



EDISI REVISI 2017

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



SMA/MA/
SMK/MAK

KELAS

X

Hak Cipta © 2017 pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Dilindungi Undang-Undang

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 yang dialamatkan kepada penulis dan laman <http://buku.kemdikbud.go.id> atau melalui email buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.--. Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017. x, 214 hlm. : ilus. ; 25 cm.

Untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X
ISBN 978-602-427-130-5 (jilid lengkap)
ISBN 978-602-427-131-2 (jilid1)

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

613.7

Penulis : Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin.

Penelaah : Agus Mahendra, Taufiq Hidayah, Toto Subroto, dan Suroto.

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

Cetakan Ke-1, 2014 ISBN 978-602-282-465-7 (Jilid 1)

Cetakan Ke-2, 2016 (Edisi Revisi)

Cetakan Ke-3, 2017 (Edisi Revisi)

Disusun dengan huruf Minion Pro, 12 pt.

Kata Pengantar

Pembelajaran Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas gerak yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan gerak, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar. Melalui proses pembelajaran yang dilakukan, diharapkan siswa terampil dalam berolahraga.

Terampil berolahraga bukan berarti peserta didik dituntut untuk menguasai cabang olahraga tertentu, melainkan mengutamakan proses perkembangan gerak dari waktu ke waktu. Dalam aktivitasnya, peserta didik dibawa dalam suasana gembira, sehingga dapat bereksplorasi dan menemukan sesuatu secara langsung maupun tidak langsung. Untuk mengaktualisasikan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan seperti ini, peserta didik tidak selalu menjadi obyek.

Harapan penulis semoga buku ini dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pengembangan pendidikan, khususnya Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C.

Jakarta, Januari 2016

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Dafar Gambar	vi
BAB I PERMAINAN BOLA BESAR	1
Permainan Bola Besar Melalui Permainan	
Sepakbola	2
A. Variasi Keterampilan Gerak dalam Permainan Sepak Bola.....	5
B. Kombinasi Keterampilan Gerak Permainan Sepak Bola.....	13
C. Bermain Sepakbola dengan Peraturan yang Dimodifikasi.....	18
Permainan Bola Besar Melalui Permainan	
Bola Voli.....	19
A. Variasi Keterampilan Gerak dalam Permainan Bola Voli.....	21
B. Kombinasi Keterampilan Gerak Permainan Bola Voli.....	25
Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola Basket	31
A. Variasi Keterampilan Gerak dalam Permainan Bola Basket.....	33
B. Kombinasi Keterampilan Gerak Permainan Bola Basket	43
C. Bermain Bola Basket Menggunakan Setengah Lapangan Basket.....	44
D. Penilaian.....	47
BAB II PERMAINAN BOLA KECIL	50
Permainan Bola Kecil Melalui Permainan <i>Softball</i>	51
A. Peta Konsep.....	52
B. Perlengkapan Permainan <i>Softball</i>	53
C. Variasi Keterampilan Gerak Permainan <i>Softball</i>	55
Permainan Bola Kecil Melalui Permainan <i>Bulu Tangkis</i>.....	59
A. Variasi Memegang Raket dan Servis <i>Forehand</i> dan <i>Backhand</i>	61
B. Variasi Memukul <i>Forehand</i> dan <i>Backhand</i>	63
C. Bermain <i>Bulu Tangkis</i> dengan Peraturan yang Dimodifikasi.....	65
Permainan Bola Kecil Melalui Permainan <i>Tenis Meja</i>.....	67
A. Variasi Servis <i>Forehand</i> dan <i>Backhand</i>	69
B. Variasi Memegang <i>Bet</i> , Pukulan <i>Forehand</i> dan <i>Backhand</i>	71
C. Pembelajaran Bermain <i>Tenis Meja</i> dengan Peraturan yang Dimodifikasi.....	72
D. Penilaian.....	74
BAB III ATLETIK	78
A. Peta Konsep.....	79
B. Peta Konsep Jalan Cepat.....	80
C. Keterampilan Dasar Jalan Cepat.....	81
Lari Jarak Pendek.....	83
A. Peta Konsep Lari Jarak Pendek.....	83
B. Keterampilan Lari Jarak Pendek	84
C. Variasi dan Kombinasi.....	86
Tolak Peluru	89
A. Peta konsep Tolak Peluru.....	89
B. Keterampilan Dasar Tolak Peluru.....	90
C. Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar.....	92
Lompat Jauh	95
A. Peta Konsep Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara.....	95
B. Pembelajaran Variasi Keterampilan Gerak Melangkah, Menolak, dan Mendarat	96
Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>.....	99
A. Peta Konsep Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	99
B. Variasi Keterampilan Gerak Atletik Melalui Lompat Tinggi.....	101

	C. Teknik Dasar Rangkaian Gerak Melompat.....	102
	D. Lomba Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> dengan Peraturan yang Dimodifikasi.....	103
	E. Penilaian.....	105
BAB IV	BELADIRI.....	108
	Pencak Silat.....	109
	A. Peta Konsep.....	109
	B. Perlengkapan yang Dibutuhkan pada Pertandingan Pencak Silat... ..	111
	C. Variasi dan Kombinasi Teknik Pencak Silat.....	112
	D. Aktivitas Pembelajaran Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar.....	113
	E. Evaluasi.....	115
BAB V	KEBUGARAN JASMANI.....	117
	A. Peta Konsep.....	118
	B. Kegiatan Pembelajaran Kebugaran Jasmani.....	119
	C. Evaluasi.....	130
BAB VI	SENAM.....	133
	A. Peta Konsep.....	134
	B. Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai.....	135
	C. Penilaian.....	139
BAB VII	GERAK RITMIK.....	141
	A. Peta Konsep.....	142
	B. Aktivitas Pembelajaran Variasi Keterampilan Gerak Ritmik.....	144
	C. Penilaian.....	148
BAB VIII	RENANG.....	150
	A. Peta Konsep.....	151
	B. Renang Gaya Bebas.....	154
	C. Renang Gaya Punggung.....	160
	D. Renang Gaya Dada.....	163
	E. Penilaian.....	166
BAB IX	PERGAULAN SEHAT.....	169
	A. Peta Konsep.....	170
	Pergaulan Sehat.....	171
	A. Pergaulan.....	171
	B. Sehat.....	171
	C. Remaja.....	172
	D. Pergaulan Sehat pada Remaja.....	173
	E. Beberapa Cara Remaja Bergaul Secara Sehat.....	173
	Sikap-Sikap dalam Pergaulan Remaja.....	177
BAB X	NARKOBA.....	187
	A. Peta Konsep.....	189
	B. Bahaya Penyalahgunaan Narkoba.....	192
	C. Bahaya Terhadap Kejiwaan.....	194
	D. Bahaya Terhadap Lingkungan Masyarakat.....	194
	E. Kiat-kiat Menghindari Penyalahgunaan Narkoba.....	198
	F. Penilaian.....	202
	Glosarium.....	203
	Daftar Pustaka.....	206
	Profil Penelaah.....	210
	Profil Editor.....	214
	Profil Ilustrator.....	214

Daftar Gambar

Gambar 1.1 Lapangan permainan sepakbola	4
Gambar 1.2 Mengumpan dengan kaki bagian luar.....	6
Gambar 1.3 Mengumpan dengan punggung kaki	8
Gambar 1.4 Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam.....	9
Gambar 1.5 Menghentikan bola dengan kaki bagian luar.....	10
Gambar 1.6 Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.....	11
Gambar 1.7 Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar.....	12
Gambar 1.8 Perkenaan kaki dengan bola saat menendang ke gawang menggunakan punggung kaki	12
Gambar 1.9 Menendang/mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam/luar/ punggung kaki.	13
Gambar 1.10 Menendang/mengumpan melewati tengah gawang	14
Gambar 1.11 Menendang/ mengumpan kaki bagian dalam	14
Gambar 1.12 Menghentikan bola menggunakan telapak kaki berpasangan	15
Gambar 1.13 Menghentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki berpasangan	15
Gambar 1.14 Menggiring bola pada garis lurus	16
Gambar 1.15 Menggiring bola mengikuti teman	16
Gambar 1.16 Menggiring bola dalam lingkaran	17
Gambar 1.17 Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi	19
Gambar 1.18 Lapangan permainan bola voli	21
Gambar 1.19 Posisi tangan dan tubuh saat <i>passing</i> bawah	22
Gambar 1.20 Posisi tangan dan tubuh saat <i>passing</i> atas	23
Gambar 1.21 Posisi tangan dan tubuh saat servis	24
Gambar 1.22 Mengambil ancang-ancang lompat dan memukul bola	25
Gambar 1.23 Persentuhan tangan dengan bola saat smes	25
Gambar 1.24 Gerak kombinasi <i>passing</i> atas dan bawah berpasangan	26
Gambar 1.25 Gerak kombinasi <i>passing</i> atas dan melewati net	27
Gambar 1.26 Gerak memukul bola ke lantai	27
Gambar 1.27 Latihan servis ke teman	28
Gambar 1.28 Servis melewati net berpasangan	28
Gambar 1.29 Bermain bolavoli dengan 4 lawan 4	29
Gambar 1.30 Bermain bolavoli menggunakan keterampilan <i>passing</i> atas	30
Gambar 1.31 Bermain bolavoli dengan peraturan dimodifikasi	30
Gambar 1.32 Lapangan bolabasket	33
Gambar 1.33 Posisi tubuh saat menangkap dan melempar bolabasket	34
Gambar 1.34 Melempar bola pantul	35
Gambar 1.35 Melempar bola dari atas kepala	36
Gambar 1.36 Menangkap bola yang datang dari depan badan	37
Gambar 1.37 Menggiring bola tinggi	37
Gambar 1.38 Menggiring bola rendah	37
Gambar 1.39 Menggiring bola	38

Gambar 1.40 Menggiring bola <i>zig-zag</i>	38
Gambar 1.41 Menggiring bola <i>zig-zag</i>	39
Gambar 1.42 Menggiring bola berantai berpasangan	39
Gambar 1.43 Gerak memasukkan bola ring basket/menembak dengan dua tangan	40
Gambar 1.44 Gerak memasukkan bola ring basket/menembak dengan satu tangan	40
Gambar 1.45 Menembak bola maju-mundur	41
Gambar 1.46 Shooting ke teman	41
Gambar 1.47 Shooting ke ring basket	42
Gambar 1.48 Lay-up shoot	42
Gambar 1.49 Menggiring bola dan <i>lay-up shoot</i>	42
Gambar 1.50 Kombinasi gerak menangkap dengan melempar	43
Gambar 1.51 Menangkap dan passing berbanjar	43
Gambar 1.52 Menangkap dan passing formasi lingkaran	44
Gambar 1.53 Bermain basket setengah lapangan	45
Gambar 1.54 Bermain basket lapangan penuh	45
Gambar 2.1 Lapangan permainan soft all	53
Gambar 2.2 Home plate	53
Gambar 2.3 tempat hinggap (base)	54
Gambar 2.4 Sarung tangan (glove)	54
Gambar 2.5 Bola	54
Gambar 2.6 Pemukul	54
Gambar 2.7 Cara memegang alat pemukul	55
Gambar 2.8 Melempar dan menangkap bola berpasangan	56
Gambar 2.9 Menangkap bola dari bawah	56
Gambar 2.10 Posisi badan saat akan melempar bola	57
Gambar 2.11 Posisi badan saat akan melepaskan bola	57
Gambar 2.12 Berlari ke base	57
Gambar 2.13 Posisi sliding	58
Gambar 2.14 Lapangan permainan bulu tangkis	61
Gambar 2.15 Servis <i>forehand</i> panjang menyilang	61
Gambar 2.16 Servis <i>forehand</i> pendek menyilang	62
Gambar 2.17 Servis pendek <i>backhand</i> menyilang	62
Gambar 2.18 pukulan <i>forehand</i> lurus.....	63
Gambar 2.19 Pukulan <i>forehand</i> menyilang.....	64
Gambar 2.20 Pukulan <i>backhand</i> lurus	64
Gambar 2.21 Pukulan <i>backhand</i> menyilang.....	65
Gambar 2.22 Bermain menggunakan pukulan <i>backhand/ forehand</i> 3 lawan 3	65
Gambar 2.23 Bermain menggunakan pukulan <i>backhand/ forehand</i> 3 lawan 2	66
Gambar 2.24 Lapangan tenis meja.....	69
Gambar 2.25 Bet	69
Gambar 2.26 Servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> lurus	69
Gambar 2.27 Servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> menyilang garis lapangan	70
Gambar 2.28 Servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> ke arah teman	70

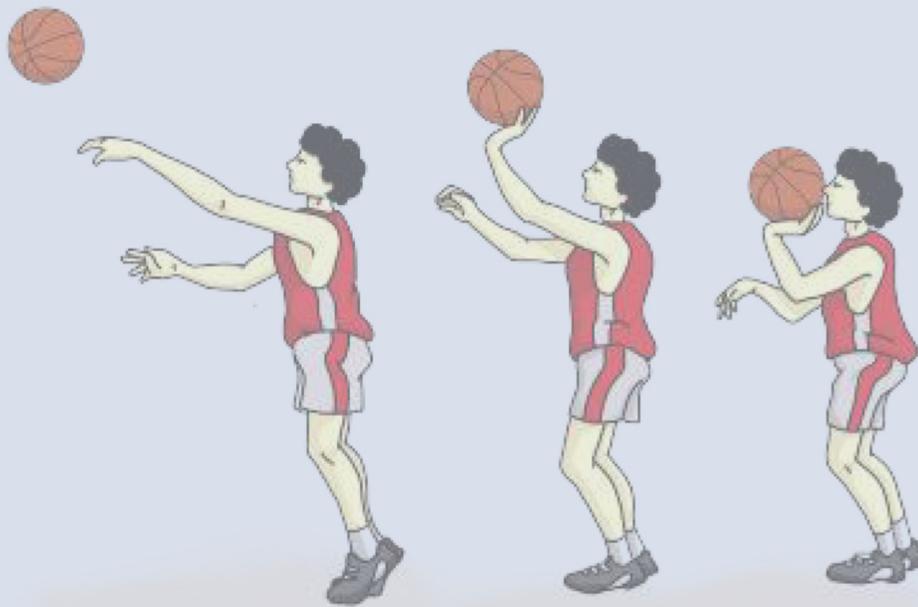
Gambar 2.29 Pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> lurus	71
Gambar 2.30 pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> menyilang	71
Gambar 2.31 Bermain tenis meja menggunakan telapak tangan sebagai bet	72
Gambar 2.32 Bermain tenis meja dua lawan 1.....	72
Gambar 3.1 Posisi sikap melangkah di belakang garis star	81
Gambar 3.2 Gerak pinggul jalan cepat	82
Gambar 3.3 Ayunan lengan dan gerakan tungkai di tempat	82
Gambar 3.4 Gerak berjalan pada garis.....	83
Gambar 3.5 Start jongkok	84
Gambar 3.6 Gerakan kaki lari jarak pendek.....	85
Gambar 3.7 Memasuki garis fin sh	86
Gambar 3.8 Variasi joling dan gerakan kaki lari jarak pendek	86
Gambar 3.9 Gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar.....	87
Gambar 3.10 Gerakan reaksi start dari posisi duduk.....	87
Gambar 3.11 Gerakan reaksi start dari posisi telungkup.....	88
Gambar 3.12 Gerakan start jongkok dengan hitungan	88
Gambar 3.13 Gerakan reaksi fin sh diawali dengan lari	89
Gambar 3.14 Teknik memegang peluru	90
Gambar 3.15 Teknik memegang peluru	90
Gambar 3.16 Rangkaian gerak menolak peluru	91
Gambar 3.17 Menolak bola peluru melewati atas net/tali	92
Gambar 3.18 Menolak bola peluru menghadap arah tolakan.....	93
Gambar 3.19 Menolak bola peluru dari sikap membelakangi arah tolakan	94
Gambar 3.20 Menolak peluru menggunakan bola peluru.....	94
Gambar 3.21 Lapangan lompat jauh.....	95
Gambar 3.22 Urutan gerak lompat jauh.....	96
Gambar 3.23 Gerak langkah, tolakan, dan mendarat.....	97
Gambar 3.24 Latihan posisi tubuh saat di udara	97
Gambar 3.25 Rangkaian gerak lompat jauh	98
Gambar 3.26 Lomba lompat jauh	98
Gambar 3.27 Arena lompat tinggi.....	100
Gambar 3.28 Lomba tinggi gaya straddle	100
Gambar 3.29 Teknik awalan, tolakan, dan mendarat	101
Gambar 3.30 Teknik awalan, tolakan, dan mendarat	101
Gambar 3.31 Ayunan tungkai	102
Gambar 3.32 Posisi badan saat di udara dan mendarat	102
Gambar 3.33 Posisi badan saat di udara	103
Gambar 3.34 Gerak tolakan	103
Gambar 3.35 Lomba lompat jauh gaya straddle dengan peraturan dimodifikasi	104
Gambar 4.1 Lapangan permainan pencak silat	110
Gambar 4.2 Pelindung tubuh (<i>body protector</i>).....	111
Gambar 4.3 <i>Gum Shield</i>	111
Gambar 4.4 Variasi kuda-kuda	112

Gambar 4.5 Variasi pukulan	113
Gambar 4.6 Variasi tangkisan	113
Gambar 4.7 Variasi tangkisan menggunakan siku	113
Gambar 4.8 Latihan pukulan dan tangkisan berpasangan	114
Gambar 5.1 Latihan kelenturan otot tungkai dengan kaki dirapatkan	120
Gambar 5.2 Latihan kelenturan otot tungkai dengan kaki dikangkangkan	120
Gambar 5.3 Latihan kelenturan otot punggung dengan kayang bertumpu tengkuk pundak	121
Gambar 5.4 Latihan kelenturan otot punggung dengan kayang bertumpu kedua tangan	121
Gambar 5.5 Latihan kelenturan otot pinggang dengan meliukkan badan	121
Gambar 5.6 Latihan kelenturan otot pinggang dengan meliukkan badan ke kiri dan kanan dari posisi duduk	122
Gambar 5.7 Latihan kelenturan otot pinggang dengan meliukkan badan ke kiri dan kanan dari posisi duduk	122
Gambar 5.8 Latihan keseimbangan statis dari sikap melayang.....	122
Gambar 5.9 Berjalan di atas garis lurus dengan mata tertutup	123
Gambar 5.10 Berjalan jinjit di atas garis lurus	123
Gambar 5.11 Melompat naik-turun ke atas <i>box</i> dengan kedua kaki	124
Gambar 5.12 Melompati <i>box</i> dengan kedua kaki, kiri-kanan	124
Gambar 5.13 Lari <i>zig-zag</i> melewati rintangan	125
Gambar 5.14 Lari bolak-balik memindahkan benda	125
Gambar 5.15 Naik turun bangku posisi melangkah	126
Gambar 5.16 Naik turun bangku sambil mengangkat bola	126
Gambar 5.17 Melompat naik-turun bangku dengan dua kaki	126
Gambar 5.18 <i>Push-up</i> dengan tumpuan lutut dan kedua tangan	127
Gambar 5.19 <i>Push-up</i>	127
Gambar 5.20 <i>Sit-up</i> dengan kedua kaki menapak di lantai	127
Gambar 5.21 <i>Sit-up</i> dengan kedua kaki di angkat	127
Gambar 5.22 Mengangkat togok ke atas dari posisi tidur telungkup	128
Gambar 5.23 Mengangkat togok ke atas sambil mengambil benda secara berpasangan.....	128
Gambar 5.24 Mengangkat togok ke atas sambil mengambil benda secara berpasangan.....	128
Gambar 6.1 Lompat kangkang melewati teman	136
Gambar 6.2 Lompat jongkok ke atas peti lompat	136
Gambar 6.3 Guling ke depan awalan berdiri.....	137
Gambar 6.4 Gerak kombinasi lompat jongkok dan berguling ke depan	137
Gambar 6.5 Gerak kombinasi lompat kangkang dan berguling ke depan	138
Gambar 6.6 Gerak kombinasi lompat kangkang dan berguling ke depan	138
Gambar 7.1 Melangkah sambil mengayunkan kedua lengan berirama	145
Gambar 7.2 Melangkah maju sambil memutar kedua lengan berirama di samping badan	146

Gambar 7.3 Melangkah ke berbagai arah sambil memutar kedua lengan berirama di samping badan	146
Gambar 7.4 Melangkah samping kiri/kanan sambil memutar kedua lengan berirama di samping badan	147
Gambar 8.1 Kolam renang ukuran standar	153
Gambar 8.2 Menggerakkan tungkai sambil berpegangan di pinggir kolam renang...	154
Gambar 8.3 Menggerakkan tungkai sambil meluncur berpegangan dipegang teman	154
Gambar 8.4 Menggerakkan tungkai sambil meluncur menggunakan pelampung	155
Gambar 8.5 Menggerakkan tungkai sambil meluncur	155
Gambar 8.6 Urutan gerakan lengan renang gaya bebas	157
Gambar 8.7 Gerakan lengan renang gaya bebas berpasangan	157
Gambar 8.8 Gerakan lengan sambil meluncur menggunakan pelampung	158
Gambar 8.9 Gerakan lengan renang gaya bebas dengan koordinasi gerak	158
Gambar 8.10 Cara menarik dan mengeluarkan napas renang gaya bebas sambil meluncur menggunakan pelampung	159
Gambar 8.11 Cara menarik dan mengeluarkan napas renang gaya bebas sambil meluncur dengan gerakan lengan dan tungkai	159
Gambar 8.12 Gerakan tungkai renang gaya bebas di tarik oleh teman	160
Gambar 8.13 Gerakan lengan renang gaya bebas di dorong oleh teman.....	160
Gambar 8.14 Gerakan tungkai sambil duduk di pinggir kolam renang	160
Gambar 8.15 Gerakan tungkai sambil duduk di dasar kolam renang kolam renang	161
Gambar 8.16 Gerakan tungkai sambil duduk di dasar kolam.....	161
Gambar 8.17 Gerakan tungkai sambil meluncur telentang.....	161
Gambar 8.18 Gerakan lengan sambil berdiri	162
Gambar 8.19 Gerakan lengan sambil di tarik teman.....	162
Gambar 8.20 Gerakan lengan sambil menjempit pelampung di paha	163
Gambar 8.21 Koordinasi gerak renang gaya punggung	163
Gambar 8.22 Gerakan renang gaya dada	164
Gambar 8.23 Gerakan tungkai sambil berpegangan di pinggir kolam renang	164
Gambar 8.24 Gerakan lengan sambil di dorong teman	165
Gambar 8.25 Latihan gerak pernapasan	165
Gambar 9.1 Berjabat tangan	171
Gambar 9.2 Logo Ayo Sehat!	171
Gambar 9.3 Paskibra	173
Gambar 9.4 Lomba dayung tradisional	174
Gambar 9.5 Rambu peringatan pergaulan bebas.....	177
Gambar 10.1 Masa depan cerah tanpa narkoba	189
Gambar 10.2 Opium Poppy	191
Gambar 10.3 Narkoba dalam bentuk makanan	192
Gambar 10.4 Narkoba dalam bentuk permen	192
Gambar 10.5 Malas belajar dan mudah mengantuk	193

BAB I

PERMAINAN BOLA BESAR





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

“ Mari bermain sepakbola semoga dapat mengangkat harkat dan martabat diri dan bangsa ”

Permainan Bola Besar Melalui Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan permainan yang amat digemari di Indonesia. Permainan sepak bola didefinisikan sebagai permainan yang tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Prinsip dalam permainan sepak bola adalah kerja sama dengan mempelajari sepak bola, Anda belajar meningkatkan keterampilan bekerja sama.

Permainan sepak bola merupakan jenis permainan bola besar. Dikatakan demikian karena ukuran bola yang digunakan besar. Permainan bola besar yang lainnya bola voli, bola basket bola tangan, dan polo air.

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

kejujuran, ketaatan pada peraturan, disiplin, respek terhadap orang lain termasuk keterampilan bekerja sama.

Keterampilan dalam permainan sepak bola dapat dikelompokkan seperti berikut.

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

Peta Konsep Permainan Sepak bola

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

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

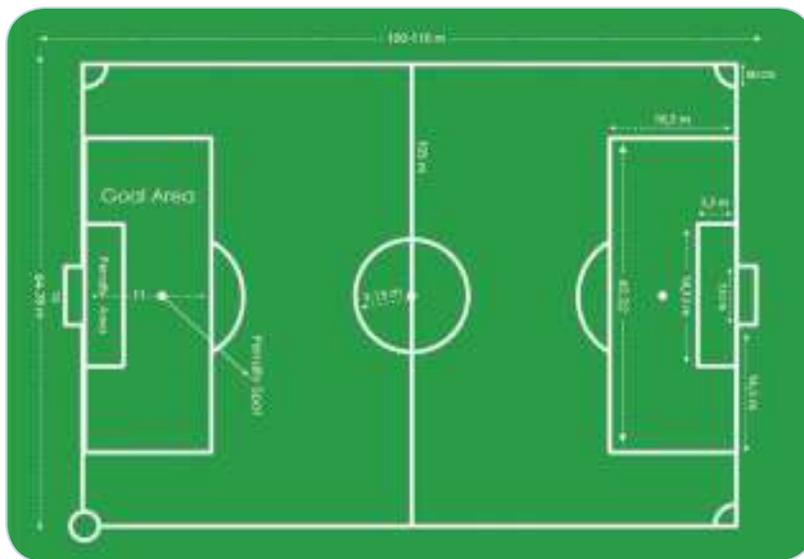
Secara bergantian saling bertanyalah tentang hal-hal yang berkaitan dengan variasi dan kombinasi keterampilan sepak bola, manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan, dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan sepak bola. Cari tahu juga tentang aturan permainan dan sarana/prasarana untuk permainan sepak bola dan sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran menggunakan permainan sepak bola terhadap pribadi Anda.

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

Dalam konteks kecabangan olahraga formal, sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain. Permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat tidak lebih dari 15 menit di antara dua babak tersebut juga terdapat *water break* dalam setiap babak.

Dalam pembelajaran PJOK, cara melakukan permainan sepak bola dapat disederhanakan (dimodifikasi), baik jumlah pemain, ukuran lapangan, ukuran gawang, maupun jenis serta ukuran bola.

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



Gambar 1.1 Lapangan permainan sepak bola

Posisi/susunan Pemain dalam permainan sepak bola:

- | | |
|-------------------|---------------------|
| a. Penjaga gawang | g. Kanan luar |
| b. Bek kanan | h. Kanan dalam |
| c. Bek kiri | i. Penyerang tengah |

- d. Gelandang kanan
- e. Gelandang tengah
- f. Gelandang kiri
- j. Kiri dalam
- k. Kiri luar

A. Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Sepak Bola

1. Variasi mengumpan

a. Mengumpan menggunakan kaki bagian dalam

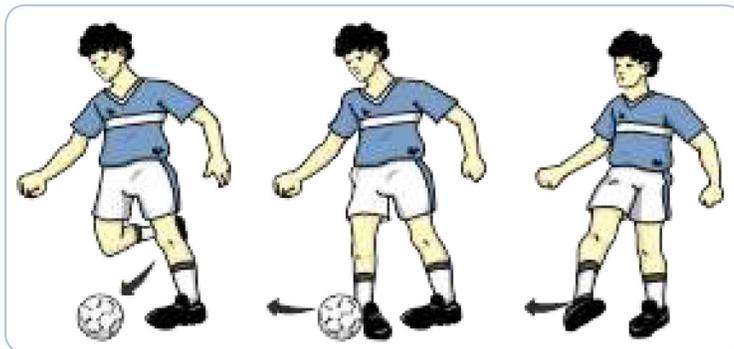
Mengumpan dengan kaki bagian dalam banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola kepada teman seregu pada jarak pendek. *Passing* adalah memberikan bola ke teman seregu. Prinsipnya harus mudah diterima dan tidak direbut lawan.

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

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

b. Mengumpan menggunakan kaki bagian luar

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



Gambar 1.2 Mengumpan dengan kaki bagian luar

c. Mengumpan menggunakan punggung kaki

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

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

Berdasarkan ciri atau karakteristik bola yang datang, bagian badan yang dapat digunakan untuk menghentikan bola dibagi menjadi dua: 1). Untuk menghentikan bola datar (menggulir di atas tanah), bagian kaki untuk menerima bola datar adalah dengan telapak kaki atau sol, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, atau punggung kaki; 2). Untuk menghentikan bola melambung adalah dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar, atau anggota badan lain seperti paha, dada, kepala.

Untuk mempelajari cara-cara menghentikan bola ini, lakukan kegiatan –kegiatan sebagai berikut.

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

- 3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan punggung kaki
 - a) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan.
 - b) Pandangan ke depan.



Gambar 1.3 Mengumpan dengan punggung kaki

2. Variasi Menghentikan bola

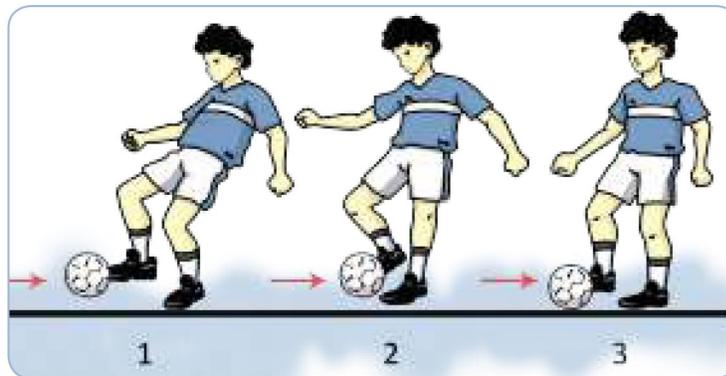
Dalam menerima bola, ada dua macam cara yaitu bola yang langsung dihentikan (*stopping*) dan menerima dalam arti menguasai bola (*controlling*). Dalam hal ini, setelah dihentikan terus dimainkan dibawa bergerak atau diberikan ke teman.

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

a. Teknik dasar menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

- 1) Posisi awal menghentikan bola dengan kaki bagian dalam:
 - a) Diawali dengan sikap menghadap arah datangnya bola dan pusatkan pandangan ke arah gerakan bola.
 - b) Putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci.

- 2) Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam
 - a) Julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola.
 - b) Tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai kaki bagian dalam, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan.
- 3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam
 - a) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan.
 - b) Pandangan ke depan.

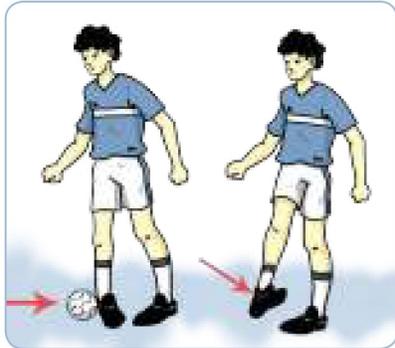


Gambar 1.4 Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

b. Teknik dasar menghentikan bola dengan kaki bagian luar

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

2) Gerakan menghentikan bola dengan kaki bagian luar



Gambar 1.5 Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

- a) Tarik kaki yang akan digunakan untuk menghentikan bola ke belakang, saat bola menyentuh kaki bagian luar.
- b) Sentuhkan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

3) Akhir gerakan menghentikan bola dengan kaki bagian luar

- a) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan.
- b) Pandangan ke depan.

3. Variasi menggiring

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

Untuk mempelajari cara menggiring bola, lakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut.

a. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

- 1) Posisi awal menggiring bola dengan kaki bagian dalam
 - a) Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan.
 - b) Sikap kedua lengan di samping badan dan rileks, pergelangan kaki diputar ke luar dan dikunci.



Gambar 1.6 Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

- 2) Gerakan menggiring bola dengan kaki bagian dalam
 - a) Dorong bola dengan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak dibuka ke depan bersamaan kaki tumpu ikut bergerak.
 - b) Bola bergerak ke depan bergulir di tanah.
- 3) Akhir gerakan
 - a) Hentikan bola dengan telapak kaki pada bagian atas bola.
 - b) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.
 - c) Pandangan ke depan.

b. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

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

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

- 3) Akhir gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar
 - a) Hentikan bola dengan telapak kaki pada bagian atas bola.
 - b) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.
 - c) Pandangan ke depan.



Gambar 1.7 Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar

4. Variasi menembak bola ke gawang

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

a. Menembak bola dengan kaki bagian dalam

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

b. Menembakkan bola menggunakan punggung kaki

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



Gambar 1.8 Persentuhan kaki dengan bola saat menendang ke gawang menggunakan punggung kaki.

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

B. Kombinasi Keterampilan Gerak Permainan Sepak Bola

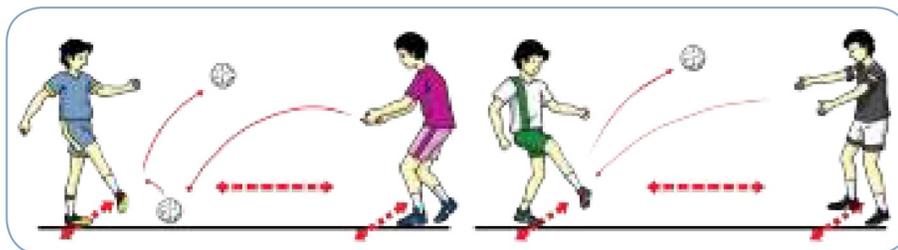
Anda telah mempelajari konsep variasi permainan sepak bola. Sekarang Anda akan mempelajari kombinasi gerak permainan sepak bola, di antaranya keterampilan memberhentikan dengan mengumpan, memberhentikan dengan menendang, dan menggiring dengan mengumpan.

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

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

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut.

- Lakukan secara berpasangan.
- Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 5 m.
- Bola dilambungkan oleh teman.
- Latihan ini dilakukan di tempat, dilanjutkan dengan bergerak maju-mundur, dan bergerak ke kanan dan kiri.
- Lakukan berulang-ulang dan bergantian untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



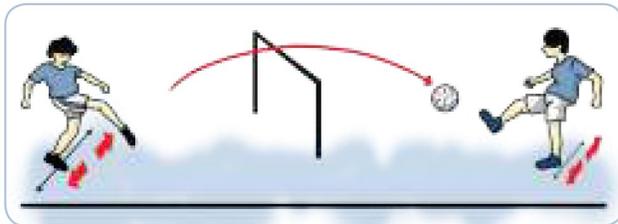
Gambar 1.9 Menendang/mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam/luar/punggung kaki.

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

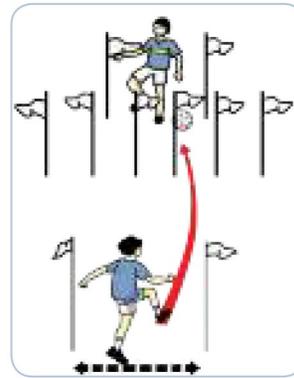
Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut.

- a) Dilakukan secara berpasangan atau kelompok.
- b) Berdiri saling berhadapan di antara gawang dengan jarak ± 7 m.
- c) Dilakukan di tempat dan dilanjutkan bergerak ke kanan dan ke kiri.
- d) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.10 Menendang/mengumpan melewati tengah gawang



Gambar 1.11 Menendang/mengumpan dengan kaki bagian dalam

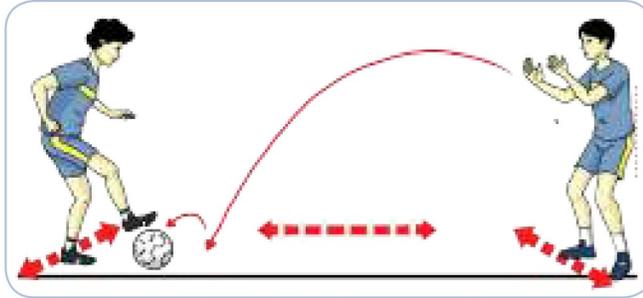
3. Pembelajaran variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar menghentikan bola

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

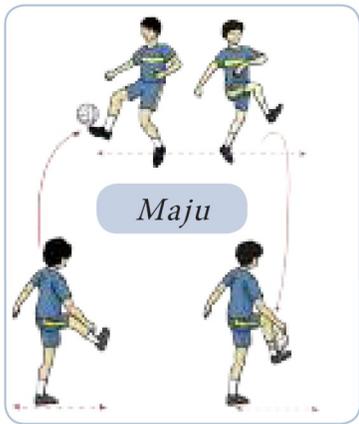
Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut.

- 1) Latihan ini dilakukan secara berpasangan/berkelompok.
- 2) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 5 m.
- 3) Bola dipantulkan, digulirkan, dan dilambungkan dari depan.
- 4) Latihan ini dilakukan di tempat, dilanjutkan maju-mundur dan menyamping.
- 5) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.12 Menghentikan bola menggunakan telapak kaki berpasangan



Gambar 1.13 Menghentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki berpasangan

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

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut.

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

- 4) Latihan ini dilakukan di tempat, dilanjutkan dengan bergerak maju, mundur, dan menyamping.
- 5) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

4. Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar menggiring bola

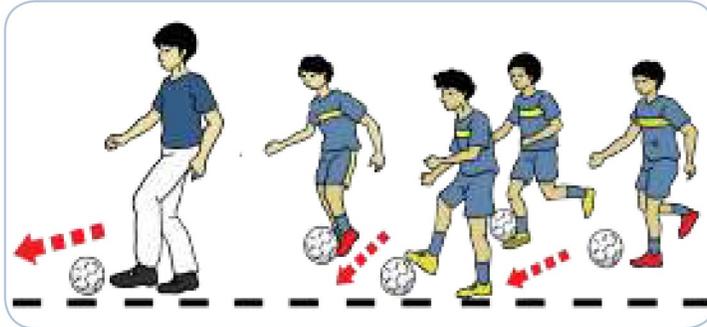
a. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki

Pelaksanaannya dilakukan sebagai berikut.

- 1) Latihan ini dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- 2) Berdiri membentuk satu barisan ke belakang dengan jarak antara satu dengan yang lain ± 2 m.

- 3) Dilakukan dengan mengikuti gerak teman yang berada di depannya.
- 4) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

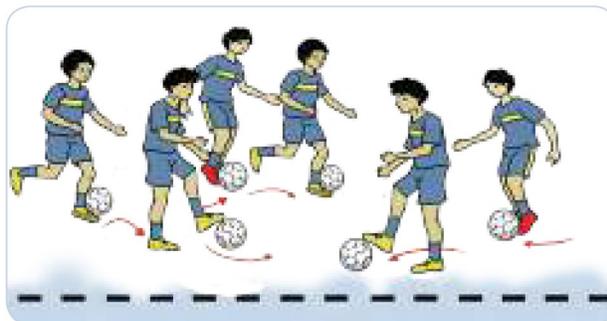


Gambar 1.14 Menggiring bola pada garis lurus

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

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut.

- 1) Berdiri berbanjar dengan jarak antara satu dengan yang lain ± 2 m.
- 2) Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki dilakukan dengan mengikuti gerak teman yang berada di depannya.
- 3) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.
- 4) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



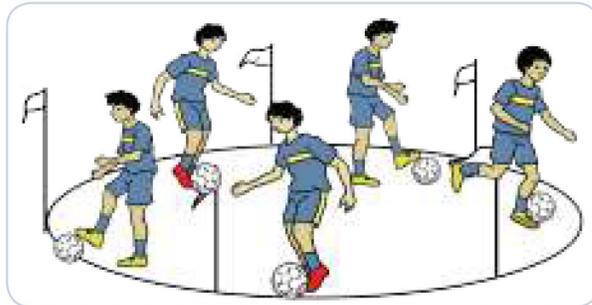
Gambar 1.15 Menggiring bola mengikuti teman

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

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut.

- 1) Berdiri membentuk satu banjar dengan jarak antara satu dengan yang lain ± 2 m.
- 2) Buat satu lingkaran yang di dalamnya terdapat bendera yang ditancapkan sebagai rintangannya.
- 3) Antarsesama teman tidak boleh bersentuhan.
- 4) Latihan ini dilakukan secara perorangan dalam bentuk kelompok.
- 5) Lakukan berulang-ulang.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.16 Menggiring bola dalam lingkaran

d. Posisi pemain dalam permainan sepak bola

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

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

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

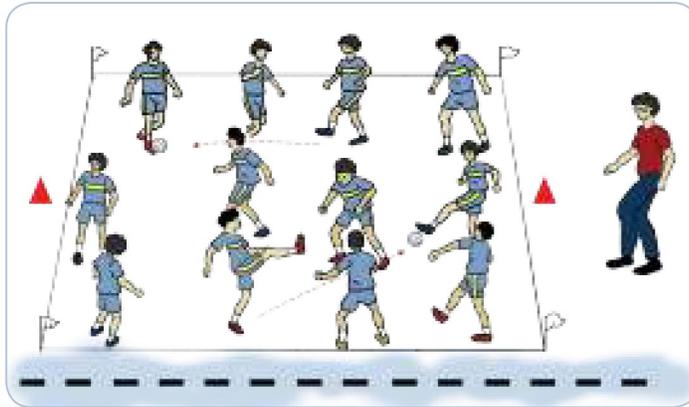
- Belakang kanan
- Poros halang
- Poros halang
- Belakang kiri
- Gelandang kiri
- Gelandang kanan
- Kanan luar
- Kanan dalam
- Kiri dalam
- Kiri luar
- Penjaga gawang

C. Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi

1. Permainan mengumpan pada empat bidang

Pelaksanaanya dapat dilakukan sebagai berikut.

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



Gambar 1.17 Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi

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

Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola Voli

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

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

Dalam konteks kecabangan olahraga formal sebuah tim terdiri dari 6 orang pemain di lapangan. Selama pertandingan, suatu regu tidak boleh beranggotakan lebih dari 12 orang pemain.

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

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

Keterampilan dalam permainan bola voli dapat juga dikelompokkan menjadi:

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

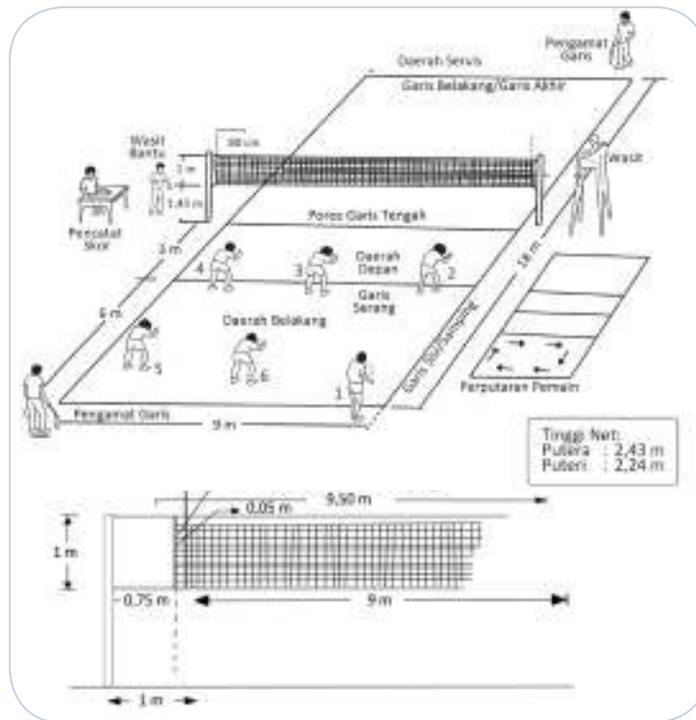
Peta Konsep Permainan Bola voli

- *Passing* atas
- *Passing* bawah
- Servis atas
- *Smash*
- Block/ Bendungan

“BERMAIN BOLA
VOLI DENGAN
SEMANGAT AKAN
MENINGKATKAN
KEBUGARAN
JASMANI KITA”

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

Lapangan Permainan Bola voli



Gambar 1.18 Lapangan permainan bolavoli

A. Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Bola Voli

Beberapa gerak dasar dalam permainan bola voli di antaranya sebagai berikut.

1. *Passing* bawah

a. Gerak dasar *passing* bawah

Passing bawah dalam permainan bola voli banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola kepada teman atau menerima servis. *Passing* adalah memberikan bola ke teman se-regu. Prinsipnya adalah harus mudah diterima.

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

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

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



Gambar 1.19 Posisi tangan dan tubuh saat *passing* bawah

2. Gerak dasar *passing* atas

Passing atas banyak dimanfaatkan untuk memberikan umpan atau memberikan bola kepada teman. *Passing* adalah memberikan bola ke teman seregu. Prinsipnya harus mudah diterima.

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

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



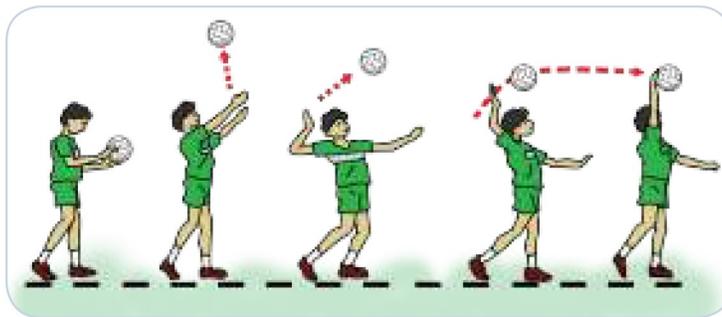
Gambar 1.20 Posisi tangan dan tubuh saat *passing* atas

3. Gerak dasar servis atas (servis tenis)

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

Untuk mempelajari cara servis, dilakukan kegiatan-kegiatan latihan sebagai berikut.

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



Gambar 1.21 Posisi tangan dan tubuh saat servis

4. Gerak dasar *smash*

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

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

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



Gambar 1.22 Mengambil ancang-ancang lompat dan memukul bola



Gambar 1.23 Persentuhan tangan dengan bola saat smash

B. Kombinasi Keterampilan Gerak Permainan Bolavoli

Pola latihan permainan bola voli dapat dilakukan dengan mengkombinasikan berbagai keterampilan gerak, di antaranya adalah: *passing* atas dan *passing* bawah, *passing* atas dan *passing* bawah serta servis, dan *passing* bawah dan *smash*.

Setelah Anda pelajari konsep variasi dan kombinasi permainan bola voli, sekarang coba Anda terapkan apa yang telah Anda pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-teman Anda.

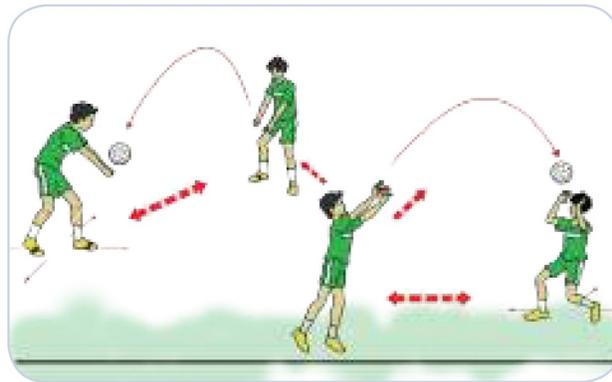
Kegiatan pembelajaran permainan bola besar melalui permainan bola voli dapat dilakukan sebagai berikut.

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

a. *Passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping dapat dilakukan sebagai berikut.

- 1) Dilakukan berpasangan/berkelompok.
- 2) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 3 m.
- 3) Bola dilambungkan oleh teman dari depan.
- 4) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.24 Gerak kombinasi *passing* atas dan bawah berpasangan

b. *Passing* atas dan bawah menggunakan dua bola voli dapat dilakukan sebagai berikut.



Gambar 1.25 Gerak kombinasi *passing* atas dan melewati net

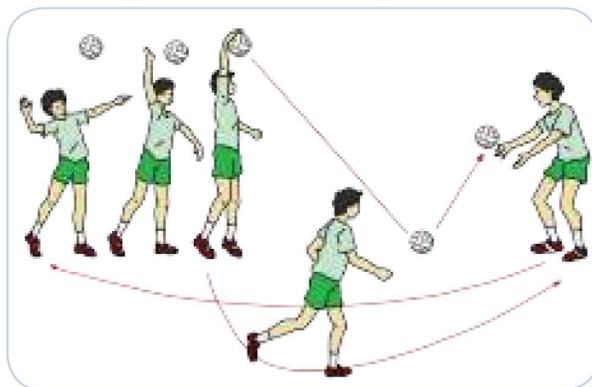
2. Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar servis atas bola voli dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi

a. Memukul bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut.

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

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

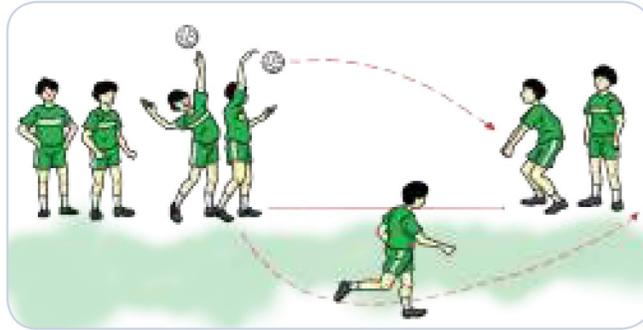


Gambar 1.26 Gerak memukul bola ke lantai

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

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut.

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



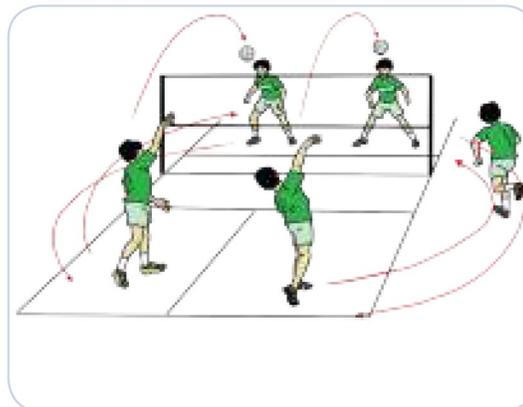
Gambar 1.27 Latihan servis ke teman

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

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut.

- 1) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 3 m.
- 2) Lakukan latihan memukul bola seperti pada latihan-latihan sebelumnya; yang telah melakukan pukulan bergerak pindah tempat.
- 3) Lakukan latihan dengan jarak yang bertambah jauh, dari jarak 6 m dan secara bertahap jarak memukul ditambah menjadi 7 m, 8 m, dan 9 m disesuaikan dengan tingkat kemampuan Anda.
- 4) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



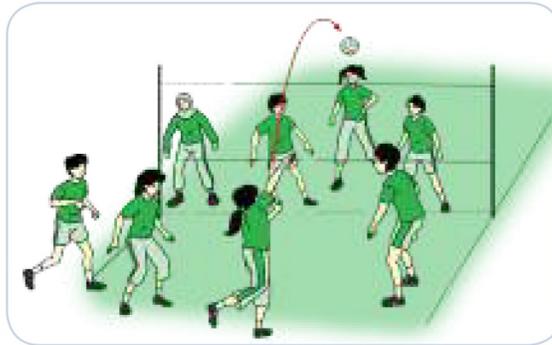
Gambar 1.28 Servis melewati net berpasangan

3. Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut.

a. Bermain bola voli 4 lawan 4

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

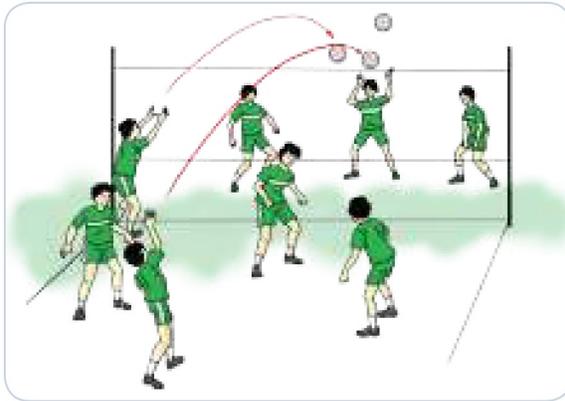


Gambar 1.29 Bermain bola voli dengan 4 lawan 4

b. Bermain bola voli menggunakan keterampilan *passing* atas

Pelaksanaannya sebagai berikut.

- 1) Bagi siswa menjadi dua kelompok.
- 2) Permainan dimulai dengan lemparan melalui atas net.
- 3) Bola yang dilempar lawan harus diterima menggunakan *passing* atas.
- 4) Lakukan *passing* atas/tidak lebih dari 3 (sentuhan) untuk menyebrangkan bola ke lapangan lawan.



Gambar 1.30 Bermain bola voli menggunakan keterampilan *passing atas*

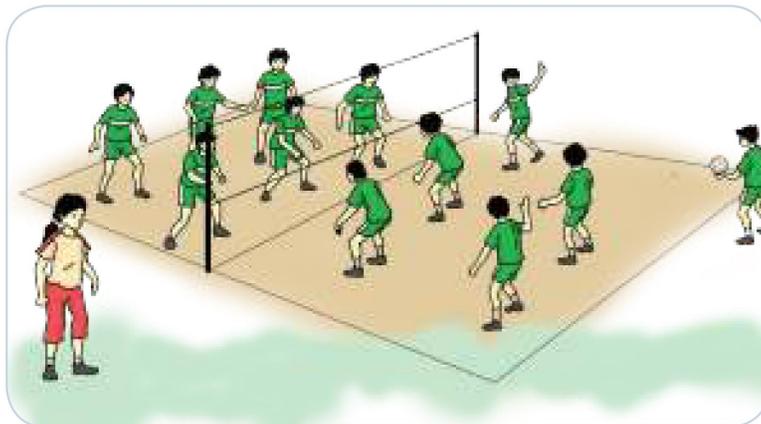
- 5) Setiap pemain tidak boleh melakukan *passing* secara berturut turut.
- 6) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

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

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut.

- 1) Bagilah siswa menjadi dua kelompok.
- 2) Permainan dimulai dengan servis atas dari belakang lapangan/ tengah lapangan melalui atas net.
- 3) Permainan mendekati peraturan yang sebenarnya.
- 4) Ukuran net agak direndahkan.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.31 Bermain bola voli dengan peraturan dimodifikasi

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

Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan Anda dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, mengubah posisi/bagian tangan yang bersentuhan dengan bola.

Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola Basket

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

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

Keterampilan dalam permainan bola basket dapat juga dikelompokkan menjadi:

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

Peta Konsep Permainan Bola basket

- Melempar
- Menangkap
- Menggiring
- Menembak bola ke ring

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

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

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

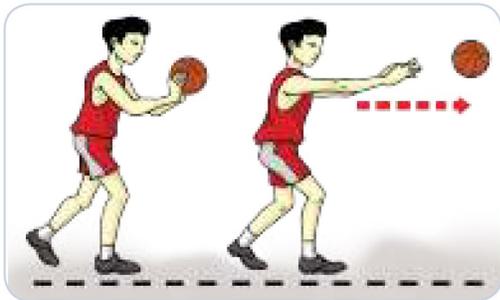
James Naismith dapat memenuhi kehendak dari L.H. Gulick itu, dan permainan itu disebut “*basket ball*” dan dalam bahasa Indonesia kemudian dikenal sebagai permainan bola basket. Permainan bola basket pertama kali dimainkan pada tahun 1891, dan ternyata mendapat sambutan yang sangat baik, terutama oleh kaum muda, sehingga dapat berkembang dengan cepat di seluruh dunia.

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

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

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

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



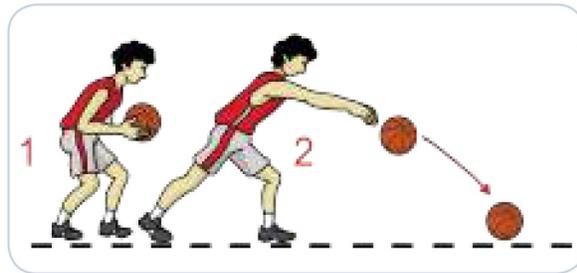
Gambar 1.33 Posisi tubuh saat menangkap dan melempar bola basket

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

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

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

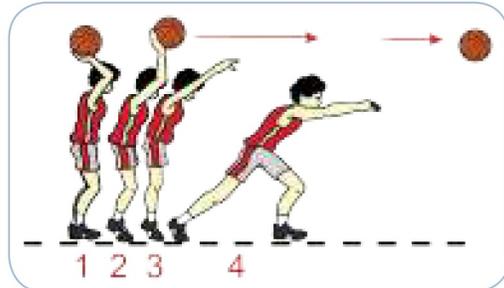
- 2) Gerakan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bounce pass*)
 - a) Dorongkan bola dengan meluruskan kedua lengan ke depan bawah bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
 - b) Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus.
 - c) Arah bola memantul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



Gambar 1.34 Melempar bola pantul

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

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



Gambar 1.35 Melempar bola dari atas kepala

d. Keterampilan gerak dasar menangkap bola

- 1) Persiapan melakukan gerak dasar menangkap bola
 - a) Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola.
 - b) Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola.
 - c) Berat badan bertumpu pada kaki depan.
- 2) Gerakan dasar menangkap bola
Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan ke belakang, sikut ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan.
- 3) Akhir gerakan menangkap bola
 - a) Badan agak condong ke depan.
 - b) Berat badan bertumpu pada kaki belakang.
 - c) Posisi bola dipegang di depan badan.



Gambar 1.36 Menangkap bola yang datang dari depan badan

2. Menggiring

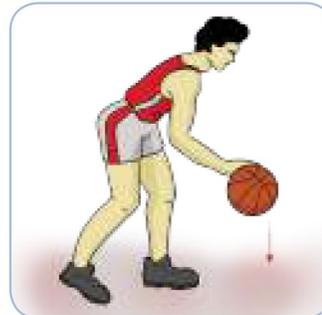
Menggiring bola adalah salah satu teknik mengontrol bola yang dilakukan dengan cara bola digiring dengan dipantul-pantulkan ke tanah menggunakan satu tangan dari satu tempat ke tempat lain, atau digiring mendekati daerah lawan agar bola tidak direbut lawan. Prinsip menggiring bola adalah bola selalu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

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

Menggiring bola dapat dibagi dua.

a. Menggiring bola tinggi

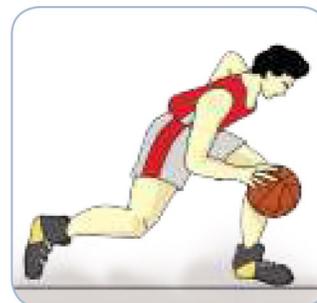
Gunanya untuk memperoleh posisi mendekati basket lawan secepat-cepatnya.



Gambar 1.37 Menggiring bola tinggi

b. Menggiring Bola Rendah

Gunanya untuk menyusup, mengacaukan pertahanan lawan, dan mengecoh lawan.



Gambar 1.38 Menggiring bola rendah

c. Keterampilan gerak dasar menggiring bola

Cara melakukannya

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



Gambar 1.39 Menggiring bola

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

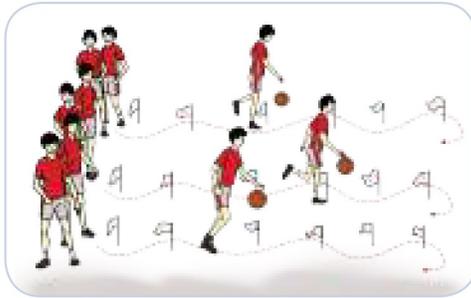


Gambar 1.40 Menggiring bola zig-zag

- 1) Berdiri bebas sambil memegang bola.
- 2) Latihan dilakukan berpasangan atau dalam bentuk kelompok. Selama melakukan gerakan tidak boleh bersinggungan sesama teman. Latihan ini berguna untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

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

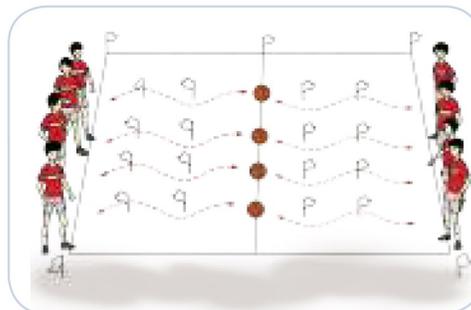
- 1) Berbaris dengan formasi berbanjar



Gambar 1.41 Menggiring bola zig-zag

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

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



Gambar 1.42 Menggiring bola berantai berpasangan

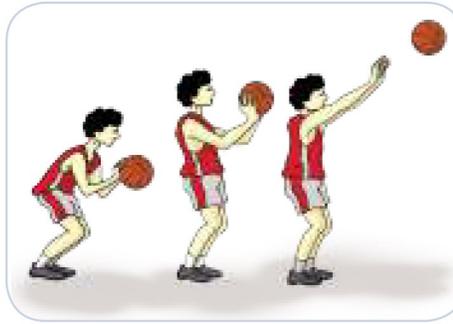
- 1) Berdiri berhadapan dengan jarak \pm 10 m.
- 2) Latihan ini dilakukan secara berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

3. Keterampilan gerak dasar menembak

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

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

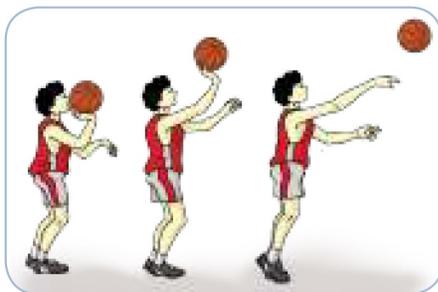
- 7) Bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atas melengkung.
- 8) Akhir gerakan kedua lengan lurus ke depan, rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola.



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

b. Menembak (*shooting*) dengan satu tangan

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



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

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

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

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut.

a. Menembak bola basket dengan bergerak maju, mundur, dan menyamping,

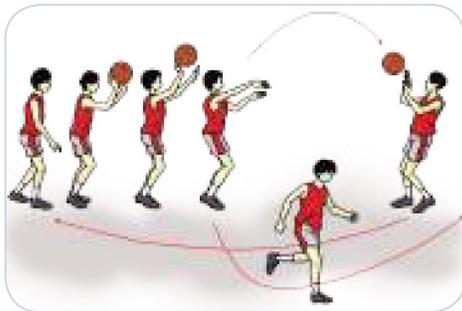


Gambar 1.45 Menembak bola maju-mundur

- 1) Berdiri berhadapan dengan jarak ± 5 m.
- 2) Menembak bola basket dengan bergerak maju, mundur, dan menyamping.

Latihan ini dilakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

b. *Shooting* bola basket pada formasi berbanjar



Gambar 1.46 Shooting ke teman

- 1) Berdiri dengan membentuk formasi berbanjar.
- 2) Setelah melakukan *shooting*, bergerak lari pindah tempat ke barisan belakang pada barisan di hadapannya.

Latihan ini dilakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

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

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

Latihan ini dilakukan berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



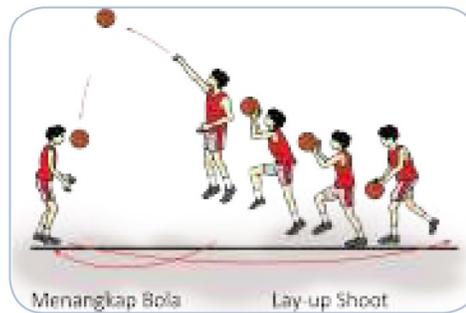
Gambar 1.47 Shooting ke ring basket

d. Gerak dasar *lay-up shoot*

Model pembelajarannya sebagai berikut.

1) *Lay-up shoot*

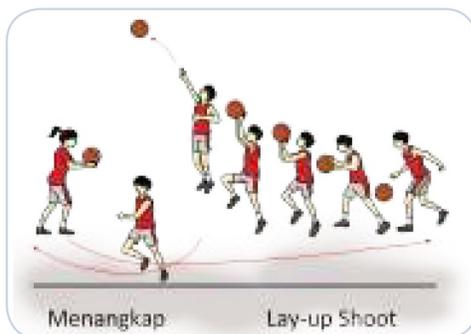
- a) Berdiri menghadap rekan di depan dengan jarak ± 5 m.
- b) Gerak melangkah, dilanjutkan dua langkah sambil memegang bola basket, kemudian menembak sambil meloncat yang telah melakukan *lay-up shoot* bergerak berpindah



Gambar 1.48 Lay-up shoot

tempat ke barisan menangkap bola. Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

2) *Lay-up shoot* diawali menggiring bola



Gambar 1.49 Menggiring bola dan lay-up shoot

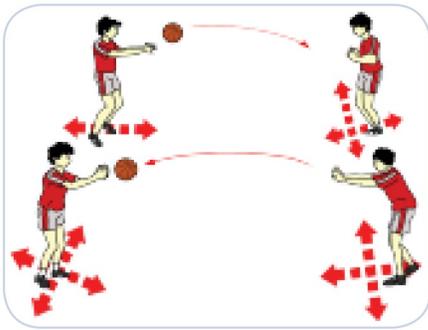
- a) Berdiri berhadapan dengan jarak ± 5 m.
- b) Lakukan teknik *lay-up shoot*. Yang telah melakukan *lay-up shoot* bergerak berpindah tempat ke barisan menangkap bola. Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

B. Kombinasi Keterampilan Gerak Permainan Bola basket

Setelah Anda mempelajari variasi keterampilan gerak permainan bola basket, sekarang Anda akan mempelajari kombinasi gerak, yaitu menggabungkan beberapa keterampilan gerak, diantaranya adalah menangkap dan *passing*, menggiring dan *passing*, menggiring dan *shooting*, dan *passing* dan *shooting*.

Setelah Anda pelajari konsep variasi dan kombinasi permainan bola basket, sekarang coba Anda terapkan apa yang telah Anda pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-teman Anda.

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



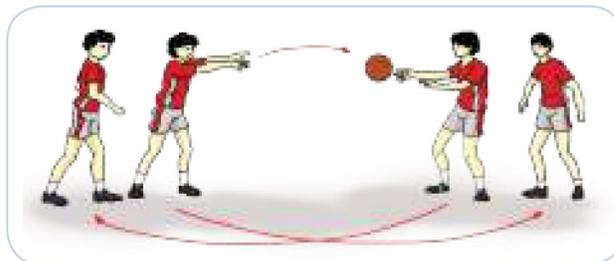
Gambar 1.50 Kombinasi gerak menangkap dengan melempar

- Berdiri berhadapan dengan jarak ± 5 m.
- Lempar dan tangkap bola basket sambil bergerak maju, mundur dan menyamping.
- Lakukan secara berulang-ulang.

Latihan ini dilakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

2. Menangkap dan *passing* bola basket pada formasi berbanjar

- Berdiri berhadapan dengan jarak ± 5 m.
- Melakukan lemparan sambil bergerak berpindah tempat. Latihan ini dilakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.
- Lakukan secara berulang-ulang.



Gambar 1.51 Menangkap dan *passing* berbanjar

3. *Passing* dan menangkap bola basket pada formasi lingkaran

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



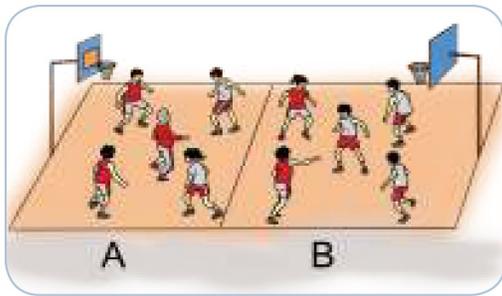
Gambar 1.52 Menangkap dan *passing* formasi lingkaran

C. Bermain bola basket menggunakan setengah lapangan basket

1. Bermain setengah lapangan

Pelaksanaannya adalah bidang A lapangan untuk tim A dan bidang B lapangan untuk tim B. Cara bermainnya seperti berikut.

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



Gambar 1.53 Bermain basket setengah lapangan

g. Tim pemenang adalah tim yang dapat memasukkan bola ke ring basket lebih banyak.

h. Lama permainan 5-10 menit.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

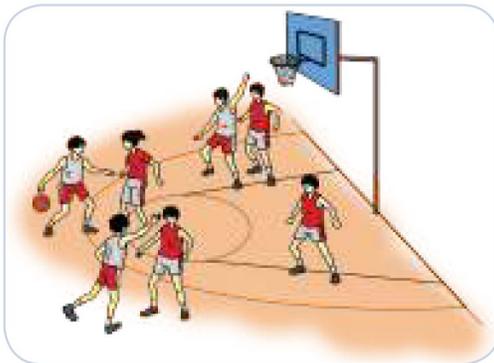
2. Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi

a. Bagilah siswa menjadi dua regu bermain bola basket menggunakan setengah lapangan. Jumlah pemain adalah 2 lawan 3, dilanjutkan dengan 4 lawan 3 atau 5 lawan 4.

b. 3 pemain penyerang dan 2 pemain bertahan.

c. 4 pemain penyerang dan 3 pemain bertahan.

d. 5 pemain penyerang dan 4 pemain bertahan.



Gambar 1.54 Bermain basket lapangan penuh

e. Setiap pemain berusaha memasukkan bola ke ring basket, dengan gerak dasar yang telah dipelajarinya.

f. Regu yang menang adalah regu yang paling banyak memasukkan bola ke ring basket dengan teknik yang benar.

g. Latihan ini dilakukan berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

RANGKUMAN

- Permainan bola besar melalui permainan sepak bola, bola voli, bola basket mampu membentuk sikap menghargai tubuh, syukur kepada Sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, dan menunjukkan kemauan bekerja sama. Di samping itu juga menumbuhkan sikap toleransi dan mau berbagi dengan teman, disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan. Para siswa pun akan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.
- FIFA adalah organisasi sepak bola internasional. Permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat tidak lebih dari 15 menit di antara dua babak tersebut. Ada pula waktu *water break* dalam setiap babak.
- Variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan sepak bola meliputi mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang.
- Pada tahun 1895, William C. Morgan menciptakan sebuah permainan bernama *mintonette*. Sebuah tim terdiri dari 6 orang pemain di lapangan selama pertandingan. Suatu regu tidak boleh beranggotakan lebih dari 12 orang pemain.
- Variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar permainan bola voli mencakup *passing* bawah, *passing* atas, servis, dan smash.
- Pada tahun 1891, James Naismith dapat memenuhi kehendak dari L.H. Gulick untuk membuat suatu permainan dengan nama "*basket-ball*" dan dalam bahasa Indonesia diterjemahkan menjadi permainan bola basket. Bolabasket masuk di Indonesia setelah perang dunia ke-II, dibawa oleh perantau-perantau Cina dan berkembang dengan cepat sehingga pada PON ke I tahun 1948 di Surakarta, bola basket telah dicantumkan dalam acara resmi. Persatuan Basket-Ball seluruh Indonesia (PERBASI) berdiri pada tanggal 23 Oktober 195, kemudian diubah menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI.
- Variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan bola basket meliputi melempar, menangkap, menggiring, menembak bola ke ring, bermain secara sederhana.

D. Penilaian

1. Permainan bola besar melalui permainan sepak bola

a. Penilaian kinerja teknik dasar permainan sepak bola

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar

- 1) mengumpan bola,
- 2) menggiring bola,
- 3) menembak bola ke gawang, dan
- 4) posisi.

b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam permainan sepak bola

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang Anda tunjukkan selama bermain sepak bola.

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

Keterangan: SB= Sangat baik
B = Baik

C = Cukup
K = Kurang

c. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam permainan sepak bola

Buatlah analisis gerak secara sederhana:

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

2. Permainan bola besar melalui permainan bola voli

a. Penilaian kinerja teknik dasar permainan bola voli

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar

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

b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam permainan bola voli

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang Anda tunjukkan selama bermain bola voli.

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

Keterangan: SB= Sangat baik
B = Baik

C = Cukup
K = Kurang

3. Permainan bola besar melalui permainan bola basket

a. Penilaian unjuk kerja teknik dasar permainan bola basket

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar

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

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

b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam permainan bola basket

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang Anda tunjukkan selama bermain bola basket.

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

Keterangan: SB= Sangat baik
B = Baik

C = Cukup
K = Kurang

c. Contoh penilaian pemahaman konsep gerak dalam permainan bola basket

Buatlah analisis gerak secara sederhana:

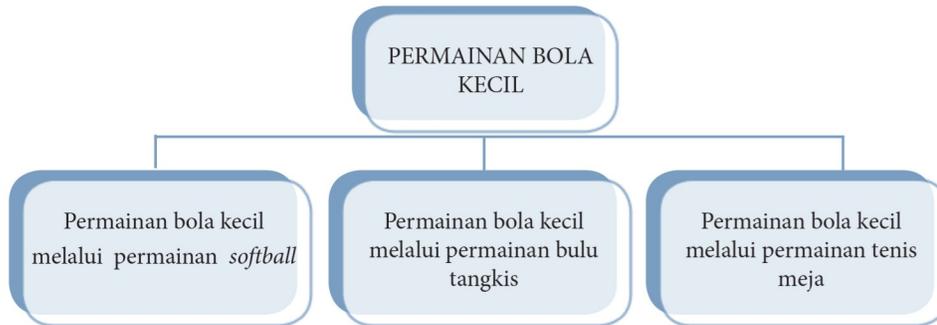
- 1) Melempar bola basket;
- 2) Menangkap bola basket;
- 3) Menggiring bola basket;
- 4) Menembak bola ke ring;
- 5) Bermain secara sederhana.

BAB II

PERMAINAN BOLA KECIL



Peta Konsep



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

Permainan Bola Kecil Melalui Permainan *Softball*

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

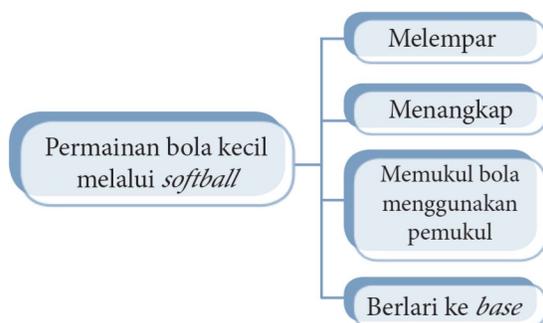
Dalam konteks cabang olahraga formal, permainan *softball* merupakan cabang olahraga beregu yang dapat dimainkan oleh berbagai kalangan, putra putri, anak-anak maupun orang dewasa. Permainan ini diciptakan oleh George Hancock pada tahun 1887 di Amerika Serikat dan pertama kali dimainkan di Chicago.

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

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

Permainan *softball* merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

A. Peta Konsep



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

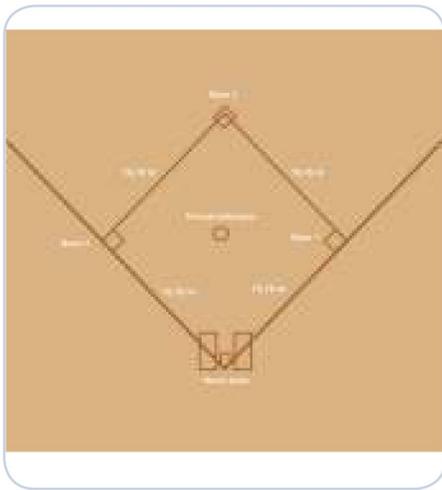
Materi permainan *softball* ini harus Anda pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan), mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri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

Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar permainan *softball* (melempar, menangkap, berlari ke *base*, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian

,saling bertanyalah tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar *softball* seperti manfaat permainan *softball* terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan *softball* serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran melalui permainan *softball* terhadap pribadi peserta didik.

B. Perlengkapan Permainan *Softball*

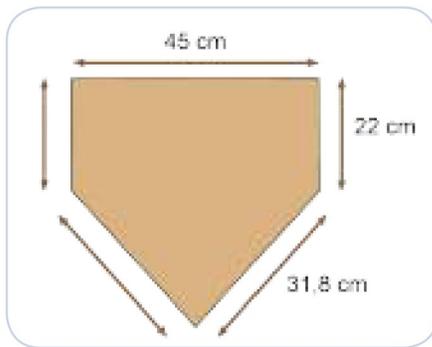
1. Lapangan Permainan *Softball*



Gambar 2.1 Lapangan permainan *softball*

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

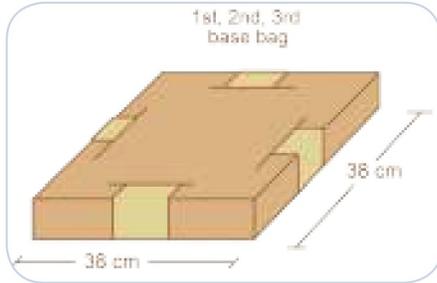
Lapangan untuk putra dan putri bentuknya sama, bedanya hanya pada jarak *pitcher plate* ke *home base*, untuk putra 46 ft (14,03 m) untuk putri 40 ft (12,2 m).



Gambar 2.2 Home plate

2. Home Plate

Berbentuk segi lima dan terbuat dari karet.



Gambar 2.3 tempat hinggap (*base*)

3. *Base* atau tempat hinggap

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

4. Sarung tangan (*glove*)

Terbuat dari kulit, dipakai oleh pemain penjaga.

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

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



Gambar 2.4 Sarung tangan (*glove*)

5. Bola

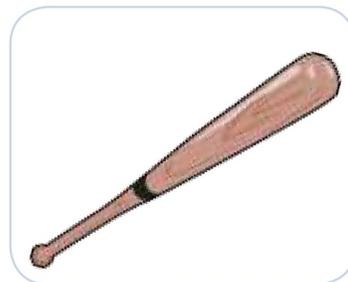
Terbuat dari kulit, di dalamnya campuran gabus dan karet.



Gambar 2.5 bola

6. *Stick*/alat pemukul

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



Gambar 2.6 Pemukul

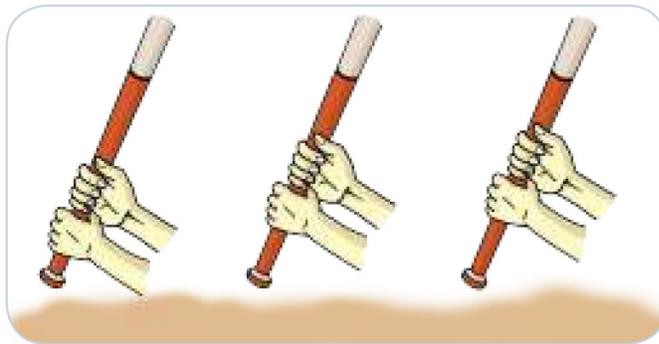
7. Pakaian

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

C. Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan *Softball*

1. Cara memegang *stick* (pemukul) dalam permainan *softball*

Alat pemukul (*stick*) dipegang dengan kedua tangan secara kuat dan tidak kaku. Pegangan tangan pada *stick* dapat di bagian bawah, tengah, atau bagian atas area pegang *stick*.

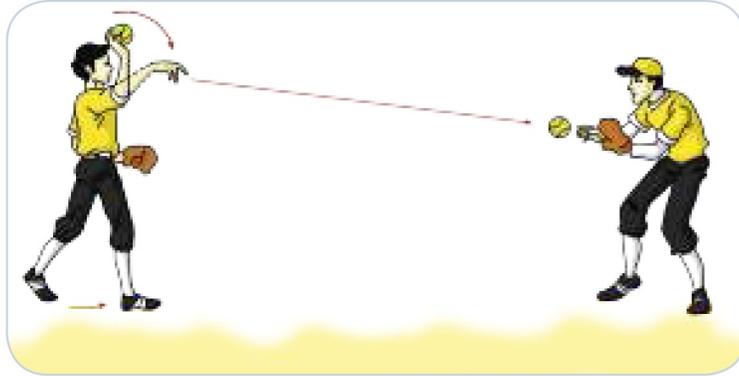


Gambar 2.7 Cara memegang alat pemukul

2. Melempar dan menangkap bola

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

Untuk mempelajari cara melempar dan menangkap bola, lakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut.



Gambar 2.8 Melempar dan menangkap bola berpasangan

3. Menangkap bola lemparan bawah

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



Gambar 2.9 Menangkap bola dari bawah

4. Lemparan sajian (*pitching*)

- a. Bola dipegang dengan satu tangan.
- b. Posisi tubuh menghadap ke arah *batter* (pemukul).
- c. Posisi tangan harus berada di bawah pinggang.
- d. Ayunan tangan sambil melangkahkan kaki ke depan ke arah *batter*.
- e. Gerakan lemparan tidak boleh terputus-putus.
- f. *Pitcher* hanya punya waktu 20 detik untuk lemparan berikutnya.

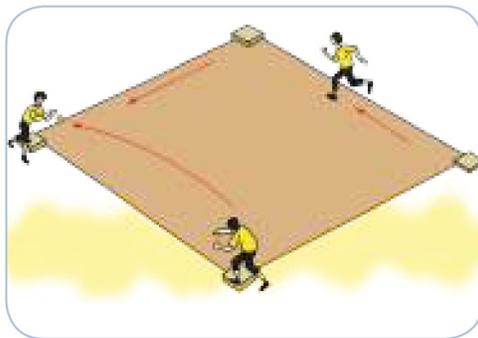


Gambar 2.10 Posisi badan saat akan melempar bola



Gambar 2.11 Posisi badan saat akan melepaskan bola

5. Berlari menuju *base*



Gambar 2.12 Berlari ke *base*

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

6. *Sliding*



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

Gambar 2.13 Posisi *sliding*

7. Bermain *softball* dengan peraturan yang dimodifikasi

Peraturan yang dimodifikasi antara lain seperti:

- Jumlah pemain yang disesuaikan jumlah teman-teman Anda;
- Base* yang dimodifikasi;
- Bola disesuaikan;
- Besar lapangan disesuaikan dengan kondisi.

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

Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan Anda dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

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

Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Bulu Tangkis

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

Permainan bulu tangkis dalam permainan bola kecil merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

Keterampilan dalam permainan bulu tangkis dapat juga dikelompokkan menjadi :

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

Peta Konsep Permainan Bulu Tangkis



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

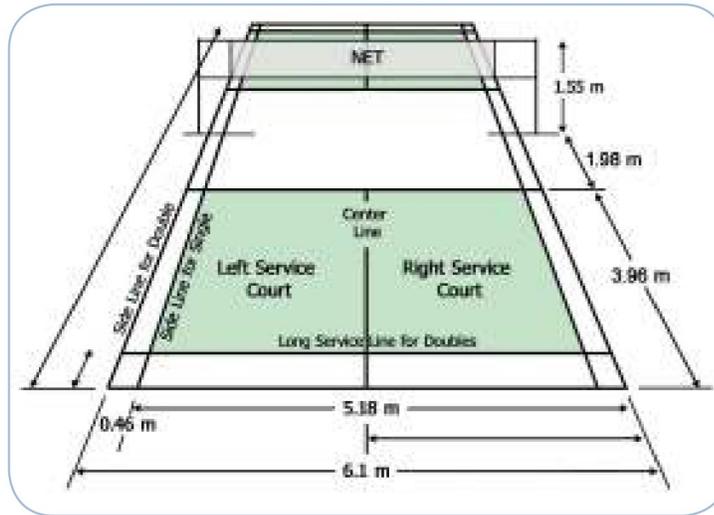
keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar juga menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik,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

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

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

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

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



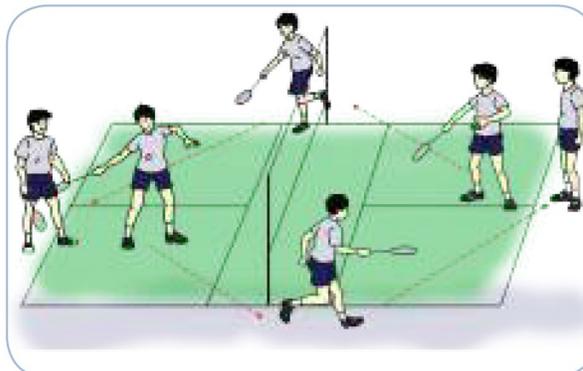
Gambar 2.14 Lapangan permainan bulu tangkis

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

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

- a) Dilakukan berpasangan/kelompok.
- b) Yang telah melakukan servis bergerak berpindah tempat.

Latihan ini dilakukan berpasangan atau berkelompok untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.

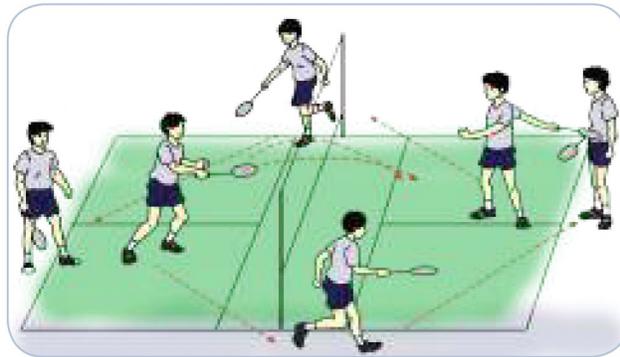


Gambar 2.15 Servis *forehand* panjang menyilang

2. Melakukan servis pendek *forehand* secara menyilang

- Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- Yang telah melakukan servis bergerak berpindah tempat.

Latihan ini dilakukan berpasangan atau berkelompok untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.

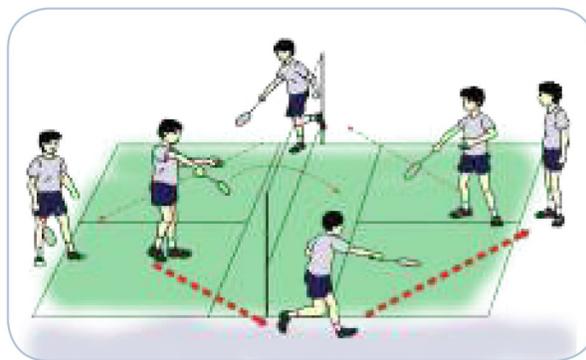


Gambar 2.16 Servis *forehand* pendek menyilang

3. Servis pendek *backhand* secara menyilang

- Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- Yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.

Latihan ini dilakukan berpasangan atau berkelompok untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.



Gambar 2.17 Servis pendek *backhand* menyilang

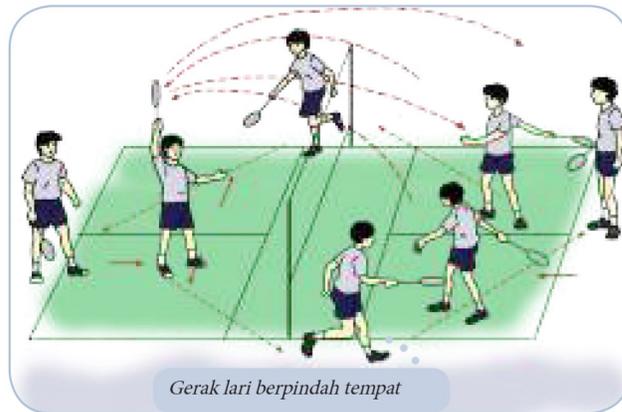
B. Variasi Memukul *Forehand* dan *Backhand*

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

a. Melakukan pukulan *forehand* dengan arah bola lurus

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

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.

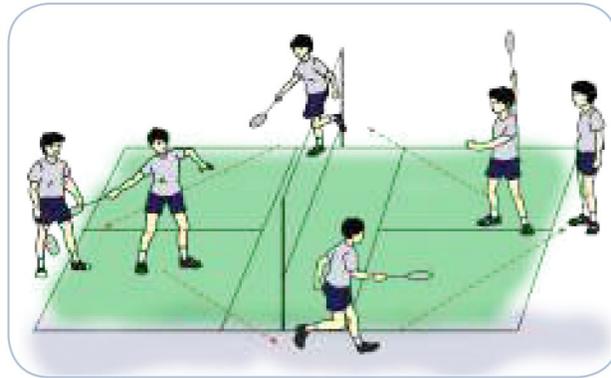


Gambar 2.18 pukulan *forehand* lurus

b. Melakukan pukulan *forehand* menyilang lapangan

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

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.

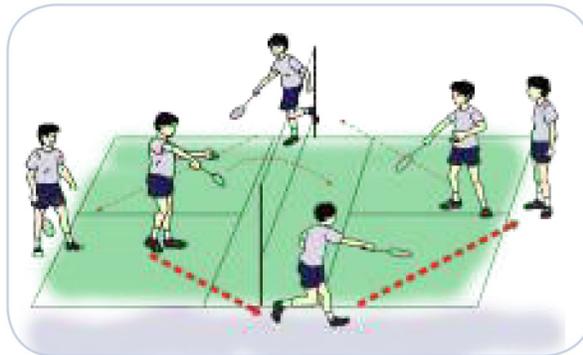


Gambar 2.19 Pukulan *forehand* menyilang

c. Melakukan pukulan *backhand* dengan arah bola lurus

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

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.

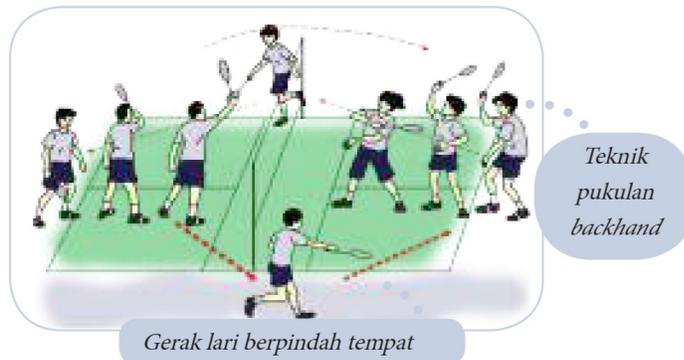


Gambar 2.20 Pukulan *backhand* lurus

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

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

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.

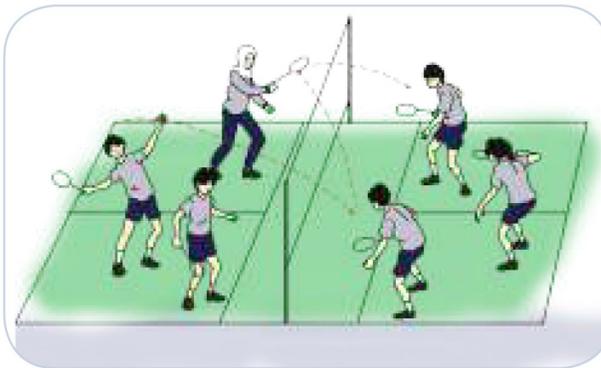


Gambar 2.21 Pukulan *backhand* menyilang

C. Bermain Bulu Tangkis dengan Peraturan yang Dimodifikasi

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

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



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

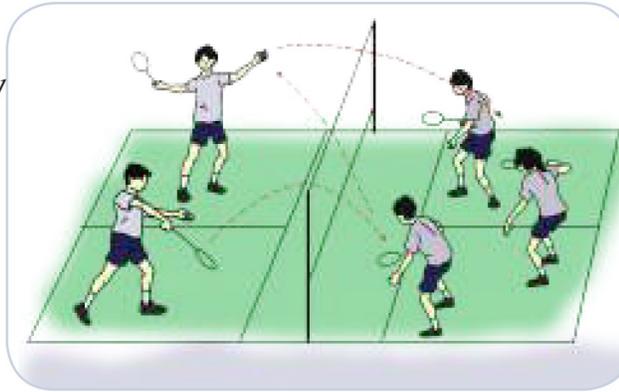
2. Bermain 3 lawan 2 dengan melalui teknik pukulan *forehand* dan *backhand overhead*

- Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan 8-10 menit).

b. Permainan diawali dengan pukulan servis *forehand* (pendek/jauh) dan *backhand*.

c. Dalam pergerakan, pemain tidak boleh bersentuhan baik badan maupun raket.

d. Sebelum memukul bola, harus menyebutkan nama teman yang akan diberikan bola.



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

Ada beberapa tujuan dari kegiatan bermain bulu tangkis yang dimodifikasi, di antaranya seperti berikut.

1. Untuk menerapkan teknik-teknik dasar yang telah dipelajari.
2. Agar Anda dapat menentukan posisi dalam tim sesuai dengan keterampilan masing-masing.
3. Agar Anda mendapatkan taktik dan strategi dalam bermain bulu tangkis.
4. Agar Anda dapat mengidentifikasi saat yang tepat untuk melakukan penyerangan dan pertahanan.
5. Agar Anda dalam bermain lebih bersifat rekreatif dan menggem-birakan.
6. Untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.
7. Untuk meningkatkan dan mengembangkan kesehatan/kebugaran tubuh.

Sekarang coba Anda diskusikan keterampilan teknik dasar permainan bulu tangkis (pegangan raket, *footwork*, posisi berdiri, servis, pukulan atas, dan pukulan bawah) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan Anda dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, mengubah posisi/bagian tangan yang berkenaan dengan titik sentuh raket dengan *shuttle kock*.

Setelah Anda pelajari konsep variasi dan kombinasi permainan bulu tangkis, sekarang coba Anda terapkan apa yang telah Anda pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-teman Anda.

Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Tennis Meja

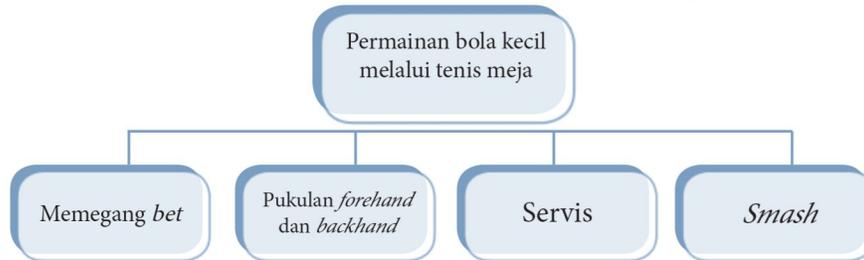
Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Permainan bola kecil melalui permainan tenis meja	Setelah pelajaran berakhir, Anda akan mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik, serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang: variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar memegang <i>bat</i> , pukulan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

Permainan tenis meja dalam permainan bola kecil merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

Keterampilan dalam permainan tenis meja dapat juga dikelompokkan menjadi:

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

Peta Konsep Permainan Tenis Meja

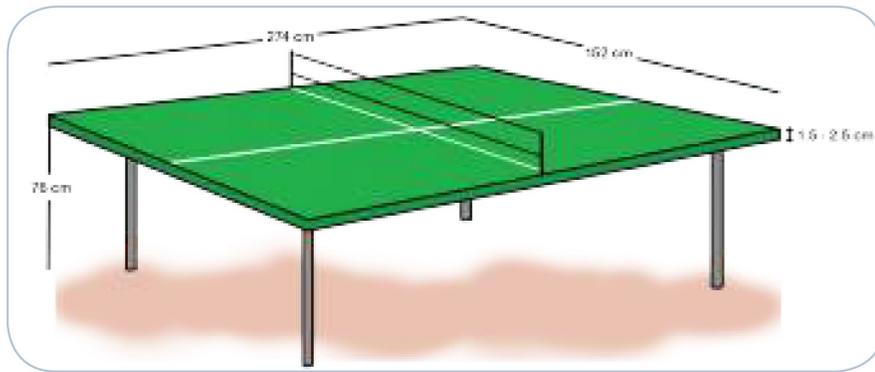


“YAKINLAH DENGAN BERMAIN TENIS MEJA AKAN MENINGKATKAN KESEHATAN DAN KEBUGARAN”

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

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

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



Gambar 2.24 Lapangan tenis meja



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

Gambar 2.25 Bet

A. Variasi Servis *Forehand* dan *Backhand*

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

- a. Dilakukan berpasangan/kelompok.
- b. Yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.



Bergerak lari berpindah tempat

Gambar 2.26 Servis *forehand* dan *backhand* lurus

2. Melakukan servis *forehand* dan *backhand* secara menyilang

- Dilakukan berpasangan/kelompok.
- Yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.



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

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

- Dilakukan berpasangan/kelompok.
- Yang telah melakukan pukulan servis dan menerima servis bergerak berpindah tempat.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.



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

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

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

1. Melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* lurus

- Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- Bola dilambungkan oleh teman.
- Yang telah melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* dan pelambung bergerak berpindah tempat.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.

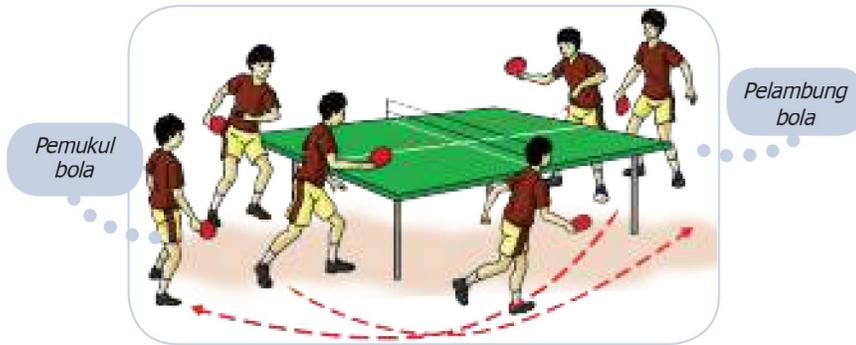


Gambar 2.29 Pukulan *forehand* dan *backhand* lurus

2. Melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* menyilang meja

- Dilakukan berpasangan atau kelompok.
- Bola dilambungkan oleh teman dengan cara dipantulkan ke meja dan dengan pukulan servis.
- Yang telah melakukan pukulan *backhand* dan pelambung bergerak berpindah tempat.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.



Gambar 2.30 pukulan *forehand* dan *backhand* menyilang

C. Pembelajaran Bermain Tenis Meja dengan Peraturan yang Dimodifikasi

1. Bermain tenis meja menggunakan telapak tangan, secara tunggal atau ganda
 - a. Anda dianggap kalah, apabila banyak bola yang tidak bisa ditangkap atau bola menyangkut net.
 - b. Permainan dilakukan 5-10 menit.



Gambar 2.31 Permainan tenis meja menggunakan telapak tangan sebagai bet

2. Bermain tenis meja, 1 lawan 2 pemain
 - a. Pemain yang berada pada posisi 2 orang hanya diperbolehkan memukul dengan teknik pukulan *forehand*, sedangkan yang berada pada posisi 1 orang diperbolehkan melalui pukulan *forehand* dan *backhand*.
 - b. Anda dianggap kalah apabila banyak bola yang tidak bisa dikembalikan atau bola menyangkut net.
 - c. Permainan dilakukan 5-10 menit.



Gambar 2.32 Bermain tenis meja dua lawan 1

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

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

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

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

D. Penilaian

1. Permainan bola kecil melalui permainan *softball*

a. Penilaian unjuk kerja teknik dasar permainan *softball*

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar

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

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

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

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

Keterangan: SB= Sangat baik

B = Baik

C = Cukup

K = Kurang

c. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam permainan *softball*

Buatlah analisis gerak secara sederhana tentang:

- 1) Melempar bola;
- 2) Menangkap bola;

- 3) Memukul bola menggunakan pemukul;
- 4) Berlari ke *base*.

2. Permainan bola kecil melalui permainan bulu tangkis

a. Penilaian unjuk kerja teknik dasar permainan bulu tangkis

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar:

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

b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam permainan bulu tangkis

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang Anda tunjukkan selama bermain bulu tangkis.

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

Keterangan: SB= Sangat baik
B = Baik

C = Cukup
K = Kurang

c. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam permainan bulu tangkis

Buatlah analisis gerak secara sederhana tentang:

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

3. Permainan bola kecil melalui permainan tenis meja

a. Penilaian unjuk kerja teknik dasar permainan tenis meja

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar:

- 1) Memegang *bet*;
- 2) Pukulan *forehand* dan *backhand*;
- 3) Servis;
- 4) *Smash*.

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

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

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

Keterangan: SB= Sangat baik
B = Baik

C = Cukup
K = Kurang

c. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam permainan tenis meja

Buatlah analisis gerak secara sederhana:

- 1) Memegang *bet*;
- 2) Pukulan *forehand* dan *backhand*;
- 3) Servis;
- 4) *Smash*.

BAB III

ATLETIK



A. PETA KONSEP



Anda telah mempelajari atletik di SMP atau yang sederajat. Di SMA kelas X ini, Anda akan mempelajari analisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik.

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

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

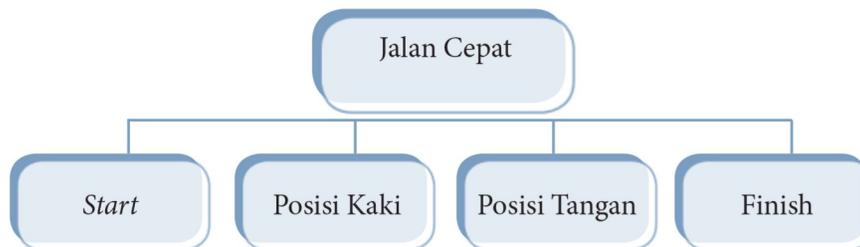
Lari sebagai olahraga dalam bentuk perlombaan sudah dikenal oleh bangsa Mesir kuno pada tahun 1500 S.M, sedangkan bangsa Assyria purba dan bangsa Babylonia purba di Mesopotamia pada tahun 1000 SM. Di samping perlombaan lari di dalamnya dilombakan pula nomor-nomor lempar dan lompat.

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

Jalan Cepat

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

B. Peta Konsep Jalan Cepat



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

C. Keterampilan Dasar Jalan Cepat

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

- Berdiri sikap melangkah di belakang garis *start*,
- Badan condong ke depan.
- Langkahkan kaki belakang ke depan, dilanjutkan berjalan cepat.
- Pandangan mata lurus ke depan.



Gambar 3.1 Posisi sikap melangkah di belakang garis *start*

2. Gerakan kaki jalan cepat

Keterampilan gerak jalan cepat sebagai berikut.

- Dorong kaki belakang ke depan dari tumit, telapak kaki dan jari-jari kaki.
- Meletakkan kaki dengan ringan.
- Gerak kaki mendatar, bukan melompat.

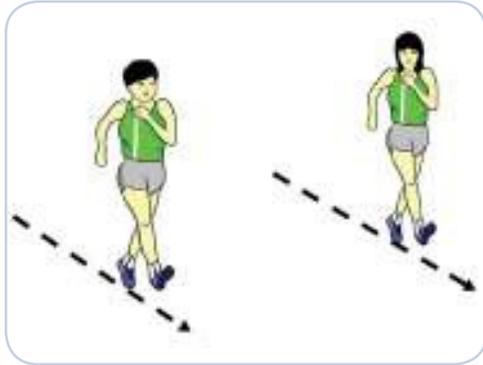
3. Gerak kaki mendatar, bukan melompat

- Bahu rileks /tidak tegang.
- Ayunan lengan yang wajar mengayun dari muka ke belakang dan siku ditekuk kurang lebih 90°, kondisi ini dipertahankan dengan tidak mengganggu keseimbangan .

4. Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat

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

5. Keterampilan gerak pinggul jalan cepat



Gambar 3.2 Gerak pinggul jalan cepat

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

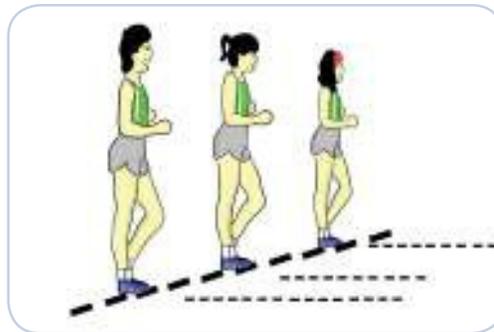
6. Memasuki garis finish

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

Variasi dan kombinasi keterampilan gerak jalan cepat, sebagai berikut :

1. Ayunan lengan dan gerakan tungkai di tempat:

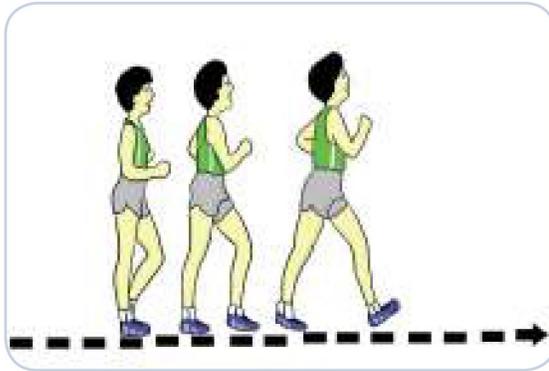
- a. Persiapan gerakan ayunan lengan dan tungkai di tempat: berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan tertekuk di atas samping badan, pandangan ke depan,
- b. Pelaksanaan : ayunan lengan dan tungkai di tempat, ayunkan lengan yang wajar dari muka ke belakang dan sikut ditekuk tidak kurang dari 90°, kondisi ini dipertahankan dengan tidak mengganggu keseimbangan, bahu rileks / tidak tegang.



Gambar 3.3 Ayunkan lengan dan gerakan tungkai di tempat

2. Gerak berjalan pada garis lurus.

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



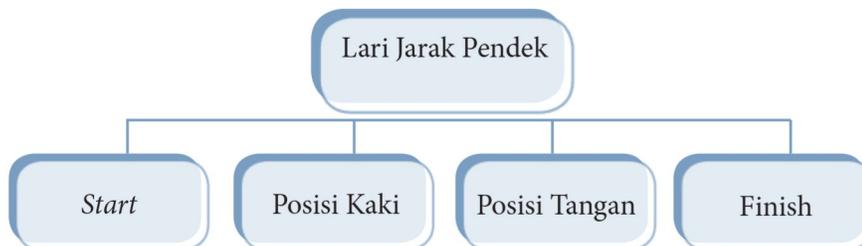
Gambar 3.4 Gerak berjalan pada garis

- b. Pelaksanaan gerak berjalan pada garis lurus: lakukan gerak berjalan pada garis lurus, menempuh jarak \pm 9-10 m, dilakukan secara individu, berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, disiplin, menghargai perbedaan dan sportivitas.

Lari Jarak Pendek

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

A. Peta Konsep Lari Jarak Pendek



Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan lari jarak pendek dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanyalah tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan lari jarak pendek, manfaat lari jarak pendek terhadap kesehatan dan otot-

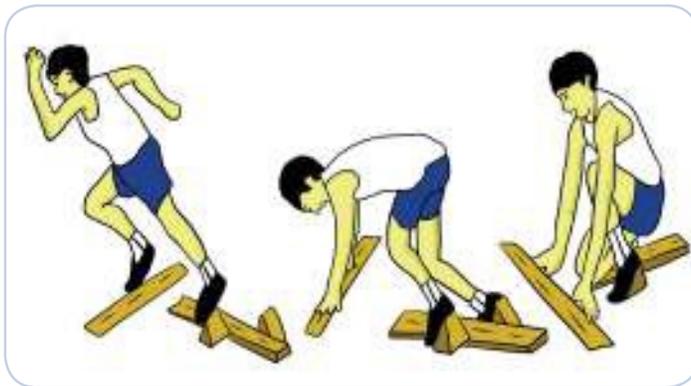
otot yang dominan dipergunakan dalam lari jarak pendek, serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran melalui atletik terhadap pribadi peserta didik.

B. Keterampilan Lari jarak Pendek

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

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

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



Gambar 3.5 Start jongkok

2. Teknik gerakan kaki lari jarak pendek
 - a. Kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.
 - b. Kaki belakang saat menolak dari tanah harus terlentang lurus.

- c. Dengan cepat lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.
 - d. Pendaratan kaki pada tanah menggunakan ujung kaki dengan lutut agak menekuk.
3. Teknik gerakan ayunan lengan
- a. Lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.
 - b. Sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90°.
4. Teknik posisi badan
- a. Saat lari rileks dengan kepala segaris punggung.
 - b. Pandangan ke depan.
 - c. Badan condong ke depan.



Gambar 3.6 Gerakan kaki lari jarak pendek

5. Teknik *finish* lari jarak pendek, terdiri dari :
- a. Berlari secepatnya melalui garis *finish* tanpa mengubah sikap lari;
 - b. Membusungkan dada ke depan, kedua lengan ditarik ke belakang;
 - c. Menjatuhkan/membungkukan salah satu bahu ke depan.



Gambar 3.7 Memasuki garis *finish*

C. Variasi dan Kombinasi

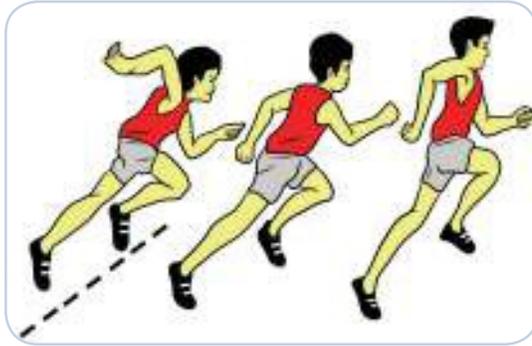
1. Gerak lari *jogging* dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki
 - a. **Persiapan** : berdiri menghadap arah gerakan pada garis lurus, badan tegak, kedua lengan di samping badan, kedua sikut ditekuk, jarak tempuh 10-15 meter, dilakukan berkelompok.
 - b. **Pelaksanaan**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



Gambar 3.8 Variasi jogging dan gerakan kaki lari jarak pendek.

2. Gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar

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

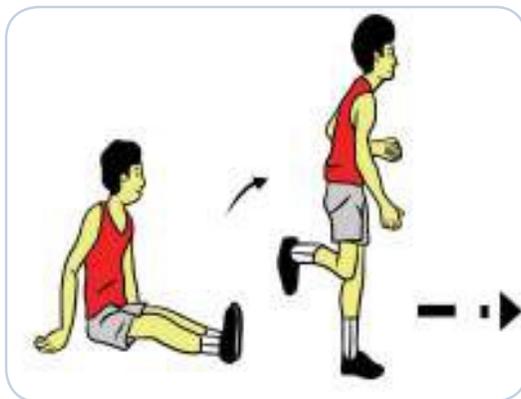


Gambar 3.9 Gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar

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

3. Gerakan reaksi cepat *start* dari posisi duduk

- a. **Persiapan** : duduk dengan kedua kaki lurus ke depan, kedua tangan di samping pinggul, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok.
- b. **Pelaksanaan** : setelah ada aba-aba “Ya” bangun dari duduk, dengan cepat dan segera berlari.



Gambar 3.10 Gerakan reaksi start dari posisi duduk

4. Gerakan reaksi cepat *start* dari posisi telungkup

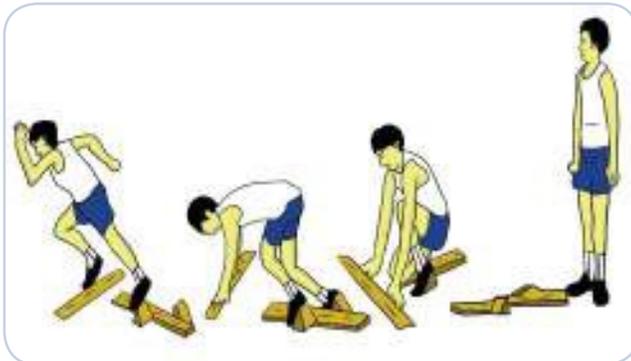
- a. **Persiapan** : posisi telungkup, kedua kaki lurus ke belakang, kedua tangan bertumpu di depan dada, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok.
- b. **Pelaksanaan** : setelah ada aba-aba “Ya” bangun dari telungkup dengan cepat dan segera berlari.



Gambar 3.11 Gerakan reaksi start dari posisi telungkup

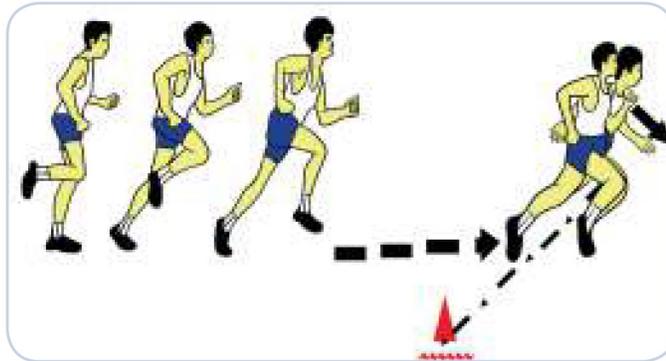
5. Gerakan *start* dari jongkok dengan hitungan

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



Gambar 3.12 Gerakan start jongkok dengan hitungan

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

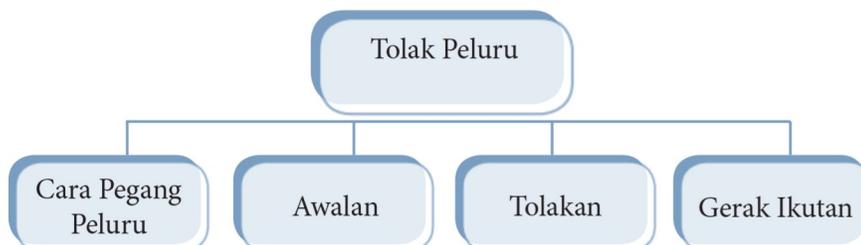


Gambar 3.13 Gerakan reaksi *finish* diawali dengan lari

Tolak Peluru

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

Peta Konsep Tolak Peluru



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

B. Keterampilan Dasar tolak Peluru

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

1. Teknik dasar memegang peluru: peluru diletakkan pada telapak bagian atas tangan, jari-jari diregangkan, letak jari kelingking dan ibu jari di samping peluru. Teknik ini sangat dianjurkan untuk digunakan bagi peserta didik yang tangannya kecil.



Gambar 3.14 Teknik memegang peluru

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



Gambar 3.15 Teknik memegang peluru

2. Teknik dasar menolak peluru gaya belakang

a. *Posisi awal*

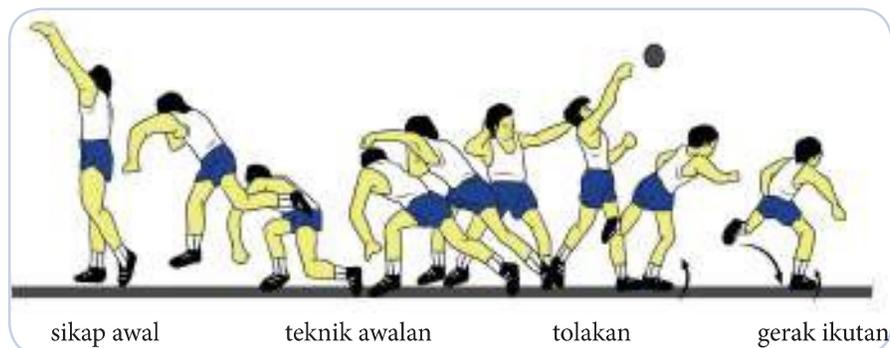
- Berdiri tegak pada kaki kanan membelakangi arah gerakan (tolakan).
- Kaki kiri secara rileks ke belakang dengan ujung jarinya menyentuh tanah.
- Tangan kiri diluruskan ke atas di samping telinga.
- Pandangan ke depan bawah.

b. *Gerakan*

- Rendahkan lutut kaki kanan, lanjutkan gerak berjingkat rendah ke belakang bersamaan kaki kiri diluncurkan lurus jauh ke arah tolakan.
- Pada saat kaki kanan mendarat dari gerak berjingkat, disusul mendaratnya kaki kiri jauh di belakang.
- Putar badan ke arah kiri dengan cepat, hingga dada terbuka menghadap arah depan.
- Tolakkan peluru ke depan atas lebih kurang membentuk sudut 45°.
- Lepaskan peluru dan pegangan tangan setelah peluru berada pada titik terjauh dari badan (lengan lurus),

c. *Akhir gerakan :*

- Kaki kanan digerakkan ke depan menggantikan kaki kiri.
- Tumpuan berpindah pada kaki kanan.
- Badan condong ke depan.
- Kaki kiri di belakang badan tergantung rileks dengan lutut tertekuk, pandangan ke arah tolakan.



Gambar 3.16 Rangkaian gerak menolak peluru

C. Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar

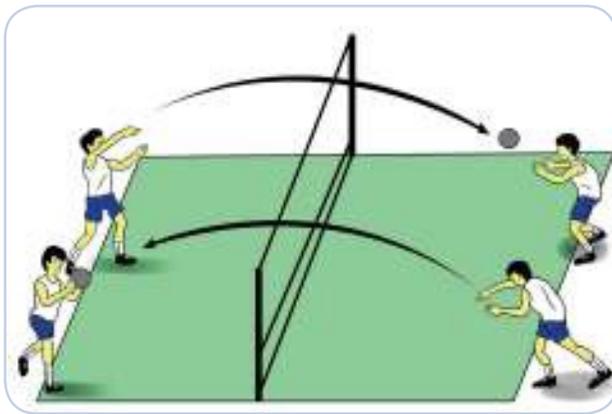
1. Menolak bola peluru setinggi dan sejauh-jauhnya melewati atas net/tali

a. *Persiapan*

- Berdiri posisi melangkah depan belakang.
- Menghadap arah menolak peluru/net.
- Bola dipegang di atas pundak dengan dua tangan.
- Bila kaki yang berada di depan kaki kiri. tolakan peluru dengan tangan kanan, dan sebaliknya, peserta didik dibagi berkelompok atau berpasangan.

b. *Pelaksanaan*

- Dorong bola dengan tangan ke depan atas ke arah teman bersamaan pinggang berputar ke depan atas.
- Bola melewati atas net.



Gambar 3.17 Menolak bola peluru melewati atas net/tali

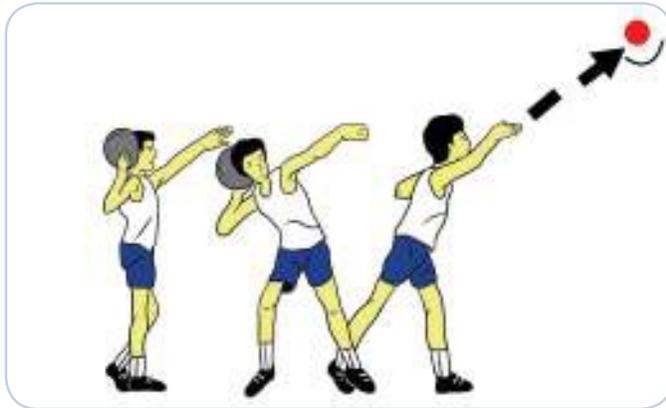
2. Menolak bola peluru dari sikap berdiri menghadap arah tolakan

a. *Persiapan*

- Berdiri posisi kaki selebar bahu.
- Menghadap arah menolak.
- Bola dipegang di atas pundak dengan satu tangan.

b. *Pelaksanaan*

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



Gambar 3.18 Menolak bola peluru menghadap arah tolakan

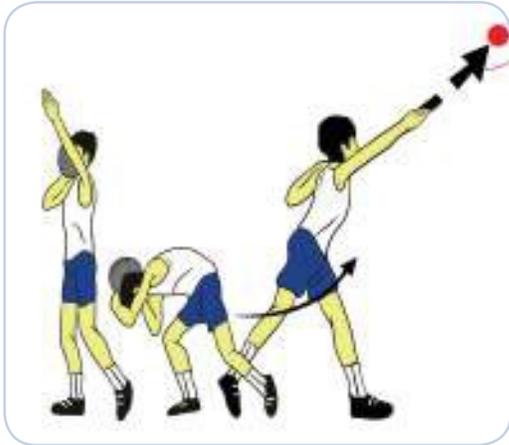
3. Menolak bola peluru dari sikap membelakangi arah tolakan

a. *Persiapan*

- Berdiri membelakangi arah menolak bola.
- Bola dipegang di atas pundak dengan tangan kanan.

b. *Pelaksanaan*

- Kaki kiri ke belakang lurus.
- Putar pinggang ke arah kiri $\pm 180^\circ$.
- Saat badan menghadap arah tolakan, dorong bola dengan tangan kanan ke depan atas.



Gambar 3.19 Menolak bola peluru dari sikap membelakangi arah tolakan

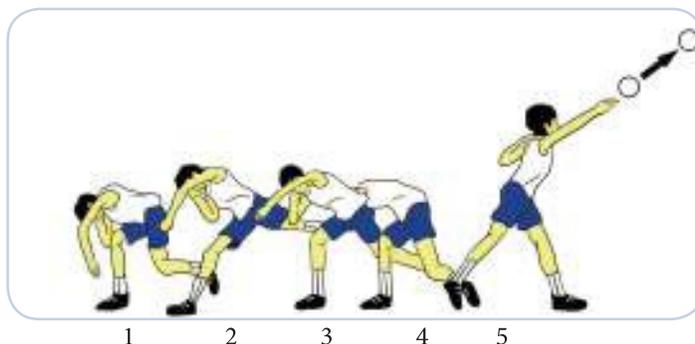
4. Menolak bola peluru dari gerak kaki meluncur ke belakang

a. *Persiapan*

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

b. *Pelaksanaan*

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

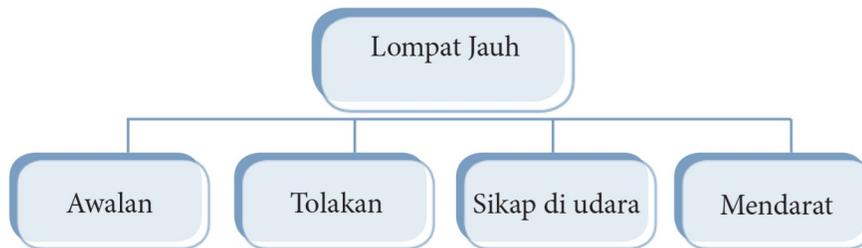


Gambar 3.20 Menolak peluru menggunakan bola peluru

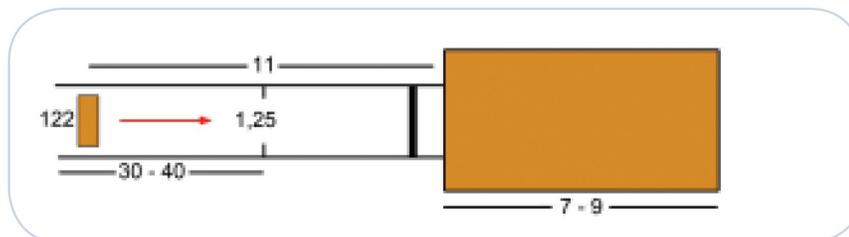
Lompat jauh

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

A. Peta Konsep Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara



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



Gambar 3.21 lapangan lompat jauh

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

B. Pembelajaran Variasi Keterampilan Gerak Melangkah, Menolak dan Mendarat

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

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

- Menolak melalui atas *box* dan mendarat menggunakan satu kaki, dilanjutkan dengan dua kaki.
- Setelah melakukan gerakan, berpindah tempat (posisi).

Latihan ini dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.

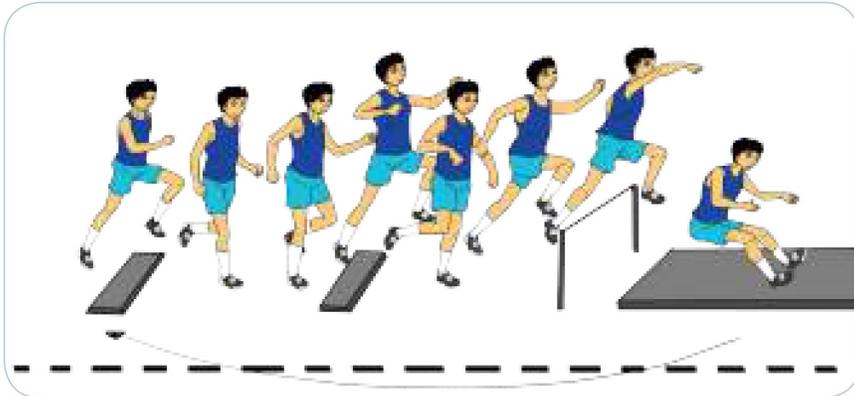


Gambar 3.22 Urutan gerak lompat jauh

2. Teknik dasar gerak langkah dan melompat tali

- Gerak langkah lari awalan kemudian melakukan tolakan dan melompat melewati atas tali yang dipasang melalui atas bangku senam dari akhir gerakan melintang lalu mendarat.
- Yang telah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).

Latihan ini dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.

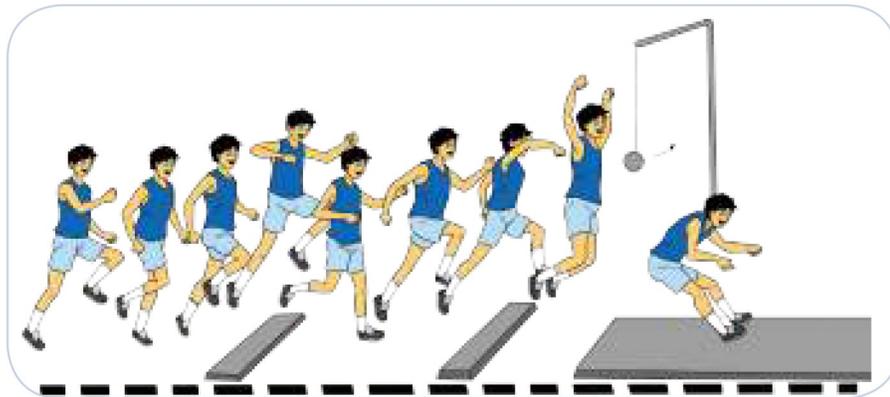


Gambar 3.23 Gerak langkah, tolakan, dan mendarat

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

- a. Melangkah melompati bangku senam, menolak dan melenting saat di udara dengan perut/dada menyentuh benda yang tergantung di depan atas.
- b. Mendarat menggunakan kedua kaki.

Latihan ini dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.



Gambar 3.24 Latihan posisi tubuh saat di udara

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

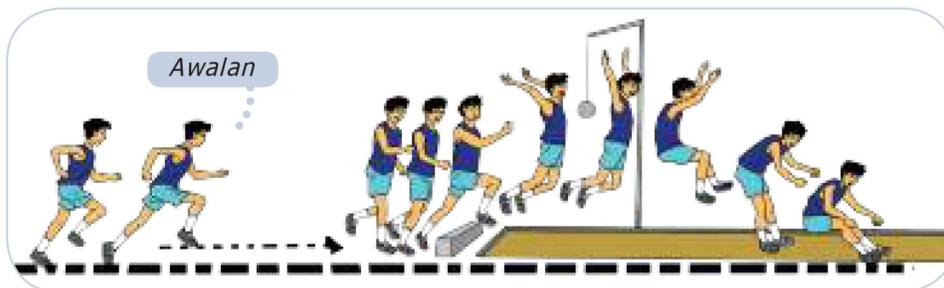
Pelaksanaannya dapat dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.



Gambar 3.25 Rangkaian gerak lompat jauh

5. Lomba Lompat Jauh

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



Gambar 3.26 Lomba lompat jauh

Ada beberapa tujuan dari kegiatan ini, di antaranya:

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

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

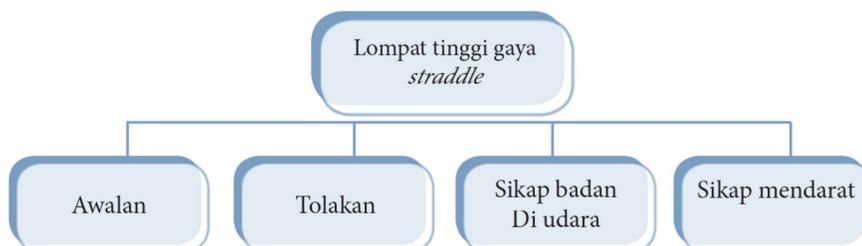
Diskusikan setiap keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan Anda dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin,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

Anda sudah mempelajari tentang konsep variasi dan kombinasi lompat jauh gaya jalan di udara, sekarang coba Anda terapkan apa yang telah Anda pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-teman Anda.

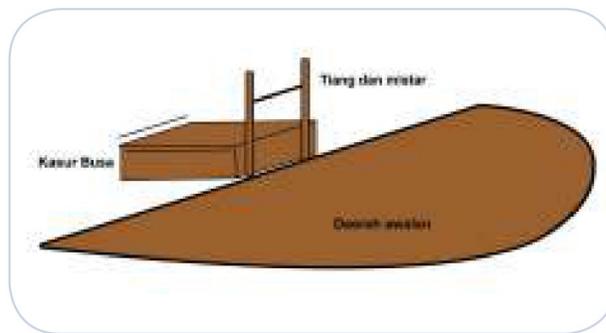
Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

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

A. Peta Konsep Lompat Tinggi Gaya *Straddle*



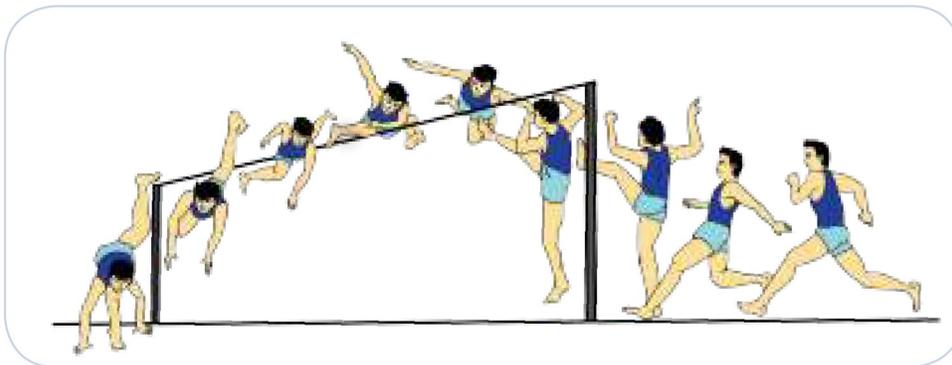
Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanyalah tentang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



Gambar 3.27 Arena lompat tinggi

Lompat Tinggi Gaya *straddle*

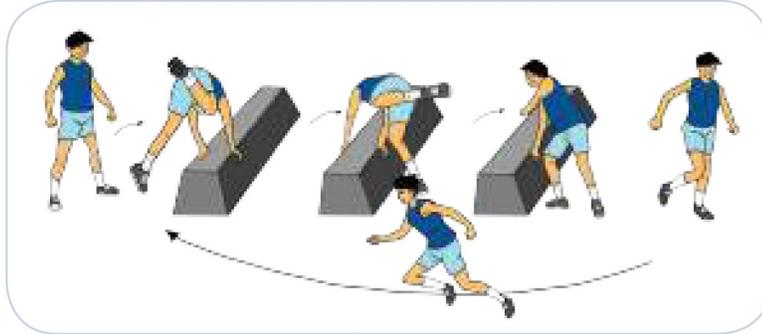
Sebagian dari kita mengenal gaya ini dengan gaya guling perut. Cara melakukannya: awalan dari samping, menumpu dengan kaki yang terdekat dengan mistar, kaki ayun diayunkan kuat ke depan atas.



Gambar 3.28 Lomba tinggi gaya *straddle*

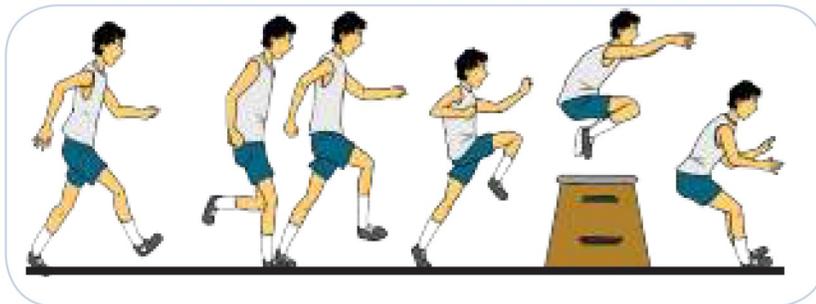
B. Variasi Keterampilan Gerak Atletik Melalui Lompat Tinggi

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



Gambar 3.29 Teknik awalan, tolakan dan mendarat

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



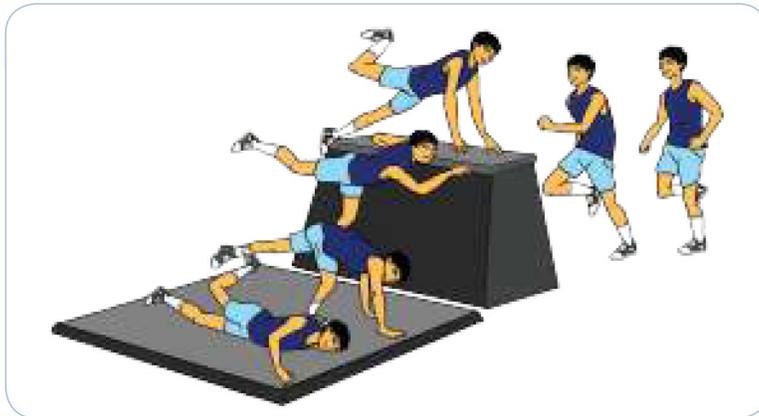
Gambar 3.30 Teknik awalan, tolakan dan mendarat

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



Gambar 3.31 Ayunan tungkai

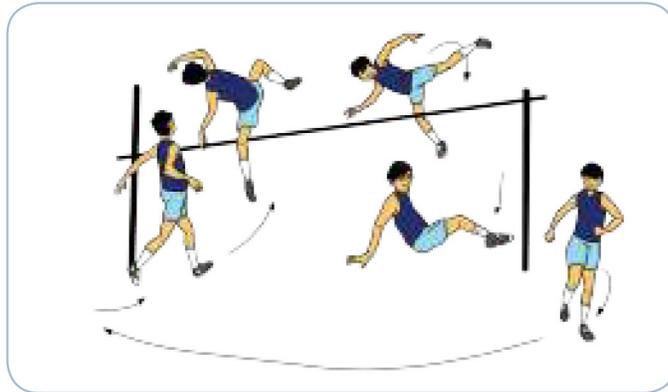
4. Pembelajaran gerak awalan, posisi badan di udara dan mendarat, yang diawali dengan tangan bertumpu pada box senam.



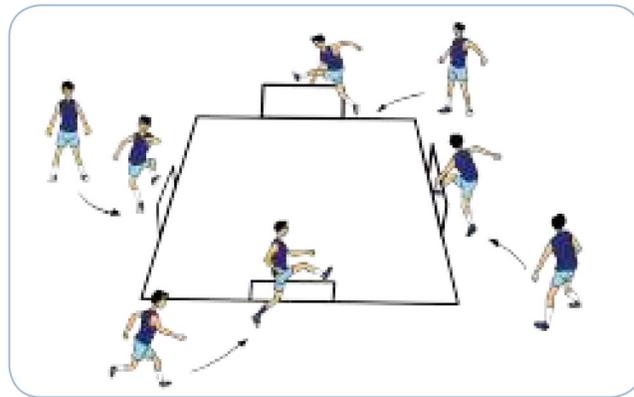
Gambar 3.32 Posisi badan saat di udara dan mendarat

C. Teknik Dasar Rangkaian Gerak Melompat

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



Gambar 3.33 Posisi badan saat di udara



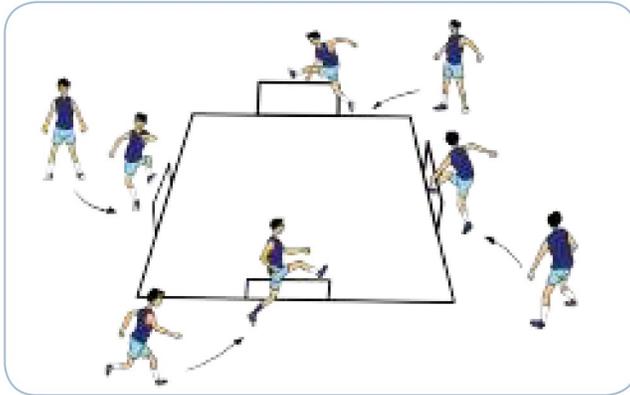
Gambar 3.34 Gerak tolakan

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

Pembelajaran yang dapat dilakukan, salah satu di antaranya adalah seperti berikut:

Model lomba lompat tinggi gaya *straddle*

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



Gambar 3.35 Lomba lompat jauh gaya *straddle* dengan peraturan dimodifikasi

Beberapa tujuan dari kegiatan ini, di antaranya:

1. Untuk menerapkan teknik-teknik dasar yang telah dipelajari;
2. Agar Anda dapat mengukur kemampuan Anda, baik secara teknik maupun tingginya hasil lompatan;
3. Untuk menumbuhkan kerja sama yang baik di antara siswa.
4. Untuk meningkatkan dan mengembangkan kesehatan/kebugaran tubuh Anda.

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

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

RANGKUMAN

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

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

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

Pembelajaran atletik mampu membentuk sikap: menghargai tubuh, syukur kepada Sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerja sama, toleransi dan mau berbagi dengan teman juga disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu cabang atletik dengan koordinasi gerak yang baik.

E. Penilaian

1. Lompat jauh gaya jalan di udara

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

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar:

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

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

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

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

Keterangan: SB = Sangat baik
B = Baik

C = Cukup
K = Kurang

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

Buatlah analisis gerak secara sederhana untuk:

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

2. Lompat tinggi gaya *straddle*

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

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar:

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

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

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

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

Keterangan: SB= Sangat baik
B = Baik

C = Cukup
K = Kurang

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

Buatlah analisis gerak secara sederhana untuk:

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

BAB IV

BELA DIRI



Pencak Silat

Olahraga bela diri pencak silat merupakan salah satu alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya melestarikan budaya bangsa.

A. Peta Konsep

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

“TERUSLAH
BELAJAR
PENCAK SILAT
AGAR BUDAYA
BANGSA INI
TIDAK HILANG”

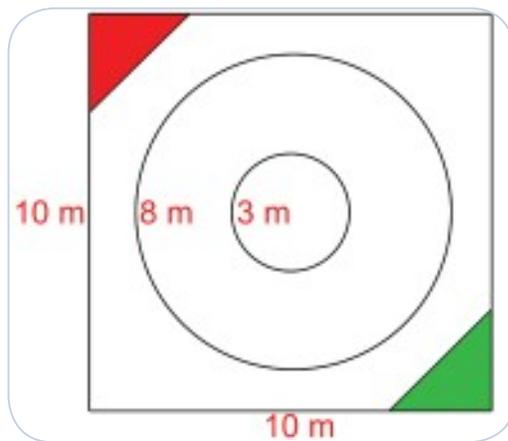
Anda telah mempelajari bela diri pencak silat di SMP atau yang sederajat. Di SMA kelas X Anda mempelajari tentang analisis variasi dan kombinasi keterampilan olahraga bela diri pencak silat. Pada bab 4 ini, Anda akan mempelajari tentang manfaat keterampilan olahraga bela diri pencak silat terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh, tentang pengetahuan dan keterampilan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga bela diri pencak silat, dan sikap serta nilai-nilai spiritual yang dikembangkan melalui keterampilan olahraga bela diri pencak silat.

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

Materi keterampilan olahraga bela diri pencak silat ini harus Anda pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan), mencerminkan sikap dan perilaku sportif, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran

serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. Juga menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, serta mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Lapangan/ bidang laga/gelanggang pencak silat



Gambar 4.1 Lapangan permainan pencak silat

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

Unsur-unsur yang terdapat dalam pencak silat adalah:

1. olahraga,
2. kesenian,
3. beladiri,
4. pendidikan mental kerokhanian,
5. persaudaraan menuju persatuan.

Olahraga bela diri pencak silat adalah olahraga asli Indonesia yang kini sudah dipertandingkan di tingkat Asean, Asia, dan kejuaraan dunia. Pertandingan pencak silat mulai dilaksanakan secara nasional dan dimasukkan dalam acara Pekan Olahraga Nasional (PON) pada PON ke VIII di Jakarta pada tahun 1973.

B. Perlengkapan yang Dibutuhkan pada Pertandingan Pencak Silat

1. Perlengkapan gelanggang pencak silat

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

2. Perlengkapan bertanding pencak silat

- a. Pakaian: menggunakan pakaian pencak silat warna hitam sabuk putih, *badge* IPSI di sebelah kiri
- b. Pelindung badan (*bodyprotector*) warna hitam sesuai standar IPSI
- c. Pesilat putera menggunakan pelindung kemaluan (*genetile protector*)
- d. *Gum shield*
- e. Pelindung sendi



Sumber: www.agilitysports.co.uk

Gambar 4.3 *Gum Shield*



Sumber: www.bonnetts.biz

Gambar 4.2 Pelindung tubuh
(body protector)

C. Variasi dan Kombinasi Teknik Pencak Silat

1. Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar pukulan

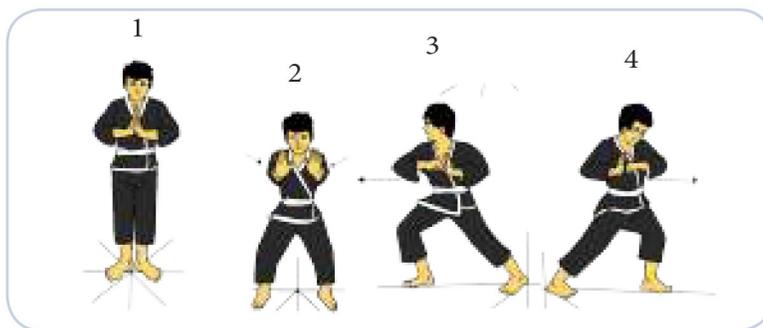
Dapat dilakukan sebagai berikut.

a. Persiapan

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

b. Pelaksanaan

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



Gambar 4.4 Variasi kuda-kuda

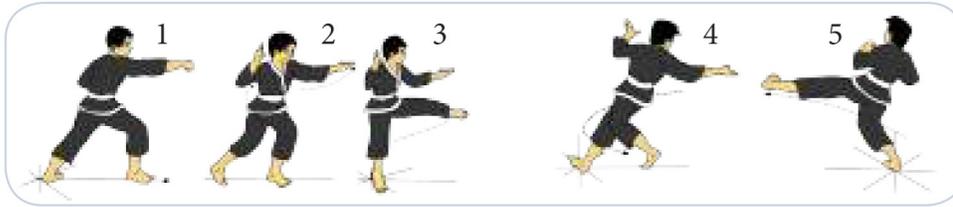
2. Variasi gerak dasar kuda-kuda, pukulan depan dan tendangan

a. Persiapan

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

b. Pelaksanaan

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



Gambar 4.5 Variasi pukulan

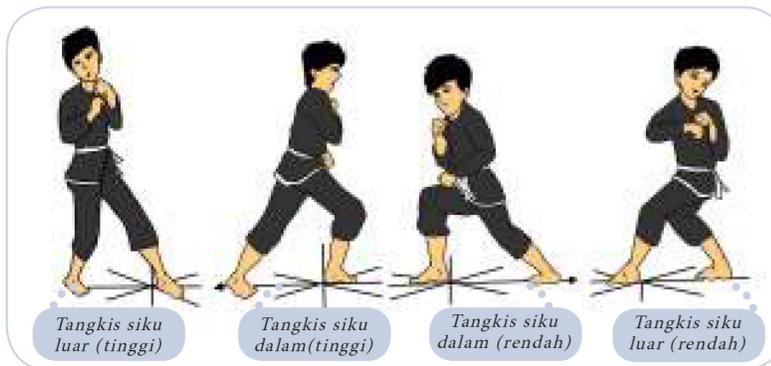
3. Variasi teknik dasar tangkisan satu tangan, langkah, dan kuda-kuda

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



Gambar 4.6 Variasi tangkisan

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



Gambar 4.7 Variasi tangkisan menggunakan siku

D. Aktivitas Pembelajaran Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar

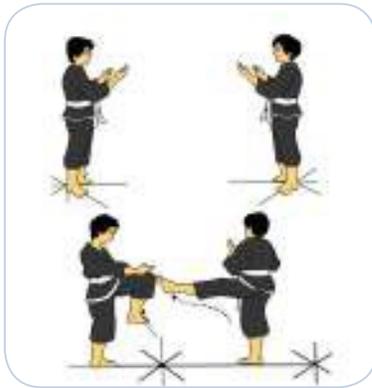
1. Individual

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

2. Secara berpasangan

a. Persiapan

- 1) Berdiri saling berhadapan.
- 2) Berdiri posisi awal, kedua tumit dirapatkan dan ujung-ujung jari kaki membentuk sudut 90° serta kedua tangan mengepal di depan dada.



b. Pelaksanaan

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

Gambar 4.8 Latihan pukulan dan tangkisan berpasangan

Sekarang coba Anda diskusikan keterampilan teknik dasar olahraga bela diri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan Anda dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

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

RANGKUMAN

Olahraga bela diri pencak silat adalah olahraga asli Indonesia yang kini sudah dipertandingkan di tingkat Asean, Asia, kejuaraan dunia .

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

Unsur-unsur yang terdapat dalam pencak silat adalah :

1. olahraga,
2. kesenian,
3. beladiri,
4. pendidikan mental kerokhanian,
5. persaudaraan menuju persatuan.

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

Pembelajaran pencak silat mampu membentuk sikap : menghargai tubuh, syukur kepada Sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerja sama, toleransi dan mau berbagi dengan teman. Juga disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan bela diri pencak silat dengan koordinasi gerak yang baik.

E. Evaluasi

1. Contoh penilaian unjuk kerja olahraga bela diri pencak silat

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi olahraga bela diri pencak silat melalui:

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

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

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang Anda tunjukkan dalam olahraga bela diri pencak silat.

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

Keterangan: SB= Sangat baik
B = Baik

C = Cukup
K = Kurang

3. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam olahraga bela diri pencak silat

Buatlah analisis gerak secara sederhana untuk:

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

BAB V

KEBUGARAN JASMANI



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

A. Peta Konsep



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

“JADIKAN
LATIHAN
KEBUGARAN
JASMANI
SEBAGAI
KEBUTUHAN
BUKAN BEBAN”

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

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

Komponen kebugaran jasmani, di antaranya adalah sebagai berikut.

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

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

B. Kegiatan Pembelajaran Kebugaran Jasmani

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

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

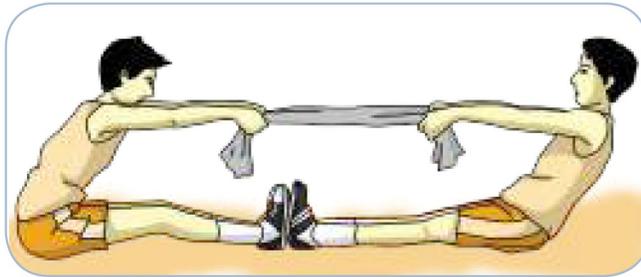
3. Meregang (*stretch*), rangkaian gerak mengulur otot dan meregang persendian. Jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kelenturan persendian dan kelenturan otot.

1. Pembelajaran latihan kelenturan

a. Kelenturan otot kaki

Model 1

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



Gambar 5.1 Latihan kelenturan otot tungkai dengan kaki dirapatkan

Model 2



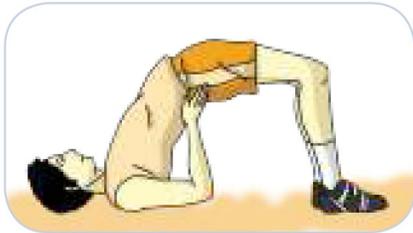
Gambar 5.2 Latihan kelenturan otot tungkai dengan kaki dikangkangkan

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

b. Kelenturan otot punggung

Model 1

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



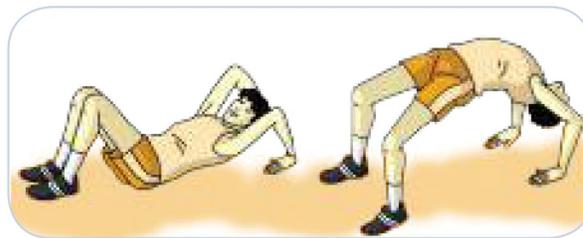
2) *Pelaksanaan*: menopang pinggul ke atas dan kembali keposisi tidur terlentang menggunakan kedua tangan hingga pinggang melenting, lakukan berulang-ulang turun naik (8x hitungan).

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

Model 2

1) *Persiapan*: tidur terlentang, kedua tangan di samping kepala.

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



Gambar 5.4 Latihan kelenturan otot punggung dengan kayang bertumpu kedua tangan

2. Kelenturan otot pinggang

a. Kegiatan meliukkan badan ke kiri dan kanan

1) *Persiapan*: berdiri dengan kedua lengan di atas.

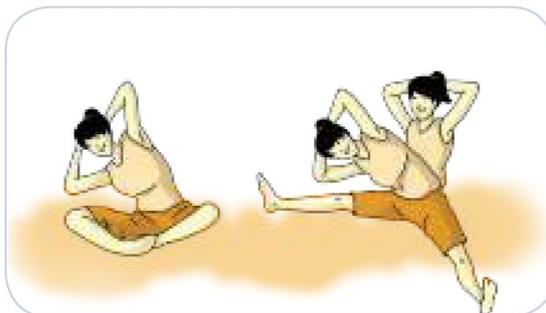
2) *Pelaksanaan*: meliukkan badan ke kiri dan kanan dari posisi berdiri dan menahannya hingga 8 x hitungan.



Gambar 5.5 Latihan kelenturan otot pinggang dengan meliukkan badan

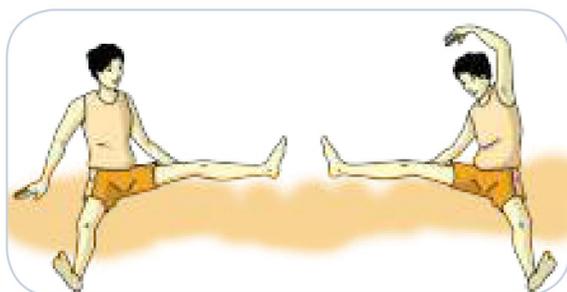
b. Meliukkan badan dari posisi duduk

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



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

c. Meliukkan badan dari posisi duduk



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

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

3. Variasi latihan keseimbangan

a. Sikap melayang

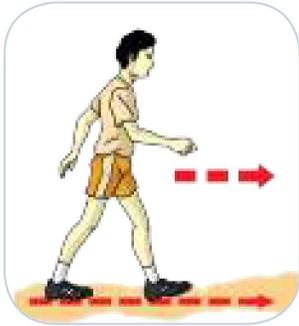


Gambar 5.8 Latihan keseimbangan statis dari sikap melayang

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

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

b. Berjalan pada garis lurus dengan mata tertutup



Gambar 5.9 Berjalan di atas garis lurus dengan mata tertutup

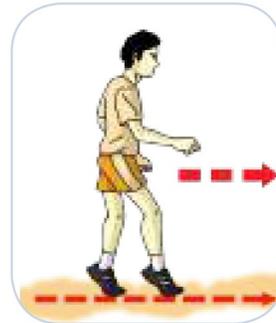
- 1) Buatlah garis sepanjang 7-10 meter.
- 2) Berjalan dengan kedua mata tertutup di atas garis.
- 3) Dilakukan secara perorangan, berpasangan atau kelompok.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerja sama dan sportifitas.

c. Berjalan pada garis lurus dengan kedua kaki jinjit

- 1) Buatlah garis sepanjang 7-10 meter.
- 2) Berjalan dengan jinjit di atas garis.
- 3) Lakukan secara perorangan, berpasangan atau kelompok.

Latihan ini ditujukan untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerja sama dan sportifitas.



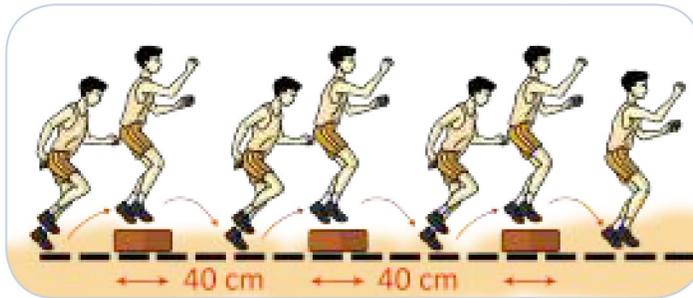
Gambar 5.10 Berjalan jinjit di atas garis lurus

4. Melakukan latihan kelincahan

a. Lompat melewati *box* berulang-ulang

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

Latihan ini dilakukan secara perorangan, atau kelompok. Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerja sama dan sportifitas.

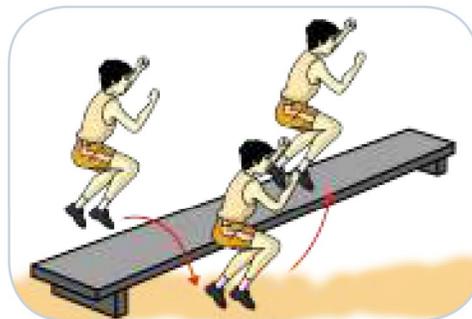


Gambar 5.11 Melompat naik-turun ke atas *box* dengan kedua kaki

b. Lompat melewati bangku senam berulang ulang

- a. Tinggi bangku sekitar 9-10 cm.
- b. Pertama ketika melompat mendarat di atas bangku, lalu mendarat di lantai.
- c. Kedua melompat melewati atas bangku.

Latihan ini dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerja sama dan sportifitas.

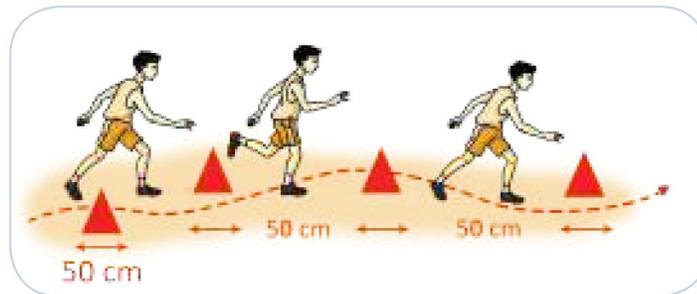


Gambar 5.12 Melompati *box* dengan kedua kaki, kiri-kanan

c. Lari melewati patok secara zig-zag

- a. Langkah pertama, lari dengan pelan (*jogging*).
- b. Langkah kedua, lari agak cepat.

Latihan ini dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerja sama dan sportifitas.

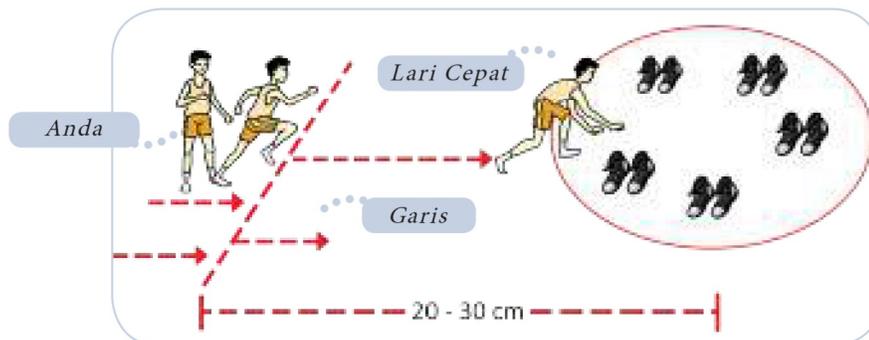


Gambar 5.13 Lari zig-zag melewati rintangan

d. Lomba lari cepat memindahkan benda

- Masing-masing Anda berbaris pada garis *start* untuk berlari dan mengambil sepatu masing-masing, menunggu aba-aba.
- Anggota regu hanya diperkenankan mengambil sepatunya sendiri.
- Anda dapat dinyatakan sebagai pemenang, bila dapat mengambil dan memakai sepatu dengan cepat serta kembali ke garis *start*.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai kerja sama, sportivitas dan tanggung jawab.

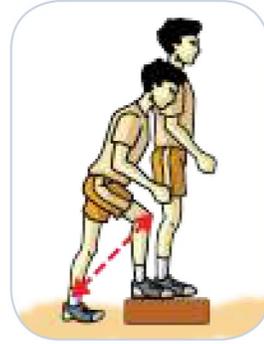


Gambar 5.14 Lari bolak-balik memindahkan benda

5. Latihan kekuatan dan daya tahan

a. Naik turun bangku (*box*)

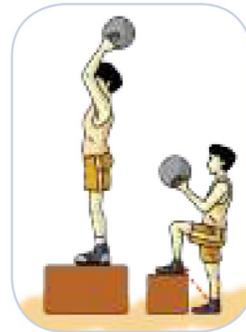
- 1) Diawali berdiri menghadap *box*, kedua lengan di samping badan, ketinggian *box* \pm 8-10.
- 2) Lakukan naik dan turun bangku secara berulang-ulang.



Gambar 5.15 naik turun bangku posisi melangkah

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

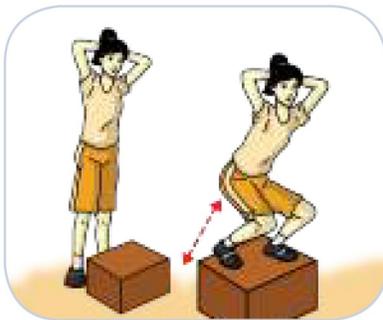
- 1) Diawali berdiri menghadap *box*, kedua tangan memegang bola di atas kepala, ketinggian *box* \pm 8-10 cm.
- 2) Naikkan kaki satu persatu ke atas *box* dengan mempertahankan kedua lengan memegang bola lurus di atas kepala.
- 3) Saat naik turun *box*, badan tegap.



Gambar 5.16 naik turun bangku sambil mengangkat bola

c. Melompat naik turun bangku dengan dua kaki

- 1) Diawali berdiri menghadap *box* kedua lengan di belakang kepala, ketinggian *box* \pm 8-10 cm.

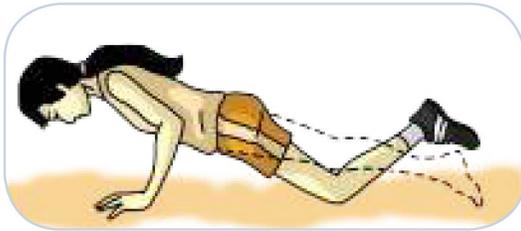


Gambar 5.17 Melompat naik-turun bangku dengan dua kaki

- 2) Lakukan gerak melompat ke atas *box* dengan kedua kaki secara bersamaan, dan mendarat di atas *box* dengan kedua kaki serta lutut direndahkan.
- 3) Lakukan kembali turun dari *box* dengan melompat dan mendarat dengan kedua kaki serta lutut direndahkan.

d. Kekuatan otot lengan, dada, dan bahu

1) *Push-up* tumpuan lutut.



Gambar 5.18 *Push-up* dengan tumpuan lutut dan kedua tangan

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

2) *Push-up*



Gambar 5.19 *push-up*

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

e. Latihan kekuatan otot perut

1) *Sit-up* posisi kedua kaki menapak

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



Gambar 5.20 *Sit-up* dengan kedua kaki menapak di lantai

2) *Sit-up* posisi kedua kaki diangkat

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

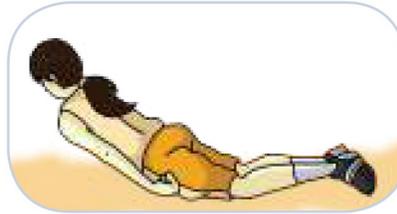


Gambar 5.21 *sit-up* dengan kedua kaki di angkat

f. Latihan kekuatan otot punggung

Model 1

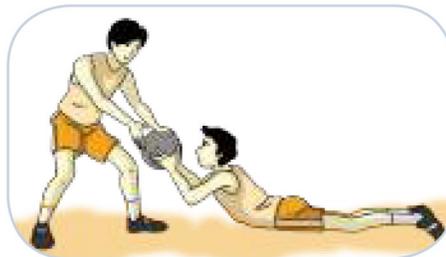
- 1) *Persiapan:* telungkup dengan kedua lengan lurus di samping badan.
- 2) *Pelaksanaan:* mengangkat dada dari lantai.



Gambar 5.22 Mengangkat togok ke atas dari posisi tidur telungkup

Model 2

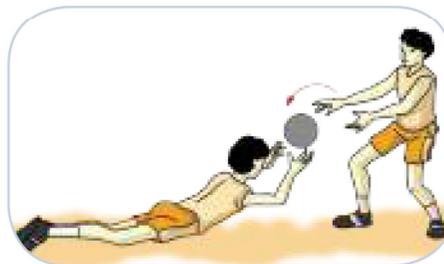
- 1) *Persiapan:* badan telungkup.
- 2) *Pelaksanaan:* kedua lengan menarik tambang atau meraih bola di depannya, hingga dada terangkat dari lantai.



Gambar 5.23 Mengangkat togok ke atas sambil mengambil benda secara berpasangan

Model 3

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



Gambar 5.24 Mengangkat togok ke atas sambil mengambil benda secara berpasangan

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

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

RANGKUMAN

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

Komponen kebugaran jasmani, diantaranya adalah seperti berikut.

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

Dengan mempelajari kebugaran jasmani akan mampu membentuk sikap: menghargai tubuh, syukur kepada Sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerja sama, toleransi dan mau berbagi dengan teman. Juga disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi latihan kebugaran dan kesehatan jasmani dengan baik.

C. Evaluasi

1. Penilaian pengetahuan

1. Aktivitas kayang diperuntukkan pengembangan ...
 - A. kekuatan
 - B. kelincahan
 - C. kelenturan
 - d. koordinasi
2. Posisi kedua lutut yang benar saat melakukan *push-up* tumpuan dengan kedua lutut adalah
 - a. tekuk
 - b. luruskan ke belakang
 - c. silangkan
 - d. luruskan ke depan
3. Tumpuan berat badan yang digunakan saat melakukan *push-up* kedua lutut ditekuk adalah kedua
 - a. kaki dan tangan
 - b. kaki dan lutut
 - c. kaki dan bahu
 - d. bahu dan lutut
4. Tujuan dan fungsi melakukan latihan *push-up* adalah untuk
 - a. kelenturan otot dada dan tangan
 - b. kelenturan otot bahu dan tangan
 - c. kekuatan otot lengan, dada, dan bahu
 - d. kelenturan otot lengan, dada, dan bahu
5. Gerakan yang benar saat melakukan *crunch* biasa adalah
 - a. mengangkat bahu dari matras/lantai
 - b. memutar bahu ke kiri dan kanan
 - c. mengangkat kedua kaki ke alas
 - d. mengangkat kedua lengan ke alas
6. Berikut yang termasuk gerakan saat melakukan latihan kekuatan otot perut dengan *crunch* terbalik adalah

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

7. Gerakan badan yang benar saat melakukan kekuatan otot punggung dan sikap telungkup adalah ...
- mengangkat togok dan kepala dari lantai dari posisi tidur telungkup
 - menekuk kedua lutut
 - mengangkat kepala dan matras/lantai
 - mengangkat kepala dari lantai
8. Posisi yang benar di atas *box* saat melakukan latihan kekuatan otot kaki dengan gerakan melompat adalah ...
- jongkok dan kedua lengan di belakang kepala
 - berdiri tegak kedua lengan lurus ke atas
 - duduk dengan kedua kaki lurus ke depan
 - telungkup dengan kedua kaki lurus ke belakang
9. Bentuk gerakan saat melakukan latihan kelenturan otot kaki sambil berpegangan tangan dengan teman adalah ...
- gerakan saling tarik menarik
 - gerakan saling dorong mendorong
 - gerakan saling memutar
 - gerakan saling menekan

2. Penilaian unjuk kerja kebugaran jasmani

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar:

- 1) kekuatan;
- 2) kelenturan;
- 3) keseimbangan;
- 4) kecepatan;
- 5) daya Tahan;
- 6) kekuatan.

3. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam kebugaran jasmani

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

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

Keterangan: SB= Sangat baik
B = Baik

C = Cukup
K = Kurang