atau penyamaran investasi, simpanan atau transfer, hibah, waris, harta atau uang,

benda atau aset baik dalam bentuk benda bergerak maupun tidak bergerak, berwujud atau tidak berwujud yang diketahuinya berasal dari tindak pidana Narkotika dan/atau tindak pidana Prekursor Narkotika, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 3 (tiga) tahun dan paling lama 10 (sepuluh) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah) dan paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Pasal 138

Setiap orang yang menghalang-halangi atau mempersulit penyidikan serta penuntutan dan pemeriksaan perkara tindak pidana Narkotika dan/atau tindak pidana Prekursor Narkotika di muka sidang pengadilan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Pasal 139

Nakhoda atau kapten penerbang yang secara melawan hukum tidak melaksanakan ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 27 atau Pasal 28 dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) tahun dan paling lama 10 (sepuluh) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah) dan paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).

Pasal 140

- (1) Penyidik pegawai negeri sipil yang secara melawan hukum tidak melaksanakan ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 88 dan Pasal 89 dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) tahun dan paling lama 10 (sepuluh) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah) dan paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (2) Penyidik Kepolisian Negara Republik Indonesia dan penyidik BNN yang tidak melaksanakan ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 87, Pasal 89, Pasal 90, Pasal 91 ayat (2) dan ayat (3), dan Pasal 92 ayat (1), ayat (2), ayat (3), dan ayat (4) dikenai pidana sebagaimana dimaksud pada ayat (1).

Pasal 141

Kepala Kejaksaan negeri yang secara melawan hukum tidak melaksanakan ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 91 ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) tahun dan paling lama 10 (sepuluh) tahun dan pidana denda paling

sedikit Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah) dan paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).

Pasal 142

Petugas laboratorium yang memalsukan hasil pengujian atau secara melawan hukum tidak melaksanakan kewajiban melaporkan hasil pengujiannya kepada penyidik atau penuntut umum, dipidana dengan pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Pasal 143

Saksi yang memberi keterangan tidak benar dalam pemeriksaan perkara tindak pidana Narkotika dan Prekursor Narkotika di muka sidang pengadilan, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) tahun dan paling lama 10 (sepuluh) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp 60.000.000,00 (enam puluh juta rupiah) dan paling banyak Rp 600.000.000,00 (enam ratus juta rupiah).

Pasal 144

- (1) Setiap orang yang dalam jangka waktu 3 (tiga) tahun melakukan pengulangan tindak pidana sebagaimana dimaksud dalam Pasal 111, Pasal 112, Pasal 113, Pasal 114, Pasal 115, Pasal 116, Pasal 117, Pasal 118, Pasal 119, Pasal 120, Pasal 121, Pasal 122, Pasal 123, Pasal 124, Pasal 125, Pasal 126, Pasal 127 ayat (1), Pasal 128 ayat (1), dan Pasal 129 pidana maksimumnya ditambah dengan $\frac{1}{3}$ (sepertiga).
- (2) Ancaman dengan tambahan $\frac{1}{3}$ (sepertiga) sebagaimana dimaksud pada ayat (1) tidak berlaku bagi pelaku tindak pidana yang dijatuhi dengan pidana mati, pidana penjara seumur hidup, atau pidana penjara 20 (dua puluh) tahun.

Pasal 145

Setiap orang yang melakukan tindak pidana Narkotika dan/ atau tindak pidana Prekursor Narkotika sebagaimana dimaksud dalam Pasal 111, Pasal 112, Pasal 113, Pasal 114, Pasal 115, Pasal 116, Pasal 117, Pasal 118, Pasal 119, Pasal 120, Pasal 121, Pasal 122, Pasal 123, Pasal 124, Pasal 125, Pasal 126, Pasal 127 ayat (1), Pasal 128 ayat (1), dan Pasal 129 di luar wilayah Negara Republik Indonesia diberlakukan juga ketentuan Undang-Undang ini.

Pasal 146

- (1) Terhadap warga negara asing yang melakukan tindak pidana Narkotika dan/atau tindak pidana Prekursor Narkotika dan telah menjalani pidananya sebagaimana diatur dalam Undang-Undang ini, dilakukan pengusiran keluar wilayah Negara Republik Indonesia.

- (2) Warga negara asing yang telah diusir sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilarang masuk kembali ke wilayah Negara Republik Indonesia.
- (3) Warga negara asing yang pernah melakukan tindak pidana Narkotika dan/atau tindak pidana Prekursor Narkotika di luar negeri, dilarang memasuki wilayah Negara Republik Indonesia.

Pasal 147

Dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) tahun dan paling lama 10 (sepuluh) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah) dan paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah), bagi:

- a. Pimpinan rumah sakit, pusat kesehatan masyarakat, balai pengobatan, sarana penyimpanan sediaan farmasi milik pemerintah, dan apotek yang mengedarkan Narkotika Golongan II dan III bukan untuk kepentingan pelayanan kesehatan;
- b. Pimpinan lembaga ilmu pengetahuan yang menanam, membeli, menyimpan, atau menguasai tanaman Narkotika bukan untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan;
- c. Pimpinan Industri Farmasi tertentu yang memproduksi Narkotika Golongan I bukan untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan; atau
- d. Pimpinan pedagang besar farmasi yang mengedarkan Narkotika Golongan I yang bukan untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan atau mengedarkan Narkotika Golongan II dan III bukan untuk kepentingan pelayanan kesehatan dan/atau bukan untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan.

Pasal 148

Apabila putusan pidana denda sebagaimana diatur dalam Undang-Undang ini tidak dapat dibayar oleh pelaku tindak pidana Narkotika dan tindak pidana Prekursor Narkotika, pelaku dijatuhi pidana penjara paling lama 2 (dua) tahun sebagai pengganti pidana denda yang tidak dapat dibayar.

b. Penghargaan

BAB XIV

PENGHARGAAN

Pasal 109

Pemerintah memberikan penghargaan kepada penegak hukum dan masyarakat yang telah berjasa dalam upaya pencegahan, pemberantasan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika.

Pasal 110

Pemberian penghargaan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 109 dilakukan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

c. Aktivitas pembelajaran Memahami Konsekuensi Hukum Pengedar Narkoba dan Psikotropika

Cobalah kalian lakukan aktivitas Memahami Konsekuensi Hukum Pengedar Narkoba dan Psikotropika berikut ini:

- 1) Buatlah kelompok masing-masing 6 orang, kemudian tentukan 3 orang untuk memahami Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 tahun 2009 tentang Narkoba terutama Konsekuensi Hukum Pengedar, dan 3 orang untuk menyusun daftar pertanyaan tentang undang-undang tersebut.
- 2) Buatlah pembagian tugas untuk memahami undang-undang tersebut terutama bagi Konsekuensi Hukum Pengedar narkoba psikotropika tiap bab atau pasal atau pembagian tugas menurut kriteria lainnya.
- 3) Dalam pembagian tugas masing-masing mencoba membuat daftar pemahaman tiap kata, kalimat, paragraph, tema yang menurut peserta didik belum dipahami termasuk dalam membuat daftar pertanyaannya.
- 4) Kalian dapat melakukan pembagian pemahaman/persoalan tersebut dengan waktu tertentu atau tergantung dengan banyaknya permasalahan dalam tiap bab atau pasal.
- 5) Pergantian peran memahami, membuat pertanyaan, dan lainnya yang diperlukan dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- 6) Lakukan tugas memahami/membuat daftar pertanyaan itu dengan sungguh-sungguh dengan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- 7) Presentasikan hasil diskusi tersebut di depan kelas dengan mengikuti petunjuk yang ditentukan guru.



Sumber: dokumen penulis

Gambar 9.5. Diskusi Memahami Konsekuensi Hukum Pengedar Napza

C. Ringkasan

Prekursor Narkotika adalah zat atau bahan pemula atau bahan kimia yang dapat digunakan untuk pembuatan Narkotika sebagaimana dibedakan dalam tabel yang terlampir dalam Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika.

Untuk melaksanakan Undang-Undang nomor 35 tahun 2009 Tentang Narkotika dibuat Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 40 tahun 2013.

E. Penilaian

1. Pengetahuan

Penilaian berupa pertanyaan yang bersifat tulisan dalam bentuk soal ataupun lisan dalam bentuk pertanyaan pada saat pembelajaran berlangsung dan penugasan (Perorangan/Kelompok).

Pertanyaan	Jawaban			
	1	2	3	4
1. Apa Pengertian Napza?				
2. Bagaimana dampak Napza terhadap kehidupan pribadi, bermasyarakat?				
3. Apa pengertian Undang-undang Narkoba dan hal-hal yang terkait dengan undang-undang tersebut?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

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

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

2. Sikap (bisa dilakukan dengan Observasi, Penilaian Diri, Penilaian Antar Teman, Jurnal Catatan Guru)

- Pengamatan sebelum proses pembelajaran berlangsung
- Pengamatan saat selama proses pembelajaran berlangsung
- Pengamatan sesudah proses pembelajaran berlangsung
- Lembar Observasi Sikap Sosial

No	Perilaku yang diharapkan	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4
1	Disiplin				
2	Menghargai teman saat pelajaran				
3	Menjalankan perintah dari guru				
4	Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
Jumlah skor maksimal = 16					

Nilai sikap Spiritual :

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

3. Keterampilan

Tes praktik atau tes kinerja berbentuk tes keterampilan gerak /unjuk kerja (*skill test*), tugas dan portopolio.

Tes ini dimaksudkan untuk mengukur kemampuan psikomotor peserta didik secara umum

Pertanyaan	Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana teknik penyampaian materi saat presentasi?				
2. Bagaimana penguasaan bahasa saat presentasi?				
3. Bagaimana penguasaan kelas saat presentasi?				
4. Keaktifan mengemukakan pendapat				
5. Keaktifan bertanya				
6. Keaktifan menjawab				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 24				

Keterangan: 1. Kurang, 2. Cukup, 3. Baik, 4. Baik Sekali

$$\text{Penilaian Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Pelajaran 10

MEMAHAMI PENCEGAHAN PERILAKU TERKAIT YANG MENUJU SEXUALLY TRANSMITTED DISEASES (STDS), AIDS, DAN KEHAMILAN

A. Memahami Perilaku dan Pencegahan STDS

1. Pengertian STDS

Sexually Transmitted Diseases (STDS)/Infeksi menular seksual adalah berbagai infeksi yang dapat menular dari satu orang ke orang yang lain melalui kontak seksual atau infeksi yang disebabkan oleh bakteri, virus, parasit, atau jamur, yang penularannya terutama melalui hubungan seksual dari seseorang yang terinfeksi kepada mitra seksualnya. Infeksi menular seksual juga menyerang manusia dan binatang melalui transmisi hubungan seks. Penyakit menular seksual juga dapat ditularkan melalui jarum suntik dan juga kelahiran serta menyusui. Infeksi penyakit menular seksual telah diketahui selama ratusan tahun. Penyakit ini didefinisikan sebagai salah satu akibat yang ditimbulkan karena aktivitas seksual yang

tidak sehat sehingga menyebabkan munculnya penyakit menular, bahkan pada beberapa kasus Penyakit Menular Seksual (PMS) membahayakan. *Sexually Transmitted Diseases (STDS)*/Penyakit menular seksual terjadi karena suatu gangguan/penyakit-penyakit yang ditularkan dari satu orang ke orang lain melalui kontak atau hubungan seksual. Pertama sekali penyakit ini sering disebut ‘Penyakit Kelamin’ atau *Veneral Disease*, tetapi sekarang sebutan yang paling tepat adalah Penyakit Hubungan Seksual/Seksually Transmitted Diseases atau secara umum disebut Penyakit Menular Seksual (PMS).

2. Perilaku terkait STDS

Penyakit ini mulai menjalar dengan perkembangan penularan yang cukup cepat. Tidak dapat disangkal bahwa mata rantai penularan infeksi menular seksual adalah wanita tunasusila/pria tunasusila yang dapat masuk dalam kehidupan rumah tangga.

Disamping itu perilaku seks tidak sehat dari sebagian kecil masyarakat juga turut berperan dalam penyebaran penyakit ini. Perubahan perilaku seksual telah menyebabkan timbulnya berbagai masalah yang berkaitan dengan infeksi menular seksual dan kehamilan yang tidak dikehendaki. Penyakit infeksi menular seksual sebagian besar dapat diselesaikan dengan pengobatan yang tepat sehingga tidak menimbulkan penyakit selanjutnya, berbeda dengan kehamilan yang tidak dikehendaki yang mempunyai dampak yang lebih luas baik biologis, psikologis, sosial, spiritual, dan etika.

Penyakit infeksi menular seksual dapat menimbulkan infeksi akut (mendadak) yang memerlukan penanganan yang tepat karena akan dapat menjalar ke alat genitalia bagian dalam (atas) dan menimbulkan penyakit radang panggul. Pengobatan yang kurang memuaskan akan menimbulkan penyakit menjadi menahun (kronis) dengan akibat akhir rusaknya fungsi alat genitalia bagian dalam sehingga menimbulkan kurang subur atau mandul.

Dalam upaya meningkatkan pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi, menjadikan remaja tegar dalam menghadapi masalah dan mampu mengambil keputusan terbaik bagi dirinya, maka pelayanan konseling sangat diperlukan remaja. Meskipun kepedulian pemerintah, masyarakat maupun LSM dalam memperluas penyediaan informasi dan pelayanan kesehatan reproduksi sudah semakin meningkat, namun dalam

akses pemberian pelayanan konseling masih terbatas. Hal ini antara lain disebabkan keterbatasan jumlah fasilitas pelayanan konseling bagi remaja yang terbatas. Disamping itu, kemampuan tenaga konselor dalam memberikan konseling kepada remaja di pusat-pusat pelayanan informasi dan konsultasi kesehatan reproduksi remaja juga masih terbatas. Atas dasar itulah maka guna mendukung kemampuan SDM dalam melakukan konseling kesehatan reproduksi remaja perlu disiapkan tenaga yang terlatih melalui workshop_konseling kesehatan reproduksi remaja.

3. Gejala Infeksi Menular Seksual (IMS)/STDS

PMS sering tidak menunjukkan gejala, terutama pada perempuan. Namun demikian, ada pula *Sexually Transmitted Diseases* (STDS)/PMS yang menunjukkan tanda dan gejala secara umum sebagai berikut :

Gejala	Perempuan	Laki-laki
Luka	Luka terbuka dan atau luka basah dengan atau tanpa rasa sakit, disekitar alat kelamin, anus, mulut atau bagian tubuh yang lain. Tonjolan (papules) kecil-kecil, diikuti luka yang sangat sakit di sekitar alat kelamin	
	Anus gatal atau iritasi/Gatal-gatal di daerah alat kelamin.	
Cairan tidak normal	Cairan dari alat kelamin bisa gatal, warna keputihan, kekuningan, kehijauan, atau kemerahmudaan berbau atau berlendir. Cairan tubuh bisa juga keluar dari anus.	Cairan bening atau berwarna berasal dari pembukaan alat kelamin pria atau anus, rasa panas seperti terbakar atau sakit selama atau setelah kencing.
	Pada wanita, dapat juga disebabkan oleh infeksi kandung kencing yang tidak ditularkan melalui hubungan seksual.	Buang air kecil lebih sering dari biasanya.

Gejala	Perempuan	Laki-laki
Sakit pada saat buang air kecil	PMS pada wanita biasanya tidak menyebabkan sakit atau <i>burning urination</i>	Rasa terbakar atau rasa/ perih/panas/sakit selama atau setelah urination terkadang diikuti dengan keluarnya cairan putih dari alat kelamin pria
	Nyeri di paha atau bagian perut lebih rendah.	
Perubahan warna kulit	Terutama di bagian telapak tangan atau kaki. Perubahan bisa menyebar ke seluruh bagian tubuh	
Tonjolan seperti jengger ayam	Tumbuh tonjolan seperti jengger ayam/kutil di sekitar alat kelamin	
	Demam, lemah, kulit menguning dan rasa nyeri sekujur tubuh.	
Sakit pada bagian bawah perut	Rasa sakit yang muncul dan hilang, yang tidak berkaitan dengan menstruasi bisa menjadi tanda infeksi saluran reproduksi (infeksi yang telah berpindah ke bagian dalam system reproduksi, termasuk servik, tuba falopi, dan ovarium)	
Kemerahan	Kemerahan pada sekitar alat kelamin, atau diantara kaki	Kemerahan pada sekitar alat kelamin, kemerahan dan sakit di kantong zakar
	Pembengkakan kelenjar getah bening atau kemerahan di sekitar alat kelamin.	

Macam penyakit Menular Seksual (PMS) dan penyebabnya :

a. Jenis PMS disebabkan Bakteri

- 1) Gonore atau kencing nanah, gejalanya:
 - a). Rasa sakit saat buang air kecil dan saat ereksi.
 - b). Keluar nanah dan dari saluran kencing terutama pada pagi hari.
 - c). Pada perempuan: nyeri di daerah perut bagian bawah, kadang-kadang disertai keputihan dan bau yang tidak sedap.

- 2) Klamidia, gejalanya:
 - a). Keputihan, dapat disertai nyeri saat kencing, dan pendarahan setelah hubungan seksual. Gejalanya mirip GO tapi lebih ringan.
 - b). Pada infeksi kronik dapat terjadi penyebaran ke saluran telur yang menimbulkan nyeri perut bagian bawah.

- 3) Sipilis atau raja singa, Gejalanya:
 - a). Luka yang bersih dan tidak nyeri di sekitar alat kelamin, anus, dan mulut yang muncul kira-kira 2-3 minggu setelah terinfeksi.
 - b). 6-8 minggu kemudian timbul pembesaran kelenjar getah bening disusul dengan tidak enak badan dan bercak kemerahan pada kulit.

- 4) Chancroid, gejalanya:
 - a). Luka yang kotor dan nyeri disekitar alat kelamin yang muncul kira-kira 1 minggu setelah infeksi.

b. Jenis PMS disebabkan oleh Virus

- 1) Herpes genital atau herpes simplex, gejalanya:
 - b). Bintil-bintil berisi cairan yang menjadi luka kecil di sekitar alat kelamin dan mulut. Luka-luka kecil ini bisa sakit sekali pada saat infeksi pertama kali dan dapat kambuh secara berulang-ulang bila ada gangguan emosi/psikis atau haid.
 - c). Sebelum munculnya bintil-bintil ini, biasanya ada gejala awal yang mendahului antara lain: rasanya seperti sakit flu, rasa tidak enak di pinggang, kelenjar getah bening membengkak.

- 2) Hepatitis B dan C, gejalanya:
 - a). Badan lemas, kurang gairah dan kadang demam.
 - b). Pada kasus parah, tampak kulit dan selaput mata berwarna kuning.

- 3) *Human papillomavirus* (Kutil kelamin atau sering disebut jengger ayam), gejalanya:
 - a). Benjolan-benjolan kecil di sekitar alat kelamin yang dapat bersatu seperti jengger ayam dan menular.
 - b). Pada perempuan dapat mengenai kulit daerah kelamin sampai dubur, selaput lendir bagian dalam, liang kemaluan sampai leher rahim.
 - c). Pada pria terdapat pada penis dan saluran kencing bagian dalam. Pada wanita hamil kutil ini bisa tumbuh sampai besar.

- 4) HIV, gejalanya:
 - a). Demam
 - b). Keringat malam
 - c). Sakit kepala
 - d). Kemerahan di ketiak, paha atau leher
 - e). Diare yang terus menerus
 - f). Penurunan berat badan secara cepat
 - g). Batuk, dengan atau tanpa darah
 - h). Bintik ungu kebiruan pada kulit

c. Jenis PMS Lainnya:

- 1) *Protozoa: Trikomoniasis*, gejalanya:
 - a). Gejala spesifik berupa keputihan yang banyak, kadang-kadang berbusa, kehijauan, berbau busuk, nyeri saat berhubungan seksual atau saat buang air kecil.
 - b). Jamur: Candidiasis
 - c). Hama: Kutu kelamin, Scabies

4. Pencegahan *Sexually Transmitted Diseases* (STDS)

Pencegahan merupakan cara yang bijak sebelum kalian terjangkit penyakit kelamin, karena jika terjangkit kalian akan mengalami kerugian yang besar. Pencegahan penyakit kelamin diantaranya dengan:

Pencegahan Penularan lewat seks :

Berlaku saling setia atau berhubungan hanya dengan pasangannya saja kalau sudah menikah.

Pencegahan Penularan Cara lainnya :

- a. Mencegah masuknya transfusi darah tambahan yang belum diperiksa kebersihannya dari penderita Infeksi Menular Seks (IMS) ke dalam tubuh kita.
- b. Berhati-hati waktu menangani segala hal yang tercemar oleh darah segar.
- c. Mencegah pemakaian alat-alat tembus kulit yang tidak suci hama atau tidak steril. Misalnya jarum suntik, alat tato, alat tindik dan sejenisnya yang bekas dipakai orang lain. Jarum suntik yang baru biasanya masih dalam plastik dan dibuka dihadapan kita.
- d. Meningkatkan keimanan dan ketaqwaan, dimulai dari diri sendiri dan keluarga sehingga terbentuknya masyarakat yang religious.
- e. Memberikan pemahaman tentang seks pada anak-anak sekolah, untuk berhati-hati dan tidak mencoba-coba.
- f. Menghargai hubungan seksual sebagai suatu yang sakral sehingga hanya boleh dilakukan pada pasangan yang telah menikah.
- g. Pemberantasan peredaran narkoba.
- h. Menutup tempat-tepat prostitusi dan pelacuran terselubung.
- i. Menjaga kebersihan pakaian dalam dan toilet umum.
- j. Merawat rambut disekitar alat kelamin.
- k. Pemeriksaan rutin ke dokter kulit dan kelamin.

5. Aktivitas pembelajaran siswa memahami perilaku dan pencegahan *Sexually Transmitted Diseases* (STDS)

Cobalah kalian baca dan pelajari materi yang telah disajikan di atas, mulai dari memahami perilaku dan pencegahan *Sexually Transmitted Diseases* (STDS), kemudian lakukan aktivitas belajar berikut ini:

- a. Buatlah kelompok masing-masing 6 orang, kemudian tentukan 3 orang untuk memahami perilaku dan pencegahan *Sexually Transmitted Diseases* (STDS), dan 3 orang untuk menyusun daftar pertanyaan tentang perilaku dan pencegahan *Sexually Transmitted Diseases* (STDS) tersebut.

- b. Buatlah pembagian tugas untuk memahami perilaku dan pencegahan *Sexually Transmitted Diseases* (STDS) tersebut terutama perilaku dan pencegahan *Sexually Transmitted Diseases* (STDS) atau pembagian tugas menurut kriteria lainnya.
- c. Dalam pembagian tugas masing-masing mencoba membuat daftar pemahaman tiap kata, kalimat, paragraph, tema yang menurut peserta didik belum dipahami termasuk dalam membuat daftar pertanyaannya.
- d. Amati dan carilah segala sesuatu yang berhubungan dengan memahami perilaku dan pencegahan *Sexually Transmitted Diseases* (STDS) dari berbagai sumber, baik dari internet, buku, majalah, surat kabar dan sebagainya.
- e. Diskusikan dengan teman satu kelompok tentang memahami perilaku dan pencegahan *Sexually Transmitted Diseases* (STDS). Usahakan setiap anggota kelompok memberikan pendapatnya.
- f. Kalian dapat melakukan pembagian pemahaman/persoalan tersebut dengan waktu tertentu atau tergantung dengan banyaknya permasalahan dalam tiap bab atau tema.
- g. Pergantian peran memahami, membuat pertanyaan, dan lainnya yang diperlukan dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- h. Lakukan tugas memahami/membuat daftar pertanyaan itu dengan sungguh-sungguh dengan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- i. Buatlah urutan dan penjelasan memahami perilaku dan pencegahan *Sexually Transmitted Disease* (STDS). Usahakan ditambahkan foto atau video mendidik yang berhubungan.
- j. Presentasikan hasil diskusi tersebut di depan kelas dengan mengikuti petunjuk yang ditentukan guru.



Sumber: dokumen penulis

Gambar 10.1. Pembelajaran siswa memahami perilaku dan pencegahan *Sexually Transmitted Diseases* (STDS)

B. Memahami Perilaku dan Pencegahan AIDS

1. Pengertian AIDS

AIDS adalah singkatan dari *Acquired Immune Deficiency Syndrome* yaitu penyakit yang disebabkan oleh virus HIV (*Human Immunodeficiency Virus*). Penyakit ini bukan penyakit keturunan atau diwarisi. Ia menyerang kekebalan tubuh (*immune system*), yaitu system pertahanan alami tubuh terhadap serangan organisme penyakit. Penyakit ini mengakibatkan berkurangnya kemampuan tubuh dalam memerangi infeksi. Penyakit AIDS sampai saat ini masih menjadi ancaman terbesar bagi kesehatan penduduk dunia karena proses penularannya yang begitu cepat dan belum ada obat penangkalnya.

HIV adalah virus atau jasad renik yang sangat kecil yang menyerang sistem kekebalan tubuh manusia. Bentuk HIV seperti binatang bulu babi (binatang laut) yang berbulu tegak dan tajam.

Tubuh manusia mempunyai sel-sel darah putih yang berfungsi untuk melawan dan membunuh bibit-bibit atau kuman-kuman penyakit yang masuk ke dalam tubuh manusia. Dengan demikian sel-sel darah putih melindungi seseorang dari jatuh sakit. Inilah yang disebut kekebalan tubuh manusia, yang merupakan daya tahan tubuh seseorang.



Sumber: rkm.com.au
Gambar 10.2. Virus HIV

Seseorang yang terinfeksi oleh HIV, maka virus ini akan menyerang sel darah putih. Selanjutnya akan merusak dinding sel darah putih untuk masuk ke dalam sel dan merusak bagian yang memegang peranan pada kekebalan tubuh. Sel darah putih yang telah rusak tersebut menjadi lemah dan tidak lagi mampu melawan kuman-kuman penyakit. Lambat-laun sel darah putih yang sehat akan sangat berkurang. Akibatnya, kekebalan tubuh orang tersebut menjadi menurun dan akhirnya sangat mudah terserang berbagai penyakit.

Seseorang yang terinfeksi oleh HIV disebut “**HIV +**” (baca: HIV positif) atau pengidap HIV. Orang yang telah terinfeksi HIV dalam beberapa tahun pertama belum menunjukkan gejala apapun. Sehingga secara fisik kelihatan tidak berbeda dengan orang lain yang sehat.

Namun dia mempunyai potensi sebagai sumber penularan, artinya dapat menularkan virus kepada orang lain. Setelah periode 7 hingga 10 tahun, atau jika kekebalan tubuhnya sudah sangat melemah karena berbagai infeksi lain, seorang pengidap HIV mulai menunjukkan gejala-gejala dan tanda-tanda bermacam-macam penyakit yang muncul karena rendahnya daya tahan tubuh. Pada keadaan ini orang tersebut disebut sebagai penderita AIDS.

2. Perilaku terkait AIDS

HIV harus masuk langsung ke aliran darah orang yang bersangkutan untuk dapat berada di dalam tubuh manusia. Sedangkan di luar tubuh manusia, HIV sangat cepat mati. HIV bertahan lebih lama di luar tubuh manusia hanya bila darah yang mengandung HIV tersebut masih dalam keadaan belum mengering. Dalam media kering HIV akan lebih cepat mati. HIV juga mudah mati oleh air panas, sabun dan bahan pencuci hama lain. Karena HIV cepat mati di luar tubuh manusia, maka HIV tidak dapat menular lewat udara seperti virus lainnya, misalnya virus influenza. Virus influenza dapat hidup di udara bebas di sekeliling kita, sehingga penularan influenza dapat terjadi melalui udara.

Di dalam tubuh manusia, HIV terdapat pada cairan-cairan tubuh, yaitu: darah, air mani, cairan vagina (cairan kemaluan wanita). Telah terbukti, bahwa ketiga cairan di atas inilah yang dapat menularkan HIV. Maksudnya, penularan akan terjadi jika salah satu atau lebih dari ketiga cairan itu tercemar oleh HIV, dan kemudian masuk ke aliran darah orang yang belum tertular. Selain di dalam ketiga cairan yang telah disebutkan di atas, HIV juga dapat ditemukan dalam jumlah yang sangat kecil di dalam air mata, air liur, cairan otak, keringat, dan air susu ibu (ASI). Namun sampai sekarang belum ada bukti bahwa HIV dapat ditularkan melalui cairan- cairan tersebut.

a. Cara Penularan HIV/AIDS

Penularan terjadi bila ada kontak atau percampuran dengan cairan tubuh yang mengandung HIV, yaitu melalui:

- 1) Melalui hubungan seksual yang berisiko tanpa menggunakan pelindung dengan seseorang yang mengidap HIV.
- 2) Melalui tranfusi darah dan transplantasi organ yang tercemar HIV.
- 3) Transfusi darah yang tercemar HIV dan transplantasi organ yang tercemar HIV akan secara langsung membuat orang yang

- menerima darah atau organ tubuh tersebut tertular HIV karena virus langsung masuk ke dalam sistem peredaran darah penerima.
- 4) Melalui alat suntik atau alat tusuk lainnya yang dapat menembus kulit (akupuntur, tindik, tatto) yang tercemar oleh HIV. Oleh sebab itu pemakaian alat suntik secara bersama-sama oleh para pecandu narkotika akan mempermudah penularan HIV di antara mereka bila salah satu di antara mereka merupakan pengidap HIV.
 - 5) Penularan HIV dari perempuan pengidap HIV bisa terjadi melalui beberapa proses yaitu: saat menjalani kehamilan, saat proses melahirkan, melalui pemberian ASI.



Sumber: gudangkesehatan.com

Gambar 10.3. Jarum Suntik/Tusuk Penular HIV/AIDS

b. Gejala Penularan HIV/AIDS

Gejala penularan HIV/AIDS terjadi beberapa hari atau beberapa minggu setelah terinfeksi HIV, gejala-gejala ini hanya berlangsung beberapa hari atau beberapa minggu saja, lalu hilang dengan sendirinya. Seseorang mungkin akan menjadi sakit dengan gejala-gejala seperti flu, yaitu:

- 1) Demam.
- 2) Rasa lemah dan lesu.
- 3) Sendi-sendi terasa nyeri.
- 4) Batuk.
- 5) Nyeri tenggorokan.

Gejala Selanjutnya adalah memasuki tahap di mana sudah mulai timbul gejala-gejala yang mirip yang dengan gejala-gejala penyakit lain, gejala-gejala di atas ini memang tidak khas, karena dapat juga terjadi pada penyakit-penyakit lain. Namun gejala-gejala ini menunjukkan sudah adanya kerusakan pada sistem kekebalan tubuh yaitu:

- 1) Demam berkepanjangan.
- 2) Penurunan berat badan (lebih dari 10% dalam waktu 3 hari).
- 3) Kelemahan tubuh yang mengganggu/menurunkan aktivitas fisik sehari-hari.
- 4) Pembengkakan kelenjar di leher, lipat paha, dan ketiak.
- 5) Diare atau mencret terus menerus tanpa sebab yang jelas.
- 6) Batuk dan sesak nafas lebih dari 1 bulan secara terus menerus.
- 7) Kulit gatal dan bercak-bercak merah kebiruan.



Sumber: ramuanintim.com

Gambar 10.4. Contoh Gejala-gejala HIV/AIDS

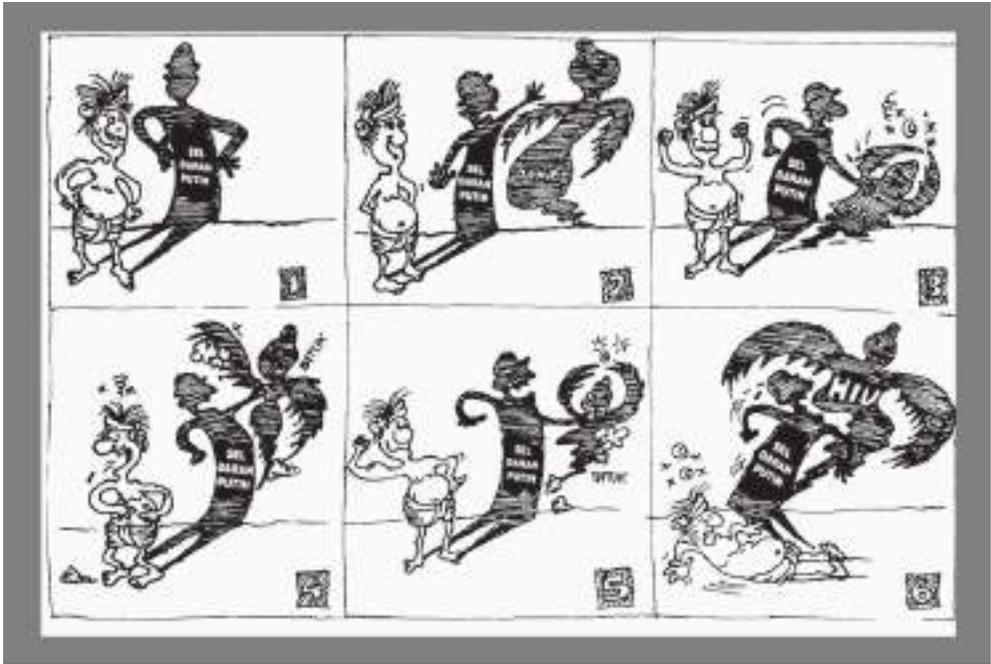
Gejala penurunan kekebalan tubuh ditandai dengan mudahnya diserang penyakit lain, dan disebut infeksi oportunistik. Maksudnya adalah penyakit yang disebabkan baik oleh virus lain, bakteri, jamur, atau parasit (yang bisa juga hidup dalam tubuh kita), yang bila sistem kekebalan tubuh baik kuman ini dapat dikendalikan oleh tubuh. Pada tahap ini pengidap HIV telah berkembang menjadi penderita AIDS. Pada umumnya penderita AIDS akan meninggal dunia sekitar 2 tahun setelah gejala AIDS ini muncul.

Gejala AIDS yang timbul adalah:

- 1) Radang paru.
- 2) Radang saluran pencernaan.
- 3) Radang karena jamur di mulut dan kerongkongan.
- 4) Kanker kulit.
- 5) TBC.
- 6) Gangguan susunan saraf.

c. *Perjalanan Infeksi HIV dalam tubuh manusia*

Untuk memahami cara kerja HIV dalam tubuh manusia kita perlu memahami sistem kekebalan tubuh manusia sebagaimana digambarkan dalam gambar berikut :



Gambar 10.5. Sistem kekebalan tubuh manusia

Penjelasan :

- 1) Kekebalan tubuh menggambarkan tentang fungsi sel darah putih dalam tubuh seseorang sebagai sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi serangan kuman, virus, dan lainnya. Manusia dengan imunitas atau sistem kekebalan tubuh yang sehat mampu memerangi infeksi dan bakteri karena adanya sel darah putih dalam tubuh yang mampu memerangi bibit penyakit yang masuk. Sel darah putih bekerja memerangi berbagai jenis bibit penyakit yang ditemuinya dalam tubuh agar seseorang tetap sehat. Cara kerja sel darah putih adalah dengan memanggil bala bantuan sel lainnya guna memerangi infeksi secara langsung, atau dengan memproduksi bahan kimia yang kita kenal dengan nama antibodi guna menetralsir bibit penyakit itu. Bila virus masuk ke dalam tubuh, maka sel darah putih akan berusaha melumpuhkan bibit

- penyakit tersebut. Misalnya, virus influenza, diare dan batuk akan dilumpuhkan oleh sel darah putih.
- 2) Berbeda dengan virus lainnya, HIV adalah virus yang tidak mudah dilumpuhkan oleh sel darah putih. Apabila masuk ke dalam tubuh kita justru HIV yang akan melumpuhkan sel darah putih, terutama menyerang CD4 dan menggunakannya untuk memperbanyak HIV dalam tubuh pengidap sehingga tubuh tidak mampu melawan penyakit lain yang masuk ke tubuh. Sel CD4 adalah jenis sel darah putih atau limfosit. CD4 adalah bagian dari sel darah putih manusia yang menjadi sasaran penyerangan HIV apabila HIV masuk ke dalam darah manusia, sel CD4 inilah yang digunakan oleh HIV untuk memperbanyak dirinya. Jumlah CD4 pada seorang sehat adalah sekitar 500 – 1500 sel/mm³ darah.
 - 3) Menurut teori yang telah diterima secara luas, HIV menyerang sel darah putih (khususnya yang dinamakan CD4) yang berperan menjaga kekebalan tubuh manusia. CD4 adalah pemimpin yang memegang komando mengatur pertahanan sistem kekebalan tubuh manusia karena kemampuannya yang baik untuk berkomunikasi dengan sel lain. Bila ada bibit penyakit masuk maka CD4 sebagai komandan yang memberikan tugas pada sel-sel lain untuk memerangi bibit penyakit tersebut hingga tuntas. Kehadiran CD4 sangatlah dibutuhkan dalam menjaga kesehatan tubuh manusia, karena itu tubuh secara terus-menerus memproduksinya untuk membantu memerangi berbagai infeksi. HIV masuk ke dalam tubuh secara diam-diam dan seolah-olah dia adalah salah satu bala tentara CD4. Namun, kemudian HIV menyusup molekul reseptor CD4 agar HIV bisa masuk ke dalam CD4. Setelah masuk, HIV lalu membajak genetika sel CD4 tersebut dengan diam-diam kemudian menggunakan CD4 sebagai tempat HIV memperbanyak dirinya. Akibatnya yang terjadi adalah meningkatnya produksi HIV secara massal. Keadaan ini menyebabkan banyak CD4 yang rusak dan mati. Semakin banyak CD4 yang rusak dan mati dan semakin banyak HIV yang diproduksi, artinya semakin sedikit jumlah CD4 dalam tubuh kita, yang mengakibatkan sistem kekebalan tubuh manusia perlahan-lahan semakin lemah untuk dapat melawan bibit penyakit yang masuk menyerang tubuh.
 - 4) HIV memakan waktu lama sebelum menampakkan diri. Ia bersembunyi dalam CD4 dalam waktu yang cukup lama sebelum mulai dengan pesat memperbanyak diri dalam jumlah sangat

banyak serta merusak CD4. Dengan bersembunyi dalam sel CD4 itu pulalah ia dapat menghindari serangan antibodi yang sudah beredar dalam darah dan yang berusaha membunuhnya karena CD4 tidak dapat membunuh dirinya sendiri. Cara sembunyi HIV yang seperti ini berakhir ketika sudah cukup banyak sel darah putih dalam tubuh manusia yang dirusaknya dan jumlah HIV dalam darah sudah cukup banyak untuk melumpuhkan kemampuan manusia untuk memerangi penyakit yang kemudian tubuh mulai memproduksi antibody HIV untuk memberikan perlawanan pada HIV walaupun perlawanan ini tidak efektif bagi HIV.

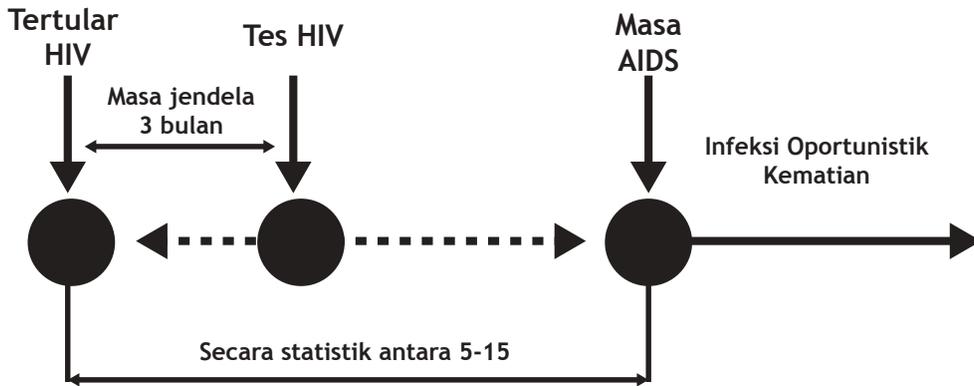
Fase perkembangan perjalanan HIV di dalam tubuh manusia secara umum dibagi dalam empat (4) fase, yaitu:

1) *Fase Window Period* (Periode Jendela)

Pada fase ini seseorang yang telah terinfeksi HIV sama sekali tidak menunjukkan gejala apapun. Beberapa kejadian yang bisa dialami seorang pengidap HIV pada fase ini antara lain adalah beberapa gejala flu (pusing, lemas, agak demam, lain lain). Hal ini biasanya terjadi antara 2-4 minggu setelah seseorang terinfeksi HIV. Pada fase periode jendela ini di dalam darah pengidap HIV belum terbentuk antibody HIV sehingga apabila darahnya di tes dengan jenis tes yang cara kerjanya adalah mencari antibodi HIV maka hasil tes akan negatif. Fase periode jendela ini bisa berlangsung selama sekitar 3 bulan sampai 6 bulan dari saat terinfeksi HIV.

Pada infeksi atau masuknya HIV ke dalam tubuh manusia dikenal adanya periode jendela (*Window Period*). Yaitu masa di mana orang tersebut telah terinfeksi HIV, tetapi bila dilakukan pemeriksaan darahnya maka belum menunjukkan hasil apa-apa (masih negatif) yang berarti zat anti (antibodi) terhadap HIV belum dapat terdeteksi oleh pemeriksaan laboratorium. Periode jendela ini biasanya berlangsung antara 1-6 bulan dari sejak mulainya infeksi. Namun satu hal yang perlu diingat adalah bahwa sejak masuknya HIV, seseorang telah menjadi pengidap HIV dan ia dapat menularkan HIV sepanjang hidupnya.

Sehingga walaupun dalam masa periode jendela, orang tersebut sudah menjadi sumber penularan. Ia dapat menularkan virusnya kepada orang lain pada setiap kesempatan yang memungkinkan terjadinya penularan itu. Bila digambarkan maka skema perjalanan infeksi HIV adalah sebagai berikut :



Gambar 10.6. Masa Infeksi HIV

Pada infeksi HIV, dari mulai masuknya HIV ke dalam tubuh sampai timbulnya gejala-gejala AIDS berlangsung cukup lama yaitu seperti telah disebutkan, antara 7 sampai 10 tahun. Selama 7 sampai 10 tahun ini orang tersebut disebut pengidap HIV, yang disebut juga ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS). Pengidap HIV ini tampak seperti orang sehat lainnya, karena belum adanya gejala sakit apapun. Namun walaupun demikian, ia dapat menularkan HIV kepada orang lain.

Selanjutnya setelah periode 7-10 tahun ini dilalui barulah timbul gejala-gejala AIDS, dan orang tersebut disebut penderita AIDS. Gejala-gejala dan tanda-tanda sakit munculnya secara bertahap, bertambah lama bertambah berat sampai akhirnya penderita meninggal dunia.

2) Fase Asimptomatik atau Tanpa Gejala

Pada fase ini seorang pengidap HIV tidak menunjukkan gejala sama sekali. Perlahan-lahan jumlah CD4 dalam darah menurun karena diserang oleh HIV. Kadang ada keluhan berkaitan dengan pembengkakan di kelenjar getah bening, tempat dimana sel darah putih diproduksi.

3) Fase Simptomatik atau Bergejala

Pada fase ini seseorang yang mengidap HIV akan mengalami gejala-gejala ringan, namun tidak mengancam nyawanya, seperti: demam yang bertahan lebih dari sebulan, menurunnya berat badan lebih dari 10 %, diare selama sebulan (konsisten atau terputus-putus), berkeringat di malam hari, batuk lebih dari sebulan dan gejala kelelahan yang berkepanjangan (*fatigue*). Sering kali gejala-gejala dermatitis mulai muncul pada kulit, infeksi pada mulut dimana lidah sering terlihat dilapisi oleh lapisan putih, herpes, dan lainnya. Kehadiran satu atau lebih tanda-tanda terakhir ini menunjukkan seseorang sudah berpindah dari tahap infeksi HIV menuju AIDS. Bila hitungan CD4 turun pesat di bawah 200 sel/mm³ maka pada umumnya gejala menjadi kian parah sehingga membutuhkan perawatan yang lebih intensif.

4) Fase AIDS

Pada fase ini seorang pengidap HIV telah menunjukkan gejala-gejala AIDS. Ini menyangkut tanda-tanda yang khas AIDS, yaitu adanya infeksi oportunistik (penyakit yang muncul karena kekebalan tubuh manusia sudah sangat lemah) seperti: Pneumocystis Carinii (PCP) atau radang paru-paru, Candidiasis atau jamur, Sarkoma Kaposi atau kanker kulit, Tuberkulosis (TB), berat badan menurun drastis, diare tanpa henti, dan penyakit lainnya yang berakibat fatal. Gangguan syaraf juga sering dilaporkan, diantaranya: hilangnya ketajaman daya ingat, timbulnya gejala gangguan mental (*dementia*), dan perubahan perilaku secara progresif. Disfungsi kognitif sering terjadi, dengan tanda awal diantaranya adalah tremor (gemetar tubuh) serta kelambanan bergerak. Hilangnya kemampuan melihat dan paraplegia (kelumpuhan kaki) juga bisa timbul di fase ini.

Perjalanan cepat atau lamanya perkembangan HIV pada seorang pengidap HIV sangatlah bersifat individual. Setiap orang sangat mungkin mengalami kejadian atau gejala yang berlainan. Secara umum, pesatnya perkembangan dari HIV positif ke arah AIDS tergantung pada berbagai faktor: riwayat medis, status kekebalan tubuh atau immunitas, adanya infeksi lain, perawatan yang diperoleh dan lain-lain. Di samping itu, gizi dan kebersihan lingkungan hidupnya juga berpengaruh pada taraf kesehatannya secara umum.

Polusi udara dan udara yang lembab tanpa ventilasi yang memadai, dapat dengan cepat menurunkan kesehatan paru-paru pengidap HIV. Pola makan yang kurang sehat dan gizi yang buruk juga dapat memperburuk kesehatan dari orang yang HIV positif.

Menurut WHO, awalnya diperkirakan hanya sebagian kecil dari mereka yang terinfeksi HIV akan menunjukkan gejala AIDS. Namun kini ditemukan bahwa sekitar 20% dari mereka yang HIV positif akan berkembang menjadi AIDS dalam waktu 10 tahun setelah terinfeksi. Sedangkan 50% lainnya, dalam waktu 15 tahun.

Berdasarkan keterangan di atas, seseorang bisa saja terkena HIV dan tidak menunjukkan gejala apapun (*Asymptomatic*) dalam waktu yang cukup lama (3-10 tahun). Karenanya, kita tidak bisa mendeteksi apakah seseorang adalah pengidap HIV atau tidak berdasarkan penampilan fisiknya saja. Meskipun seseorang tidak menunjukkan gejala apapun, ia sudah dapat menularkan HIV pada orang lain. Seringkali orang tersebut tidak menyadari dirinya sudah terkena HIV. Lebih jauh lagi, meskipun ia sudah tahu dirinya mengidap HIV, mungkin ia tidak bisa membuka statusnya dengan mudah karena tidak yakin terhadap reaksi orang lain.

d. Perilaku Berisiko Tinggi

Orang-orang yang memiliki perilaku berisiko tinggi menularkan atau tertular HIV artinya orang-orang yang mempunyai kemungkinan besar terkena infeksi HIV atau menularkan HIV dikarenakan perilakunya. Mereka yang memiliki perilaku berisiko tinggi itu adalah:

- 1) Wanita dan laki-laki yang berganti-ganti pasangan dalam melakukan hubungan seksual.
- 2) Wanita dan pria tuna susila, serta pelanggan mereka.
- 3) Orang-orang yang melakukan hubungan seksual yang tidak wajar, seperti hubungan seks melalui dubur (anal) dan mulut misalnya pada homo seksual dan biseksual.
- 4) Penyalahgunaan narkotika dengan suntikan, yang menggunakan jarum suntik secara bersama (bergantian).
- 5) Penyalahgunaan narkotika dengan perilaku lainnya.



Sumber: antaranews.com

Gambar 10.7. Pengguna Narkoba sebagai Perilaku Resiko terjangkit HIV/AIDS

e. Hal-hal yang Tidak Menularkan HIV

Sebagaimana telah disebutkan, HIV mudah mati di luar tubuh manusia. Oleh sebab itu HIV tidak dapat ditularkan melalui kontak sosial sehari-hari seperti:

- 1) Bersenggolan dengan pengindap HIV.
- 2) Berjabat tangan.
- 3) Penderita AIDS bersin atau batuk-batuk di depan kita.
- 4) Sama-sama berenang di kolam renang.
- 5) Menggunakan WC yang sama dengan pengindap HIV.
- 6) Melalui gigitan nyamuk dan serangga lainnya.



Sumber: fiqihwanita.com

Gambar 10.8. Berjabat Tangan Tidak Menularkan HIV/AIDS

3. Pencegahan AIDS

a. Pencegahan Penyakit HIV/AIDS

Sampai saat ini belum ada obat untuk menyembuhkan maupun vaksin untuk mencegah penyakit ini. Upaya-upaya pencegahan harus dikaitkan dengan bagaimana penularan AIDS dapat terjadi, yang telah dibicarakan sebelumnya.

1) Pencegahan Penularan melalui Hubungan Seksual

Telah kita ketahui bahwa infeksi HIV terutama terjadi melalui hubungan seksual. Oleh sebab itu pencegahan penularan melalui hubungan seksual memegang peranan paling penting. Untuk itu setiap orang perlu memiliki perilaku seksual yang aman dan bertanggungjawab, yaitu:

- d). Tidak melakukan hubungan seksual sebelum menikah (*Abstinence*). Hubungan seksual hanya dilakukan melalui pernikahan yang sah.
- e). Bila telah menikah, hanya mengadakan hubungan seksual dengan pasangan sendiri, yaitu suami atau isteri sendiri.
- f). Tidak mengadakan hubungan seksual di luar nikah.
- g). Bila salah satu pasangan sudah terinfeksi HIV maka dalam melakukan hubungan seksual harus menggunakan kondom secara benar dan konsisten. Ketiga konsep pencegahan di atas ini dikenal dengan istilah ABC (*Abstinence, Be faithful, Condom*).
- h). Mempertebal iman dan takwa agar tidak terjerumus ke dalam hubungan seksual diluar nikah.

2) Pencegahan Penularan Melalui Darah

Penularan HIV melalui darah menuntut kita untuk berhati-hati dalam berbagai tindakan yang berhubungan dengan darah maupun produk darah dan plasma.

a). Transfusi darah

Harus dipastikan bahwa darah yang digunakan untuk transfusi tidak tercemar HIV. Perlu dianjurkan pada seseorang yang HIV (+) atau mengindap virus HIV dalam darahnya, untuk tidak menjadi donor darah. Begitu pula dengan mereka yang mempunyai perilaku berisiko tinggi, misalnya sering melakukan hubungan seks dengan berganti-ganti pasangan.

b). Penggunaan produk darah dan plasma

Sama halnya dengan darah yang digunakan untuk transfusi, maka terhadap produk darah dan plasma (cairan darah) harus dipastikan tidak tercemar HIV.

c). Penggunaan alat suntik, dan alat lain yang dapat melukai kulit

Penggunaan alat-alat seperti jarum, jarum suntik, alat cukur, alat tusuk untuk tindik, perlu memperhatikan masalah sterilisasinya. Tindakan desinfeksi dengan pemanasan atau larutan desinfektan merupakan tindakan yang sangat penting untuk dilakukan.

3) Pencegahan Penularan dari Ibu kepada Anak

Seorang ibu yang terinfeksi HIV, risiko penularan terhadap janin yang dikandungnya atau bayinya cukup besar, kemungkinannya sebesar 30-40 %. Risiko itu akan semakin besar bila si ibu telah terkena atau menunjukkan gejala AIDS. Oleh karena itu, bagi seorang ibu yang sudah terinfeksi HIV dianjurkan untuk mempertimbangkan kembali tentang kehamilan. Risiko bagi bayi terinfeksi HIV melalui susu ibu sangat kecil, sehingga tetap dianjurkan bagi si ibu untuk tetap menyusukan bayi dengan ASI-nya.

Melihat kondisi-kondisi di atas, yang bisa kita lakukan untuk pencegahan penyebaran HIV adalah berperilaku yang bertanggung jawab baik bagi diri kita sendiri maupun orang lain, dan berperilaku sesuai dengan tuntutan norma agama dan sosial yang berlaku di masyarakat. Di samping itu, menyebarkan informasi tentang HIV/AIDS adalah cara lain untuk melindungi teman, keluarga, dan lingkungan dari penyebaran HIV/AIDS. Hal ini dapat diwujudkan dalam kegiatan sederhana:

- a). Berikan informasi yang benar dan tepat yang sudah anda terima kepada lingkungan anda sendiri. Misalnya: keluarga, teman-teman, tetangga dan lain-lain.
- b). Jika dalam percakapan sehari-hari anda mendengar informasi yang salah tentang HIV/AIDS, langsung diperbaiki dengan cara yang benar.

Dalam lingkungan sekolah antar institusi pendidikan :

- a). Mengusulkan adanya diskusi dan seminar atau kegiatan lainnya yang berhubungan dengan kegiatan pencegahan HIV/AIDS.

- b). Mengadakan kegiatan lain yang berkaitan dengan masalah HIV/AIDS, misalnya lomba poster, lomba mengarang, dan lain sebagainya.

Dari uraian di atas, kita mengetahui bahwa ada beberapa hal penting dalam mengurangi risiko terjadinya penularan HIV/AIDS:

- a). Tidak melakukan hubungan seks, bagi yang belum menikah.
- b). Selalu menghindarkan diri dari penggunaan obat-obat terlarang (narkotik, heroin, ganja, dan lain-lain).
- c). Menjauhkan diri dari minuman yang bisa memabukkan.
- d). Sebaiknya tidak menggunakan alat-alat seperti alat suntik, alat tindik, alat tatto, pisau cukur, atau sikat gigi bersama orang lain.
- e). Selalu membersihkan (mensterilkan) peralatan medis atau non medis, khususnya yang berhubungan dengan cairan tubuh manusia.

4) Pengobatan Penyakit AIDS

Sampai sekarang belum ada obat yang tepat untuk menyembuhkan penderita AIDS secara total. Pengobatan yang dibutuhkan seorang penderita AIDS diperlukan tidak saja untuk melawan infeksi sampingan yang muncul, tetapi juga untuk mencegah komplikasi virus ini lebih lanjut dan untuk memperbaiki fungsi tubuh penderita akibat sistem kekebalannya yang sudah rusak. Ada beberapa jenis obat yang telah ditemukan yang berfungsi hanya untuk menghambat perkembangan virus HIV. Obat-obat tersebut adalah:

- a). AZT (*Azidothimidine*).
- b). DDI (*Dideoxynosine*).
- c). DDC (*Dideoxycytidine*).

Akan tetapi obat AZT, DDI, DDC ini belum menjamin proses penyembuhan. Ini mungkin hanya memperpanjang hidup penderita untuk 1 atau 2 tahun saja. Karena sampai sekarang belum ada obat yang dapat membunuh virus ini secara total. Demikian juga cara perawatan yang optimal untuk menyempurnakan kembali sistem kekebalan penderita AIDS

belum ditemukan. Penelitian-penelitian menemukan vaksin dan obat AIDS terus dilakukan oleh para dokter, terutama di negara-negara maju namun di samping itu pengindap HIV atau penderita AIDS membutuhkan cara perawatan /pengobatan lain yaitu psikoterapi, konseling, keluarga dan terapi kelompok.

5) Aktivitas Pembelajaran Siswa memahami perilaku dan pencegahan AIDS

Cobalah kalian baca dan pelajari materi yang telah disajikan di atas, mulai dari memahami perilaku dan pencegahan AIDS, kemudian lakukan aktivitas belajar berikut ini:

- a). Buatlah kelompok 6-7 orang.
- b). Tentukanlah ketua kelompok secara demokratis.
- c). Amati dan carilah segala sesuatu yang berhubungan dengan memahami perilaku dan pencegahan AIDS dari berbagai sumber, baik dari internet, buku, majalah, surat kabar dan sebagainya.
- d). Diskusikan dengan teman satu kelompok tentang memahami perilaku dan pencegahan AIDS. Usahakan setiap anggota kelompok memberikan pendapatnya.
- e). Kalian dapat melakukan pembagian pemahaman/persoalan tersebut dengan waktu tertentu atau tergantung dengan banyaknya permasalahan dalam tiap bab atau tema.
- f). Pergantian peran memahami, membuat pertanyaan, dan lainnya yang diperlukan dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
- g). Lakukan tugas memahami/membuat daftar pertanyaan itu dengan sungguh-sungguh dengan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- h). Peserta didik berkelompok dan berdiskusi tentang kegiatan yang baru saja dilakukan. Guru bertugas mengevaluasi tentang kegiatan siswa tersebut.
- i). Buatlah urutan dan penjelasan memahami perilaku dan pencegahan AIDS. Usahakan ditambahkan foto atau video mendidik yang berhubungan.
- j). Presentasikan hasil diskusi tersebut di depan kelas dengan mengikuti petunjuk yang ditentukan guru.



Sumber: dokumen penulis

Gambar 10.9. Diskusi memahami perilaku dan pencegahan AIDS

C. Memahami Perilaku dan Hal Terkait Kehamilan

1. Pengertian Kehamilan

Pengertian ilmiah dari kehamilan adalah masa dimana wanita membawa embrio dalam tubuhnya yang diawali dengan keluarnya sel telur yang matang pada saluran telur yang kemudian bertemu dengan sperma dan keduanya menyatu membentuk sel yang akan tumbuh dan membuat terjadinya proses konsepsi dan fertilisasi sampai lahirnya janin.

Pengertian lain dari kehamilan adalah proses dimana sperma menembus ovum sehingga terjadinya konsepsi dan fertilasi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan), dihitung dari pertama haid terakhir.

Menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional), kehamilan adalah sebuah proses yang diawali dengan keluarnya sel telur yang matang pada saluran telur yang kemudian bertemu dengan sperma dan keduanya menyatu membentuk sel yang akan bertumbuh.

Proses kehamilan sendiri bisa terjadi karena bertemunya sel sperma pria dengan sel telur matang dari wanita. Kehamilan adalah saat-saat

yang penuh perjuangan bagi seorang calon ibu. Selama kurang lebih 9 bulan, seseorang yang sedang hamil akan membawa beban berat yaitu calon buah hatinya.

Seseorang yang sedang mengandung buah hatinya, harus memperhatikan asupan gizi yang dibutuhkan oleh calon ibu dan buah hatinya. Ketika seseorang sedang hamil, hal ini tentu saja akan membutuhkan energi yang lebih banyak. Asupan gizi yang tepat akan membantu tumbuh kembang janin yang masih berada di dalam kandungan.

2. Kehamilan yang sehat

Saat hamil calon ibu tidak hanya memikirkan dirinya sendiri, tapi juga bayi yang sedang dikandungnya. Lalu seperti apa tanda-tanda kehamilan yang sehat?

Kehamilan membutuhkan perempuan yang sehat dalam arti memiliki segala sesuatu yang berkaitan dengan berat badan normal dan sehat, diet seimbang dan bergizi serta olahraga secara teratur.

Jika seseorang memiliki kehamilan yang sehat maka ia bisa menghindarinya dari penyakit kronis dan gangguan kehamilan. Berikut ini 8 tanda-tanda perempuan memiliki kehamilan yang sehat,

a. Kehamilan yang sah

Artinya buah kehamilan tersebut adalah hasil dari pernikahan yang sah antara suami dan istri yang sehat secara jasmani maupun rohani. Karena hal ini akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan psikis sang ibu dan perkembangan janin.

b. Tekanan darah dan kadar gula darah normal

Indikator utama dari kehamilan sehat adalah tekanan darah dan kadar gula darah dipantau pada trimester kehamilan yang berbeda. Tekanan darah dan kadar gula memang mengalami fluktuasi selama kehamilan dan sedikit lebih tinggi, tapi tidak terjadi lonjakan yang intens.

c. Kondisi rahim dan plasenta

Untuk menjaga janin dalam rahim, maka kondisi rahim dan plasenta harus tetap sehat sampai melahirkan. Plasenta harus melekat dengan baik pada dinding rahim karena jika tidak bisa menyebabkan kelahiran prematur atau keguguran.

d. Pertumbuhan janin

Pertumbuhan janin menentukan kondisi bayi nantinya. Hal ini dapat diketahui dengan memeriksakan berat perempuan selama hamil atau melalui USG. Jika pertumbuhan janin kurang bisa menjadi tanda kekurangan oksigen di dalam rahim serta mengakibatkan gangguan fungsi plasenta.

e. Berat badan

Dokter umumnya merekomendasikan peningkatan 13-15 kilogram selama kehamilan, terutama jika sebelum hamil sudah memiliki berat badan sehat. Tapi jika sudah kelebihan berat badan maka kenaikannya disarankan dikurangi.

f. Kadar hormon

Perempuan hamil bisa menghasilkan progesteron lebih dari 400 mg dibanding yang tidak hamil. Hormon progesteron dan estrogen mengatur endometrium untuk implantasi (penempelan janin di rahim) dan menjaga rahim dari kontraksi selama kehamilan. Estrogen sendiri membantu membangun jaringan, dan memungkinkan rahim lebih kuat.

g. Pertumbuhan perut

Dokter idealnya akan melakukan pengukuran perut ibu hamil secara rutin untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan bayi berada pada tingkat yang sehat.

h. Gerakan janin

Dokter akan menyarankan untuk menghitung gerakan janin selama kehamilan sebagai cara untuk melacak seberapa sehat kehamilan yang terjadi. Ibu cenderung mulai merasakan gerakan janin antara usia kehamilan 6-10 minggu. Gerakan janin ini memastikan bahwa bayi menerima cukup oksigen dan berada dalam kondisi baik-baik saja.

3. Resiko tinggi kehamilan di usia muda

Kehamilan usia dini (kurang dari 18 tahun) memuat risiko yang tidak kalah berat. Karena, emosional ibu belum stabil dan ibu mudah tegang. Sementara kecacatan kelahiran bisa muncul akibat ketegangan saat dalam kandungan, adanya rasa penolakan secara emosional ketika si ibu mengandung bayinya. Meski wanita dikatakan mulai masuk

masa subur dan siap bereproduksi di usia *menarche* atau haid pertama pada kenyataannya, organ-organ reproduksinya belum siap benar untuk menyambut kehadiran janin. Alasan lainnya adalah :

a. Dinding rahim atau endometrium belum kuat benar

Peluruhan dinding rahim setiap periode menstruasi masih belum sempurna. Ini kurang kondusif bagi proses *nidasi* atau menempelnya embrio ke dinding rahim. Risiko yang mengintai adalah: janin mudah keguguran, kemungkinannya 3 kali lebih tinggi dibanding mereka yang hamil di usia-usia ± 25 tahun. Risiko berikutnya adalah pertumbuhan janin yang kurang sehat atau *Intrauterine Growth Restriction* (IUGR).

b. Sel telur yang dihasilkan indung telur belum sempurna

Indung telur milik perempuan muda juga masih belajar memproduksi sel telur berkualitas. Apabila sel telur hasil “belajar” itu dibuahi, dan menjadi bakal manusia, tidak ada yang bisa menjamin kualitas embrio yang dihasilkan.

c. Rahim dan organ panggul belum kuat menampung janin

Organ reproduksi seperti rahim, mulut rahim dan otot-otot ligamen di panggul, belum matang dan belum kuat, sehingga belum siap untuk berfungsi semestinya dalam menunjang kehamilan dan persalinan. Bahaya yang mengintai adalah: keguguran, perdarahan, persalinan prematur, prolaps organ panggul, bahkan ruptur atau melorotnya organ panggul. Ibu muda juga terancam luka serius saat melahirkan, 4 kali lebih tinggi.

d. Risiko tekanan darah tinggi dan *pre eklampsia*

Penyebabnya, tubuh ibu muda belum kuat menanggung proses kehamilan sehingga metabolisme tubuh mudah terganggu. Gejala tekanan darah tinggi umumnya belum terdeteksi pada awal kehamilan. Namun, di tengah masa kehamilan, bisa tiba-tiba mengalami kejang, perdarahan, bahkan berkembang menjadi *eklampsia*/kelainan, gejala hipertensi tekanan darah tinggi yang mengancam jiwa ibu dan janin.

e. Bahaya anemia

Anemia dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin. Penyebabnya adalah metabolisme tubuh ibu yang belum sempurna saat mendapat tambahan volume darah akibat kehamilan, juga akibat pola makan minim/kurang zat besi karena

wanita muda cenderung sering berdiet. Ini alasan mengapa ibu muda yang hamil wajib menjalani tes darah guna mendeteksi anemia dan *thalassemia*/penyakit kelainan darah.

f. Kehamilan tidak disadari

Pada banyak kasus kehamilan muda, calon ibu terlambat menyadari kehamilan, lantaran sebelum hamil siklus haidnya memang belum teratur, sehingga diterjemahkan sebagai kondisi biasa. Karena kehamilan tidak disadari, calon ibu muda mungkin saja tetap melakoni gaya hidup kurang sehat seperti: diet ketat, konsumsi alkohol, paparan rokok yang dapat mengganggu kehamilan dan pertumbuhan janin, sehingga memicu persalinan prematur atau bayi lahir dengan berat badan rendah.

g. Risiko kanker leher rahim dan penyakit kelamin

Wanita yang melakukan hubungan seksual secara aktif pada usia di bawah 17 tahun, memiliki risiko lebih tinggi untuk terjangkit infeksi virus pada organ reproduksi, seperti *Human Papilloma Virus* penyebab kanker leher rahim, juga serangan penyakit kelamin seksual, di antaranya *Chlamydia* yang dapat menyebabkan infeksi mata dan *pneumonia* pada bayi, atau *sifilis* yang bisa mengakibatkan kebutaan pada bayi, dan kematian ibu serta janin.

h. Mudah terjadi infeksi

Keadaan gizi buruk, tingkat sosial ekonomi rendah, dan stress memudahkan terjadi infeksi saat hamil terlebih pada waktu nifas.

i. Keracunan Kehamilan (*Gestosis*)

Kombinasi keadaan alat reproduksi yang belum siap hamil dan anemia makin meningkatkan terjadinya keracunan hamil dalam bentuk pre-eklampsia atau eklampsia. Pre-eklampsia dan eklampsia memerlukan perhatian serius karena dapat menyebabkan kematian.

j. Kematian ibu yang tinggi

Kematian ibu pada saat melahirkan banyak disebabkan karena perdarahan dan infeksi. Selain itu angka kematian ibu muda karena gugur kandung juga cukup tinggi yang kebanyakan dilakukan oleh tenaga non profesional (dukun). Keguguran pada usia muda dapat terjadi secara tidak disengaja. misalnya : karena terkejut, cemas, stres. Tetapi ada juga keguguran yang sengaja dilakukan oleh tenaga non profesional sehingga dapat menimbulkan akibat efek samping yang

serius seperti tingginya angka kematian dan infeksi alat reproduksi yang pada akhirnya dapat menimbulkan kemandulan.

- k. Ibu yang hamil pada usia muda biasanya pengetahuannya akan gizi masih kurang, sehingga akan berakibat kekurangan berbagai zat yang diperlukan saat pertumbuhan dengan demikian akan mengakibatkan makin tingginya kelahiran prematur, berat badan lahir rendah dan cacat bawaan.

l. Mengalami perdarahan

Perdarahan pada saat melahirkan antara lain disebabkan karena otot rahim yang terlalu lemah dalam proses involusi. Selain itu juga disebabkan selaput ketuban stasel (bekuan darah yang tertinggal didalam rahim). Kemudian proses pembekuan darah yang lambat dan juga dipengaruhi oleh adanya sobekan pada jalan lahir.

m. Persalinan yang lama dan sulit

Adalah persalinan yang disertai komplikasi ibu maupun janin. Penyebab dari persalinan lama sendiri dipengaruhi oleh kelainan letak janin, kelainan panggul, kelainan kekuatan waktu mengejan serta pimpinan persalinan yang salah yang bisa mengakibatkan kematian ibu.

n. Kelahiran Prematur (Kemungkinan lahir belum cukup usia kehamilan)

Adalah kelahiran prematur yang kurang dari 37 minggu (259 hari). Hal ini terjadi karena pada saat pertumbuhan janin zat gizi yang diperlukan berkurang.

o. Kematian bayi

Kematian bayi yang masih berumur 7 hari pertama hidupnya atau kematian prenatal yang disebabkan berat badan kurang dari 2.500 gram, kehamilan kurang dari 37 minggu (259 hari), kelahiran kongenital serta lahir dengan asfiksia.

Mengingat banyaknya resiko yang kemungkinan timbul dari akibat kehamilan diusia muda, maka selayaknya bagi calon ibu muda meninjau ulang untuk hamil diusia yang kurang dari 17 tahun.

4. Perilaku Terkait Kehamilan

Perilaku adalah suatu kegiatan atau aktifitas organisme (mahluk hidup) yang bersangkutan. Oleh sebab itu, dari sudut pandang biologis semua makhluk hidup mulai dari tumbuh–tumbuhan, binatang sampai dengan manusia itu berperilaku, karena mereka mempunyai aktivitas masing–masing. Sehingga yang dimaksud perilaku manusia, pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas manusia dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca dan sebagainya. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku (manusia) adalah semua kegiatan atau aktifitas manusia, baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati pihak luar.

Perubahan perilaku pada ibu hamil merupakan hal wajar karena produksi hormon progesteronnya sedang tinggi. Hal inilah yang mempengaruhi banyak hal, termasuk psikis ibu. Perubahan hormon yang terjadi pada ibu hamil sebenarnya sama persis dengan perubahan hormon pada wanita yang sedang mengalami siklus haid, perubahan hormon yang terjadi tidak selamanya akan mempengaruhi psikis ibu hamil. Ada juga yang perilakunya tidak berubah. Hal ini, disebabkan kerentanan psikis setiap orang yang berbeda-beda. Daya tahan psikis dipengaruhi oleh kepribadian, pola asuh sewaktu kecil, atau kemauan ibu untuk belajar menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut. Biasanya ibu yang menerima atau bahkan sangat mengharapkan kehamilan akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan. Secara fisik dan psikis, mereka lebih siap. Berbeda dari ibu yang tidak siap, umpamanya karena kehamilannya tidak diinginkan, umumnya merasakan hal-hal yang lebih berat. Begitu pula dengan ibu yang sangat memperhatikan estetika tubuh. Dia akan merasa terganggu dengan perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan. Seringkali ibu sangat gusar dengan perutnya yang semakin gendut, pinggul lebih besar, payudara membesar, rambut menjadi kusam, dan sebagainya. Tentu hal ini akan semakin membuat psikis ibu menjadi tidak stabil. Perubahan psikis umumnya lebih terasa ditrimester pertama kehamilan. Ketika itu pula, ibu masih harus menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan hormon yang terjadi. Lalu berangsur hilang ditrimester kedua dan ketiga karena ibu sudah bisa menyesuaikan dirinya.

Setiap ibu yang mengalami kehamilan pasti ada perubahan perilaku pada si ibu. Ini semua dipengaruhi oleh perubahan hormonal. Saat memutuskan untuk hamil suami dan istri harus benar-benar siap dengan

segala perubahan yang akan terjadi nanti pada si ibu baik perubahan fisik dan perilaku, agar suami maupun istri siap menghadapinya. Jangan sampai perubahan ini membuat pasangan jadi tidak harmonis. Beberapa perubahan perilaku seorang istri yang sedang hamil tersebut adalah:

a. Cenderung malas

Para suami perlu memahami bahwa kemalasan ini bukan timbul begitu saja, melainkan pengaruh perubahan hormonal yang sedang dialami istrinya. Jadi tidak ada salahnya bila suami menggantikan peran istri untuk beberapa waktu. Misalnya dengan menggantikannya membereskan tempat tidur, membuat kopi sendiri.

b. Lebih sensitif

Biasanya, wanita yang hamil juga berubah jadi lebih sensitif. Sedikit-sedikit tersinggung lalu marah. Apa pun perilaku ibu hamil yang dianggap kurang menyenangkan, hadapi saja dengan santai. Ingatlah bahwa dampak perubahan psikis ini nantinya bakal hilang. Bukan apa-apa, bila suami membalas kembali dengan kemarahan, bisa-bisa istri semakin tertekan sehingga mempengaruhi pertumbuhan janinnya.

c. Minta perhatian lebih

Perilaku lain yang kerap “menggangu” adalah istri tiba-tiba lebih manja dan selalu ingin diperhatikan. Meskipun baru pulang kerja dan sangat letih, usahakan untuk menanyakan keadaannya saat itu. Perhatian yang diberikan suami, walau sedikit, bisa memicu tumbuhnya rasa aman yang baik untuk pertumbuhan janin. Demikian pula ketika istri merasakan pegal-pegal dan linu pada tubuhnya. Istri sering meminta suami untuk mengusap tubuhnya. Sebaiknya lakukan sambil memberikan perhatian dengan mengatakan bahwa hal ini memang sering dialami wanita yang sedang hamil dan diperlukan kesabaran untuk menghadapinya.

d. Mudah cemburu

Tak jarang, sifat cemburu istri terhadap suami pun muncul tanpa alasan. Pulang telat sedikit saja, istri akan menanyakan hal macam-macam. Mungkin, selain perubahan hormonal, istri pun mulai tidak percaya diri dengan penampilan fisiknya. Ia takut bila suaminya pergi dengan wanita lain. Untuk menenangkannya, suami perlu menjelaskan dengan bijaksana bahwa keterlambatannya dikarenakan hal-hal yang memang sangat penting dan bukan karena hal lain. Bila perlu, ceritakan dengan terperinci aktivitas.

- e. *Hobi belanja/shopping*
Bersangkutan tidak punya “hobi” ini. Baru setelah hamil lantas gemar berbelanja. Dikhawatirkan “kegemaran baru” ibu hamil ini bisa menimbulkan konflik dengan pasangan, karena ibu dinilai egois dan boros membelanjakan keperluan yang tak jelas.
- f. *Malas-malasan*
Bisa karena pada dasarnya ibu memang pemalas sehingga saat hamil bertambah malas akibat adanya perubahan hormonal. Pada ibu yang bekerja umumnya perasaan malas-malasan ini jarang ditemui. Kalaupun ada karena rasa bosan dan lebih mudah dialihkan pada hal lain.
- g. *Tidak mau dekat-dekat suami*
Ada ibu hamil yang merasa mual bila mencium bau suami. Dengan alasan itu, ia tidak mau tidur seranjang atau kalaupun tidur berbalikan badan. Penyebabnya? Jangan-jangan ada masalah komunikasi dengan pasangan yang terpendam. Di bawah sadar, mungkin kalau ada kebiasaan suami yang tidak ibu sukai. Misal, suami suka mengorok kalau tidur, pulang kantor tidak langsung bersih-bersih dan sebagainya. Tanpa disadari ketidaksukaan tersebut tercetus jadi perilaku “aneh” saat ibu hamil.
- h. *Merasa sebal dan tak ingin ketemu mertua*
Lihat kembali pada awal hubungan ibu dengan mertua selama ini. Apakah ada ketidakcocokan yang disebabkan mertua terlalu intervensi, terlalu cerewet dan sebagainya. Sikap mertua yang tidak berkenan di hati selama ini bisa tercetus jadi perilaku “aneh” selagi hamil. Memang dapat dipahami karena kondisi kehamilan yang cukup sensitif.
- i. *Marah-marah pada pasangan*
Cenderung dipengaruhi temperamen ibu serta bagaimana kelancaran komunikasi dengan pasangan. Akibatnya sering kali hal sepele jadi menimbulkan konflik berkepanjangan.
- j. *Merasa cemburu atau curiga*
Jika sesekali mungkin wajar. Namun kerap merasa curiga pada pasangan selagi ibu hamil tentu bukan hal yang sehat. Penyebabnya bisa jadi berkaitan dengan masalah kepercayaan diri. Perubahan fisik semasa hamil membuat ibu merasa tidak cantik sehingga khawatir suami berpaling.

- k. Jadi suka merokok atau kebiasaan buruk lainnya
Perilaku ini bisa karena keinginan ibu untuk coba-coba atau usaha mengatasi rasa tak enak dan tak nyaman semasa hamil. Jelas ini amat berisiko yang merugikan bagi kehamilan dan juga janin.
- l. Rajin bekerja/suka bersih-bersih
Ada ibu yang memang terbiasa bekerja, sehingga semasa hamil pun jadi lebih rajin. Ini merupakan salah satu perilaku “aneh” yang positif. Hanya perlu diingat, saat bekerja perhatikan kondisi ibu.

5. Perkembangan Janin Saat Kehamilan

Proses terjadinya kehamilan mungkin kita sering mendengar, melihat atau bahkan mengalami kehamilan (bagi perempuan yang sudah menikah) tetapi belum memahami proses terjadinya kehamilan. Tidak semua orang memahami proses terjadinya kehamilan, khususnya bagi yang belum menikah dan belum pernah mengalami masa kehamilan. Proses terjadinya kehamilan ternyata sebuah proses yang sangat kompleks dan rumit tidak seperti yang kita lihat atau bayangkan.

Proses terjadinya kehamilan adalah ketika sel sperma bertemu dengan sel telur wanita yang telah matang (siap untuk dibuahi) yang terdapat pada rahim seorang wanita sehingga menyebabkan terjadinya pembuahan. Seorang laki-laki rata-rata mengeluarkan 3 cc sperma ketika mengalami ejakulasi. Sperma yang normal mengandung 100 sampai 120 juta sperma dan ketika sperma keluar di dalam alat kelamin laki-laki, maka ratusan juta sel sperma tersebut berenang melintasi rongga rahim untuk berebut sel telur matang yang terdapat pada saluran tuba pada rahim wanita.

Meskipun ada ratusan juta sel sperma yang berenang untuk membuahi sel telur yang telah matang, tetapi pada kenyataannya hanya satu sel saja yang mampu menembusnya dan berhasil membuahnya sehingga menyebabkan terjadinya kehamilan.

Tuhan telah menciptakan manusia dengan sangat detail dan sempurna. Anatomi uterus wanita ternyata memiliki peran vital dalam proses terjadinya kehamilan. Uterus wanita terdiri dari beberapa bagian yang sangat penting yaitu uterus, ovarium, cervix, vulva dan vagina. Setiap bagian tersebut memiliki peran yang sangat penting dalam proses pembuahan.

Berdasarkan penelitian para ahli, dihasilkan bahwa dengan ibu hamil mengetahui perkembangan dan keadaan janinnya maka akan memperlambat hubungan batin antara keduanya. Berikut tahap demi tahap perkembangan janin dalam kandungan :

a. Dimulai pada minggu ke 4-8:

Terjadi pembentukan awal embrio (manusia dini) yang sudah memiliki sistem vaskuler (peredaran darah). Jantung janin mulai berdetak, dan semua organ tubuh lainnya mulai terbentuk. Muncul tulang-tulang wajah, mata, jari, kaki, dan tangan. Pada fase ini juga sudah terbentuk kantung ketuban yang terdiri dari dua selaput tipis. Selaput ini berisi air ketuban yang berfungsi untuk menjaga bayi dari cedera akibat benturan dari luar selama masa kehamilan.

b. Pada minggu ke 8-12

Organ-organ tubuh utama janin telah terbentuk. Bentuk kepalanya pun kini lebih besar dibandingkan dengan badannya, sehingga dapat menampung otak yang terus berkembang dengan pesat. Ia juga telah memiliki dagu, hidung, dan kelopak mata yang jelas. Di dalam rahim, janin mulai dapat melakukan aktivitas seperti menendang dengan lembut.

c. Pada minggu ke 12-16

Paru-paru janin mulai berkembang dan detak jantungnya dapat didengar melalui *ultrasonografi* (USG). Wajahnya mulai dapat membentuk ekspresi tertentu, dan di matanya mulai tumbuh alis dan bulu mata. Kini ia dapat memutar kepalanya dan membuka mulut. Rambutnya mulai tumbuh kasar dan berwarna. Bahkan kakinya pun sudah tumbuh lebih panjang dari tangannya.

d. Pada minggu ke 16-20

Hidung dan telinga tampak jelas, kulit merah, rambut mulai tumbuh, dan semua bagian sudah terbentuk lengkap. Pembuluh darah terlihat dengan jelas pada kulit janin yang tipis. Tubuhnya ditutupi rambut halus yang disebut lanugo. Si kecil kini mulai lebih teratur dan terkoordinasi. Ia bisa mengisap jempol dan bereaksi terhadap suara ibunya.

e. Pada minggu ke 20-24

Pada saat ini alat kelaminnya mulai terbentuk, cuping hidungnya terbuka, dan ia mulai melakukan gerakan pernafasan. Pusat-pusat

tulangnnya pun mulai mengeras. Selain itu, ia mulai memiliki waktu-waktu untuk tidur.

f. Pada minggu ke 24-28

Di bawah kulit, lemak sudah mulai menumpuk. Di kulit kepala rambut mulai bertumbuhan, kelopak matanya membuka, dan otaknya mulai aktif. Ia dapat mendengar sekarang, baik suara dari dalam maupun dari luar (lingkungan). Ia dapat mengenali suara ibunya dan detak jantungnya bertambah cepat jika ibunya berbicara.

g. Pada minggu ke 28-32

Walaupun gerakannya sudah mulai terbatas karena beratnya yang semakin bertambah, namun matanya sudah mulai bisa berkedip akibat melihat cahaya melalui dinding perut ibunya. Kepalanya sudah mengarah kebawah. Paru-parunya belum sempurna, namun jika saat ini ia terlahir ke dunia, si kecil kemungkinan besar telah dapat bertahan hidup. Si kecil kini sudah terbentuk dengan sempurna.

h. Pada minggu ke 36

Sang bayi kerap berlatih bernafas, mengisap dan menelan. Rambut-rambut halus disekujur tubuhnya telah menghilang dan badannya menjadi lebih bulat. Bayi yang dikandung oleh sebagian wanita yang hamil untuk pertama kalinya akan mengalami penurunan, yaitu turunnya kepala kerongga panggul (bayi sudah turun).

i. Pada minggu ke 38

Kepala telah berada pada rongga panggul, siap untuk dilahirkan. Hal tersebut menunjukkan bahwa waktu persalinan sudah dekat. Kini, sang bayi seolah-olah “mempersiapkan diri “ bagi kelahirannya ke dunia.

j. Pada minggu ke 40

Apa yang dulunya sebuah sel, sekarang telah menjadi manusia. Dalam beberapa hari, plasenta akan mengambil alih dan memberi sinyal bahwa bayi telah siap untuk dilahirkan. Sang bayi masih tidur dengan tenang di dalam rahim ibunya. Ia tidak mengetahui bahwa sesaat lagi ia akan meninggalkan rumahnya untuk melewati proses terbesar dalam kehidupannya yaitu kelahiran.



Sumber: 1.bp.blogspot.com

Gambar 10.10. Perkembangan Janin Saat Kehamilan

6. Aktivitas pembelajaran siswa Memahami Perilaku dan Hal Terkait Kehamilan

Cobalah kalian baca dan pelajari materi yang telah disajikan di atas, mulai dari memahami perilaku dan hal terkait kehamilan, kemudian lakukan aktivitas belajar berikut ini:

- Buatlah kelompok 5-6 orang.
- Tentukanlah ketua kelompok secara demokratis.
- Amati dan carilah segala sesuatu yang berhubungan dengan memahami perilaku dan hal terkait kehamilan dari berbagai sumber, baik dari internet, buku, majalah, surat kabar dan sebagainya.
- Diskusikan dengan teman satu kelompok tentang memahami perilaku dan hal terkait kehamilan. Usahakan setiap anggota kelompok memberikan pendapatnya.
- Peserta didik berkelompok dan berdiskusi tentang kegiatan yang baru saja dilakukan. Guru bertugas mengevaluasi tentang kegiatan siswa tersebut.
- Kalian dapat melakukan pembagian pemahaman/persoalan tersebut dengan waktu tertentu atau tergantung dengan banyaknya permasalahan dalam tiap bab atau tema.
- Pergantian peran memahami, membuat pertanyaan, dan lainnya yang diperlukan dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.

- h. Lakukan tugas memahami/membuat daftar pertanyaan itu dengan sungguh-sungguh dengan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- i. Peserta didik berkelompok dan berdiskusi tentang kegiatan yang baru saja dilakukan. Guru bertugas mengevaluasi tentang kegiatan siswa tersebut.
- j. Buatlah urutan dan penjelasan Memahami Perilaku dan Hal Terkait Kehamilan. Usahakan ditambahkan foto atau video mendidik yang berhubungan.
- k. Presentasikan hasil diskusi tersebut di depan kelas dengan mengikuti petunjuk yang ditentukan guru.



Sumber: dokumen penulis

Gambar 10.11. Pembelajaran siswa Memahami Perilaku dan Hal Terkait Kehamilan

D. Ringkasan

Penyakit kelamin adalah penyakit yang disebabkan oleh kuman dan ditularkan melalui hubungan seksual yang tidak aman. Selain dengan hubungan seksual, penyakit kelamin juga bisa ditularkan melalui jarum suntik yang dipakai secara bergantian, darah dan cairan/lendir tubuh.

AIDS adalah singkatan dari *Acquired Immune Deficiency Syndrome* yang dalam bahasa Indonesia adalah sindrom cacat kekebalan dapaatan, artinya cacat kekebalan tubuh akibat suatu penyakit yang didapat dalam perjalanan hidup penderita.

AIDS adalah sejenis penyakit yang menyerang sistem kekebalan tubuh yang disebabkan oleh jenis virus yang khas untuk penyakit ini. Penyakit ini bukan sejenis penyakit keturunan yang diwariskan dari orang tua ke anak-anaknya melainkan penderita yang didapat dalam perjalanan hidup seseorang. Akibat penurunan daya tahan tubuh penderita, maka

berbagai kuman dan jasad renik, yang dalam keadaan normal dapat ditahan dengan baik, akan meyerbu ke dalam darah dan jaringan-jaringan tubuh penderita.

Kehamilan adalah masa di mana seorang wanita membawa embrio atau fetus di dalam tubuhnya. Dalam kehamilan dapat terjadi banyak gestasi/periode bayi didalam rahim (misalnya, dalam kasus kembar, atau triplet/kembar tiga). Kehamilan pada manusia berkisar 40 minggu atau 9 bulan, dihitung dari awal periode menstruasi terakhir sampai melahirkan. Resiko kehamilan ini bersifat dinamis, karena ibu hamil yang pada mulanya normal, secara tiba-tiba dapat menjadi berisiko tinggi.

E. Penilaian

1. Pengetahuan

Penilaian berupa pertanyaan yang bersifat tulisan dalam bentuk soal ataupun lisan dalam bentuk pertanyaan pada saat pembelajaran berlangsung dan penugasan (Perorangan/Kelompok).

Pertanyaan	Jawaban			
	1	2	3	4
1. Apa Pengertian STDS? 2. Bagaimana dampak STDS terhadap kehidupan pribadi, bermasyarakat? 3. Apa pengertian kehamilan dan hal-hal yang terkait dengan kehamilan?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

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

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Pengetahuan} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

2. Sikap (bisa dilakukan dengan Observasi, Penilaian Diri, Penilaian Antar Teman, Jurnal Catatan Guru)

- Pengamatan sebelum proses pembelajaran berlangsung
- Pengamatan saat selama proses pembelajaran berlangsung
- Pengamatan sesudah proses pembelajaran berlangsung
- Lembar Observasi Sikap Sosial

No	Perilaku yang diharapkan	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4
1	Disiplin				
2	Menghargai teman saat pelajaran				
3	Menjalankan perintah dari guru				
4	Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
Jumlah skor maksimal = 16					

Nilai sikap Spiritual :

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

3. Keterampilan

Tes praktik atau tes kinerja berbentuk tes keterampilan gerak /unjuk kerja (*skill test*), tugas dan portopolio.

Tes ini dimaksudkan untuk mengukur kemampuan psikomotor peserta didik secara umum

Pertanyaan	Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana teknik penyampaian materi saat presentasi?				
2. Bagaimana penguasaan bahasa saat presentasi?				
3. Bagaimana penguasaan kelas saat presentasi?				
4. Keaktifan mengemukakan pendapat				
5. Keaktifan bertanya				
6. Keaktifan menjawab				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 24				

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

$$\text{Penilaian Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Pelajaran 11

MEMAHAMI DAMPAK ATAU AKIBAT PENYAKIT MENULAR SEKSUAL (PMS) DAN PENANGGULANGAN PENYAKIT MENULAR SEKSUAL (PMS)

A. Memahami Dampak PMS

Penyakit menular seksual, atau PMS adalah berbagai infeksi yang dapat menular dari satu orang ke orang yang lain melalui kontak seksual. Hampir seluruh PMS dapat diobati. Namun, bahkan PMS yang mudah diobati seperti gonore telah menjadi resisten terhadap berbagai antibiotik generasi lama. PMS lain, seperti herpes, AIDS, dan kutil kelamin, seluruhnya adalah PMS yang disebabkan oleh virus, belum dapat disembuhkan. Beberapa dari infeksi tersebut sangat tidak menyenangkan, sementara yang lainnya bahkan dapat mematikan. Sifilis, AIDS, kutil kelamin, herpes, hepatitis, dan bahkan gonore seluruhnya sudah pernah dikenal sebagai penyebab kematian. Beberapa PMS

dapat berlanjut pada berbagai kondisi seperti Penyakit Radang Panggul (PRP), kanker serviks dan berbagai komplikasi kehamilan. Sehingga, pendidikan mengenai penyakit ini dan upaya-upaya pencegahan penting untuk dilakukan.

Penting untuk diperhatikan bahwa kontak seksual tidak hanya hubungan seksual melalui alat kelamin. Sebetulnya, tidak ada kontak seksual yang dapat benar-benar disebut sebagai “seks aman”. Satu-satunya yang betul-betul “seks aman” adalah *abstinensia*. Hubungan seks dalam konteks hubungan *monogamy* di mana kedua individu bebas dari PMS juga dianggap “aman”. Kebanyakan orang menganggap berciuman sebagai aktivitas yang aman. Sayangnya, sifilis, herpes dan penyakit-penyakit lain dapat menular lewat aktivitas yang nampaknya tidak berbahaya. Semua bentuk lain kontak seksual juga berisiko.

Beberapa penyakit menular seksual:

1. Klamidia – klamidia adalah PMS yang sangat berbahaya dan biasanya tidak menunjukkan gejala; 75% dari perempuan dan 25% dari pria yang terinfeksi tidak menunjukkan gejala sama sekali.
2. Gonore – gonore adalah salah satu PMS yang sering dilaporkan. 40% penderita akan mengalami Penyakit Radang Panggul (PRP) jika tidak diobati, dan hal tersebut dapat menyebabkan kemandulan.
3. Hepatitis B – vaksin pencegahan penyakit ini sudah ada, tapi sekali terkena penyakit ini tidak dapat disembuhkan; dapat menyebabkan kanker hati.
4. Herpes – terasa nyeri dan dapat hilang timbul; dapat diobati untuk mengurangi gejala.
5. HIV/AIDS – dikenal pertama kali pada tahun 1984, AIDS adalah penyebab kematian ke enam pada laki-laki dan perempuan muda. Virus ini fatal dan menimbulkan rasa sakit yang cukup lama sebelum kemudian meninggal.
6. Human Papilloma Virus (HPV) & Kutil kelamin – PMS yang paling sering, 33% dari perempuan memiliki virus ini, yang dapat menyebabkan kanker serviks dan penis serta nyeri pada kelamin.
7. Sifilis – jika tidak diobati dapat menyebabkan kerusakan otak dan hati yang serius.
8. Trikomoniasis – dapat menyebabkan keputihan yang berbusa atau tidak ada gejala sama sekali. Pada perempuan hamil dapat menyebabkan kelahiran premature.

Dampak / akibat PMS

Perempuan dibawah usia 16 tahun yang pernah melakukan hubungan **seks bebas** akan beresiko tinggi terkena kanker serviks, beresiko tertular penyakit menular seksual (PMS), mengalami Penyakit Radang Panggul (PRP) yang bisa menyebabkan kemandulan. Terjadinya KTD (Kehamilan yang Tidak Diinginkan) hingga tindakan aborsi yang dapat menyebabkan gangguan kesuburan, kanker rahim, cacat permanen bahkan berujung pada kematian. Dampak psikologis yang seringkali terlupakan ketika terkena PMS adalah akan selalu muncul rasa bersalah, marah, sedih, menyesal, malu, kesepian, tidak punya bantuan, binggung, stress, benci pada diri sendiri, benci pada orang yang terlibat, takut tidak jelas, *insomnia* (sulit tidur), kehilangan percaya diri, gangguan makan, kehilangan konsentrasi, depresi, berduka, tidak bisa memaafkan diri sendiri, mimpi buruk, merasa hampa, halusinasi, sulit mempertahankan hubungan/komunikasi dengan sesama, seorang remaja akan semakin nekad/membanggang dan tidak patuh lagi pada orang tua, terlibat konfrontasi dengan sanak saudara lainnya, melemahkan perekonomian, produktivitas menurun, kondisi fisik dan mental yang menurun karena takut akan hukuman Tuhan.

B. Memahami Penanggulangan PMS

1. Penanggulangan PMS terhadap Diri Sendiri

Beberapa cara yang bisa dilakukan dalam rangka pencegahan penyakit menular seksual adalah:

a. Bersikap setia dengan pasangan

Yang menjadi penyebab dari penyakit menular seksual adalah karena berganti-ganti pasangan. Berganti-ganti pasangan merupakan salah satu tren yang saat ini sudah mewabah di masyarakat kota besar. Pemikiran-pemikiran seperti itulah yang mendorong seseorang untuk terjun pada dunia hitam bernama pergaulan bebas. Pencegahan penyakit menular seksual adalah dengan menghindari pergaulan bebas dan bersikap setia dengan pasangan sah / halal. Ingatlah akan dampak yang akan diterima ketika keinginan untuk melakukan penyimpangan tersebut ada. Dengan cara bersikap setia pada pasangan merupakan salah satu antisipasi agar banyak orang yang terhindar dari PMS. Apa susahya bersikap setia dengan pasangan? Terlebih bila hal tersebut bermanfaat bagi perkembangan generasi berkualitas kita semua.

- b. Memastikan jarum suntik yang kita pakai steril (ketika kita butuh untuk disuntik: menerima donor darah)

Pencegahan penyakit menular seksual yang berikutnya adalah dengan cara memastikan jarum suntik yang kita pakai steril dan tidak pernah dipakai oleh orang yang mengidap PMS. Selain tertular lewat hubungan seksual, PMS juga ditularkan melalui jarum suntik yang habis dipakai oleh pengidap PMS.

Bagaimana cara memastikan bahwa jarum suntik yang kita pakai di rumah sakit tersebut steril?

Sebagai pasien, kita berhak bertanya kepada dokter apakah jarum suntik yang dipakai steril. Jangan segan-segan untuk meminta jarum suntik yang steril karena hal tersebut adalah hak kita sebagai pasien.

- c. Menjaga kesehatan organ intim

Pencegahan penyakit menular seksual berikutnya adalah berusaha untuk tetap membersihkan organ intim dan menjaga kesehatannya. Kadang-kadang kita mungkin sering sembronong dengan membiarkan begitu saja atau dibersihkan ala kadarnya atas organ intim kita. Padahal tentunya organ intim membutuhkan penanganan dan perawatan khusus.

Ada ungkapan yang menyatakan bahwa mencegah lebih baik daripada mengobati. Itu sebabnya pencegahan penyakit menular seksual merupakan langkah yang paling tepat daripada mengobati. Pencegahan artinya waspada sedangkan mengobati berarti memperbaiki sesuatu yang sudah rusak.

- d. Perkuat sistem kekebalan tubuh dengan gaya hidup sehat: konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan tinggi Vitamin C/D/E, rutin berolahraga, dan pola hidup yang teratur.
- e. Lakukan pemeriksaan kesehatan rutin bila termasuk aktif secara seksual dan terindikasi melakukan hubungan seks tidak aman.

2. Pencegahan PMS terhadap Keluarga

Keluarga menjadi salah satu kelompok tempat yang paling efektif dalam penanggulangan PMS. Memberikan pemahaman akan dampak yang diakibatkan oleh PMS di dalam keluarga memberikan pengertian pengaruh yang sangat besar. Keluarga harus menganggap masalah PMS menjadi hal yang penting sehingga keharmonisan berumah tangga dapat terjaga dan terhindar dari PMS. Beberapa hal yang dapat dilakukan di keluarga :

- a. Pencegahan non seksual dapat dilakukan dengan mengadakan pemeriksaan donor darah sehingga darah akan terbebas dari HIV AIDS.
- b. Penyuluhan yang intensif tentang bahaya penyakit HIV AIDS, PMS sangat penting. Hindari seks bebas dan narkoba yang akan merusak generasi muda bangsa.

3. Penanggulangan PMS terhadap Masyarakat

- a. Penyuluhan yang intensif tentang bahaya penyakit PMS sangat penting. Hindari seks bebas dan narkoba yang akan merusak generasi muda bangsa.
- b. Memberikan penyuluhan akan bahayanya penyakit menular seksual untuk itu mereka harus mengerti akan arti pentingnya pencegahan penyakit menular seksual.
- c. Memberitahu bagaimana cara-cara dalam pencegahan penyakit menular seksual.
- d. Memberitahukan akan arti pentingnya pencegahan penyakit menular seksual.
- e. Memberikan kesadaran akan arti pentingnya sikap setia.
- f. Memberikan kesadaran apa akibat bila berganti-ganti pasangan.
- g. Memberikan kesadaran apa akibat bila tidak bisa menjaga kebersihan organ intim.

Adapun hal-hal yang bisa menghambat proses pencegahan penyakit menular seksual adalah:

- a. Banyaknya masyarakat yang belum terlalu yakin akan pengetahuan mengenai PMS. Mereka masih menganggap bahwa PMS adalah penyakit biasa yang tidak berisiko.
- b. Banyak profesi-profesi yang melibatkan hal-hal yang bersifat vulgar dan profesi tersebut tidak bisa dibabat habis bahkan makin bertambah dari waktu ke waktu.
- c. Masyarakat yang kurang mendukung pelaksanaan program tersebut karena kurangnya pengetahuan dan terbatasnya pendidikan.
- d. Banyak orang-orang yang masih menyepelekan masalah penyakit menular seksual.
- e. Banyak orang yang masih berpikiran bahwa PMS bisa disembuhkan sehingga mereka masih menganggap PMS bukanlah masalah yang serius.

- f. Banyak orang-orang yang baru sadar akan kesalahannya ketika mereka berbuat salah atau dengan kata lain menyesal kemudian dan tidak ada gunanya.
- g. Kurang adanya motivasi yang kuat dari beberapa kelompok masyarakat untuk mencegahnya.
- h. Sesungguhnya pencegahan penyakit menular seksual merupakan langkah yang tepat bila seseorang ingin hidupnya terhindar dari masalah PMS.

C. Aktivitas Pembelajaran Siswa

Aktivitas Pembelajaran Memahami Dampak Penyakit Menular Seksual (PMS)

Pembelajaran memahami dampak Penyakit Menular Seksual (PMS) dan penanggulangannya dapat dilakukan dengan aktivitas berkelompok sebagai berikut:

Alat : Komputer/laptop dan LCD Proyektor
 Tempat : Ruang kelas
 Formasi : berkelompok

1. Peserta didik membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang untuk setiap kelompok.
2. Peserta didik menentukan ketua kelompoknya secara demokratis.
3. Peserta didik berdiskusi dengan teman satu kelompok tentang bahaya, pola penularan, dampak, cara pencegahan Penyakit Menular Seksual (PMS).
4. Peserta didik dibiarkan berkelompok lalu istirahat dan berdiskusi tentang kegiatan yang baru saja dilakukan. Guru bertugas mengevaluasi tentang kegiatan siswa tersebut.
5. Lakukan tugas berdiskusi, memahami / membuat daftar pertanyaan itu dengan sungguh-sungguh dengan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
6. Diskusikan dengan teman satu kelompok tentang Memahami Dampak Penyakit Menular Seksual. Usahakan setiap anggota kelompok memberikan pendapatnya.
7. Peserta didik berkelompok dan berdiskusi tentang kegiatan yang baru saja dilakukan. Guru bertugas mengevaluasi tentang kegiatan siswa tersebut.

8. Kalian dapat melakukan pembagian pemahaman/persoalan tersebut dengan waktu tertentu atau tergantung dengan banyaknya permasalahan dalam tiap bab atau tema.
9. Pergantian peran memahami, membuat pertanyaan, dan lainnya yang diperlukan dapat dilakukan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
10. Presentasikan hasil diskusi tersebut di depan kelas dengan mengikuti petunjuk yang ditentukan guru.
11. Peserta didik membuat urutan dan penjelasan bahaya, pola penularan, dampak, cara pencegahan Penyakit Menular Seksual (PMS) dalam media komputer dengan menggunakan program *power point presentation*.
12. Agar kreativitas para peserta didik tumbuh, tugaskan mereka untuk menambahkan foto atau video pendidikan yang berhubungan dengan presentasinya.
13. Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya di depan kelas dengan aturan-aturan tertentu.
14. Selama peserta didik presentasi dan diskusi, guru menilai peserta didik yang aktif dan mendorong yang tidak aktif untuk bertanya dan menjawab.

D. Ringkasan

Penyakit menular seksual, atau PMS adalah berbagai infeksi yang dapat menular dari satu orang ke orang yang lain melalui kontak seksual.

Beberapa penyakit menular seksual: Klamidia, Gonore, Hepatitis B, Herpes, HIV/AIDS, Human Papilloma Virus (HPV) & Kutil kelamin, Sifilis, Trikomoniasis.

Tindakan penanggulangan yang harus dilakukan terhadap penyakit menular seksual dapat dilaksanakan oleh diri sendiri, keluarga dan masyarakat. Memberikan pemahaman dan pengetahuan menjadikan landasan terpenting dalam penanggulangan penyakit menular seksual.

E. Penilaian

1. Pengetahuan

Penilaian berupa pertanyaan yang bersifat tulisan dalam bentuk soal ataupun lisan dalam bentuk pertanyaan pada saat pembelajaran berlangsung dan penugasan (Perorangan/Kelompok).

Pertanyaan	Jawaban			
	1	2	3	4
1. Apa Pengertian PMS ? 2. Bagaimana dampak PMS terhadap kehidupan pribadi, bermasyarakat ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

Keterangan: 1. Kurang, 2. Cukup, 3. Baik, 4. Sangat Baik
Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

1. Sikap (bisa dilakukan dengan Observasi, Penilaian Diri, Penilaian Antar Teman, Jurnal Catatan Guru)

- Pengamatan sebelum proses pembelajaran berlangsung
- Pengamatan saat selama proses pembelajaran berlangsung
- Pengamatan sesudah proses pembelajaran berlangsung
- Lembar Observasi Sikap Sosial

No	Perilaku yang diharapkan	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4
1	Disiplin				
2	Menghargai teman saat pelajaran				
3	Menjalankan perintah dari guru				
4	Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
Jumlah skor maksimal = 16					

Nilai sikap Spiritual :

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

2. Keterampilan

Tes praktik atau tes kinerja berbentuk tes keterampilan gerak /unjuk kerja (*skill test*), tugas dan portopolio.

Tes ini dimaksudkan untuk mengukur kemampuan psikomotor peserta didik secara umum

Pertanyaan	Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana teknik penyampaian materi saat presentasi?				
2. Bagaimana penguasaan bahasa saat presentasi?				
3. Bagaimana penguasaan kelas saat presentasi?				
4. Keaktifan mengemukakan pendapat				
5. Keaktifan bertanya				
6. Keaktifan menjawab				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 24				

Keterangan: 1. Kurang, 2. Cukup, 3. Baik, 4. Baik Sekali

$$\text{Penilaian Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Rentang skor	Nilai	Nilai Kualitatif
76-100	SB	Sangat Baik
51-57	B	Baik
26-50	C	Cukup
>25	K	Kurang

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho. (2007). *Ensiklopedia Pencak Silat Bergambar*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Alex Kertamanah. (2003). *Teknik dan Taktik Mahir Permainan Tenis Meja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Amat Komari. (2008). *Jendela Bulutangkis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bell Bethel. (1987). *Softball dan Baseball*. Semarang: Dahara Prize .
- David G. Thomas. (1996). *Renang Tingkat Mahir*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- David G. Thomas. (1996). *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Eddy Purnomo dan Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia
- Freeman, W. H. (2007). *Physical Education and Sport A Changing Society*. Needham Height: Allyn and Bacon.
- Gerry A. Carr. (1997). *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- David Haller. (2007). *Belajar Berenang*. Jakarta: CV. Pioner Jaya.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- HT. Sukarna. (2001). *Senam Ritmik: Bentuk-bentuk Tugas ajar dan Pembelajarannya*. Jakarta. Dirjen Dikdasmen dan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Muhammad Adam Hussein. (2009). *Penyakit Menular Seksual Penyebab Dari Seks Bebas*. Tersedia dalam www.dewaster.co.cc
- Johansyah Lubis. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Indik Karnadi. (1997). *Metodik Renang*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Luc Montagnier. (1985). *AIDS*. Jakarta. PT. Temprint.
- Kemendikbud. (2013). *Standar Isi Kurikulum 2013 untuk Sekolah Menengah Atas*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud.
- Metzler, Michael W. (2005). *Instructional Models for Physical Education*. Massachusetts: Allyn and Bacon, a Person Education Company.
- Marhadi Muhayar. (2009). *Bahaya Seks Bebas*. Makalah-artikel.blogspot.com.
- Rosyidah Charum (2009). *Free Sex dalam Tinjauan Psikologi*. Rosyidah charum's Blog

<http://tegartia.wordpress.com/2009/11/06/pola-penyerangan-sepak-bola/>
Diakses pada 5 Juni 2014, pukul 14.50

http://suyonosport.blogspot.com/2011_07_01_archive.html Diakses pada 5 Juni 2014, pukul 14.50

<http://khoiruimam354.blogspot.com/2012/11/formasi-dalam-sepak-bola.html>
Diakses pada 5 Juni 2014, pukul 14.50

<http://ganevo.wordpress.com/2008/05/13/taktik-permainan-bola-voli/>
Diakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.00

<http://total-sport24free.blogspot.com/2013/08/pengertian-permainan-bola-voli.html> Diakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.00

<http://tmfadiel05.blogspot.com/2013/07/strategi-bolavoli.html> Diakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.00

<http://ratihkrisdiyana.wordpress.com/2010/12/21/pola-pertahanan-defensive-dalam-bola-basket/> Diakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.00

<http://ws-or.blogspot.com/2011/04/pola-peyeranagn-dan-pola-pertahanan.html> Diakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.00

<http://planetbasketball.blogspot.com/2010/12/taktik-dan-strategi-dalam-permainan.html> Diakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.00

<http://kurorosery.wordpress.com/2013/12/03/olah-raga-kebugaran-jasmani/>
Diakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.05

<http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/35> Diakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.05

<http://taraprahas.blogspot.com/2012/10/tes-agility.html> Diakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.05

<http://kurikulum-baru.blogspot.com/2013/10/strategi-dan-taktik-pencak-silat.html#.U43QNfmSweo> Diakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.05

<http://moesha-4.blogspot.com/2013/01/senam-ritmik.html>
<http://moesha-4.blogspot.com/2013/01/senam-ritmik.html> Diakses tanggal 6 Juni 2014, pukul 09.45

http://id.wikipedia.org/wiki/Senam_irama Diakses tanggal 6 Juni 2014, pukul 09.45

<http://fahrisarter.blogspot.com/2011/12/analisa-gerak-renang-gaya-dada.html> Diakses hari Kamis, 5 Juni 2014, pukul 14.30

<http://masnyomega.wordpress.com/2010/01/05/kinesiologi-analisa-gerak-renang-gaya-dada/> Diakses hari Kamis, 5 Juni 2014, pukul 14.30

<http://www.slideshare.net/rezhahajarpurbaya/analisis-gerakan-renang-gaya-bebas> Diakses hari Kamis, 5 Juni 2014, pukul 14.30

<http://aryadi56.blogspot.com/2012/11/analisis-renang-gaya-dada.html>
Diakses hari Kamis, 5 Juni 2014, pukul 14.30

https://www.google.com/h?q=menganalisa+renang&rlz=1C1CHVQ_541ID5

41&oq=menganalisa+renang&aqs=chrome.0.69i57.16379j0&sourceid=chrome&ie=UTF-8

King, Travel. “Pencegahan dan penanggulangan penyalahgunaan Narkoba”. <http://id.shvoong.com/social-sciences/education/1900061-pencegahan-dan-penanggulangan-penyalahgunaan-narkoba/> diakses pada 31 Mei 2014, pukul 13.15

http://dhon2008.blogspot.com/2010/06/ancaman-hukuman-bagi-penggunaan_01.html, diakses pada 5 Juni 2014, pukul 14.30

<http://halalsehat.com/index.php/Remaja-Sukses/DAMPAK-PERILAKU-SEKS-BEBAS-BAGI-KESEHATAN-REMAJA.html>

<http://www.djamilah-najmuddin.com/>

<http://senamlantaiinsan.blogspot.com/2010/04/sikap-lilin.html>

<http://materipenjas12.blogspot.com/p/bahan-ajar-kelas-xii-semester-ii-tahun.html>

<http://www.aidsinfonet.org>

<http://spiritia.or.id/li/bacali.php?lino=124> CD4 22 juli2014

<https://id.answers.yahoo.com/question/index?qid=20101230234428AA9jYqQ> 21-5-2014

<http://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/info-sehat/12/09/02/m9q4t9-hamil-di-usia-remaja-apa-bahayanya> 22-5-2014

<http://bhehbhesalimah.blogspot.com/2013/03/resiko-kehamilan-di-usia-remaja.html> 22-5-2014

<http://creasoft.wordpress.com/2008/04/23/resiko-tinggi-kehamilan-remaja-usia-muda/> 21-5-2014

<http://www.ayahbunda.co.id/Artikel/gizi+dan+kesehatan/kehamilan/risiko.ibu.hamil.di.usia.muda/001/001/2192/82/3> 22-5-2014

<http://www.merdeka.com/sehat/kenali-9-tanda-kehamilan-sehat.html> 21-5-2014

<http://jaringnews.com/hidup-sehat/umum/36011/ciri-ciri-kehamilan-yang-sehat> 21-5-2014

<http://www.vemale.com/relationship/ibu-bayi-dan-balita/41450-25-tips-agar-bumil-dan-janin-tetap-sehat.html> 21-5-2014

<http://ulffalophly1605.mhs.unimus.ac.id/serba-serbi/ciri-ciri-hamil-sehat/> 21-5-2014

<http://forum.kompas.com/perempuan/304005-proses-terjadinya-kehamilan.html> 20-5-2014

<http://tandatandakehamilanwanita.blogspot.com/2013/10/proses-kehamilan.html> 20-5-2014

<http://seputar-ibuhamil.blogspot.com/2013/09/tahap-tahap-pertumbuhan-janin-pada-masa.html> 20-5-2014

<http://jendelasuara.blogspot.com/2013/03/tips-menghindari-narkoba-pada-remaja.html>
22-5-2014

<http://www.belajarkreatif.net/2013/07/7-cara-mencegah-agar-tidak-terjerumus.html> 22-5-2014

<http://www.dakwatuna.com/2014/02/20/46558/2014-adalah-tahun-penyelamatan-pengguna-narkoba/#axzz32R56DMxn> 22-5-2014

<http://hikmat.web.id/pendidikan-jasmani/mengurangi-risiko-penyalahgunaan-narkoba/> 22-5-2014

<http://www.hukumonline.com/klinik/detail/lt50f7931af12dc/keterkaitan-uu-narkotika-dengan-uu-psikotropika> 22-5-2014

<http://rizkycyborg.blogspot.com/2011/08/menghindari-bahaya-narkoba.html>
22-5-2014

<http://hukum.kompasiana.com/2013/01/30/pelanggaran-ham-dalam-uu-no-35-tahun-2009-tentang-narkotika-529834.html> 22-5-2014

<http://health.kompas.com/read/2014/02/11/1801159/Begini.Cara.Lakukan.Resusitasi.Jantung.dan.Paru-paru>. 8-6-2014

<http://edukasi.kompasiana.com/2013/09/01/paradigma-baru-resusitasi-jantung-paru-cpr-cardiopulmonary-resuscitation--585845.html> 8-6-2014

<http://belajarrenang.com/tag/pertolongan-di-air/> 29-5-2014

<http://unej.ac.id/index.php/en/home/53-berita/icetabs/235-tangani-gawat-darurat-dengan-metode-abcd.html> 26-5-2014

<http://pertolonganpertama-pertolonganpertama.blogspot.com/2011/02/pertolongan-pertama-korban-tenggelam.html> 25-5-2014

<http://catatanetja.wordpress.com/2007/12/26/pertolongan-pertama-pada-gawat-darurat-ppgd/> 26-5-2014

<http://herlina-ariyani.blogspot.com/2012/05/pertolongan-pertama-kegawatdaruratan.html>
26-5-2014

<http://texbuk.blogspot.com/2013/11/pertolongan-kecelakaan-di-air-dengan.html> 29-5-2014

<http://nikomang-sugiartini.blogspot.com/2011/11/konsep-kegawatdaruratan-pada-korban.html> 25-5-2014

<http://robbybee.wordpress.com/2009/02/25/konsep-dasar-keperawatan-gawat-darurat/> 26-5-2014

<http://www.slideshare.net/AnissaCindy/konsep-dan-prinsip-gawat-darurat-dalam-pertolongan-pasien#> 26-5-2014

<http://rinaraka.blogspot.com/2012/11/kegawatdaruratan-korban-tenggelam.html> 25-5-2014

<http://sanchakadheeyansamarathungga.blogspot.com/2011/01/kegawat->

[daruratan-pada-korban-tenggelay.html](#) 26-5-2014
<http://health.detik.com/read/2014/03/13/175346/2525052/763/ini-yang-perlu-dilakukan-bila-ada-pasien-gawat-darurat-di-sekitar-anda> 26-5-2014
<http://pengertianadalahdefinisi.blogspot.com/2014/03/cara-melakukan-penyelamatan-kecelakaan.html> 29-5-2014
http://azizahnour.blogspot.com/2012_06_01_archive.html 28-5-2014
<http://allabout-swimming.blogspot.com/2008/01/renang-gaya-punggung.html> 27-5-2014
<http://sobatbaru.blogspot.com/2008/05/pengertian-renang.html> 29-5-2014
<http://renang-renang.blogspot.com/2008/12/gaya-kupu-kupu-baterfly-stroke-atau.html> 28-5-2014
<http://drias5.blogspot.com/2012/04/analisis-renang-gaya-punggung.html> 27-5-2014
<http://blackelektrick.blogspot.com/2011/12/analisis-gerakan-renang-4-gaya.html> 25-5-2014
<http://sinta-sport.blogspot.com/2013/03/teknik-renang-gaya-punggung.html> 27-5-2014
<http://mariiaulfah12.blogspot.com/2013/01/renang-gaya-punggung.html> 27-5-2014
<http://aryadi56.blogspot.com/2012/11/analisis-renang-gaya-dada.html> 26-5-2014
<http://rahmadkadaryantok52.wordpress.com/2010/06/26/analisis-gerak-cabang-olahraga-renang-gaya-dada/> 23-5-2014
<http://edukasi-pu.blogspot.com/2013/11/Teknik-Renang-Gaya-Bebas-Dan-Renang-Gaya-Dada.html> 29-5-2014
<http://abdurrosyid.wordpress.com/2009/06/01/renang-gaya-bebas-teknik-yang-sempurna/> 27 mei, 2014
<http://ws-or.blogspot.com/2012/05/renang-gaya-bebas.html> 29-5-2014
<http://olahraga.yahubs.com/olah-raga/renang-gaya-bebas/> 29-5-2014
<http://texpuk.blogspot.com/2013/06/keterampilan-dasar-renang-gaya-bebas.html> 29-5-2014
<http://eko-olahraga.blogspot.com/2012/04/analisis-gerak-renang-gaya-bebas.html> 27-5-2014
http://www.slideshare.net/lisa_as/ppt-senam-ritmik-28796694 11-6-2014
<http://temukanpengertian.blogspot.com/2013/10/pengertian-senam-ritmik.html> 11-6-2014
<http://rosy46nelli.wordpress.com/2009/11/15/olahraga-senam-aerobik/> 10-6-2014
<HTTP://RZAKBAR.WORDPRESS.COM/2011/10/16/CONTOH-GERAKAN-SENAM-IRAMA/> 12-6-2014

<http://trianayt.blogspot.com/2013/03/senam-ritmik-makalah.html> 11-6-2014

<http://moesha-4.blogspot.com/2013/01/senam-ritmik.html> 11-6-2014

<http://mastugino.blogspot.com/2013/11/senam-ritmik.html> 11-6-2014

http://carapedia.com/senam_ritmik_info2243.html 11-6-2014

<http://endangza.blogspot.com/2013/07/senam-ritmik.html> 21-6-2014

<http://walpaperhd99.blogspot.com/2013/09/senam-irama-makalah-olahraga.html> 11-6=2014

<https://id.answers.yahoo.com/question/index?qid=20120806062955AAzZCi1> 11-6-2014

<http://panduanolahraga.blogspot.com/2013/04/apa-itu-senam-irama.html> 11-6-2014

<http://yoasta.blogspot.com/2012/06/pengertian-seksual-transmitted-diseases.html> 13-5-2014

<http://cara-mengatasi.net/pencegahan-terhadap-penyakit-menular-seks> 13-5-2014

<http://ferdiansyahpey.blogspot.com/2012/01/infeksi-menular-seksual-1.html> 17-5-2014

<http://ferdiansyahpey.blogspot.com/2012/01/infeksi-menular-seksual-1.html> 17-5-2014

<http://www.totalkehatananda.com/genitalherpes1.html> 13-5-2014

<http://www.ahliwasir.com/products/425/0/STD-Sexually-Transmitted-Diseases/> 13-5-2014

<http://duniabeban.blogspot.com/2013/02/latihan-beban.html>

GLOSARIUM

Aktivitas ritmik	: rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik.
Atletik	: pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. orang yang melakukannya dinamakan “athleta (atlet).
Back stroke saving action	: suatu aksi penyelamatan korban tenggelam dengan cara berenang terlentang menggunakan kaki gaya dada.
Backward roll	: guling ke belakang.
Base	: tempat hinggap pada permainan softball
Bench Press	: latihan daya tahan otot dengan cara berbaring di atas bangku sementara beban berada di atas dada.
Berdiri dengan tangan	: sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dengan siku-siku lurus, kedua kaki rapat dan lurus ke atas.
Block aktif	: pada saat melakukan block tangan pemain digerakkan dengan kuat dan lengan dekat sekali dengan net.
Block out	: gerakan yang dilakukan dengan tujuan untuk menutup pergerakan lawan.
Block	: block adalah teknik memukul bola dengan gerakan menghentikan atau membendung bola dengan sikap bet tertutup.
Block	: merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menahan serangan lawan.
Bolabasket	: olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling memasukkan bola ke keranjang lawan dengan tangan.
Bolavoli	: suatu cabang olahraga berbentuk mem-volley bola di udara hilir mudik di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola

	di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain
Bulutangkis	: cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu.
Cara memegang raket	: suatu cara untuk menerima dan mengembalikan segala macam pukulan dengan mudah dan bebas.
Catcher	: penjaga belakang dalam permainan softball
Cedera	: cacat atau luka sedikit akibat olahraga atau kecelakaan
Center	: pemain basket yang bertugas membendung tembakan lawan, melakukan rebound, dan menjadi sasaran operan teman seregu ketika berada di daerah pertahanan lawan.
Chop	: teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga gerakan membacok.
Circuit training	: salah satu bentuk latihan yang lazim digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani.
Cross	: pukulan menyilang.
Cross step	: langkah silang persiapan melempar pada lempar lembing atau proses peralihan.
Daya tahan	: kemampuan bertahan terhadap segala pengaruh dari luar yang dapat merugikan
Double	: permainan ganda pada bulutangkis.
Double play	: pemain ganda
Drive	: pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan shuttlecock secara mendatar, ke-tinggiannya menyusur di atas net dan penerbangannya sejajar dengan lantai.
Dropshot	: pukulan irisan yang membuat bola jatuh di belakang net dengan hampir tidak memantul.

Elakan	: usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.
Estafet	: biasanya diterapkan pada bidang olahraga lari atau renang. Lomba beregu dengan cara pembagian jarak tempuh di antara para peserta, pada akhir bagiannya masing-masing menyerahkan benda (misalnya tongkat) pada peserta berikutnya.
Fartlek	: latihan yang dilakukan di alam terbuka dengan suasana alam yang tidak membosankan.
Fleksibilitas	: kelentukan.
Floating service	: jenis servis dimana jalannya bola tidak mengandung putaran (bola bergerak mengapung atau mengambang).
Formasi	: susunan atau barisan sebagai pola penyerangan atau pertahanan
Forward	: pemain basket yang bertugas menyusup ke pertahanan lawan.
Gerak tipu	: dengan bola tekniknya adalah seperti gerak tipu badan (gerak tipu tanpa bola), namun menggunakan bola.
Gizi	: zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan
Glove	: sarung tangan tebal dan terbuat dari kulit
Grip	: teknik memegang raket.
Guard	: pemain basket yang berfungsi menjaga daerah belakang.
Guling belakang	: menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.
Guling ke depan	: berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang).
Guling lenting	: suatu gerakan melenting badan ke atas-depan

	yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan.
Hand stand	: gerak senam lantai dengan berdiri menggunakan tangan.
Handspring	: gerak melentingkan tangan dan badan, diawali gerak menumpu dengan kedua tangan, melemparkan kaki dan melentingkan tangan dan badan sehingga terlempar hingga posisi mendarat dengan kedua kaki.
Hindaran	: suatu usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian-bagian badan yang menjadi sasaran serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki.
Hop step	: langkah jingkat.
Jump shot	: salah satu variasi teknik tembakan dalam permainan bola basket.
Kangkang	: celah di antara pangkal kedua paha; jarak antara kaki yang terbuka
Kebugaran	: hal tentang sehat dan segar
Kebugaran jasmani	: kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti.
Kecepatan	: kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
Kekuatan	: perihal kuat, tentang tenaga
Kekuatan otot	: komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.
Kekuatan	: kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan.
Kelenturan	: keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian
Kelincahan	: sifat-sifat lincah

Kuda-kuda	: posisi kaki tertentu, sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela-serang.
Lari jarak pendek	: (sprint) suatu cara lari dimana pelari harus menempuh jarak tertentu (100 m, 200 m, dan 400 m) dengan kecepatan semaksimal mungkin.
Lari estafet	: lari sambung atau lari berantai.
Latihan	: bermain kegiatan yang diambil dari bagian-bagian kecil dalam situasi permainan atau pertandingan.
Lay up	: tembakan yang dilakukan dalam jarak dekat dari ring dan didahului dengan gerakan dua langkah.
Lemparan ke dalam	: lemparan yang terjadi apabila s a a t permainan sepak bola sedang berlangsung, bola keluar meninggalkan lapangan permainan dari daerah sisi lapangan.
Lenting	: mengenyal seperti karet
Lintasan	: jalan yang dilintasi atau dilalui (ambil contoh lintasan lari dan renang)
Lob	: pukulan melengkung ke atas, bola jatuh pada bagian belakang bidang permainan.
Melempar	: mengoper bola dan menangkap berarti menerima bola melempar bola ke dalam dilakukan apabila bola keluar melalui garis samping lapangan permainan
Meluncur	: gerak perpindahan tubuh dengan bergerak maju ke depan dan posisi tubuh lurus ke depan.
Memukul bola	: salah satu teknik dalam permainan kasti yang dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh pelambung.
Menangkap bola lambung	: suatu usaha dari pemain untuk dapat menguasai bola dengan glove terhadap bola yang melambung (fly ball), baik dari hasil pukulan ataupun lemparan bola dari teman.
Menangkap bola	: suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk

	dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.
Menggiring bola	: salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah.
Menyundul bola	: dilakukan dengan sikap berdiri dengan kaki tetap di atas tanah atau sambil melompat ke udara.
Obesitas	: penumpukan lemak yang berlebihan di dalam badan (kegemukan yang berlebihan)
Passing permainan bolavoli	: mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.
Pukulan drive panjang	: pukulan drive yang dihasilkan dengan mengarahkan shuttlecock ke daerah belakang lapangan lawan dan gunanya untuk mendesak posisi lawan agar tertekan ke belakang.
Pukulan dropshot	: pukulan yang tepat melampaui jaring, dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan.
Pukulan lob	: suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan.
Pukulan net	: pukulan pendek yang dilakukan di depan net dan diarahkan ke depan net di daerah lawan.
Pukulan smash	: salah satu pukulan yang sering menghasilkan nilai secara langsung.
Push	: teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka. Push biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan-pukulan push itu sendiri dan pukulan-pukulan chop.
Rebound	: istilah di mana seorang pemain menangkap atau mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk yang ditembakkan oleh pemain lain.
Receiver	: penerima bola.

Recovery	: kesembuhan (sembuhnya); penemuan kembali
Renang gaya bebas	: gaya yang dilakukan perenang selain dari gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya punggung dan sewaktu berenang sudah sampai ujung kolam (berbalik), perenang bisa menyentuh dinding kolam dengan apa saja dari badan perenang.
Reposisi	: pengaturan kembali posisi.
RJP	: suatu cara penyelamatan korban yang kehilangan napas dan denyut nadi.
Sangga	: serangan dengan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan pada pencak silat.
Screen	: gerakan pemain penyerang untuk membebaskan teman dari penjagaan lawan.
Senam alat	: senam dengan gerakan dan disertai alat bantu
Senam artistic	: sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat.
Senam irama	: senam dengan gerakan yang mengikuti irama lagu
Senam lantai	: satu dari rumpun senam. sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk latihannya dilakukan di lantai.
Senam ritmik	: gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.
Senam	: salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas tertentu baik sebagai olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain.
Sepakbola	: suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola.
Server	: penerima servis.

Service	: teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja (tenis meja) penyaji, kemudian dipukul, dan bola harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan.
Servis	: pukulan permulaan untuk memainkan bola (dalam permainan bola voli, tenis, tenis meja dan bulu tangkis)
servis tangan bawah	: servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar.
Sikap	: cara berdiri, kuda-kuda dalam olahraga beladiri
Sikap pasang	: suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir dari rangkaian gerak.
Sit up	: olahraga untuk kekuatan otot perut
Smash	: pukulan dengan sangat keras dan menukik ke bawah
Start melayang	: start yang dilakukan dari posisi berlari.
Strategi	: rencana yang dengan cermat mengenal kegiatan untuk mencapai sasaran khusus
Stress	: gangguan/kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar, ketegangan
Taktik	: rencana atau tindakan yang bersistem untuk mencapai tujuan
Teknik non-visual	: penerimaan tongkat dengan cara tidak melihat.
Teknik visual	: penerimaan tongkat dengan cara melihat.
Tendangan bebas	: tendangan yang dilakukan bebas oleh pemain tanpa gangguan pemain lawan.
Tendangan penalti	: tendangan yang diberikan jika pemain lawan bertahan melakukan pelanggaran di kotak penalti.
Tenismeja	: cabang olahraga yang dimainkan di dalam

	gedung (indoor game) oleh dua pemain atau empat pemain. cara memainkannya dengan menggunakan raket yang dilapisi karet untuk memukul bola celluloid melewati jaring yang tergantung di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jarring.
Tigersprong	: gerak senam menyerupai loncat harimau.
Tujuan permainan bolabasket :	memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak memasukkan bola.
Tujuan permainan sepak bola	: memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, oleh karena itu, regu yang paling banyak memasukkan bola adalah regu pemenangnya.
Tusukan	: serangan pada pencak silat menggunakan jari tangan dengan posisi jari rapat.
Virus	: mikroorganisme yang tidak dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop biasa, hanya dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop elektron, merupakan penyebab dan penular penyakit.
Wasit	: pemimpin dalam sebuah pertandingan
Zone defence	: strategi pertahanan pada sepakbola dimana pemain bertahan menjaga daerah pertahanan yang telah ditentukan oleh pelatih.