



# Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



SMP/MTs  
Kelas

**VII**

Hak Cipta © 2014 pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Dilindungi Undang-Undang

MILIK NEGARA  
TIDAK DIPERDAGANGKAN

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

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. -- Edisi Revisi. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014. vi, 182 hlm. : ilus. ; 25 cm.

Untuk SMP/MTs Kelas VII Semester 1

ISBN 978-602-282-370-4 (jilid lengkap)

ISBN 978-602-282-371-1 (jilid 1a)

1. Olahraga — Studi dan Pengajaran

I. Judul

II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

613.7

Kontributor Naskah : Muhajir dan Budi Sutrisno.

Penelaah : Mulyana, Wawan Suherman, dan Amat Komari.

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

Cetakan Ke-1, 2013

Cetakan Ke-2, 2014 (Edisi Revisi)

Disusun dengan huruf Times New Roman, 11 pt

# Kata Pengantar

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

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

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

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

Implementasi terbatas pada tahun ajaran 2013/2014 telah mendapat tanggapan yang sangat positif dan masukan yang sangat berharga. Pengalaman tersebut

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

Jakarta, Januari 2014

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

Mohammad Nuh



# Daftar Isi

<b>Kata Pengantar</b> .....	iii
<b>Daftar Isi</b> .....	v
<b>BAB 1 Permainan Bola Besar1</b> .....	<b>1</b>
A. Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Sepakbola.....	1
B. Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bolavoli .....	12
C. Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bolabasket.....	20
Penilaian Pengetahuan.....	32
Penilaian Keterampilan.....	35
Penilaian Sikap .....	36
<b>BAB 2 Permainan Bola Kecil</b> .....	<b>37</b>
A. Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Kasti .....	37
Penilaian Pengetahuan.....	52
Penilaian Keterampilan .....	54
Penilaian Sikap .....	54
<b>BAB 3 Atletik</b> .....	<b>56</b>
A. Pengertian dan Asal-Usul Atletik .....	56
B. Aktivitas Pembelajaran Atletik Dengan Jalan Cepat .....	57
C. Aktivitas Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek .....	65
Penilaian Pengetahuan .....	78
Penilaian Keterampilan .....	81
Penilaian Sikap .....	82
<b>BAB 4 Beladiri</b> .....	<b>83</b>
A. Hakikat Pencak Silat.....	83
B. Aktivitas Pembelajaran Beladiri Pencak Silat .....	84
Penilaian Pengetahuan .....	94
Penilaian Keterampilan .....	96
Penilaian Sikap .....	96
<b>BAB 5 Senam Lantai</b> .....	<b>98</b>
A. Hakikat Senam Lantai .....	98

B. Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai.....	99
Penilaian Pengetahuan.....	107
Penilaian Keterampilan .....	109
Penilaian Sikap.....	110
<b>BAB 6 Aktivitas Gerak Berirama.....</b>	<b>111</b>
A. Pengertian dan Asal-Usul Aktivitas Gerak Berirama.....	111
B. Aktivitas Pembelajaran Gerak Langkah Kaki Berirama.....	112
C. Aktivitas Pembelajaran Gerak Ayunan Lengan Berirama.....	115
Penilaian Pengetahuan.....	120
Penilaian Keterampilan.....	122
Penilaian Sikap.....	123
<b>BAB 7 Aktivitas Kebugaran Jasmani.....</b>	<b>124</b>
A. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	124
B. Bentuk-Bentuk Aktifitas Pembelajaran Latihan Kebugaran Jasmani.....	127
Penilaian Pengetahuan.....	138
Penilaian Keterampilan.....	140
Penilaian Sikap.....	141
<b>BAB 8 Aktivitas Air .....</b>	<b>142</b>
A. Pengertian dan Asal-Usul Renang .....	142
B. Aktivitas Pembelajaran Renang Gaya Dada.....	143
Penilaian Pengetahuan.....	152
Penilaian Keterampilan.....	154
Penilaian Sikap.....	154
<b>BAB 9 Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan.....</b>	<b>156</b>
A. Hakikat dan Prinsip-Prinsip P3K.....	156
B. Peralatan P3K dan Cara Penggunaannya.....	158
C. Kecelakaan yang Sering Terjadi dan Cara Pertolongannya.....	161
Penilaian Pengetahuan.....	171
Penilaian Keterampilan.....	174
Penilaian Sikap.....	174
<b>Glosarium .....</b>	<b>176</b>
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>181</b>

# Permainan Bola Besar

# 1

## A. Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Sepakbola

Siapakah di antara kamu yang tidak ingin memiliki tubuh yang sehat dan kuat? Setiap orang pasti menginginkan tubuh yang sehat dan kuat. Agar tubuh kita sehat dan kuat maka kita harus giat berolahraga. Apakah olahraga kegemaranmu? Apakah sepakbola termasuk olahraga kegemaranmu? Bagaimana teknis permainannya? Agar kalian bisa memahami tentang permainan sepakbola, pelajari materi bab ini dengan cermat!

### 1. Pengertian dan Asal-Usul Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan di daerah gawang.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut.

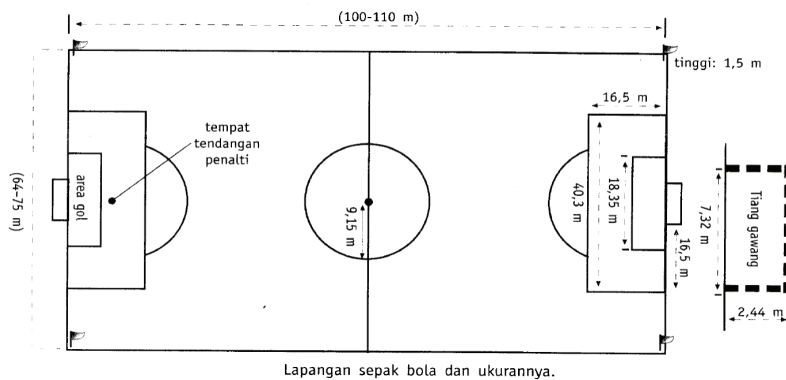
Dari peninggalan-peninggalan sejarah, kita mengenal beberapa sebutan sepakbola. Pada zaman Cina Kuno semasa pemerintahan Dinasti Han, sepakbola dikenal dengan istilah *tanchu*. Di Italia pada zaman Romawi dikenal sebagai *haspartun*, di Perancis yang selanjutnya menyebar ke Normandia dan Britania (Inggris), dikenal dengan *choule*. Di Yunani Kuno dikenal istilah *epishyros* dan di Jepang dikenal istilah *Kemari*.

Pada tanggal 26 Oktober 1863 didirikan sebuah badan yang disebut “*English Football Assosiation*”. Kemudian tanggal 8 Desember 1863 lahirlah peraturan permainan sepakbola modern yang disusun oleh badan tersebut yang dalam perkembangannya mengalami perubahan. Atas inisiatif Guerin (Perancis)

pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepakbola internasional dengan nama “*Federation International de Football Assosiation*” (FIFA). Atas inisiatif Julies Rimet pada tahun 1930 diselenggarakan kejuaraan dunia sepakbola pertama di Montevideo, Uruguay. Kejuaraan sepakbola dunia diadakan 4 tahun sekali.

Pada tanggal 19 April 1930 dibentuk Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta dengan dukungan seluruh bond-bond. Pengurus PSSI pertama kali diketuai oleh Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan sepakbola tingkat taruna remaja dengan nama “Piala Soeratin” (Soeratin Cup). Sumber: www.pssi-football.com.

## 2. Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepakbola



Lapangan sepak bola dan ukurannya.

Sumber lapangan: FIFA, Rule Of The Game, 2010.



Bahan : Karet  
 Berat : 410-450 gram  
 Keliling : 68-70 cm  
 Tekanan udara : 0,60-1,1 atm

Gambar 1.1 Lapangan permainan sepakbola beserta ukurannya

## 3. Prinsip Dasar Pembelajaran Permainan Sepakbola

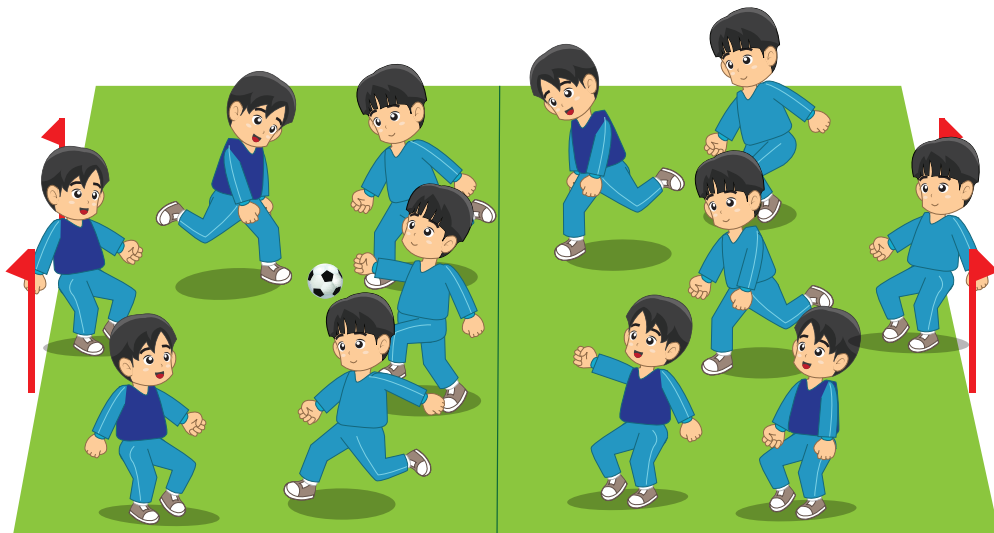
Prinsip dasar pembelajaran permainan sepakbola antara lain: (1) Prinsip dasar menendang bola, (2) Prinsip dasar menahan bola (*trapping*), (3) Prinsip dasar menggiring bola (*dribbling*), (4) Prinsip gerak tipu, (5) Prinsip dasar menyundul bola (*heading*), (6) Prinsip dasar merebut bola (*tackling*), (7) Prinsip dasar lemparan ke dalam (*throw-in*).

Teknik permainan sepakbola terdiri dari bermacam-macam gerakan. Keahlian seseorang dalam memainkan bola sangatlah berguna untuk suatu

pertandingan yang berkualitas. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan terampil, seorang pemain sepakbola dituntut untuk menguasai teknik dasar sepakbola. Tanpa penguasaan teknik yang baik, pemain sepakbola tidak mungkin dapat menguasai atau mengontrol bola dengan baik pula. Tanpa kemampuan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin dapat menciptakan kerja sama dengan pemain lain. Kerja sama dalam permainan sepakbola merupakan inti dari permainan sepakbola.

Sekarang bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara bermain sepakbola menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 1.2 Perhatikan cara bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi

Setelah bermain sepakbola yang dimodifikasi, selanjutnya pada bab ini kamu akan mempelajari teknik dasar menendang dan menahan bola permainan sepakbola yang benar. Teknik-teknik menendang dan menahan bola pada permainan sepakbola tersebut akan diuraikan sebagai berikut.

## a. **Aktivitas Pembelajaran Prinsip Dasar Menendang Bola**

Salah satu gerak yang dominan dalam permainan sepakbola adalah menendang bola. Mungkin kita masih ingat pada waktu masih kecil pernah bermain sepakbola. Pada waktu itu tentu belum memiliki keterampilan untuk menggunakan semua anggota tubuh dalam memainkan bola.

Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

### 1) **Aktivitas Pembelajaran Menendang dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam**

Sekarang praktikkan menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan cara berikut ini.



- a) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam.
- b) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- c) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- d) Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- e) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

Gambar 1.3 Cara menendang bola dengan kaki bagian dalam

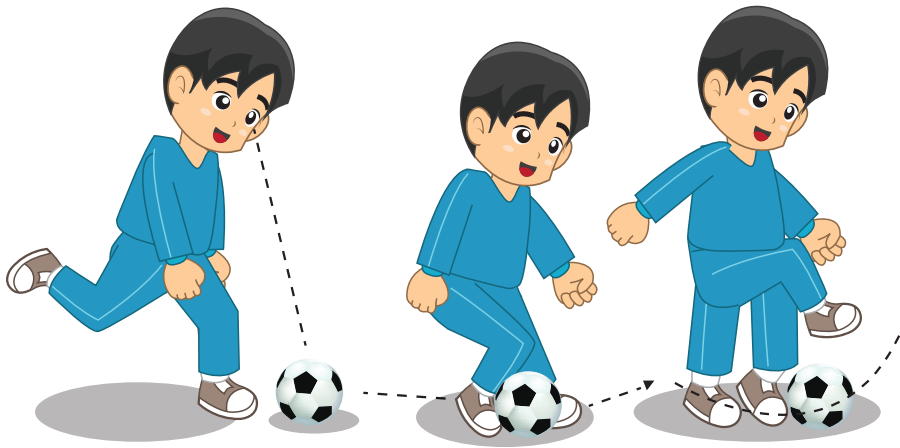
### 2) **Aktivitas Pembelajaran Menendang dengan Menggunakan Punggung Kaki**

Sekarang praktikkan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki dengan cara berikut ini.

- a) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara menendang dengan menggunakan punggung kaki.
- b) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.



- c) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- d) Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- e) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 1.4 Pembelajaran menendang bola dengan punggung kaki



Gambar 1.5 Cara menahan bola dengan kaki bagian dalam

### b. Aktivitas Pembelajaran Menahan Bola yang Bergulir di Tanah dengan Kaki Bagian Dalam

Menahan bola merupakan kemampuan yang harus dikuasai oleh peserta didik dalam permainan sepakbola. Apabila dilihat dari pergerakan menahan bola, maka sebenarnya gerakan ini merupakan kebalikan dari gerakan teknik menendang bola. Untuk menguasai teknik menahan bola, setiap siswa harus berlatih dengan tekun. Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas menahan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam. Aktivitas menahan

bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara menahan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.

- 4) Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

### **c. Bentuk-Bentuk Aktivitas Pembelajaran Menendang dan Menahan Bola**

Tujuan Aktivitas menendang dan menahan bola adalah untuk mengkombinasikan teknik gerakan-gerakan menendang dan menahan bola yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan menendang dan menahan bola, coba rasakan teknik-teknik gerakan menendang dan menahan bola yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

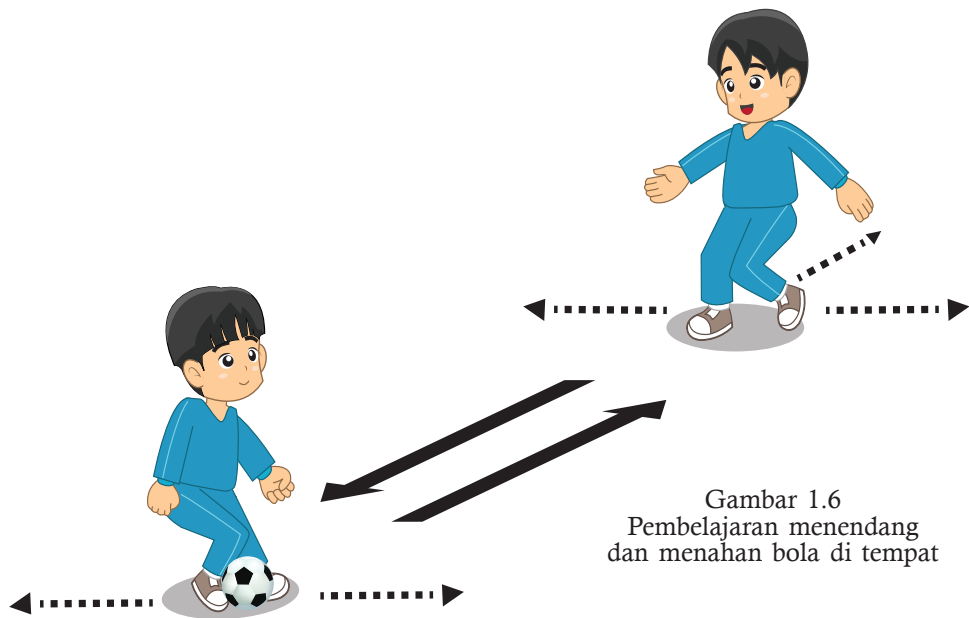
Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas menendang dan menahan bola berpasangan di tempat, berpasangan sambil bergerak, dan berkelompok bermain 2 lawan 1. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

#### **1) Aktivitas Pembelajaran Menendang Bola Berpasangan**

Cari pasangan yang seimbang, kemudian suruh mereka membuat kesepakatan sederhana tentang permainan menendang dan menahan bola.

Sekarang praktikkan menendang bola secara berpasangan dengan cara berikut ini.

- a) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara menendang dan menahan bola berpasangan.
- b) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- c) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- d) Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- e) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



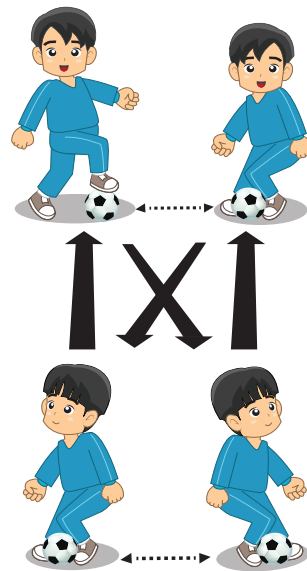
Gambar 1.6  
Pembelajaran menendang  
dan menahan bola di tempat

## 2) Aktivitas Pembelajaran Menendang Bola dan Menahan Berpasangan Sambil Bergerak

Cari pasangan yang seimbang, kemudian melakukan menendang dan menahan bola sambil bergerak.

Sekarang praktikkan menendang dan menahan bola berpasangan sambil bergerak dengan cara berikut ini.

- Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara menendang bola berpasangan.
- Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



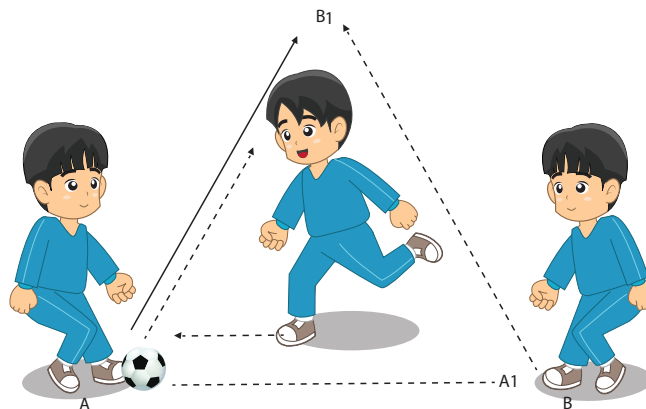
Gambar 1.7 Pembelajaran menendang dan  
menahan bola sambil bergerak

### 3) Aktivitas Pembelajaran Bermain 2 Lawan 1

#### Aktivitas 1: Bermain 2 Lawan 1

Sekarang praktikkan menendang dan menahan bola secara berkelompok dengan cara berikut ini.

- Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara bermain 2 lawan 1.
- Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 1.8 Perhatikan pembelajaran bermain 2 lawan 1

#### d. Aktivitas Pembelajaran Teknik Menggiring Bola

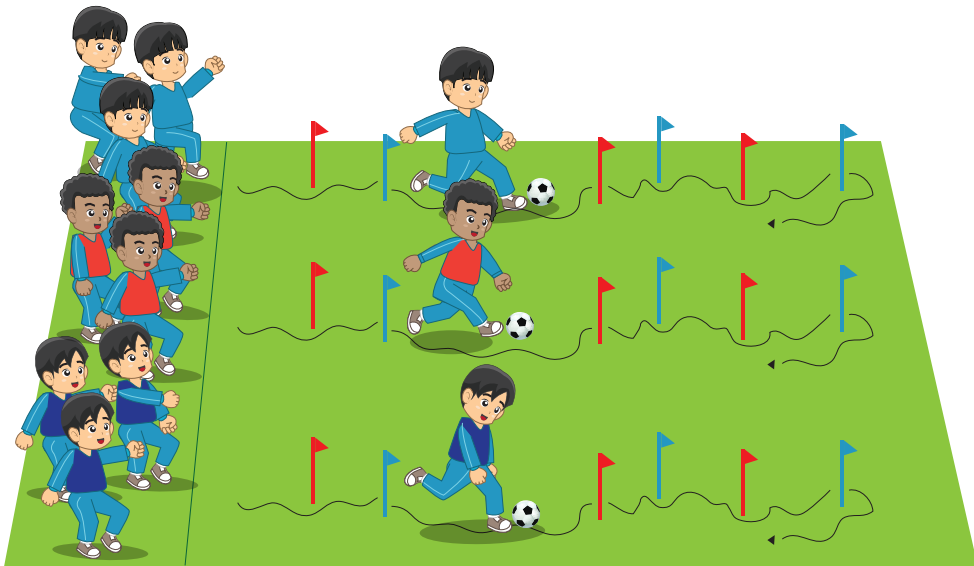
Menggiring bola (*dribbling*) pada dasarnya adalah melakukan gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar. Secara umum tujuan menggiring bola adalah melewati lawan, mendekati sasaran, mengecoh lawan, merubah irama permainan dan lain sebagainya.

Sebelum kamu mempelajari teknik dasar menggiring bola permainan sepakbola, Coba bermain sepakbola yang dimodifikasi. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai

sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Cara bermain sepakbola yang dimodifikasi adalah sebagai berikut.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 1.9 Perhatikan pembelajaran bermain sepakbola yang dimodifikasi

Setelah kamu bermain sepakbola yang dimodifikasi, selanjutnya kamu mempelajari teknik dasar menggiring bola permainan sepakbola yang benar. Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas kaki bagian dalam dan menggiring bola dengan kaki bagian luar. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

### 1) **Aktivitas Pembelajaran Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam**

Sekarang praktikkan menggiring bola dengan kaki bagian dalam dengan cara berikut ini.

- a) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam.
- b) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- c) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- d) Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- e) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 1.10 Cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam

## 2) Aktivitas Pembelajaran Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar

Sekarang praktikkan menggiring bola dengan kaki bagian luar dengan cara berikut ini.

- a) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara menggiring bola dengan kaki bagian luar.
- b) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- c) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- d) Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- e) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 1.11 Pembelajaran menggiring bola dengan kaki bagian luar



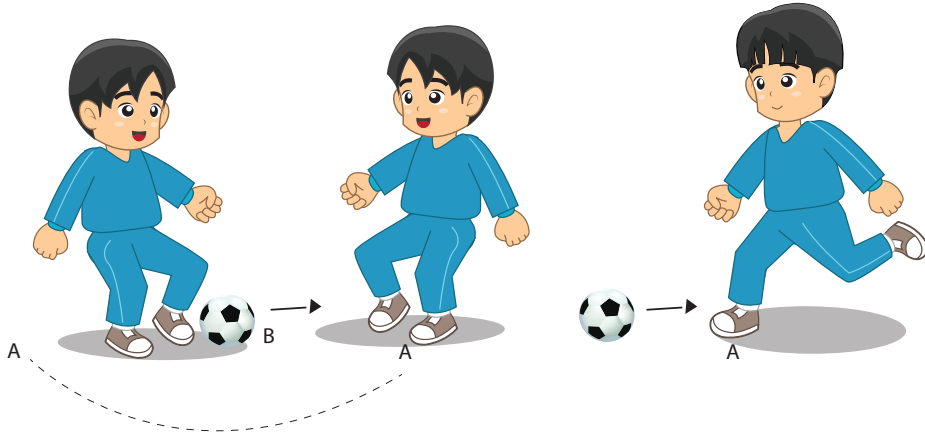
## e. Bentuk-Bentuk Aktivitas Pembelajaran Menggiring Bola

Pada bab ini kamu akan mempelajari bentuk-bentuk aktivitas menggiring bola berpasangan dan saling berhadapan, dan menggiring bola dengan berlari berantai memutar bendera dalam bentuk kelompok. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

### 1) Aktivitas Pembelajaran Menggiring Bola Berpasangan dan Berhadapan

Sekarang praktikkan menggiring bola berpasangan dan berhadapan dengan cara berikut ini

- Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara menggiring bola berpasangan dan saling berhadapan.
- Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

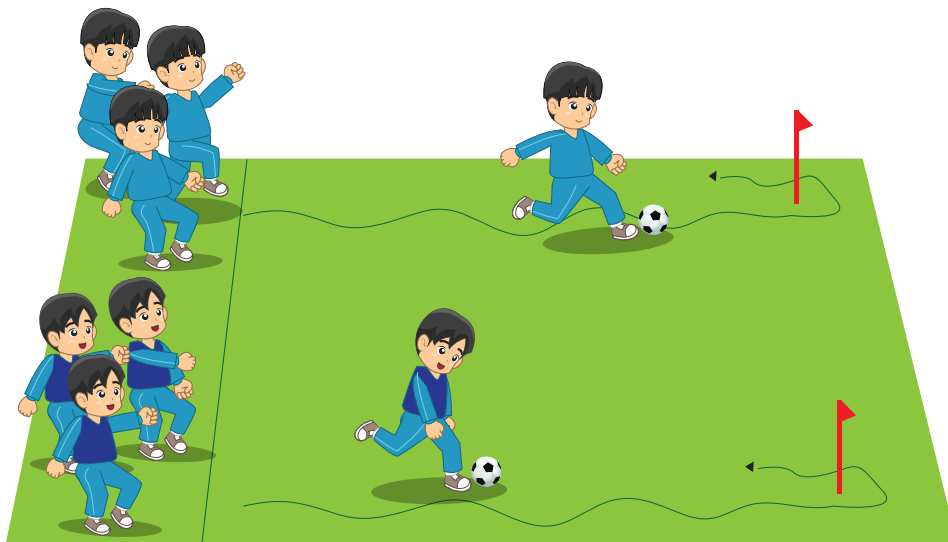


Gambar 1.12 Pembelajaran menggiring bola dengan berpasangan dan berhadapan

### 2) Aktivitas Pembelajaran Menggiring Bola dengan Lari Berantai Memutar Bendera dalam Bentuk Kelompok

Sekarang praktikkan menggiring bola dengan lari berantai memutar bendera dalam bentuk kelompok dengan cara berikut ini.

- Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara menggiring bola dengan lari berantai memutar bendera dalam bentuk kelompok.
- Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 1.13 Pembelajaran menggiring bola dengan sambil berlari berantai

## B. Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bolavoli

### 1. Pengertian dan Asal-Usul Bolavoli

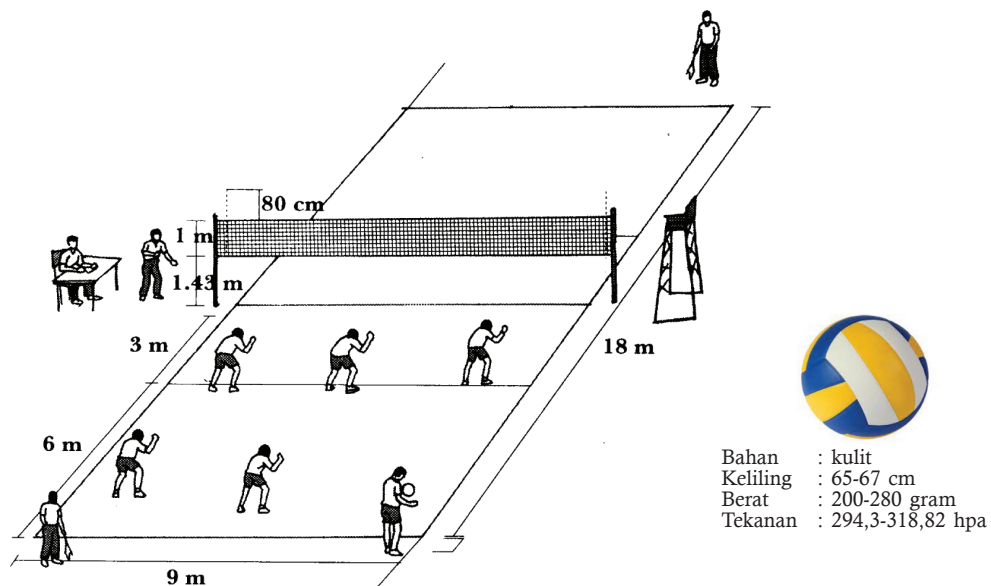
Permainan bolavoli adalah suatu cabang olahraga yang dilakukan dengan mem-volley bola di udara hilir mudik di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Mem-volley dan memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan bagian tubuh mana saja (asalkan sentuhan/pantulannya harus sempurna).

Pada mulanya bolavoli dimainkan untuk aktivitas rekreasi, bagi para usahawan. Permainan bolavoli berkembang dan menjadi populer di daerah pariwisata dan dilakukan di lapangan terbuka, di Amerika Serikat pada musim

panas. Selanjutnya berkembang ke Kanada. melalui gerakan internasional YMCA, permainan bolavoli meluas ke negara lainnya, yaitu Kuba (tahun 1905), Puerto Rico (tahun 1909), Uruguay (tahun 1912), dan Cina serta Jepang (tahun 1913).

Di Indonesia permainan bolavoli berkembang sangat pesat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. dengan dasar itulah, maka pada tanggal 22 Januari 1945 PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional bolavoli yang pertama. Pertandingan bolavoli masuk acara resmi dalam PON II di Jakarta dan POM I di Yogyakarta. Setelah tahun 1962 perkembangan bolavoli seperti jamur tumbuh di musim hujan. Sumber: [www.persatuan\\_bolavoli\\_seluruh\\_indonesia\\_pbvsi/co.id](http://www.persatuan_bolavoli_seluruh_indonesia_pbvsi/co.id).

## 2. Lapangan Permainan Bolavoli



Sumber lapangan : *Ensiklopedi Olahraga, 2003.*

Gambar 1.14 Lapangan permainan bolavoli

## 3. Prinsip Dasar Pembelajaran Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli merupakan permainan beregu bola besar yang memerlukan keterampilan dan kerja sama yang baik. Kerja sama yang terjalin akan menghasilkan sebuah prestasi yang baik pula. Tanpa kerja sama mustahil sebuah kemenangan akan didapatkan. Untuk itu diperlukan teknik-

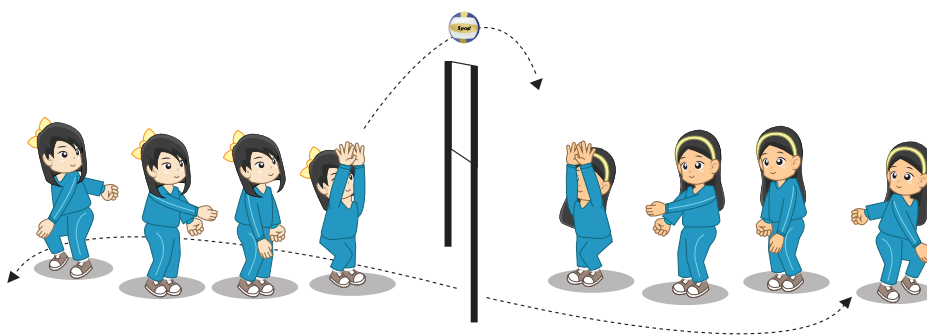
teknik permainan yang beragam, baik individu maupun tim. Jadi, bagaimanakah cara mempelajari teknik dasar permainan bolavoli yang benar?

Permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola di udara secara efisien dan efektif dipindahkan ke daerah lawan melalui net sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Teknik dasar permainan bolavoli antara lain: passing bawah, passing atas, smash dan spike, servis, dan bendungan. Teknik-teknik dasar permainan bolavoli tersebut akan diuraikan satu-persatu sebagai berikut.

Sebelum kamu mempelajari teknik dasar permainan bolavoli, Coba bermain bolavoli yang dimodifikasi. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Sekarang bermain bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan cara berikut ini.

- Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara bermain bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi.
- Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 1.15 Cara bermain bolavoli yang dimodifikasi

Setelah kamu bermain bolavoli yang dimodifikasi, selanjutnya kamu mempelajari teknik dasar passing bawah permainan bolavoli yang benar. Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran passing bawah dan servis bawah. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

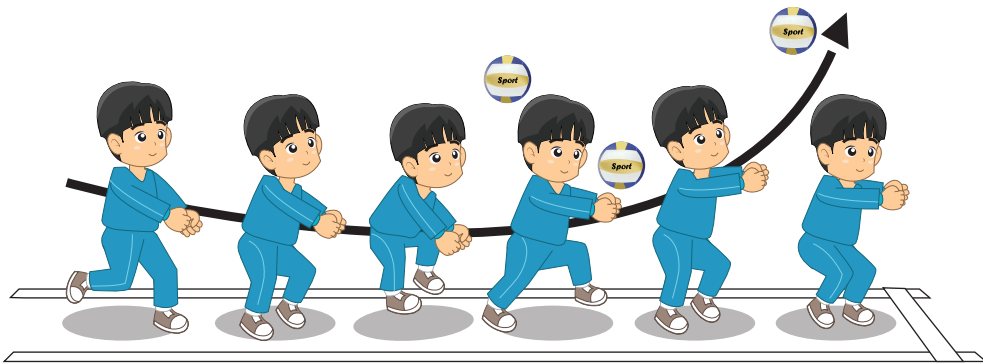
### a. **Aktivitas Pembelajaran *Passing***

*Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

#### 1) **Aktivitas Pembelajaran *Passing* Bawah**

Sekarang praktikkan *passing* bawah (*dig pass*) dengan cara berikut ini.

- Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan *passing* bawah permainan bolavoli.
- Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Sumber: FIVB

Gambar 1.16 Teknik *passing* bawah permainan bolavoli

#### 2) **Bentuk-Bentuk Aktivitas Pembelajaran *Passing* Bawah**

Tujuan pembelajaran mem-*passing* bawah adalah untuk mengkombinasikan teknik gerakan-gerakan mem-*passing* bawah yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan mem-*passing* bawah, coba rasakan teknik-teknik gerakan mem-*passing* bawah yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahannya kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

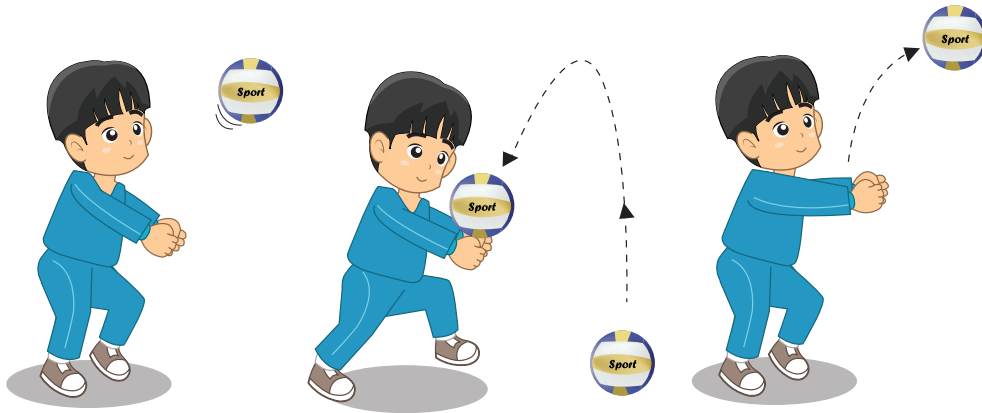
Gerakan mem-*passing* bawah dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan *passing* bawah, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Bentuk-bentuk pembelajaran passing bawah antara lain sebagai berikut.

**a) Aktivitas 1: Memantulkan Bola ke Lantai kemudian Melambungkan Bola dengan Kedua Tangan**

Sekarang praktikkan memantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan kedua tangan dengan cara berikut ini.

- (1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara memantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan kedua tangan.
- (2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- (3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- (4) Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- (5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 1.17 Cara memantulkan bola ke lantai kemudian mempassingnya

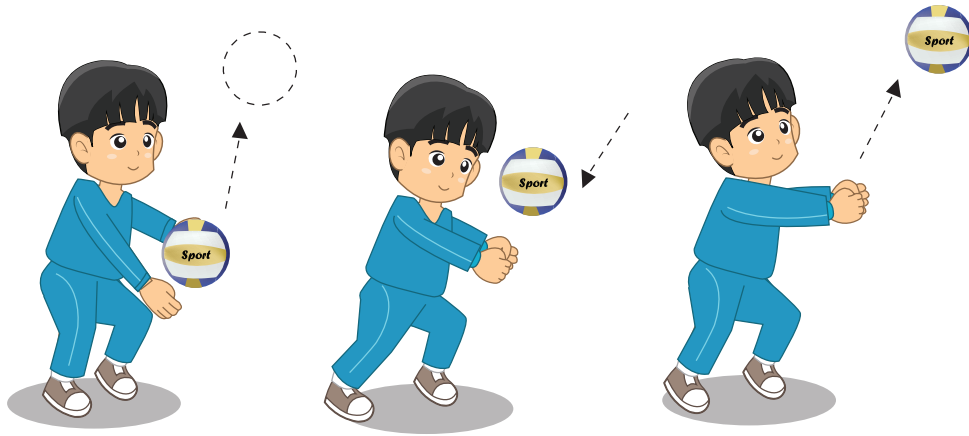
**b) Aktivitas 2: Lambungkan Bola ke Atas, kemudian *Passing* dengan Kedua Tangan**

Sekarang praktikkan melambungkan bola ke atas kemudian *passing* dengan kedua tangan dengan cara berikut ini.

- (1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melambungkan bola ke atas kemudian *passing* dengan kedua tangan.
- (2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- (3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.



- (4) Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- (5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

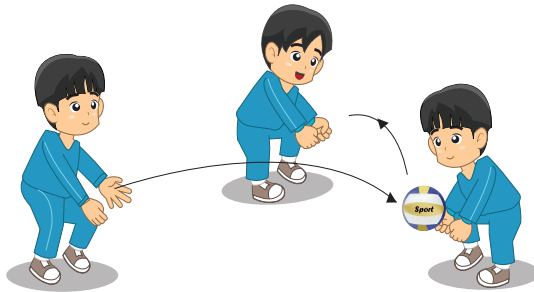
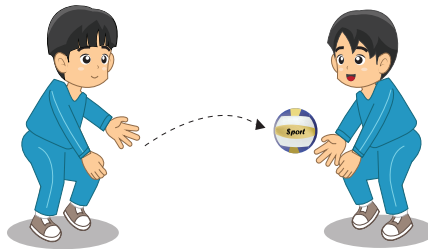


Gambar 1.18 Pembelajaran melambungkan bola kemudian passing dengan kedua tangan

### c) **Aktivitas 3: Melakukan Pembelajaran Mem-*passing*-kan Bola Secara Berpasangan Berdua atau Bertiga**

Sekarang praktikkan *passing* bola secara berpasangan berdua atau bertiga dengan cara berikut ini.

- (1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara mempassingkan bola secara berpasangan berdua atau bertiga.
- (2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- (3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- (4) Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- (5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



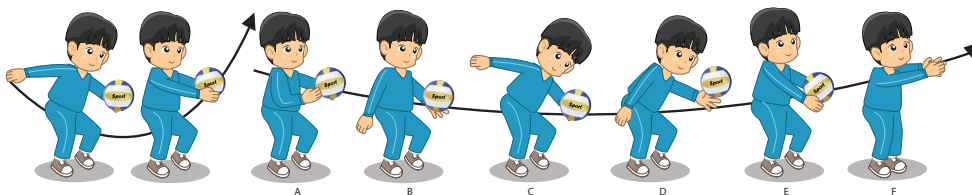
Gambar 1.19 Pembelajaran mempassingkan bola berpasangan berdua dan bertiga

## b. Aktivitas Pembelajaran Servis Bawah

Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan kemajuan permainan, servis ditinjau dari sudut taktik merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan.

Servis tangan bawah adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. Gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar. Sekarang praktikkan servis bawah dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan servis bawah dalam permainan bolavoli.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 1.20. Pembelajaran teknik servis bawah permainan bolavoli

### c. Bentuk-Bentuk Aktivitas Pembelajaran Servis Bawah

#### 1) Aktivitas 1: Memukul-mukul Bola ke Lantai dengan Telapak Tangan Rapat.

Sekarang praktikkan memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat dengan cara berikut ini.

- Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat.
- Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- Bandungkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

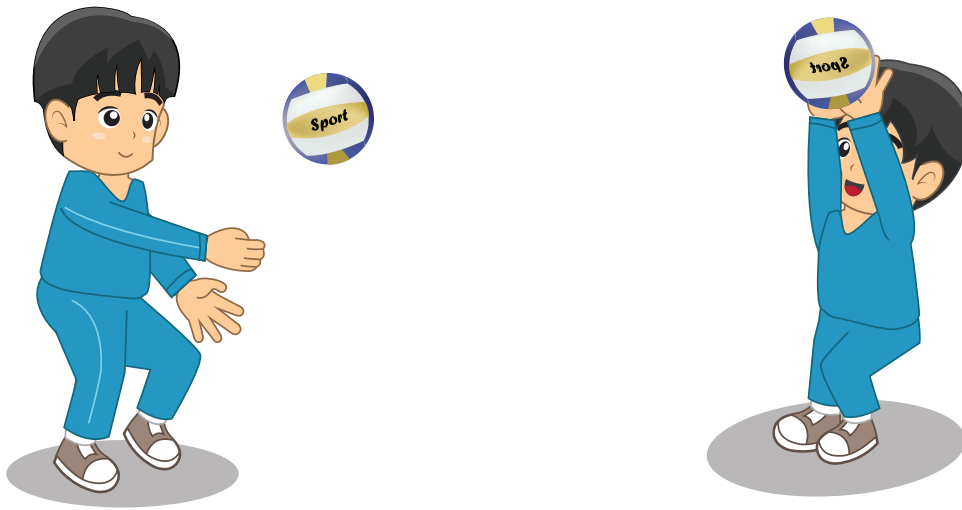


Gambar 1.21 Pembelajaran memukul-mukul bola ke lantai

#### 2) Aktivitas 2: Melakukan Servis Bawah Berhadapan dengan Jarak $\pm 9$ m (Melebar Lapangan) secara Bergantian.

Sekarang praktikkan servis bawah berhadapan jarak  $\pm 9$  m dengan cara berikut ini.

- Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan servis bawah saling berhadapan dengan jarak  $\pm 9$  m secara bergantian.
- Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- Bandungkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 1.22 Pembelajaran servis bawah saling berhadapan

## C. Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bolabasket

### 1. Pengertian dan Asal-Usul Bolabasket

Sekarang Coba baca tentang pengertian dan sejarah permainan bolabasket berikut ini.

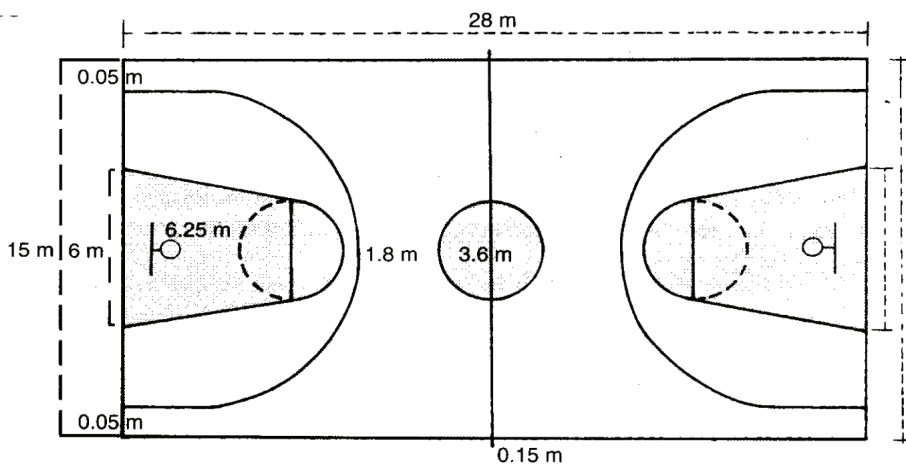
Tujuan permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukkan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat pembelajaran yang teratur mendapatkan efektivitas yang baik pula.

Permainan bolabasket yang kita kenal sekarang ini diciptakan oleh Dr. James A. Naismith pada tahun 1891 atas anjuran Dr. Luther Halsey Gulick. Dr. Luther menganjurkan kepada Dr. Naismith untuk menciptakan permainan baru yang dapat dimainkan di dalam gedung, mudah dimainkan, mudah dipelajari dan menarik.

Pada tahun 1924 permainan bolabasket didemonstrasikan pada olimpiade di Perancis. Pada tanggal 21 Juni 1932 atas prakarsa Dr. Elmer Beny, direktur sekolah olahraga di Geneva diadakan konferensi bolabasket. Dalam konferensi ini terbentuklah Federasi Bolabasket Internasional yang diberi nama Federation Internationale de Basketball Amateur (FIBA). Pada tahun 1936 untuk pertama kali permainan bolabasket dipertandingkan dalam olimpiade di Jerman, yang diikuti oleh 21 negara.

Permainan bolabasket masuk ke Indonesia setelah Perang Dunia ke-II dan dibawa oleh para perantau Cina. Pada PON I di Surakarta bolabasket telah masuk dalam acara pertandingan. Pada tanggal 23 Oktober 1951 berdirilah Persatuan Basketball Seluruh Indonesia (PERBASI). Pada tahun 1953 PERBASI diterima menjadi anggota FIBA. Pada tahun 1955 perpanjangan PERBASI diubah menjadi Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI. Sumber: [www.perbasi.or.id](http://www.perbasi.or.id).

## 2. Lapangan Permainan Bolabasket



Sumber gambar lapangan : FIBA, *Official Basketball Rules*, 2009.

Gambar 1.23 Lapangan permainan bolabasket

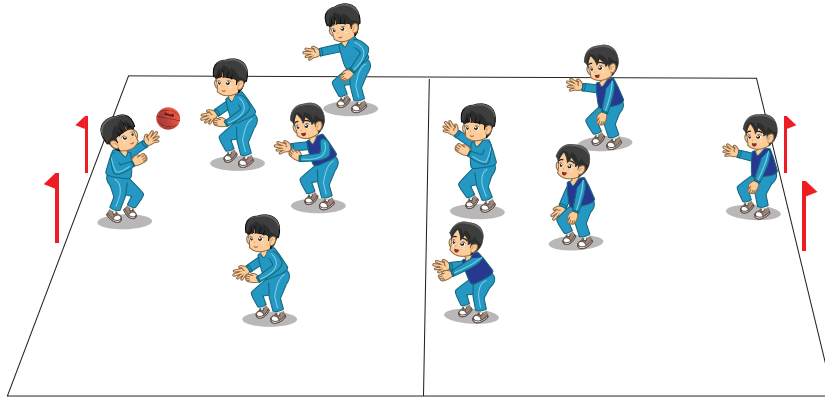
## 3. Aktivitas Pembelajaran Permainan Bolabasket

Teknik dasar permainan bolabasket antara lain : (1) Prinsip Dasar melempar dan menangkap bola, (2) Prinsip menggiring bola, (3) Prinsip menembak, (4) Prinsip gerakan berporos, (5) Prinsip *Lay-Up shoot*, dan (6) Prinsip merayah/*rebound*.

Sebelum kamu mempelajari prinsip dasar permainan bolabasket, Coba bermain bolabasket yang dimodifikasi. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Sambil bermain Coba amati dan rasakan gerakan melempar dan menangkap bola yang mana yang mudah dilakukan.

Sekarang praktikkan bermain bolabasket yang dimodifikasi dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara bermain bolabasket dengan peraturan yang dimodifikasi.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 1.24 Cara bermain bolabasket dengan lempar tangkap bola

Setelah kamu bermain bolabasket yang dimodifikasi, pelajari teknik dasar melempar dan menangkap bola permainan bolabasket yang benar. Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran cara memegang bola, mengoper bola, menangkap bola, dan menggiring bola. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

#### a. **Aktivitas Pembelajaran Melempar Bola**

Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran cara memegang bola, mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada, dan mengoperkan bola dari atas kepala. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

##### 1) **Aktivitas Pembelajaran Memegang Bola dengan Dua Tangan**

Sekarang praktikkan memegang bola dengan dua tangan dengan cara berikut ini.

- a) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara memegang bola.
- b) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.



- c) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- d) Bandingkan dengan cara yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- e) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 1.25 Cara memegang bolabasket

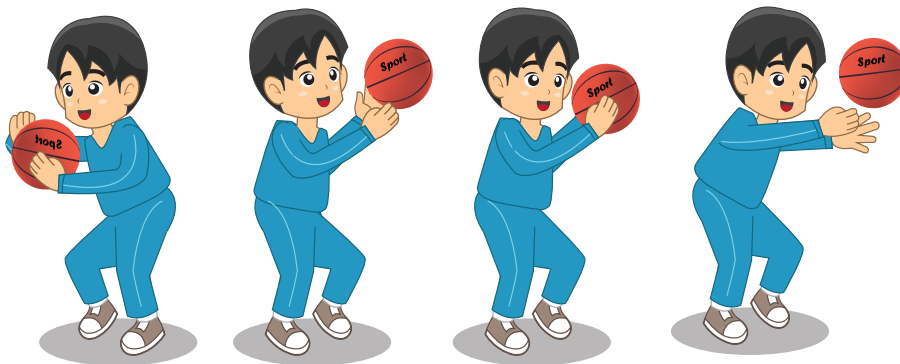


Gambar 1.26 Sikap siap mengoperkan bolabasket

## 2) Aktivitas Pembelajaran Mengoper Bola dengan Dua Tangan dari Depan Dada

Mengoper bola adalah salah satu usaha dari seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan. Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada (*chest pass*) merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bolabasket. Sekarang praktikkan melempar bola dengan dua tangan dari depan dada dengan cara berikut ini.

- a) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melempar bola dengan dua tangan dari depan dada.
- b) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- c) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- d) Bandingkan dengan cara yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.



Gambar 1.27 Cara melakukan lemparan setinggi dada permainan bolabasket

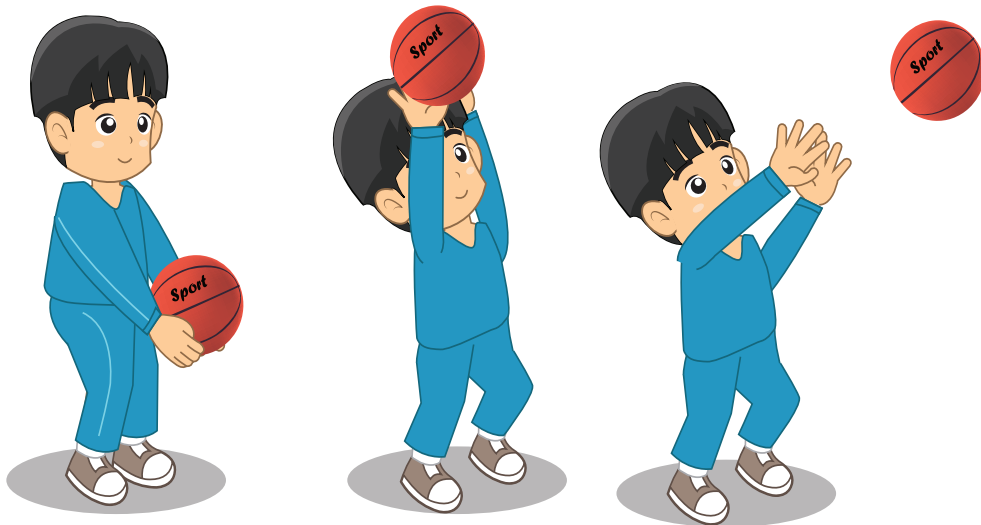
- e) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

### 3) Aktivitas Pembelajaran Mengoper Bola dari Atas Kepala

Operan ini dilakukan dengan dua tangan dan bola berada di atas kepala agak ke belakang. Untuk melakukan operan ini pada dasarnya sama dengan operan setinggi dada, hanya posisi letak bola yang berbeda, yaitu di atas kepala.

Sekarang praktikkan melempar bola dengan dua tangan dari atas kepala dengan cara berikut ini.

- Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melempar bola dengan dua tangan dari atas kepala.
- Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- Bandingkan dengan cara yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



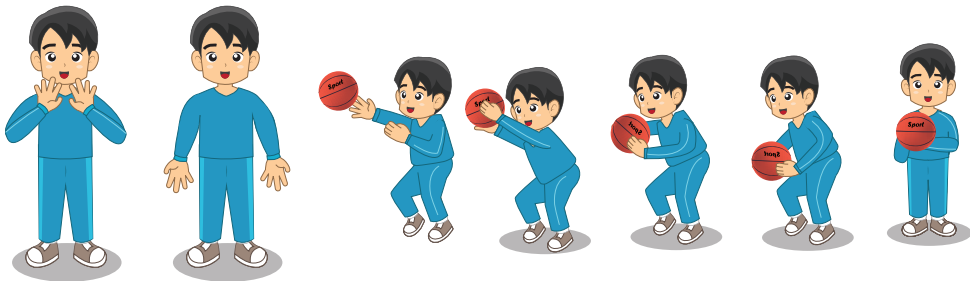
Gambar 1.28 Cara melakukan lemparan dari atas kepala permainan bolabasket

#### b. Aktivitas Pembelajaran Menangkap Bola

Antara lemparan (operan) dan menangkap bola merupakan dua unsur yang sulit dipisahkan. Sebab untuk melakukan lemparan biasanya dimulai dari menangkap bola terlebih dahulu.

Sekarang praktikkan menangkap bola dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara menangkap bola permainan bolabasket.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkan dengan cara yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 1.29 Cara menangkap bola permainan bolabasket

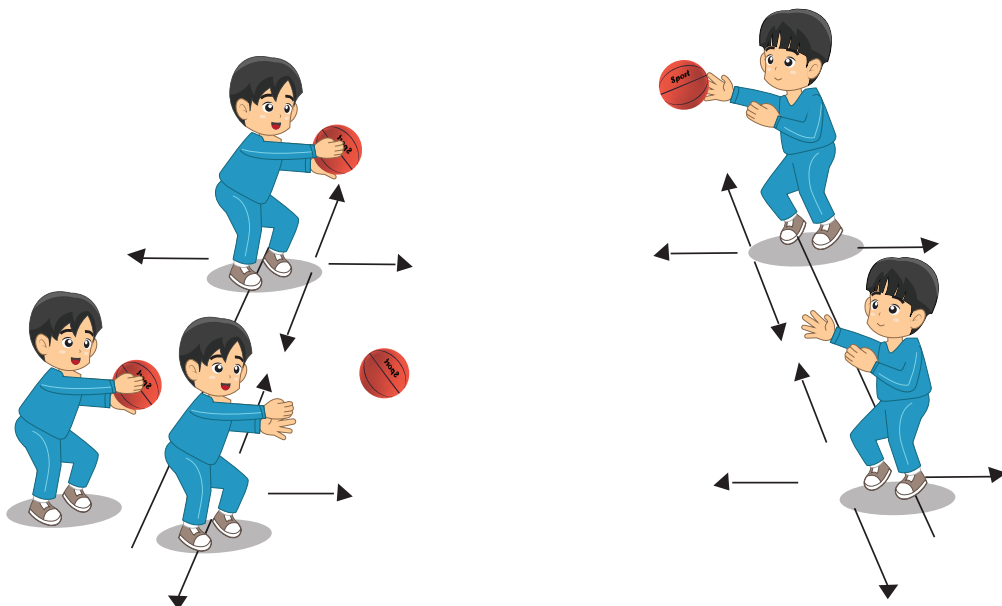
### c. Bentuk-Bentuk Aktivitas Pembelajaran Melempar dan Menangkap Bola

Gerakan melempar dan menangkap bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola berpasangan di tempat dan melempar dan menangkap bola bertiga. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

#### 1) Aktivitas Pembelajaran Melempar dan Menangkap Bola Berpasangan di Tempat

Sekarang praktikkan melempar dan menangkap secara berpasangan dengan cara berikut ini.

- a) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melempar dan menangkap bola berpasangan di tempat dalam permainan bolabasket.
- b) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- c) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- d) Bandingkan dengan cara yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- e) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

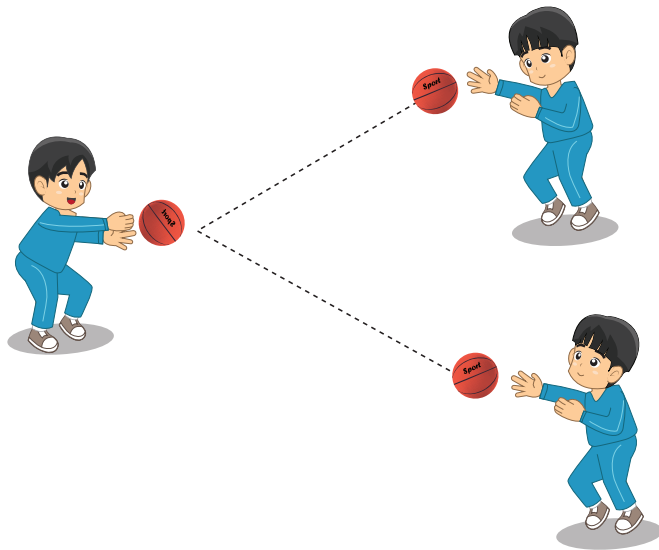


Gambar 1.30 Pembelajaran melempar dan menangkap bola di tempat

## 2) Aktivitas Pembelajaran Melempar dan Menangkap Bola Bertiga

Sekarang praktikkan melempar dan menangkap bola yang dilakukan bertiga dengan cara berikut ini.

- Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melempar dan menangkap bola bertiga.
- Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- Bandingkan dengan cara yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



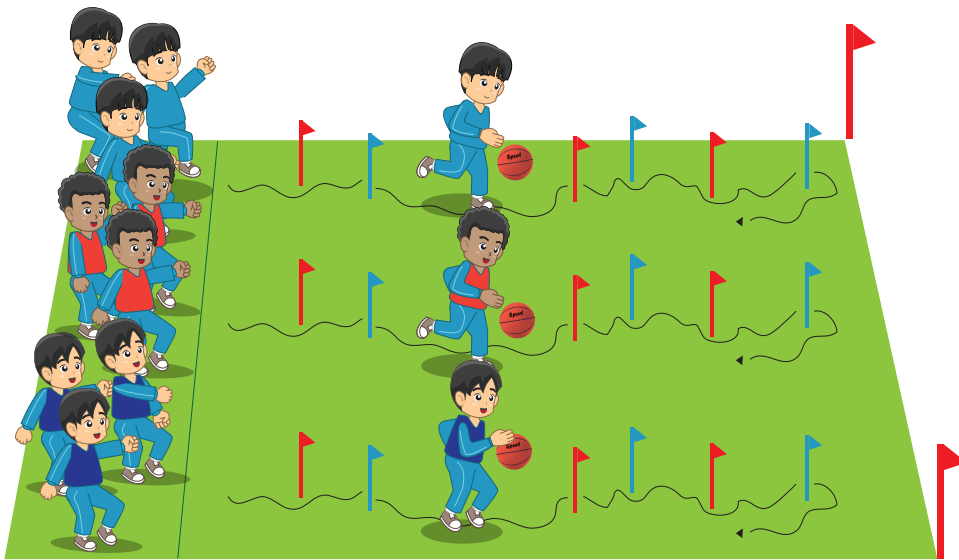
Gambar 1.31 Pembelajaran melempar dan menangkap bola bertiga

#### d. Aktivitas Pembelajaran Menggiring Bola

Menggiring bola adalah upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari. Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju ke depan/ke lapangan lawan. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan (kiri/kanan). Kegunaan menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan.

Sebelum kamu mempelajari teknik dasar menggiring bola permainan bolabasket, coba kamu bermain bolabasket yang dimodifikasi. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Sambil bermain Coba amati dan rasakan gerakan menggiring bola yang mana mudah dilakukan. Sekarang praktikkan bermain bolabasket dengan peraturan yang dimodifikasi dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara bermain bolabasket dengan peraturan yang dimodifikasi.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 1.32 Pembelajaran menggiring bolabasket dengan peraturan dimodifikasi

Setelah kamu bermain bolabasket yang dimodifikasi, selanjutnya kamu mempelajari teknik dasar menggiring bola permainan bolabasket yang benar. Teknik-teknik menggiring bola permainan bolabasket tersebut akan diuraikan sebagai berikut.

### 1) Aktivitas Pembelajaran Memantul-mantulkan Bola di Tempat

Sekarang praktikkan menggiring bola di tempat dengan cara berikut ini.

- a) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara memantul-mantulkan bola di tempat.
- b) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- c) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- d) Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- e) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

## 2) Aktivitas Pembelajaran Menggiring Bola Sambil Berjalan

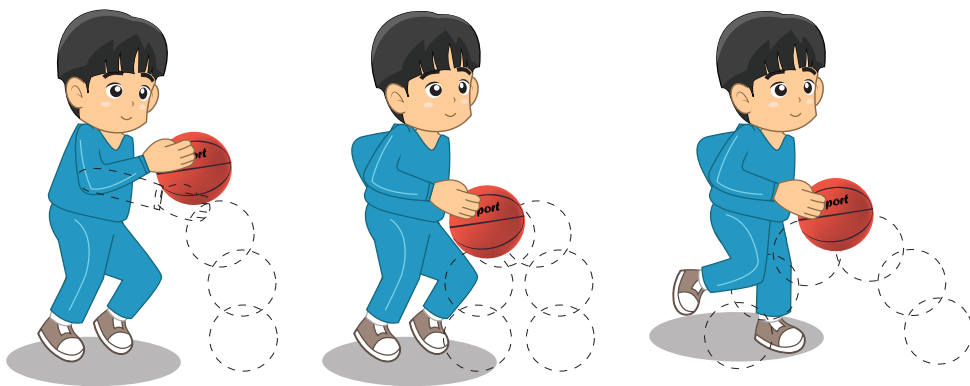
Sekarang praktikkan menggiring bola sambil berjalan dengan cara berikut ini.

- Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara menggiring bola sambil berjalan.
- Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

## 3) Aktivitas Pembelajaran Menggiring Bola Sambil Berlari

Sekarang praktikkan menggiring bola sambil berlari dengan cara berikut ini.

- Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara menggiring bola sambil berlari.
- Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 1.33 Cara menggiring bola permainan bolabasket

## e. Bentuk-Bentuk Aktivitas Pembelajaran Menggiring Bola

Gerakan menggiring bolabasket dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan menggiring bola basket, peserta

didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

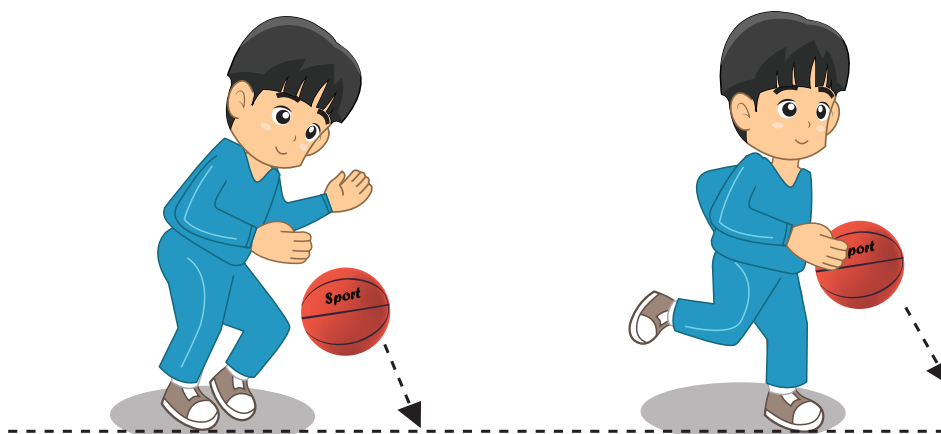
Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran menggiring bola lurus dan menggiring bola maju-mundur.

Bentuk-bentuk pembelajaran menggiring bolabasket antara lain sebagai berikut.

### a) Aktivitas 1: Menggiring Bola Lurus

Sekarang praktikkan menggiring bola lurus dengan cara berikut ini.

- (1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara menggiring bola lurus.
- (2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- (3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- (4) Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- (5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 1.34 Aktifitas 1 menggiring lurus pada bolabasket

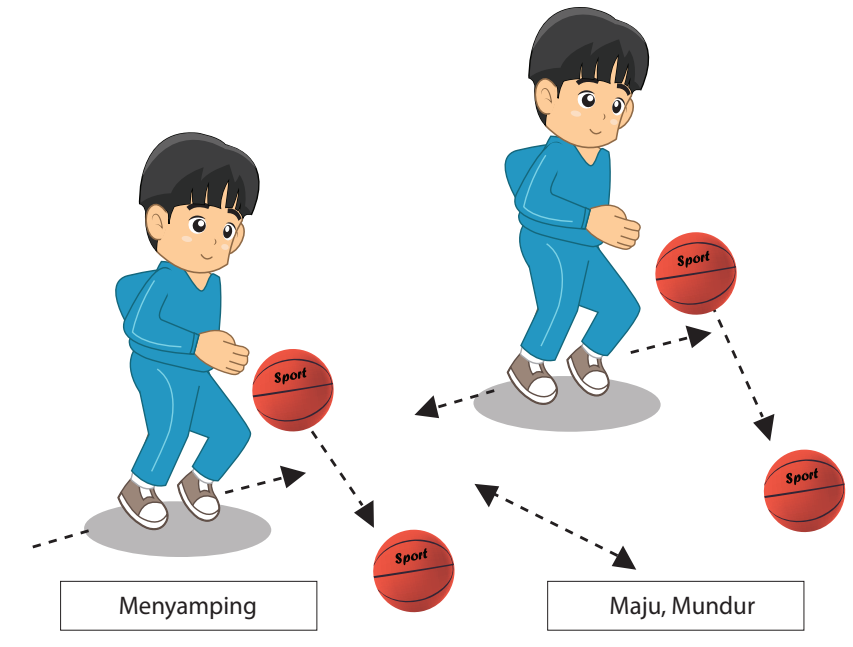
### b) Aktivitas 2: Menggiring Bola Maju-Mundur

Sekarang praktikkan menggiring bola maju mundur dengan cara berikut ini.

- (1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara menggiring bola maju mundur.
- (2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.



- (3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- (4) Bandingkan dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diperagakan oleh guru.
- (5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 1.35 Aktivitas 2 menggiring menyamping dan maju mundur pada bolabasket

## Penilaian Pengetahuan

### Tugas Individu

**A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar! Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!**

1. Teknik gerakan yang dominan dilakukan dalam permainan sepakbola adalah . . .
  - a. menendang bola
  - b. menahan bola
  - c. menggiring bola
  - d. menyundul bola
2. Teknik menendang bola yang digunakan untuk memberikan bola jarak pendek antarpemain adalah . . .
  - a. menendang bola dengan kaki bagian luar
  - b. menahan bola dengan kaki bagian dalam
  - c. menendang bola dengan punggung kaki
  - d. menendang bola dengan tumit
3. Awalan, kaki lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari-jari menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk, teknik ini merupakan awalan menendang bola dengan . . .
  - a. kaki bagian luar
  - b. kaki bagian dalam
  - c. punggung kaki
  - d. tumit
4. Awalan lurus, kaki tumpu diletakkan di sisi bola, jari-jari kaki menghadap ke depan dengan lutut sedikit ditekuk, teknik ini merupakan awalan menendang bola dengan . . .
  - a. kaki bagian luar
  - b. punggung kaki
  - c. punggung kaki bagian dalam
  - d. punggung kaki bagian luar

5. Di bawah ini adalah teknik menahan bola dalam permainan sepakbola, kecuali . . . .
  - a. menahan bola dengan telapak kaki
  - b. menahan bola dengan dada
  - c. menahan bola dengan paha
  - d. menahan bola dengan tumit
  
6. Cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dalam permainan bolavoli disebut . . . .
  - a. teknik permainan
  - b. strategi permainan
  - c. variasi permainan
  - d. kombinasi permainan
  
7. Di bawah ini adalah teknik permainan bolavoli, kecuali . . . .
  - a. passing
  - b. mengontrol bola
  - c. servis
  - d. smash
  
8. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, teknik ini merupakan gerakan . . . .
  - a. service
  - b. smash
  - c. passing bawah
  - d. passing atas
  
9. Pada waktu bola datang, bola didorong dengan jari-jari tangan dan perkenaannya melalui ruas pertama dan kedua dari jari telunjuk sampai kelingking, sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama saja, teknik ini merupakan gerakan . . . .
  - a. servis
  - b. smash
  - c. passing bawah
  - d. passing atas
  
10. Teknik dasar untuk memulai permainan bolavoli adalah . . . .
  - a. passing bawah
  - b. passing atas
  - c. smash
  - d. servis
  
11. Tujuan utama dalam permainan bolabasket adalah . . . .
  - a. memasukkan bola ke keranjang lawan
  - b. memainkan bola dengan teknik baik
  - c. menggunakan strategi yang jitu
  - d. memenangkan suatu pertandingan
  
12. Di bawah ini adalah teknik dalam permainan bolabasket, kecuali . . . .

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| a. melempar bola   | c. menangkap bola  |
| b. mengontrol bola | d. menggiring bola |
13. Untuk dapat melempar atau mengoperkan bola dengan baik terlebih dahulu yang harus dikuasai adalah . . . .
- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| a. menembak bola   | c. memegang bola   |
| b. mengontrol bola | d. menggiring bola |
14. Salah satu usaha seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan disebut . . . .
- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| a. menembak bola   | c. menggiring bola |
| b. mengontrol bola | d. mengoper bola   |
15. Operan yang digunakan untuk operan jarak pendek adalah . . . .
- |                               |                            |
|-------------------------------|----------------------------|
| a. operan dari samping kepala | c. operan dari atas kepala |
| b. operan pantulan            | d. operan setinggi dada    |

**B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!**

1. Sebutkan tujuan permainan sepakbola!
2. Sebutkan prinsip-prinsip permainan sepakbola
3. Sebutkan macam-macam teknik dasar permainan sepakbola!
4. Jelaskan cara menendang bola permainan sepakbola!
5. Jelaskan tujuan permainan bolavoli!
6. Sebutkan teknik-teknik dasar permainan bolavoli!
7. Jelaskan perbedaan antara passing bawah dan passing atas!
8. Jelaskan tujuan permainan bolabasket!
9. Sebutkan macam-macam teknik dasar permainan bolabasket!
10. Jelaskan cara memegang bolabasket!

## **Tugas Kelompok**

1. Buatlah salah satu tugas (membuat klipng dan gambar-gambar atlet sepakbola, bolavoli atau bolabasket baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku permainan sepakbola, bolavoli dan bolabasket majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola besar!

2. Buatlah makalah tentang permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku permainan sepakbola, bolavoli dan bolabasket majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola besar!

## Penilaian Keterampilan

### A. Tes Unjuk Kerja

Lakukan teknik dasar gerakan permainan bola besar di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar permainan bola besar.

1. Lakukan teknik dasar menendang dan menahan bola permainan sepakbola yang dilakukan secara berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!
2. Lakukan teknik dasar menggiring bola permainan sepakbola yang dilakukan secara perseorangan, berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!
3. Lakukan teknik dasar passing bawah dan passing atas permainan bolavoli yang dilakukan secara perseorangan, berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!
4. Lakukan teknik dasar servis bawah permainan bolavoli yang dilakukan secara perseorangan, berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!
5. Lakukan teknik dasar melempar dan menangkap bola permainan bolabasket yang dilakukan secara berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!
6. Lakukan teknik dasar menggiring bola permainan bolabasket yang dilakukan secara perseorangan, berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!

### B. Proyek

Buatlah tugas proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis teknik dasar permainan sepakbola, bolavoli dan bolabasket. Analisis teknik dasar permainan sepakbola, bolavoli dan bolabasket meliputi: (1) Cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku permainan sepakbola, bolavoli dan bolabasket, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas proyek tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi

permainan bola besar.

### C. Tugas Portofolio

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan teknik dasar permainan sepakbola, bolavoli dan bolabasket. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

## Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran permainan sepakbola, bolavoli dan bolabasket. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan. Setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut :

Skor 4= selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

Skor 3= sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

Skor 2= kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

Skor 1= tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
	1	2	3	4	
1. Kerja sama					
2. Sportivitas					
3. Tanggung jawab					
4. Menghargai teman					
5. Menerima kekalahan dan kemenangan					
<b>Jumlah skor maksimal = 20</b>					

# Permainan Bola Kecil

# 2

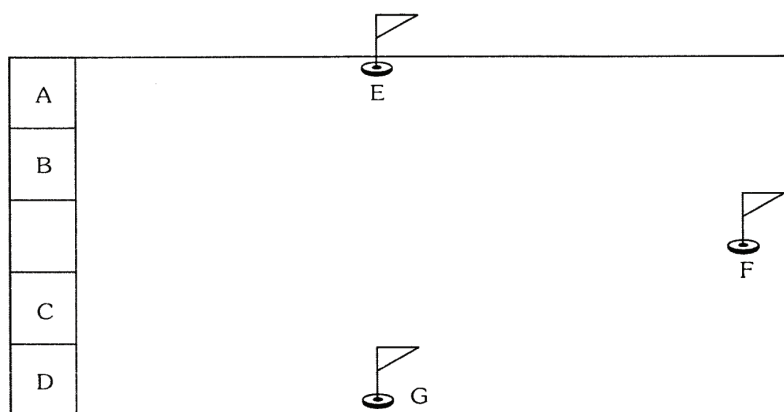
## A. Permainan Bola Kecil melalui Permainan Kasti

### 1. Pengertian Permainan Kasti

Permainan kasti merupakan olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari 12 orang pemain. Permainan ini dimainkan di lapangan berbentuk empat persegi panjang yang dibatasi oleh garis batas dengan lebar 5 cm atau menggunakan tali tambang. Sebagai alat permainan menggunakan bola kasti dan kayu pemukul.

Unsur keterampilan teknik dasar permainan, yaitu memukul, melambungkan bola, menangkap bola, melempar bola, berlari, taktik dan strategi, dan peraturan permainan.

Sekarang Coba baca berbagai teknik dasar permainan kasti dengan cermat, kemudian bermainlah bersama teman-temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis keterampilan yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara bermain yang baik. Yakinlah kamu “kamu bisa menjadi apapun yang kamu inginkan, dengan catatan kamu serius dan sepenuh hati melakukannya”. Permainan kasti akan berhasil dengan baik apabila ada kerja sama antaranggota di dalam tim. Sumber: Muhajir,2007.



Lapangan kasti.

Gambar 2.1 Lapangan permainan kasti

### Keterangan gambar :

- A = Tempat penjaga belakang
- B = Ruang pemukul
- C = Ruang pelambung
- D = Ruang tunggu pemain
- E = Tempat hinggap pertama
- F = Tempat hinggap kedua
- G = Tempat hinggap ketiga

## 2. Aktivitas Pembelajaran Permainan Kasti

Permainan kasti sangat membutuhkan ketangkasan dan kecerdikan, karena hal ini sangat berpengaruh kepada pemain. Permainan ini dilakukan secara beregu. Permainan sangat membutuhkan kerja sama tim dalam setiap pertandingan. Di samping kerja sama, setiap individu dan tim harus menguasai teknik dasar permainan tersebut. Jadi, bagaimanakah cara melatih teknik dasar permainan kasti yang baik dan benar?

Sebelum kamu mempelajari teknik dasar permainan kasti, Coba bermain kasti yang dimodifikasi. Dalam bermain, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Sambil bermain Coba amati dan rasakan melempar, menangkap dan memukul bola yang mana mudah dilakukan. Sekarang praktikkan bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara bermain kasti menggunakan peraturan yang dimodifikasi.



- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 2.2 Bermain kasti yang dimodifikasi

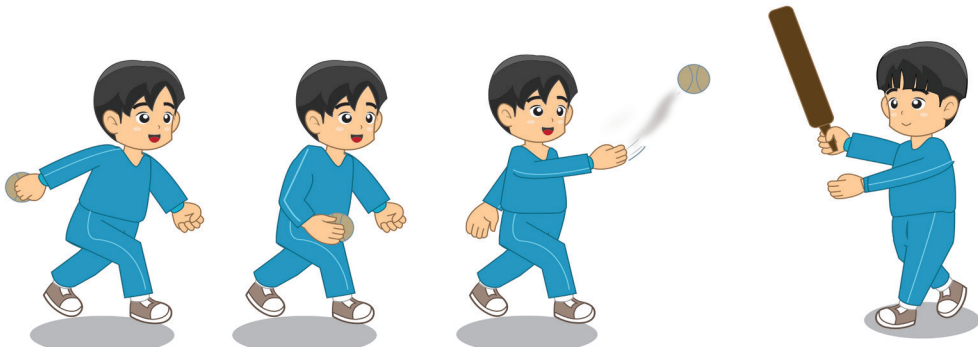
Setelah kamu bermain kasti yang dimodifikasi, selanjutnya pelajari teknik dasar melempar dan menangkap bola permainan kasti yang benar. Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran melempar, menangkap, dan memukul bola kasti. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

#### a. Aktivitas Pembelajaran Melambungkan Bola

Seorang pelambung bertugas melambungkan bola ke arah pemukul dengan ayunan dari bawah dengan satu tangan.

Sekarang praktikkan melambungkan bola dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara bermain kasti menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 2.3 Pembelajaran melambungkan bola permainan kasti

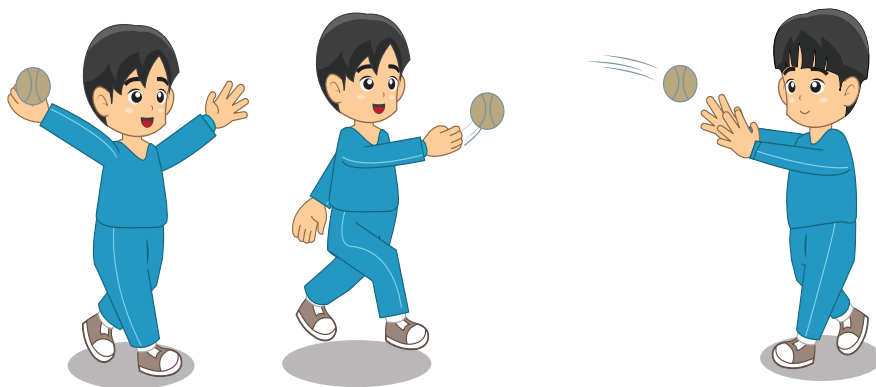
## **b. Aktivitas Pembelajaran Melempar Bola ke Berbagai Arah dan Berbagai Kecepatan**

Melempar dapat dilakukan dengan satu tangan kiri atau kanan. Sebelum bola itu dilemparkan, bola harus diarahkan pada sasaran lempar yang akan dituju, dengan arah lurus mendatar, rendah dan melambung.

### **1) Aktivitas Pembelajaran Melempar Bola Lurus/Mendatar**

Sekarang praktikkan melempar bola lurus/mendatar dengan cara berikut ini.

- a) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melempar bola lurus/mendatar.
- b) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- c) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- d) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- e) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 2.4 Pembelajaran melempar bola lurus/mendatar permainan kasti

## 2) Aktivitas Pembelajaran Melempar Bola Melambung

Sekarang praktikkan melempar bola melambung dengan cara berikut ini.

- Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melempar bola melambung.
- Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

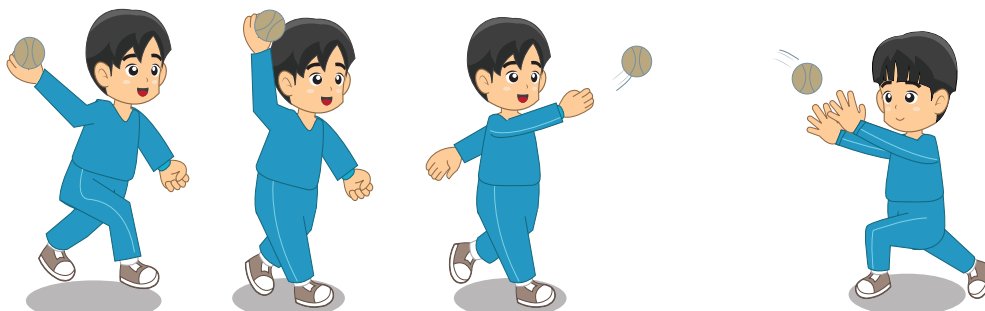


Gambar 2.5 Pembelajaran melempar bola melambung permainan kasti

## 3) Aktivitas Pembelajaran Melempar Bola Rendah

Sekarang praktikkan melempar bola rendah dengan cara berikut ini.

- Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melempar bola rendah.
- Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 2.6 Pembelajaran melempar bola rendah permainan kasti

#### 4) Aktivitas Pembelajaran Melempar Bola Menggelundung

Sekarang praktikkan melempar bola menggelundung dengan cara berikut ini.

- Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melempar bola menggelundung.
- Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 2.7 Pembelajaran melempar bola menggelundung permainan kasti

**c. Aktivitas Pembelajaran Menangkap Bola dari Berbagai Arah dan Kecepatan**

**1) Aktivitas Pembelajaran Menangkap Bola Mendatar**

Sekarang praktikkan menangkap bola mendatar dengan cara berikut ini.

- Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara menangkap bola mendatar.
- Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- Bandungkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 2.8 Pembelajaran menangkap bola mendatar permainan kasti

**2) Aktivitas Pembelajaran Menangkap Bola Melambung**

Sekarang praktikkan menangkap bola melambung dengan cara berikut ini.

- Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara menangkap bola melambung.
- Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- Bandungkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 2.9 Pembelajaran menangkap bola melambung permainan kasti

#### d. Bentuk-Bentuk Aktivitas Pembelajaran Melempar dan Menangkap Bola

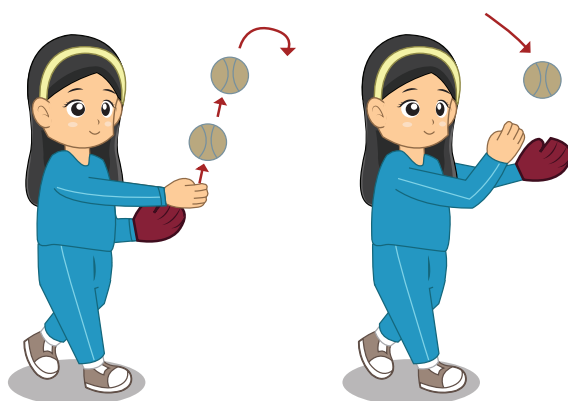
Tujuan pembelajaran melempar dan menangkap bola adalah untuk mengkombinasikan teknik gerakan-gerakan melempar dan menangkap bola yang telah dipelajari.

Pada bab ini kamu akan mempelajari bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran lempar tangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri; lempar tangkap bola dengan lecutan tangan; lempar tangkap bola dengan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah secara berpasangan; dan lempar tangkap bola dengan lemparan ayunan atas, samping dan bawah. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

##### 1) Aktivitas Pembelajaran Lempar Tangkap Bola di Tempat dan Dilanjutkan Sambil Bergerak Maju dengan Bola Dilambungkan Sendiri

Sekarang praktikkan melempar dan menangkap di tempat dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri dengan cara berikut ini.

- Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melempar dan menangkap bola di tempat dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri.
- Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan

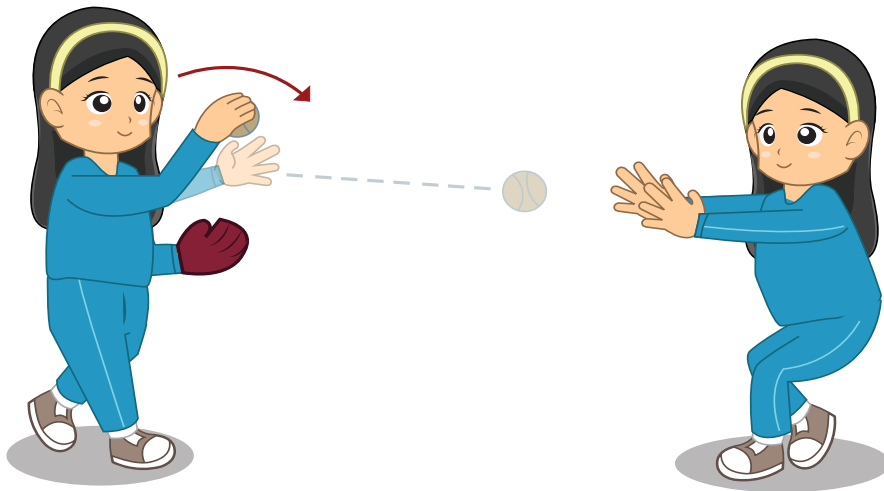


Gambar 2.10 Pembelajaran melempar dan menangkap bola perorangan permainan kasti

## 2) **Aktivitas Pembelajaran Gerakan Lempar Tangkap Bola dengan Lecutan Tangan Berpasangan di Tempat, Dilanjutkan dengan Gerak Maju Mundur**

Sekarang praktikkan melempar dan menangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan di tempat dengan cara berikut ini.

- Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melempar dan menangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan di tempat.
- Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

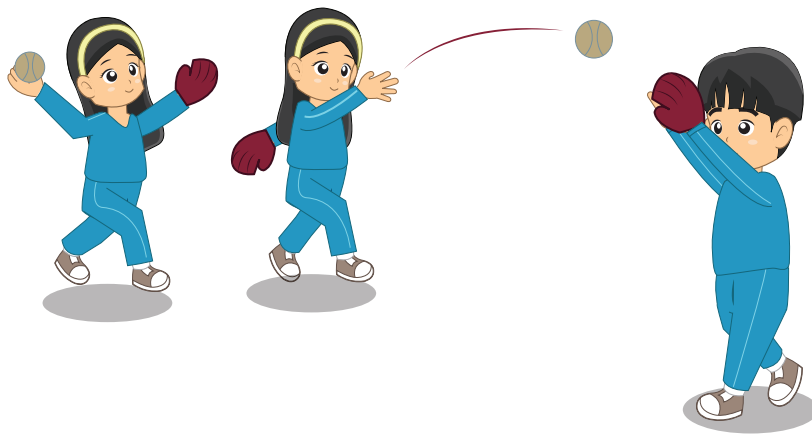


Gambar 2.11 Pembelajaran melempar dan menangkap bola berpasangan

## 3) **Aktivitas Pembelajaran Gerakan Lempar Tangkap Bola dengan Teknik Ayunan Atas, Ayunan Samping, dan Bawah Secara Berpasangan Menangkap dengan Teknik Menangkap Bola Lurus serta Bola Menggelinding Rendah, Dilakukan di Tempat**

Sekarang praktikkan lempar tangkap bola dengan teknik ayunan atas, ayunan samping, dan bawah secara berpasangan. Menangkap dengan teknik menangkap bola lurus serta bola menggelinding rendah dilakukan di tempat, dengan cara berikut ini.

- a) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melempar dan menangkap bola dengan teknik ayunan atas, ayunan samping, dan bawah secara berpasangan.
- b) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- c) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- d) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- e) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 2.12 Pembelajaran melempar dan menangkap bola berkelompok permainan kasti

**4) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Lempar Tangkap Bola dengan Lemparan Ayunan Atas, Ayunan Samping, Bawah Menangkap dengan Teknik Menangkap Bola Lurus serta Bola Guling Rendah, Dilakukan di Tempat Dalam Formasi Berkelompok dan Pemain Bergerak Lari Setelah Melakukan Lemparan.**

Sekarang praktikkan melempar dan menangkap bola dengan teknik ayunan atas, ayunan samping, dan bawah menangkap dengan teknik menangkap bola lurus serta bola menggelinding rendah, dilakukan di tempat dan pemain bergerak lari setelah melakukan lemparan di lakukan secara berpasangan dengan cara berikut ini.

- a) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melempar dan menangkap bola dengan teknik ayunan atas, ayunan samping, dan bawah menangkap dengan teknik menangkap bola lurus serta bola menggelinding rendah, dilakukan di tempat dan pemain bergerak lari setelah melakukan lemparan di lakukan secara berpasangan.



- b) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- c) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- d) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- e) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



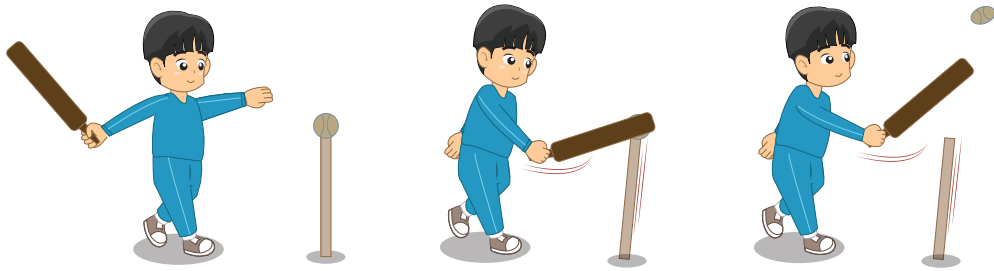
Gambar 2.13 Pembelajaran melempar dan menangkap bola berkelompok

**e. Aktivitas Pembelajaran Memukul Objek yang Dilambungkan/ Dilemparkan dari Berbagai Arah dan Jarak**

**1) Aktivitas Pembelajaran Memukul Lurus Mendatar**

Sekarang praktikkan memukul bola lurus mendatar dengan cara berikut ini.

- a) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara memukul bola lurus mendatar.
- b) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- c) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- d) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- e) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

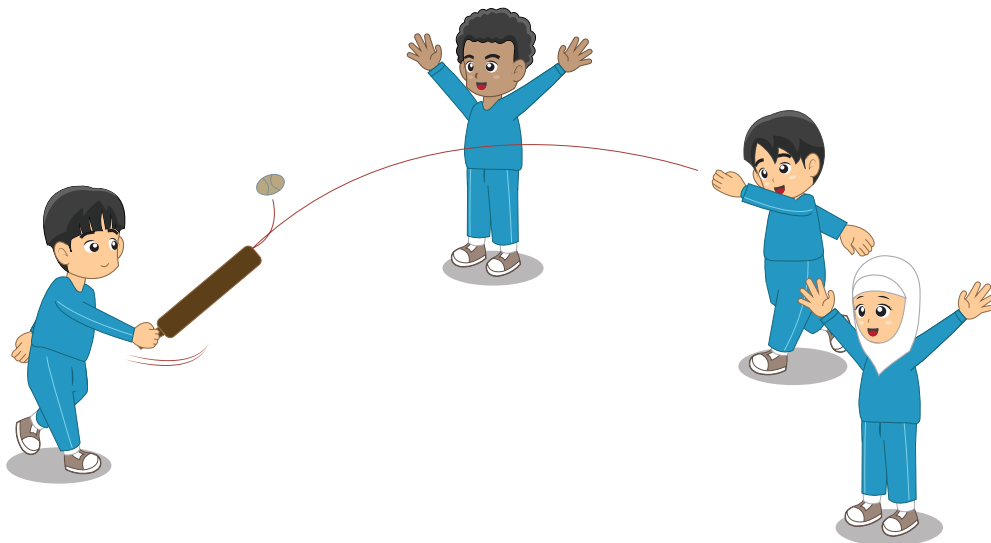


Gambar 2.14 Pembelajaran memukul bola lurus mendatar permainan kasti

## 2) Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola Jauh Melambung Tinggi

Sekarang praktikkan memukul bola tinggi/melambung dengan cara berikut ini.

- Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara memukul bola tinggi/melambung.
- Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- Bandungkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 2.15 Pembelajaran memukul bola melambung tinggi permainan kasti

### **3) Aktivitas Pembelajaran Bermain Kasti Menggunakan Peraturan Dimodifikasi**

Sekarang kalian baca tentang bermain kasti menggunakan peraturan yang dimodifikasi berikut ini.

Tujuan pembelajaran melempar, memukul dan menangkap bola adalah untuk mengkombinasikan teknik gerakan-gerakan melempar, memukul dan menangkap bola yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan melempar, memukul dan menangkap bola, coba rasakan teknik-teknik gerakan melempar, memukul dan menangkap bola yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan?

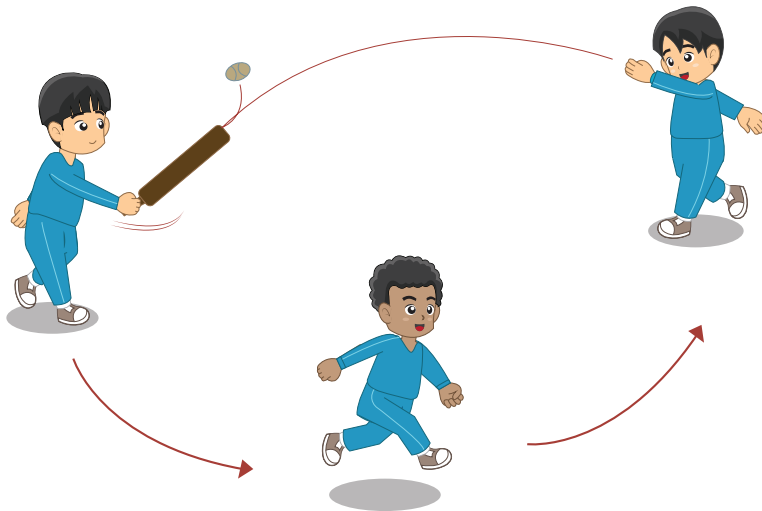
Gerakan melempar, memukul dan menangkap bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan melempar, memukul dan menangkap bola, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran bermain dengan teknik gerakan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan; dan memukul bola dan berlari. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

#### **a) Aktivitas Pembelajaran Bermain dengan Teknik Gerakan Bola Dipukul dan Dilambungkan dari Arah Samping/Depan**

Sekarang praktikkan bermain kasti dengan teknik gerakan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan dengan cara berikut ini.

- (1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara bermain kasti dengan teknik gerakan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan.
- (2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- (3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- (4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- (5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

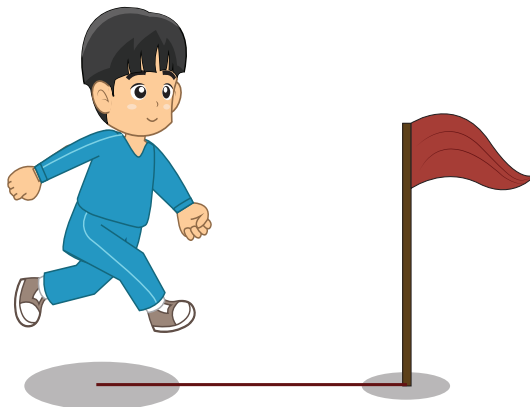


Gambar 2.16 Pembelajaran bermain dengan bola dipukul dan dilambungkan

## b) Aktivitas Pembelajaran Memukul Bola dan Lari

Sekarang praktikkan bermain kasti dengan teknik gerakan memukul bola lalu berlari dengan cara berikut ini.

- (1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara bermain kasti dengan teknik gerakan memukul bola lalu berlari.
- (2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- (3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- (4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- (5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 2.17 Pembelajaran memukul bola dan berlari

### **3. Peraturan Permainan Kasti**

#### **a. Jumlah Pemain**

Jumlah pemain terdiri atas 12 orang setiap regunya dengan menggunakan nomor 1 sampai dengan 12. Seorang sebagai ketua/kapten regu.

#### **b. Waktu Permainan**

Waktu permainan 2 x 30 menit dibagi menjadi dua babak diselingi waktu istirahat 10 menit

#### **c. Cara Mendapatkan Angka**

- 1) Setiap pemukul yang berhasil berlari menuju tiang hinggap I, II dan III lalu kembali ke ruang bebas akan mendapat nilai 1, secara bertahap.
- 2) Apabila pukulan berhasil dengan baik dan pemukul secara langsung dapat kembali ke ruang bebas, akan mendapat nilai 2.
- 3) Apabila regu penjaga dapat menangkap bola langsung dengan baik, akan mendapat nilai 1, untuk regu penjaga.

#### **d. Penentuan Pemenang**

Penentuan pemenang adalah regu yang mendapat nilai terbanyak sebagai regu pemenang.

#### **e. Wasit**

Setiap pertandingan kasti dipimpin oleh seorang wasit, dibantu oleh tiga penjaga garis, satu orang pencatat nilai, dan pencatat waktu.

#### **f. Pergantian Tempat**

Pergantian tempat dapat dilakukan apabila regu pemukul terkena lemparan bola sah, bola ditangkap tiga kali secara berturut-turut oleh regu penjaga, dan alat pemukul lepas ketika sedang melakukan pukulan yang menurut wasit sangat membahayakan lawan.

#### **g. Kesempatan Memukul**

Kesempatan memukul untuk setiap pemukul yaitu satu kali, kecuali pemukul terakhir sebanyak tiga kali giliran memukul, dan dilakukan secara berurutan dari nomor 1 sampai dengan nomor 12.

## Penilaian Pengetahuan

### Tugas Individu

**A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar! Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!**

1. Permainan kasti tergolong permainan . . . .  
a. bola kecil  
b. bola besar  
c. anak-anak  
d. orang dewasa
2. Di bawah ini adalah teknik bermain kasti, kecuali . . . .  
a. melempar bola  
b. sliding  
c. menangkap bola  
d. memukul bola
3. Seorang pelambung bertugas melambungkan bola ke arah pemukul dengan ayunan dari . . . .  
a. bawah dengan dua tangan  
b. atas dengan dua tangan  
c. bawah dengan satu tangan  
d. atas dengan satu tangan
4. Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur setinggi lutut penerima, merupakan cara melempar bola . . . .  
a. lurus mendatar  
b. melambung  
c. rendah  
d. menggelundung
5. Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh, merupakan cara melempar bola . . . .  
a. lurus mendatar  
b. melambung  
c. rendah  
d. menggelundung
6. Tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut, merupakan cara melempar bola . . . .  
a. lurus mendatar  
b. melambung  
c. rendah  
d. menggelundung

7. Tangkap bola dengan kedua tangan lalu genggam dengan jari dan setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku, merupakan cara menangkap bola . . . .
  - a. samping
  - b. melambung
  - c. mendatar
  - d. menggelundung
  
8. Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas dan pandangan ke arah bola datang, merupakan cara menangkap bola . . . .
  - a. samping
  - b. melambung
  - c. mendatar
  - d. menggelundung
  
9. Di bawah ini adalah teknik memukul bola dalam permainan kasti, kecuali . . . .
  - a. pukulan samping
  - b. pukulan melambung jauh
  - c. pukulan mendatar
  - d. pukulan rendah
  
10. Sikap setelah memukul bola, kayu pemukul tetap mengayun ke depan dengan tangan pukul merentang jauh ke depan, merupakan cara memukul bola . . . .
  - a. lurus mendatar
  - b. melambung tinggi
  - c. setinggi dada
  - d. bergulir di tanah

**B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!  
Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!**

1. Sebutkan macam-macam cara melempar bola permainan kasti!
2. Sebutkan macam-macam cara menangkap bola permainan kasti!
3. Sebutkan macam-macam cara memukul bola permainan kasti!
4. Jelaskan cara melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti!
5. Jelaskan cara memukul bola dalam permainan kasti!

## **Tugas Kelompok**

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar aktivitas bermain kasti di sekolah maupun di luar sekolah yang meliputi: tempat dan peristiwanya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku permainan kasti, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan

terakhir materi permainan bola kecil!

2. Buatlah makalah tentang permainan kasti secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku permainan kasti, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan bola kecil!

## Penilaian Keterampilan

### A. Tes Unjuk Kerja

Lakukan teknik dasar gerakan permainan kasti di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar permainan kasti.

1. Lakukan teknik dasar melempar dan menangkap bola permainan kasti yang dilakukan secara berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!
2. Lakukan teknik dasar memukul bola kasti yang dilakukan secara perseorangan, berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain!

### B. Proyek

Buatlah tugas proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis teknik dasar permainan kasti. Analisis teknik dasar permainan kasti meliputi: (1) Cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku permainan kasti, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas proyek tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi permainan kasti.

### C. Tugas Portofolio

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan berkenaan dengan teknik dasar permainan kasti. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

## Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran permainan kasti. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas tanggung jawab, menghargai teman,



dan menerima kekalahan/kemenangan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut :

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
	1	2	3	4	
1. Kerja sama					
2. Sportivitas					
3. Tanggung jawab					
4. Menghargai teman					
5. Menerima kekalahan dan kemenangan					
<b>Jumlah skor maksimal = 20</b>					

## A. Pengertian dan Asal-Usul Atletik

### 1. Pengertian dan Asal-usul Atletik

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu “athlon atau athlum” artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan “*athleta*” (atlet). Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingan/ diperlombakan yang meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.

Istilah “*athletic*” dalam bahasa Inggris dan atletik dalam bahasa Jerman mempunyai pengertian yang luas meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan, termasuk renang, bolabasket, tenis, sepakbola, senam dan lain-lain.

Menurut sejarah, bangsa Yunani yang pertama kali menyelenggarakan perlombaan atletik. Hal ini dapat dibaca dari karya pujangga Yunani Purba bernama *Homerus*. Atletik itu sendiri berasal dari bahasa Yunani “*Athlos*”, artinya lomba. pada waktu itu cabang olahraga atletik dikenal dengan pentathlon atau panca lomba dan decathlon atau dasa lomba.

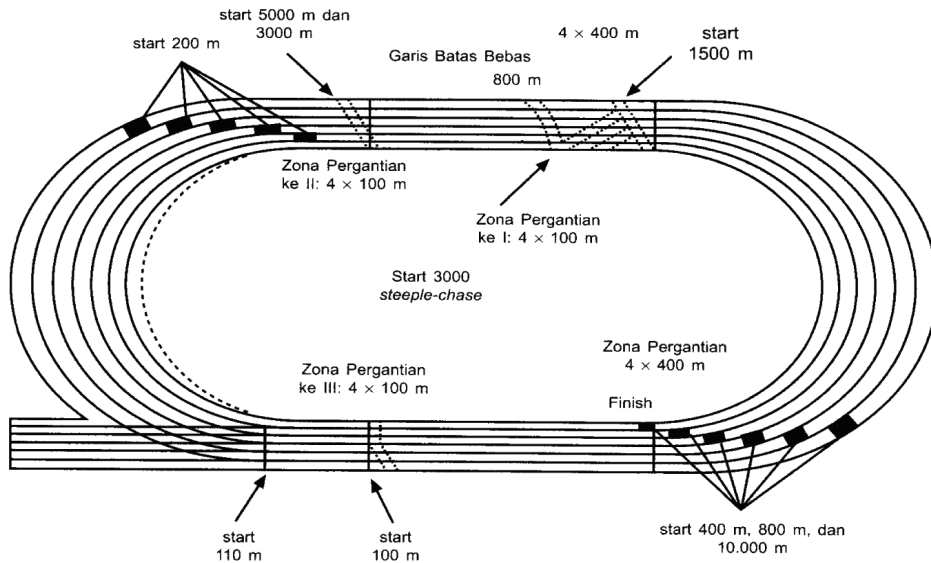
pada nomor lari (*marathon*), nomor ini merupakan kegiatan berlari yang telah dimulai sejak tahun 490 sebelum Masehi. Kegiatan itu berawal dari sebuah kota kecil yang bernama Marathon, 40 km dari Athena. Jarak sepanjang itulah yang diperlombakan dalam Olimpiade 1889 di Athena. Baru pada tahun 1908, jarak marathon dibakukan menjadi jarak 42,195 km. Sejak itu, cabang olahraga marathon selalu menjadi puncak sekaligus penutup seluruh rangkaian olahraga.

Olimpiade modern dilaksanakan atas prakarsa seorang warga negara Prancis yang bernama Baron Peire Louherbin pada tahun 1896 bertempat di Athena Yunani. Dalam Olimpiade tersebut nomor atletik merupakan tambang medali yang diperebutkan.

Namun organisasi olahraga atletik internasional baru terbentuk pada tanggal 17 juli 1912 pada Olimpiade ke-5 di Stockhom, Swedia dengan nama “*International Amateur Athletic Federation*” yang disingkat IAAF. Sejak saat itu,

atletik mengalami perkembangan yang sangat pesat. pada tanggal 3 September 1950 di Indonesia berdiri PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

## 2. Lapangan dan Perlengkapan Lari



Sumber: PB. PASI

Gambar 3.1 Lapangan/sektor yang digunakan dalam perlombaan jalan cepat dan lari

pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran atletik dengan menggunakan jalan cepat dan lari jarak pendek. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

## B. Aktivitas Pembelajaran Atletik dengan Jalan Cepat

### 1. Sejarah Jalan Cepat

Jalan cepat adalah suatu nomor atletik yang harus dilakukan dengan segala kesungguhan. Pertama kali diadakan pada tahun 1912 jalan cepat 10 km diselenggarakan pada lintasan sebagai salah satu nomor olimpiade tahun 1976 tercantum nomor jalan cepat 20 km, yang sejak 1956 dipertandingkan dalam olimpiade. Tetapi pada olimpiade tahun 1980 di Moskwa, jalan cepat 50 km dicantumkan lagi dalam nomor perlombaan.

pada tahun-tahun terakhir ini perlombaan jalan cepat mulai banyak penggemarnya dan dibicarakan. Dalam olimpiade modern perlombaan jalan cepat 20 km, dan 50 km telah lama menjadi nomor yang selalu diperlombakan. Di Indonesia perlombaan jalan cepat sebagai nomor yang diperlombakan pada

kejuaraan nasional atletik tahun 1978. Jarak yang diperlombakan ialah untuk wanita: 5 km dan 10 km, dan untuk pria: 10 km dan 20 km.

## 2. Perbedaan antara Jalan Cepat dan Lari

Secara awam gerakan jalan dengan lari tidak ada perbedaan yang berarti. Baik jalan maupun lari adalah gerakan memindahkan badan ke depan dengan langkah-langkah kaki.

Perbedaan jalan cepat dan lari adalah sebagai berikut.

Jalan cepat : pada gerakan jalan cepat selalu ada kaki yang kontak dengan tanah. Artinya, setiap saat salah satu kaki selalu kontak tanah.

Lari : Dalam gerakan lari, ada saat melayang, pada waktu melangkah. Artinya, pada saat tertentu kedua kaki lepas atau tidak menyentuh/menginjak tanah.

## 3. Aktivitas Pembelajaran Jalan Cepat

Jalan cepat adalah gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus.

Pelaksanaan perlombaan jalan cepat itu diawali dengan adanya pemberangkatan (*start*) dan diakhiri dengan melewati garis *finish*, maka untuk teknik jalan cepat ini dapat dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu : teknik start, teknik jalan cepat, dan teknik melewati garis *finish*.

Prinsip dasar jalan cepat akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

### a. Start

Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start berdiri. Karena start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada teknik khusus yang harus dipelajari atau dilatih. Sikap start pada umumnya adalah sebagai berikut.

### b. Prinsip Dasar Jalan Cepat

#### 1) Langkah

Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke depan, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke depan, karena ayunan paha ke depan tungkai bawah ikut terayun ke depan, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah; bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki

tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.

2) Kecondongan badan sedikit ke depan dengan ayunan lengan.

Siku dilipat lebih kurang 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.

### c. *Finish*

Tidak ada teknik khusus untuk *finish* ini. Umumnya jalan terus hingga melewati garis *finish*, baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter. Untuk memperoleh langkah- langkah yang tidak sampai terangkat sehingga melayang, maka pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus nampak jelas pada gerak panggul.

## 4. Prinsip Aktivitas Pembelajaran Jalan Cepat

### a. Aktivitas Pembelajaran Fase Tumpuan Dua Kaki

Sekarang praktikkan fase tumpuan dua kaki jalan cepat dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan fase tumpuan dua kaki gerakan jalan cepat.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 3.2 Pembelajaran jalan cepat fase gerakan tumpuan dua kaki

## b. Aktivitas Pembelajaran Fase Tarikan

Sekarang praktikkan fase tarikan jalan cepat dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan fase tarikan gerakan jalan cepat.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

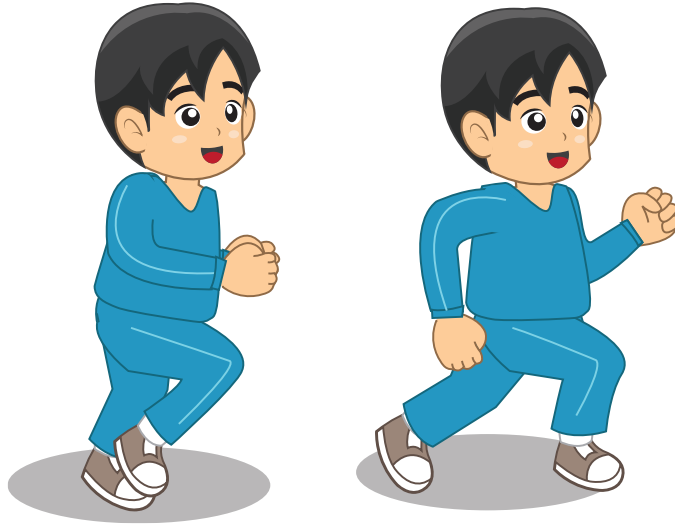


Gambar 3.3 Pembelajaran jalan cepat fase gerakan tarikan kaki

## c. Aktivitas Pembelajaran Fase Relaksasi

Sekarang praktikkan fase relaksasi gerakan jalan cepat dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan fase relaksasi gerakan jalan cepat.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 3.4 Pembelajaran jalan cepat fase gerakan relaksasi

#### d. Aktivitas Pembelajaran Fase Dorongan

Sekarang praktikkan fase dorongan jalan cepat dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan fase dorongan gerakan jalan cepat.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 3.5 Pembelajaran jalan cepat fase gerakan dorongan

## 5. Aktivitas Jalan Cepat

### a. Aktivitas Pembelajaran Jalan Cepat pada Lintasan Lurus

Cara melakukan jalan cepat pada lintasan lurus adalah sebagai berikut.

- 1) Berjalan sepanjang lintasan dan upayakan agar telapak kaki mengikuti sebuah garis lurus.
- 2) Menjaga agar badan bergerak pada jalur lurus sehingga tidak terjadi pengurangan jangkauan langkah ataupun kecepatan.
- 3) Berkonsentrasi pada gerak sebelah kaki dalam tahap penarikan dengan menancapkan tumit pada tanah dan berkonsentrasi pada gerak tersebut oleh kaki yang lain, kemudian perhatikan kedua kaki.
- 4) Seperti Pembelajaran 3) tetapi berkonsentrasi pada kaki pendorong.
- 5) Lakukan pembelajaran di atas berulang kali, pertama dengan satu kaki kemudian dengan kedua belah kaki.
- 6) dengan langkah terkontrol, lakukan langkah-langkah percepatan dan perubahan-perubahan irama jalan, pada jarak- jarak yang pendek.

### b. Aktivitas Pembelajaran Jalan Cepat pada Tikungan

Cara melakukan jalan cepat pada tikungan adalah sebagai berikut :

- 1) Badan dan kepala diusahakan tetap vertikal, lengan bengkok pada siku dengan sudut  $\pm 90^\circ$ .
- 2) Kaki belakang setelah melakukan dorongan dengan sempurna, bergerak maju ke depan, bengkok dan ujung jari kaki dekat dengan tanah.
- 3) Kaki depan ditarik ke belakang dan diluruskan sampai mencapai penarikan dan dorongan.
- 4) Kaki-kaki bergerak pada satu garis dalam arah jalan cepat dan titik pusat gravitasi menempuh jalur yang sama.

### c. Aktivitas Pembelajaran Jalan Cepat Menempuh Jarak 200 Meter

Pembelajaran jalan cepat dapat dilakukan dengan cara naik dan turun bukit, berbaris dengan langkah besar, jalan cepat dengan berbagai kecepatan, pembelajaran senam untuk memudahkan gerak pinggung dan bahu, dan untuk menguatkan otot-otot kaki, perut, dan punggung.

Pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 200 meter dilakukan dengan cara sebagai berikut.



## 1) Start

Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start berdiri. Karena start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada teknik khusus yang harus dipelajari atau dilatih. Sikap start pada umumnya adalah sebagai berikut. pada aba “*bersedia*”, atlet menepatkan kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendur. pada “bunyi pistol” atau aba “*Ya!*”, segera langkahkan kaki kanan ke depan, dan terus jalan.

## 2) Langkah

Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke depan, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke depan, karena ayunan paha ke depan tungkai bawah ikut terayun ke depan, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah; bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.

## 3) Kecondongan Badan Sedikit ke Depan

Dimulai dengan Ayunan Lengan Siku dilipat lebih kurang 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.

## 4) *Finish*

Tidak ada teknik khusus untuk *finish* ini. Umumnya jalan terus hingga melewati garis *finish*, baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter. Untuk memperoleh langkah- langkah yang tidak sampai terangkat sehingga melayang, maka pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus nampak jelas pada gerak panggul.

Pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 200 meter dilakukan dengan kecepatan maksimal (pengerahan tenaga 85-95%) dilakukan dengan pengulangan 10-15 kali dengan istirahat atau pemulihan tenaga 2-3 menit.

### d. Aktivitas Pembelajaran Jalan Cepat Menempuh Jarak 500 Meter

Pembelajaran jalan cepat dengan menempuh jarak 500 meter sama dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 200 meter, akan tetapi dilakukan

dengan kecepatan sub-maksimal dengan pengulangan antara 6-12 kali dengan istirahat atau pemulihan antara 3-4 menit.

Setelah melakukan gerakan-gerakan di atas dilanjutkan dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 1.000 meter. Pembelajaran ini dilakukan sama dengan pembelajaran di atas, akan tetapi dilakukan dalam bentuk perlombaan, yaitu dimulai dari gerakan start berdiri sampai dengan *finish*.



Sumber: PB PASI

Gambar 3.6 Perlombaan jalan cepat

## 6. Hal-Hal yang Perlu Dihindari dan Diutamakan dalam Jalan Cepat

### a. Hal-Hal yang Perlu Dihindari dalam Jalan Cepat

- 1) Kehilangan hubungan/kontak dengan tanah (terlepas dari permukaan tanah dan ada saat melayang).
- 2) Kecondongan badan terlalu ke depan atau tertinggal di belakang.
- 3) Menarik atau menurunkan titik pusat gravitasi badan.
- 4) Mendorong titik gravitasi menurut jalur yang zig-zag.
- 5) Langkah terlalu pendek.

### b. Hal-Hal yang Perlu Diutamakan dalam Jalan Cepat

- 1) Pelihara lutut tetap lurus pada saat/fase menumpu.
- 2) Perkuatlah otot-otot belakang/punggung dan otot-otot daerah perut.
- 3) Cegahlah badan dan lengan diangkat terlalu tinggi.
- 4) Gerakkan kaki pada/di atas garis lurus.
- 5) Lakukan daya dorong yang penuh, gunakan gerak lengan yang mudah dan gerakan yang baik dari pinggang.

## C. Aktivitas Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek

Dalam dunia atletik internasional, perlombaan lari jarak pendek sering disebut sebagai lari sprint atau lari cepat. Seorang pelari jarak pendek biasanya dipanggil dengan sebutan *sprinter*. Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan pada *event* internasional, jika diadakan di lapangan terbuka (*outdoor*), meliputi nomor lari 100 m, 200 m, dan 400 m. Lari jarak pendek yang dilombakan di lapangan tertutup (*indoor*) meliputi, lari 50 m, 60 m, 200 m, 400 m.

Lari cepat ialah lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya (*sprint*) yang dilaksanakan di dalam lintasan lari menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m. Lari cepat dapat dilakukan baik oleh pelari putra maupun putri. Di dalam lomba lari cepat setiap pelari tidak diperbolehkan keluar lintasannya masing-masing.

Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek/sprint adalah *start* atau pertolakan. Keterlambatan atau ketidaktelitian pada waktu melakukan *start* sangat merugikan pelari jarak pendek (*sprinter*). Oleh sebab itu, cara melakukan *start* yang baik harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari serta dilatih secermat mungkin.

## 1. Aktivitas Pembelajaran Dasar Start

Sekarang praktikkan teknik dasar *start* seperti berikut ini. Kemudian, temukan pola teknik dasar *start* yang sesuai buat kamu.

### a. Start Panjang

Sekarang praktikkan *start* panjang lari jarak pendek dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan *start* panjang lari jarak pendek.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

### b. Start Menengah

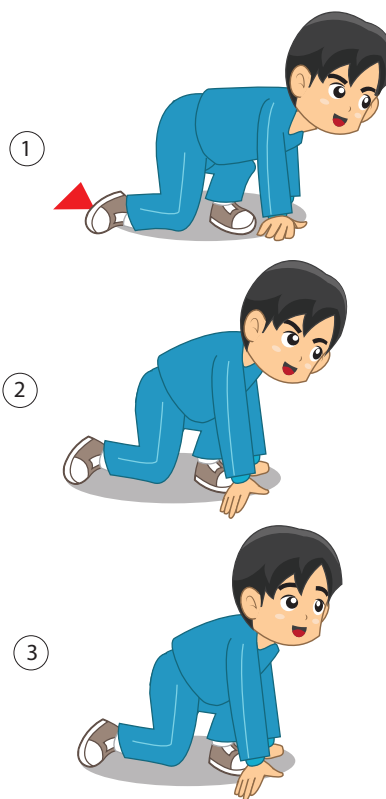
Sekarang praktikkan *start* menengah lari jarak pendek dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan *start* menengah lari jarak pendek.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

### c. Start Pendek

Sekarang praktikkan *start* pendek lari jarak pendek dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang



Gambar 3.7 Macam-macam bentuk start lari jarak pendek

- diperagakan oleh guru cara melakukan *start* pendek lari jarak pendek.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
  - 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
  - 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
  - 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

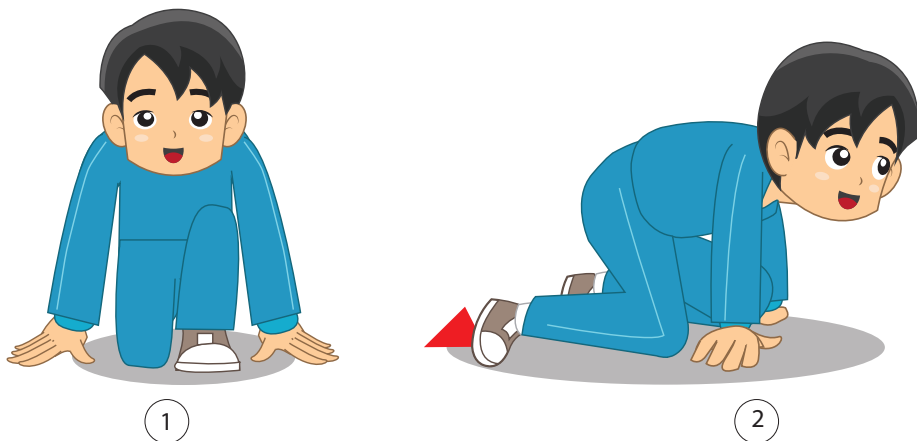
## 2. Aktivitas Pembelajaran Start Jongkok dengan Aba-Aba *Start*

Dalam melakukan start jongkok, ada tiga tahapan yang disesuaikan dengan aba-aba sebagai berikut.

### a. Aba-Aba “*Bersedia*”

Sekarang praktikkan *start* jongkok aba-aba “*Bersedia*” lari jarak pendek dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan start jongkok ab-aba “*Bersedia*” lari jarak pendek.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

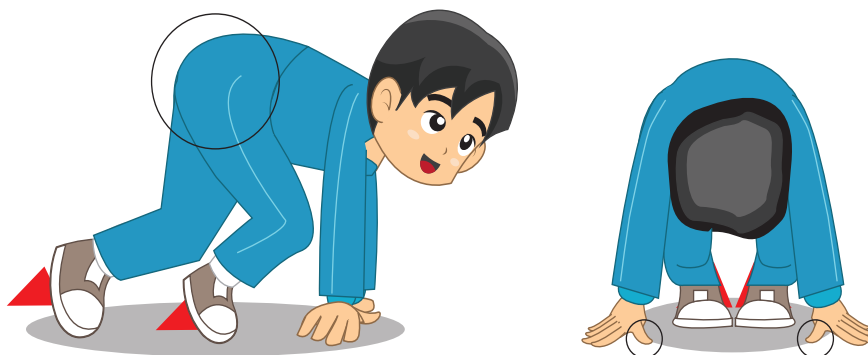


Gambar 3.8 Sikap aba-aba bersedia start lari jarak pendek

## b. Aba-Aba “Siap”

Sekarang praktikkan *start* jongkok aba-aba “*Siap*” lari jarak pendek dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan *start* jongkok ab-aba “*Siap*” lari jarak pendek.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

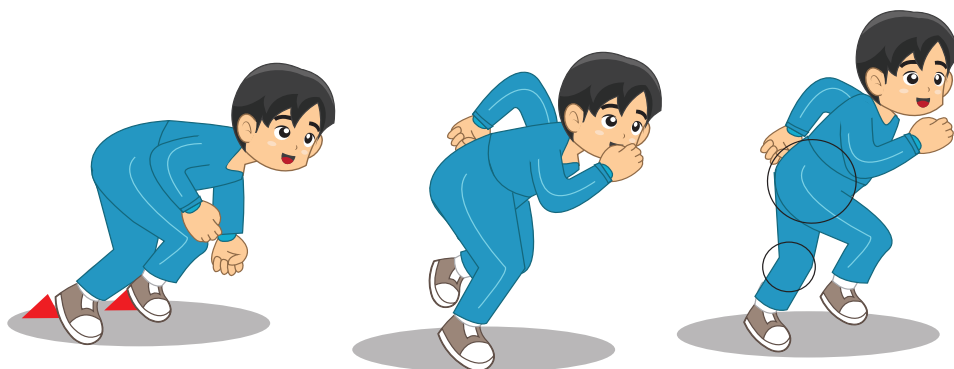


Gambar 3.9 Sikap aba-aba siap start lari jarak pendek

## c. Aba-Aba “Ya”

Sekarang praktikkan *start* jongkok aba-aba “*Ya*” lari jarak pendek dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan *start* jongkok ab-aba “*Ya*” lari jarak pendek.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

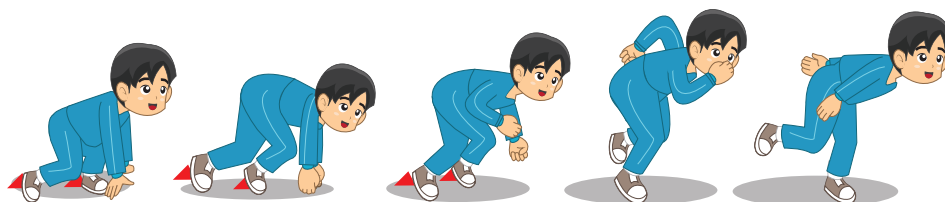


Gambar 3.10 Sikap aba-aba ya start lari jarak pendek

### 3. Aktivitas Pembelajaran Lari Jarak Pendek

Sekarang praktikkan lari jarak pendek menempuh jarak 100 meter dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan lari jarak pendek menempuh jarak 100 meter.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

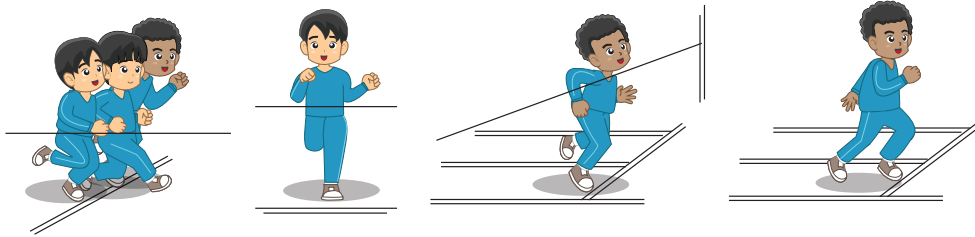


Gambar 3.11 Teknik gerakan lari jarak pendek

### 4. Aktivitas Pembelajaran Memasuki Garis *Finish*

Setelah menempuh jarak 100 m dengan kecepatan maksimal, gerakan selanjutnya memasuki garis *finish*. Sekarang praktikkan memasuki garis *finish* lari jarak pendek dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara memasuki garis *finish* lari jarak pendek.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 3.12 Teknik gerakan finish lari jarak pendek

## 5. Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Lari Jarak Pendek

Tujuan pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek adalah untuk mengkombinasikan teknik gerakan-gerakan teknik dasar lari jarak pendek yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan teknik dasar lari jarak pendek, coba rasakan teknik-teknik gerakan teknik dasar lari jarak pendek yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Bentuk-bentuk pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek antara lain sebagai berikut.

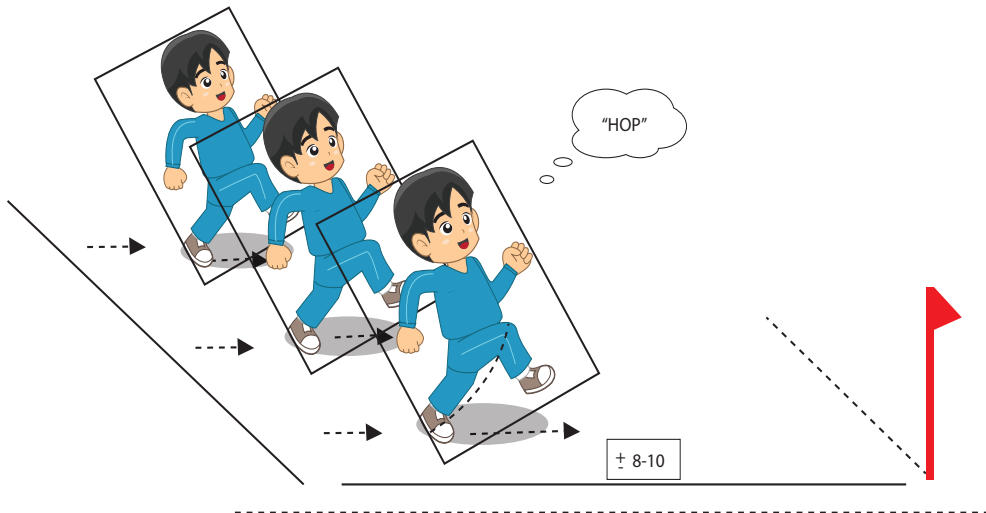
### a. **Aktivitas 1: Berlari Jogging dengan Mengangkat Paha Tinggi dan Pendaratan Kaki Menggunakan Ujung Telapak Kaki.**

Sekarang praktikkan berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.



- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

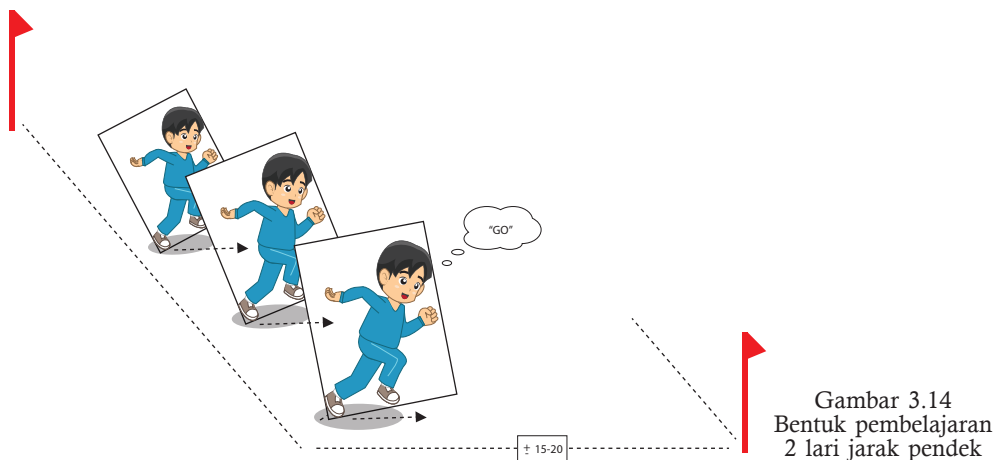


Gambar 3.13 Bentuk pembelajaran 1 lari jarak pendek

## b. Aktivitas 2: Lari Cepat dengan Langkah Kaki Lebar

Sekarang praktikkan lari cepat dengan langkah kaki lebar dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara berlari cepat dengan langkah kaki lebar.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 3.14  
Bentuk pembelajaran  
2 lari jarak pendek

### c. Aktivitas 3: Koordinasi Prinsip Dasar *Start Jongkok*

Sekarang praktikkan koordinasi prinsip dasar *start jongkok* dengan cara berikut ini.

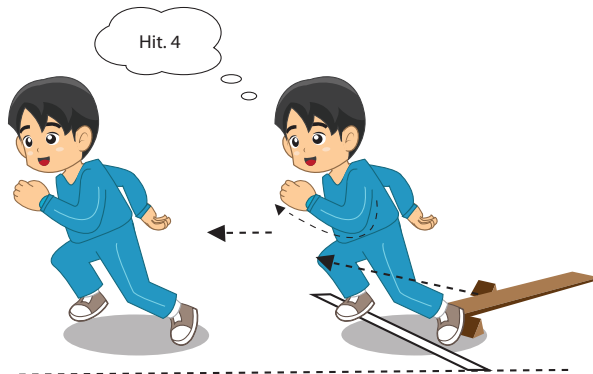
- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan koordinasi prinsip dasar start jongkok lari jarak pendek.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 3.15 Bentuk pembelajaran 3 teknik dasar start jongkok.

Sekarang praktikkan koordinasi prinsip dasar *start jongkok* pada aba-aba “*Ya*” dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara koordinasi prinsip dasar start jongkok aba-aba “Ya” lari jarak pendek.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

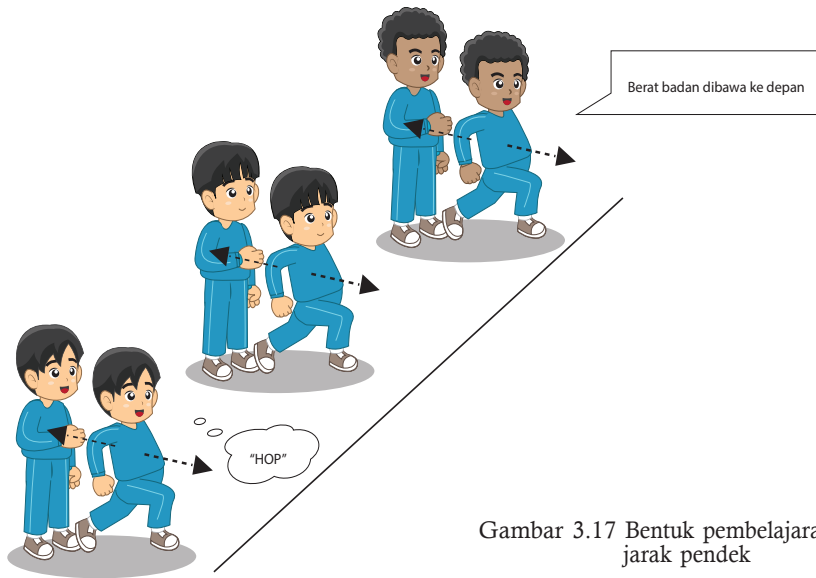


Gambar 3.16 Bentuk pembelajaran 3 lari jarak pendek.

#### **d. Aktivitas 4: Merebahkan Badan dari Sikap Berdiri**

Sekarang praktikkan merebahkan badan dari sikap berdiri dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara merebahkan badan dari sikap berdiri lari jarak pendek.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



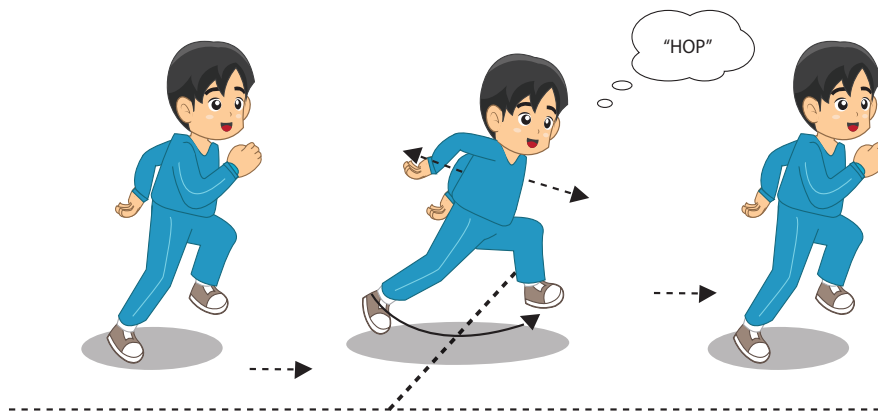
Gambar 3.17 Bentuk pembelajaran 4 lari jarak pendek

**e. Aktivitas 5: Merebahkan Badan Diawali Gerak Berjalan Dilanjutkan dengan Lari Jogging**

Sekarang praktikkan merebahkan badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari jogging dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara merebahkan badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari jogging lari jarak pendek.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

**f. Aktivitas 6: Lomba Lari Cepat Mengambil Bola Dilakukan Berpasangan dan Berhadapan**



Gambar 3.18 Bentuk pembelajaran 5 lari jarak pendek

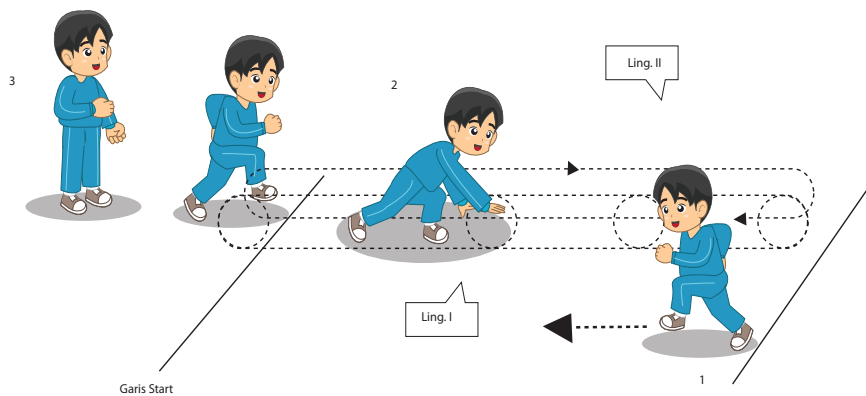
Sekarang praktikkan lomba lari cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan lomba lari cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

**g. Aktivitas 7: Lomba Lari Cepat Beregu dengan *Shuttle Run***

Sekarang praktikkan lomba lari cepat dengan *Shuttle run* dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan lomba lari cepat beregu dengan "*huttle run*".
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

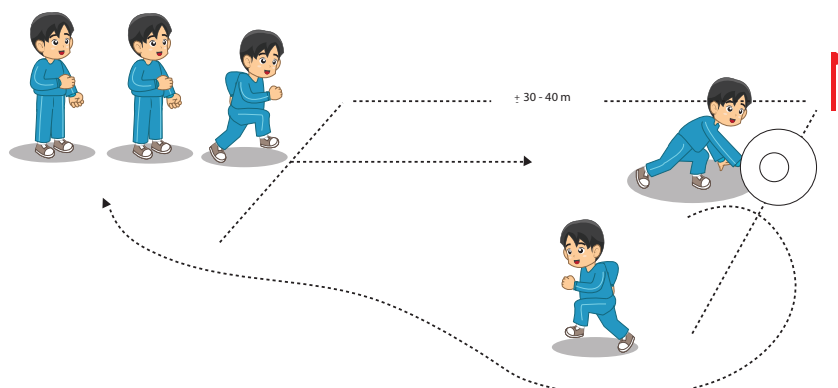


Gambar 3.19 Bentuk pembelajaran 7 lari jarak pendek

### h. Aktivitas 8: Lomba Lari Cepat Beregu Mengambil Bola dan Meletakkan Bola pada Lingkaran

Sekarang praktikkan lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakkan bola pada lingkaran dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakkannya pada lingkaran.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang



Gambar 3.20 Bentuk pembelajaran 8 lari jarak pendek

diberikan oleh gurumu.

5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

## **6. Hal-Hal yang Harus Dihindari dan Diutamakan dalam Lari Cepat**

### **a. Hal-Hal yang Harus Dihindari**

- 1) Tidak cukup dorongan ke depan dan kurang tingginya lutut diangkat.
- 2) Menjejakkan keras-keras kaki di atas tanah dan mendaratkannya dengan tumit.
- 3) Badan condong sekali ke depan atau melengkung ke depan.
- 4) Memutarakan kepala dan menggerakkan bahu secara berlebih-lebihan.
- 5) Lengan diayunkan terlalu ke atas dan ayunannya terlampau jauh menyilang dada.
- 6) Pelurusan yang kurang sempurna dari kaki yang akan dilangkahkan.
- 7) Berlari zig-zag dengan gerakan ke kiri dan ke kanan.
- 8) pada aba-aba “Siap”, kepala diangkat, dagu jangan terlalu tinggi atau terlalu rendah, melangkah kurang sempurna, dan mencondongkan badan ke depan secara tiba-tiba.

### **b. Hal-Hal yang Harus Diutamakan**

- 1) Membuat titik tertinggi pada kaki yang mengayun (kaki yang bebas) sama besar aksistensinya dengan kaki yang mendorong (kaki yang menyentuh tanah).
- 2) Membuat mata kaki yang dilangkahkan ini seelastis mungkin.
- 3) Menjaga posisi tubuh sama seperti posisi waktu berjalan biasa.
- 4) Menjaga kepala tetap tegak dan pandangan lurus ke depan.
- 5) Mengayunkan lengan sejajar dengan pinggul dan sedikit menyilang ke badan.
- 6) Membuat gerakan kaki yang sempurna dengan melangkah secara horizontal dan bukan vertikal.
- 7) Lari pada satu garis lurus dengan meletakkan kaki yang satu tepat di depan kaki yang lainnya.

# Uji Kompetensi Bab 3

## Penilaian Pengetahuan

### Tugas Individu

**A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar! Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!**

- Perbedaan antara jalan dengan lari terletak pada . . . .
  - cara kaki menapak
  - kecondongan badan
  - panjang langkah
  - memasuki garis *finish*
- Yang tidak diperbolehkan dalam melakukan gerakan jalan cepat adalah . . . .
  - langkah panjang
  - langkah melayang
  - langkah pendek
  - langkah menyilang
- pada gerakan jalan cepat posisi kaki harus . . . .
  - kedua kaki selalu kontak dengan tanah
  - kedua kaki boleh melayang
  - satu kaki selalu kontak dengan tanah
  - tidak ada ketentuan
- Di bawah ini adalah teknik jalan cepat, kecuali . . . .
  - start
  - teknik jalan cepat
  - finish*
  - langkah kaki
- Start yang digunakan dalam perlombaan jalan cepat adalah . . . .
  - start melayang
  - start jongkok
  - start berdiri
  - start berlari
- pada saat kedua kaki menyentuh tanah, berakhir pula dorongan yang diikuti oleh gerakan tarikan, merupakan gerakan jalan cepat fase . . . .
  - tumpuan dua kaki
  - tarikan
  - relaksasi
  - dorongan



7. Gerakan ini dilakukan oleh kaki depan akibat kerja tumit dan koordinasi seluruh bagian badan serta selesai apabila badan berada di atas kaki penopang, merupakan gerakan jalan cepat fase . . . .
  - a. tumpuan dua kaki
  - b. tarikan
  - c. relaksasi
  - d. dorongan
  
8. Tahap ini berada antara selesainya fase tarikan dan awal dari fase dorongan kaki, merupakan gerakan jalan cepat fase . . . .
  - a. tumpuan dua kaki
  - b. tarikan
  - c. relaksasi
  - d. dorongan
  
9. Fase ini dilakukan apabila fase terdahulu selesai dan bila titik pusat gravitasi badan mengambil alih kaki tumpu, merupakan gerakan jalan cepat fase . . . .
  - a. tumpuan dua kaki
  - b. tarikan
  - c. relaksasi
  - d. dorongan
  
10. pada saat melakukan jalan cepat gerakan lengan harus seirama dengan . . . .
  - a. langkah kaki
  - b. panjang langkah
  - c. kecondongan badan
  - d. gerak ke depan
  
11. Kunci pertama yang harus dikuasai dalam lari jarak pendek adalah . . . .
  - a. start/pertolakan
  - b. panjang langkah kaki
  - c. kecondongan badan
  - d. koordinasi gerakan
  
12. Start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah . . . .
  - a. start melayang
  - b. start jongkok
  - c. start duduk
  - d. start berdiri
  
13. Letakkan tanga lebih lebar sedikit dari lebar bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Hal ini merupakan start jongkok aba-aba . . . .
  - a. persiapan awal
  - b. bersedia
  - c. siap
  - d. ya
  
14. Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu, jadi garis punggung sedikit menurun ke depan. Hal ini merupakan start jongkok aba-aba . . . .
  - a. persiapan awal
  - b. bersedia
  - c. siap
  - d. ya

15. Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat dan badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan. Hal ini merupakan start jongkok aba-aba . . . .
- persiapan awal
  - bersedia
  - siap
  - ya
16. Di bawah ini adalah teknik gerakan lari jarak pendek, kecuali . . . .
- start
  - gerakan lari
  - memasuki garis *finish*
  - saat melayang
17. Prinsip lari cepat yaitu berlari pada . . . .
- ujung kaki
  - menempel tumit
  - telapak kaki
  - bola-bola kaki
18. Posisi badan pada lari jarak pendek adalah . . . .
- tegak lurus
  - condong ke depan
  - direbahkan ke belakang
  - tergantung pada pelari
19. Ayunan lengan saat melakukan lari jarak pendek adalah . . .
- kuat dan rileks
  - perlahan-lahan
  - kuat dan cepat
  - seirama dengan langkah kaki
20. Cara memasuki garis *finish* lari jarak pendek adalah . . . .
- hentikan kecepatan saat *finish* saat *finish*
  - membusungkan dada ke depan
  - melompat ke depan
  - tidak ada ketentuan

**B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!**

- Jelaskan perbedaan antara jalan dan lari!
- Sebutkan fase-fase gerakan jalan cepat!
- Jelaskan cara melakukan start jalan cepat!
- Jelaskan cara melakukan gerakan jalan cepat!
- Jelaskan cara memasuki garis *finish* jalan cepat!
- Sebutkan macam-macam start jongkok!
- Jelaskan cara melakukan start pendek dalam atletik!
- Jelaskan cara melakukan langkah kaki gerakan lari jarak pendek!
- Jelaskan cara melakukan ayunan lengan lari jarak pendek!
- Jelaskan cara memasuki garis *finish* lari jarak pendek!

## Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet jalan cepat dan lari jarak pendek baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku jalan cepat dan lari jarak pendek, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi atletik!
2. Buatlah makalah tentang jalan cepat dan lari jarak pendek secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku jalan cepat dan lari jarak pendek, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi atletik!

## Penilaian Keterampilan

### A. Tes Unjuk Kerja

Lakukan teknik dasar gerakan jalan cepat dan lari jarak pendek di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar jalan cepat dan lari jarak pendek.

1. Lakukan teknik dasar start jalan cepat yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!
2. Lakukan teknik dasar jalan cepat yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!
3. Lakukan teknik dasar start lari jarak pendek yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!
4. Lakukan teknik dasar lari jarak pendek yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

### B. Proyek

Buatlah tugas proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis teknik dasar jalan cepat dan lari jarak pendek. Analisis teknik dasar jalan cepat dan lari jarak pendek meliputi: (1) Cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku jalan cepat dan lari jarak pendek, majalah, koran, internet, atau

sumber lainnya. Tugas proyek tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi atletik.

### C. Tugas Portofolio

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan teknik dasar jalan cepat dan lari jarak pendek. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

## Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran jalan cepat dan lari jarak pendek. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas percaya diri, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut :

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
	1	2	3	4	
1. Kerja sama					
2. Sportivitas					
3. Tanggung jawab					
4. Menghargai teman					
5. Menerima kekalahan dan kemenangan					
<b>Jumlah skor maksimal = 20</b>					

## A. Hakikat Pencak Silat

Pencak silat merupakan olahraga beladiri asli Indonesia, dapat dimainkan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Untuk menguasai beladiri pencak silat sangat diperlukan penguasaan teknik dasar pencak silat. Apakah kamu sudah bisa mempraktikannya dengan benar? Nah, pada bab ini kalian akan diajak memahami lebih lanjut tentang olahraga beladiri pencak silat. Setelah mempelajari materi ini diharapkan kalian bisa memahami, menghayati nilai-nilai luhur beladiri pencak silat seperti disiplin, jujur, tanggung jawab, kerja sama, dan toleransi dengan baik dan benar.

### 1. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat adalah suatu cara beladiri yang menggunakan akal sepenuhnya. Akal yang dimiliki manusia lebih sempurna bila dibandingkan dengan makhluk-makhluk yang lainnya. Oleh karena itu, tidak mustahil jika manusia dapat menguasai segala macam ilmu di dunia ini.

### 2. Asal-usul Pencak Silat

Di Indonesia istilah pencak silat baru mulai digunakan setelah berdirinya top organisasi pencak silat (IPSI). Sebelumnya di daerah Sumatera lebih dikenal dengan istilah Silat, sedangkan di tanah Jawa kebanyakan dikenal dengan istilah Pencak Silat.

Pada periode kepemimpinan Eddie M. Nalapraya, Indonesia memiliki hasrat untuk mengembangkan pencak silat ke mancanegara dengan mengambil prakarsa pembentukan dan pendirian Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa (PERSILAT) pada tanggal 11 Maret 1980 bersama Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam. Keempat negara tersebut akhirnya dinyatakan sebagai negara-negara pendiri organisasi pencak silat internasional.

Upaya pengembangan pencak silat yang dipelopori Indonesia dan anggota PERSILAT lainnya sampai saat ini berhasil menambah anggota PERSILAT.

Penambahan anggota ini memberikan dampak pada usaha IPSI dan anggota PERSILAT lainnya untuk memasukkan pencak silat ke multi event di tingkat Asia, yaitu Asian Games, dengan membentuk organisasi Pencak Silat Asia Pasific pada bulan Oktober 1999.

Organisasi pencak silat di Indonesia yang disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai Ketua Pusat Kebudayaan.

## **B. Aktivitas Pembelajaran Beladiri Pencak Silat**

Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak pencak silat, sikap tegak pola pembentukansikap pencak silat, sikap kuda-kuda pasang, gerak pencak silat, teknik pembelaan dan penyerangan dalam pencak silat. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

### **1. Aktivitas Pembelajaran Pola Gerak Pencak Silat**

- Sikap Tegak
- Kuda-kuda
- Pola Langkah
- Pukulan
- Tendangan
- Elakan

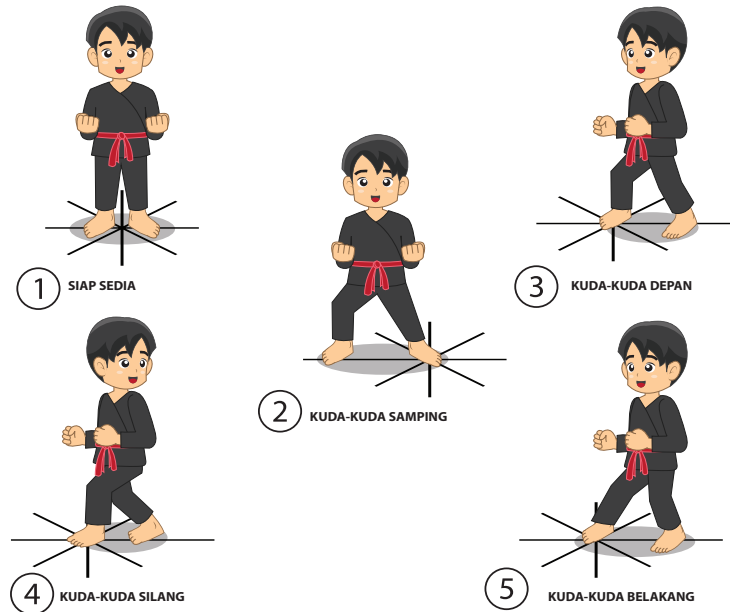
### **2. Aktivitas Pembelajaran Sikap Tegak Pola Pembentukan Sikap Pencak Silat**

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.

Bentuk pembelajaran sikap dalam pencak silat antara lain sebagai berikut.

### a. Aktivitas Pembelajaran Sikap Berdiri

Sekarang praktikkan sikap berdiri dalam pencak silat dengan cara berikut ini.



Gambar 4.1 Macam-macam sikap berdiri pencak silat

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan sikap berdiri dalam pencak silat.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

### b. Aktivitas Pembelajaran Sikap Kuda-Kuda pasang

Sikap kuda-kuda pasang merupakan sikap untuk memulai serangan atau pembelaan yang berpola yang dilakukan pada awal atau akhir gerakan. Sikap pasang ada tiga bentuk, yaitu : (1) Sikap kuda-kuda depan pasang atas, (2) Sikap kuda-kuda belakang pasang tengah, dan (3) Sikap kuda-kuda tengah pasang bawah.

Sekarang praktikkan sikap kuda-kuda dalam pencak silat dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan sikap kuda-kuda dalam pencak silat.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



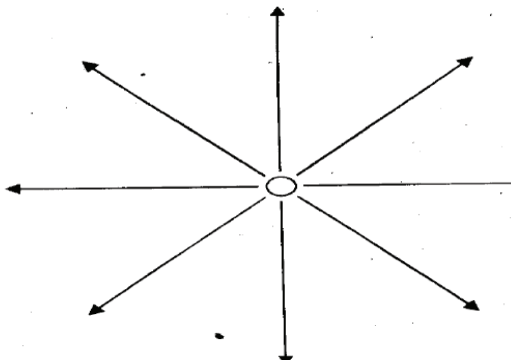
Gambar 4.2 Macam-macam sikap pasang pencak silat

### 3. Aktivitas Pembelajaran Gerak Pencak Silat

Pembentukan gerak merupakan awal dalam melakukan pembelaan maupun serangan. Pembentukan gerak terdiri dari pembentukan arah dan langkah.

#### a. Arah

Arah adalah sasaran dalam melakukan gerakan, baik pada waktu melakukan pembelaan maupun serangan. Arah dikenal dengan delapan penjuru mata angin. Langkah dilakukan pada arah tertentu sesuai dengan keperluannya.

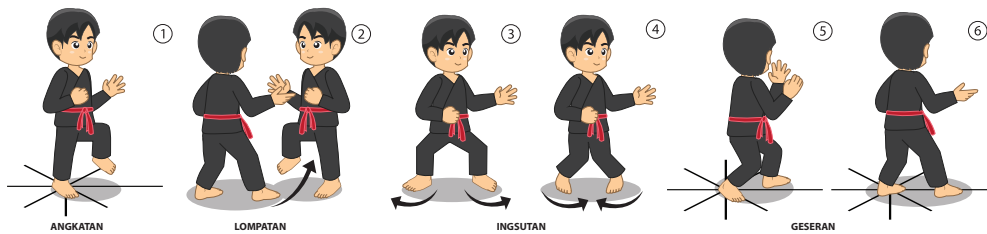


Gambar 4.3 Delapan penjuru mata angin



## b. Langkah

Langkah adalah perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya. Langkah dapat dilakukan lurus, silang/serong. Cara melakukannya bisa dengan cara diangkat, geseran, ingutan, lompatan dan loncatan.



Gambar 4.4 Macam-macam langkah pencak silat

## 4. Aktivitas Pembelajaran Teknik Pencak Silat

Tanpa penguasaan teknik pembelaan pencak silat kamu tidak mungkin mendapatkan teknik yang baik dan benar. Pembelaan merupakan prinsip utama dalam pencak silat, sehingga harus benar-benar dikuasai. Bentuk-bentuk pembelaan dasar antara lain dengan cara melakukan elakan dan tangkisan.

Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran pembelaan dengan teknik elakan dan tangkisan. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

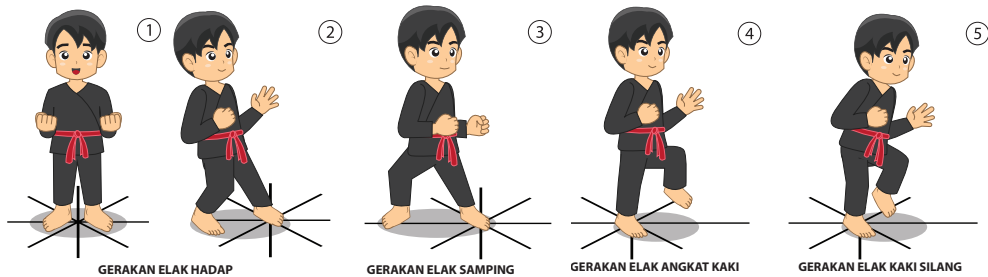
### a. Aktivitas Pembelajaran Elakan

Elakan dilakukan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan. Arah elakan dilakukan sesuai dengan arah delapan penjuru mata angin.

Sekarang praktikkan gerakan elakan dalam pencak silat dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan elakan dalam pencak silat.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.

- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

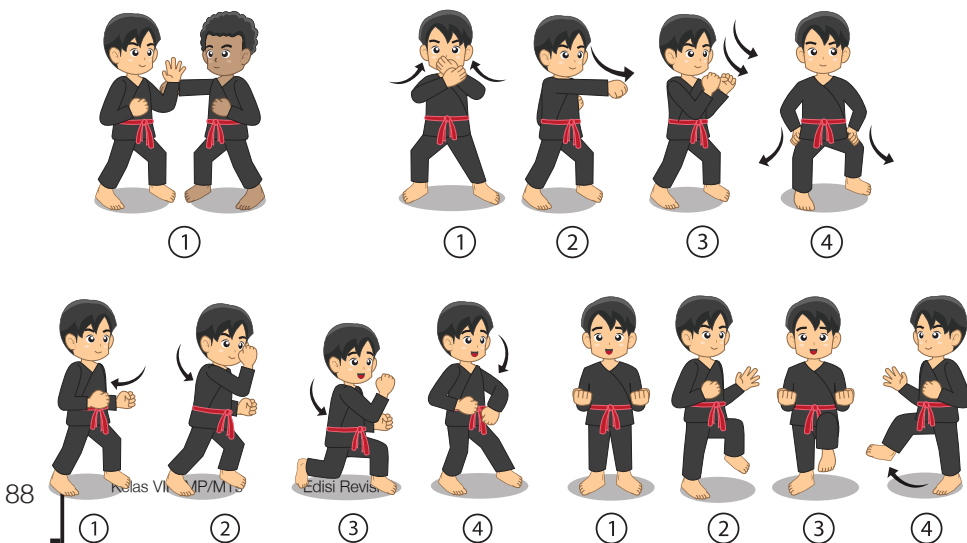


Gambar 4.5 Macam-macam elakan pencak silat

### b. Aktivitas Pembelajaran Tangkisan

Sekarang praktikkan gerakan tangkisan dalam pencak silat dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan tangkisan dalam pencak silat.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 4.6 Macam-macam tangkisan pencak silat

## 5. Aktivitas Pembelajaran Serangan Pencak Silat

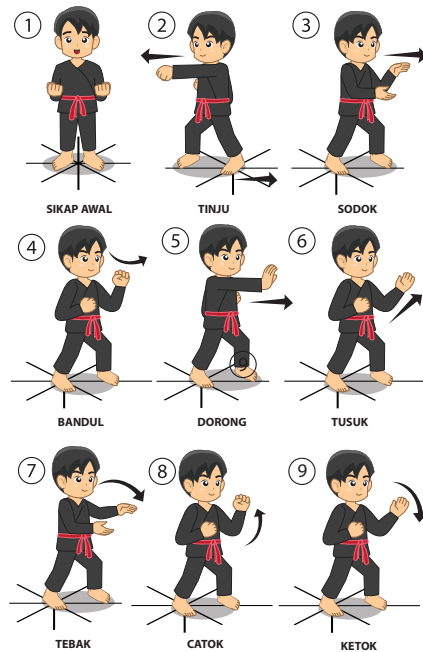
Serangan merupakan usaha pembelaan yang dilakukan dengan menggunakan lengan atau kaki untuk mengenai badan lawan.

Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran penyerangan dengan menggunakan tangan, siku dan tungkai. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

### a. Aktivitas Pembelajaran Serangan melalui Tangan Dalam Bentuk Pukulan dapat Dilakukan dengan Cara: Tinju, Tebak, Totok, Bantul, Dorong dan Sodok.

Sekarang praktikkan serangan dengan tangan dalam bentuk pukulan dalam pencak silat dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan serangan melalui tangan dalam bentuk pukulan dapat dilakukan dengan cara : tinju, tebak, totok, bantul, dorong dan sodok.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

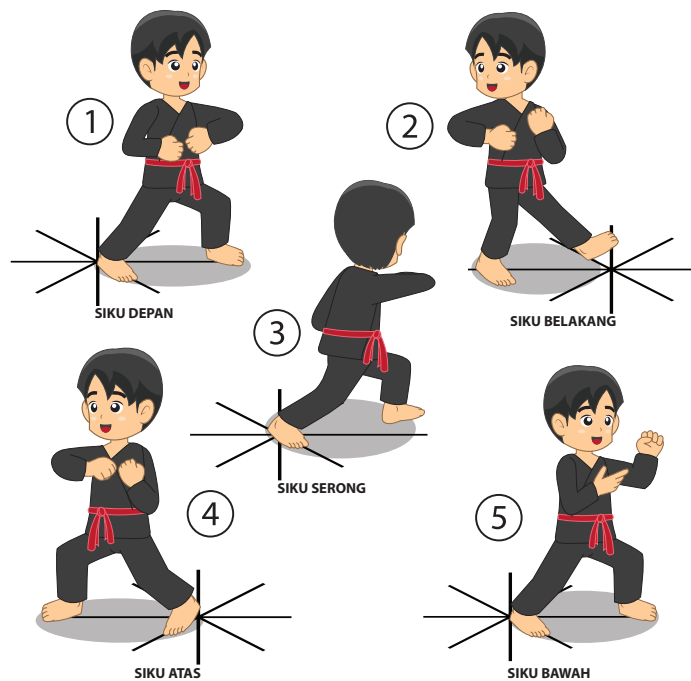


Gambar 4.7 Macam-macam serangan tangan pencak silat

**b. Aktivitas Pembelajaran Serangan dengan Siku dapat Dilakukan dari Depan, Atas, Bawah, Samping, Serong, dan Belakang**

Sekarang praktikkan serangan dengan siku dalam pencak silat dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan serangan dengan siku dalam bentuk pukulan dalam pencak silat.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

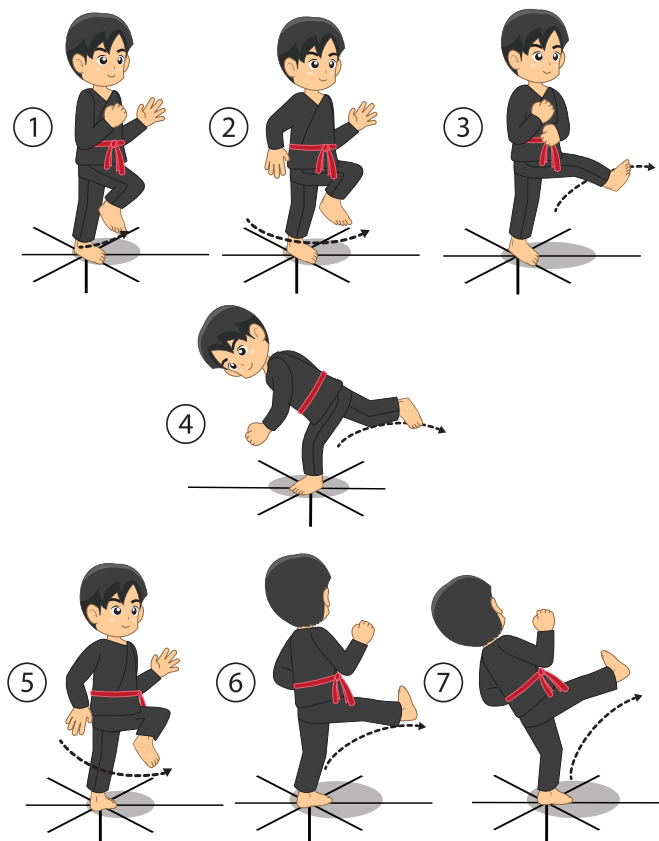


Gambar 4.8 Macam-macam serangan siku pencak silat

**c. Aktivitas Pembelajaran Tendangan dapat Dilakukan dengan Punggung Kaki, Telapak Kaki, Ujung Kaki dan Tumit**

Sekarang praktikkan serangan dengan tendangan dalam pencak silat dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan serangan dengan tendangan dalam pencak silat.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

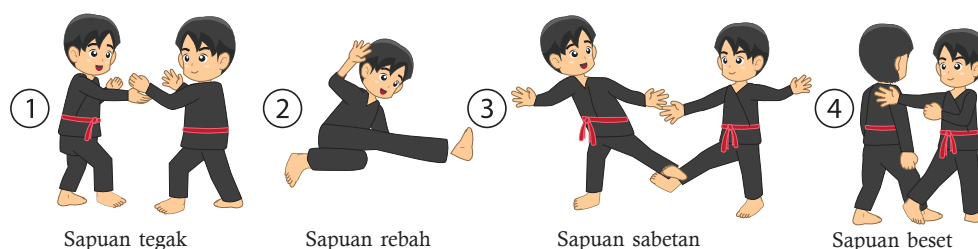


Gambar 4.9 Macam-macam serangan kaki pencak silat

#### d. Aktivitas Pembelajaran Teknik Sapuan Pencak Silat

Sekarang praktikkan serangan dengan sapuan dalam pencak silat dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan serangan dengan sapuan dalam pencak silat.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



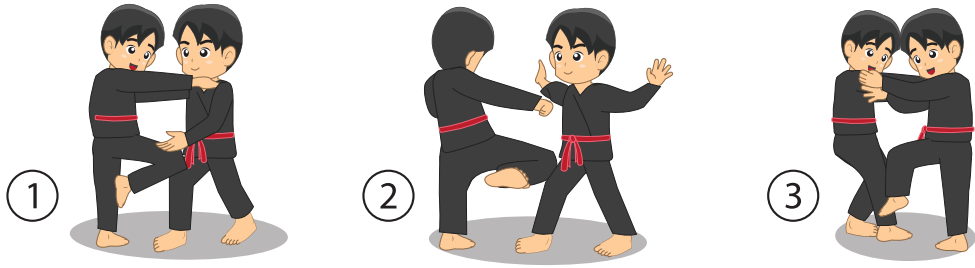
Gambar 4.10 Macam-macam serangan tungkai menggunakan sapuan

#### e. Aktivitas Pembelajaran Teknik Dengkulan Pencak Silat

Dengkulan yaitu serangan yang menggunakan lutut/dengkul sebagai alat penyerangan, dengan sasaran kemaluan, dada, dan pinggang belakang.

Sekarang praktikkan serangan dengan dengkulan dalam pencak silat dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan serangan dengan dengkulan dalam pencak silat.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Dengkulan depan

Dengkulan samping dalam

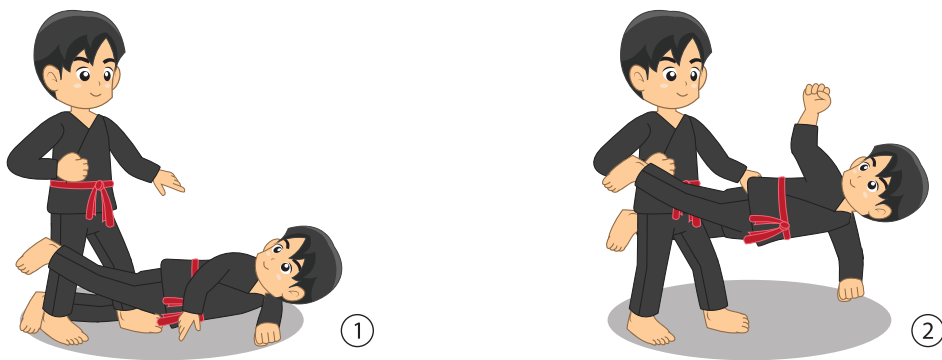
Dengkulan Samping luar

Gambar 4.11 Macam-macam serangan tungkai menggunakan dengkulan

## 5. Aktivitas Pembelajaran Teknik Guntingan Pencak Silat

Guntingan adalah teknik menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepit kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan terjatuh. Guntingan terdiri dari guntingan luar dan guntingan dalam. Sekarang praktikkan serangan dengan guntingan dalam pencak silat dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan serangan dengan guntingan dalam pencak silat.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Teknik guntingan tungkai kaki

Teknik guntingan pinggang

Gambar 4.12 Macam-macam serangan tungkai menggunakan guntingan

# Uji Kompetensi Bab 4

## Penilaian Pengetahuan

### Tugas Individu

**A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar! Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!**

1. Suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali disebut . . .
  - a. gerak dasar pencak silat
  - b. teknik dasar pencak silat
  - c. strategi pencak silat
  - d. pola pencak silat
2. Sasaran dalam melakukan gerakan, baik pada waktu melakukan pembelaan maupun serangan adalah . . . .
  - a. gerakan
  - b. arah
  - c. langkah
  - d. pukulan
3. Perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya dinamakan . . .
  - a. geseran
  - b. lompatan
  - c. langkah
  - d. loncatan
4. Cara memindahkan sasaran dari arah serangan dalam pencak silat dinamakan . . . .
  - a. serangan
  - b. pembelaan
  - c. tangkisan
  - d. elakan
5. Cara pembelaan dengan mengadakan kontak langsung dengan lawan dalam pencak silat dinamakan . . . .
  - a. serangan
  - b. pembelaan
  - c. tangkisan
  - d. elakan
6. Usaha pembelaan yang dilakukan dengan menggunakan lengan atau kaki untuk mengenai badan lawan dalam pencak silat dinamakan . . . .
  - a. serangan
  - b. pembelaan
  - c. tangkisan
  - d. elakan



7. Serangan yang menggunakan lutut sebagai alat penyerangan, dengan sasaran kemaluan, dada, dan pinggang belakang dalam pencak silat dinamakan . . . .
  - a. tendangan
  - b. dengkulan
  - c. guntingan
  - d. pukulan
  
8. Teknik menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepit kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan terjatuh dalam pencak silat dinamakan . . . .
  - a. tendangan
  - b. dengkulan
  - c. guntingan
  - d. pukulan
  
9. Untuk menghindari pukulan lawan, maka gerakan yang harus dilakukan adalah . . . .
  - a. mengelak
  - b. menebak
  - c. menangkis
  - d. menghindar
  
10. Sasaran gerakan memukul lawan adalah . . . .
  - a. dada
  - b. pinggang
  - c. punggung
  - d. perut

**B Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!  
Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!**

1. Sebutkan macam-macam sikap berdiri dalam pencak silat!
2. Sebutkan macam-macam sikap berdiri tegak, berjongkok dan duduk dalam pencak silat!
3. Sebutkan macam-macam elakan dalam pencak silat!
4. Sebutkan macam-macam serangan dengan menggunakan lengan dalam pencak silat!
5. Sebutkan macam-macam serangan dengan menggunakan tungkai dalam pencak silat!

## **Tugas Kelompok**

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet pencak silat baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku pencak silat, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi beladiri!

2. Buatlah makalah tentang pencak silat secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku pencak silat, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi beladiri!

## Penilaian Keterampilan

### A. Tes Unjuk Kerja

Lakukan teknik dasar gerakan pencak silat di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar pencak silat.

1. Lakukan pola gerak pencak silat yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!
2. Lakukan teknik dasar pembelaan dalam pencak silat yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!
3. Lakukan teknik dasar serangan dalam pencak silat yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

### B. Proyek

Buatlah tugas proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis teknik dasar pencak silat. Analisis teknik dasar pencak silat meliputi: (1) Cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku pencak silat, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas proyek tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi beladiri.

### C. Tugas Portofolio

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan teknik dasar pencak silat. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

## Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat

peserta didik melakukan pembelajaran pencak silat. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas percaya diri, menghargai teman, dan menerima kekalahan/ kemenangan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut:

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
	1	2	3	4	
1. Kerja sama					
2. Sportivitas					
3. Tanggung jawab					
4. Menghargai teman					
5. Menerima kekalahan dan kemenangan					
<b>Jumlah skor maksimal = 20</b>					

# Senam Lantai

# 5

## A. Hakikat Senam Lantai

Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Dari arti itu, kita dapat melihat bahwa olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri, serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan, koordinasi, atau bisa juga diperluas untuk membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan.

Menurut FIG (*Federation Internationale Gymnatiqua*) senam dapat dikelompokkan menjadi:

- a Senam Artistik (*artistic gymnastics*),
- b Senam ritmik (*sportive rhymic gymnastics*), dan
- c Senam umum (*general gymnastics*).

Sekarang coba kalian baca tentang pengertian dan manfaat senam lantai berikut ini.

### 1. Pengertian Senam Lantai

Senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk pembelajarannya dilakukan di lantai. Jadi lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah pembelajaran bebas.

Tujuan melakukan senam lantai selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk-bentuk gerakan senam lantai sendiri juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari senam lantai adalah sebagai berikut.

- a. Hendaknya selalu menggunakan matras atau tempat yang aman.
- b. Matras harus diletakkan di atas tanah atau lantai yang rata dan aman dari

- bahaya yang mencelakakan anak.
- c. Letakkan matras jauh dari dinding atau benda-benda lain yang akan menyebabkan benturan.
  - d. Periksa matras dan keamanan disekitarnya yang mungkin dapat mengganggu peserta didik.
  - e. Pembelajaran dilakukan dari gerakan yang mudah dahulu atau tahap demi tahap.
  - f. Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai hendaknya melakukan senam pemanasan yang cukup.
  - g. Peserta didik dilarang melakukan pembelajaran sendiri di luar pengawasan guru, kecuali ada peserta didik yang dianggap dapat membantu dan menguasai gerakan senam lantai dengan benar.
  - h. Agar matras tidak cepat rusak, hendaknya matras dijaga sebaik mungkin dan jaga kesebersihannya serta disimpan di tempat yang aman.

## **2. Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani**

### **a. Manfaat Fisik**

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Melalui berbagai kegiatannya, peserta didik akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangannya.

### **b. Manfaat Mental dan Sosial**

Ketika mengikuti senam, peserta didik dituntut untuk berpikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Untuk itu, peserta didik harus mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Dengan demikian, peserta didik akan berkembang kemampuan mentalnya.

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

Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

### **1. Aktivitas Pembelajaran Guling Depan**

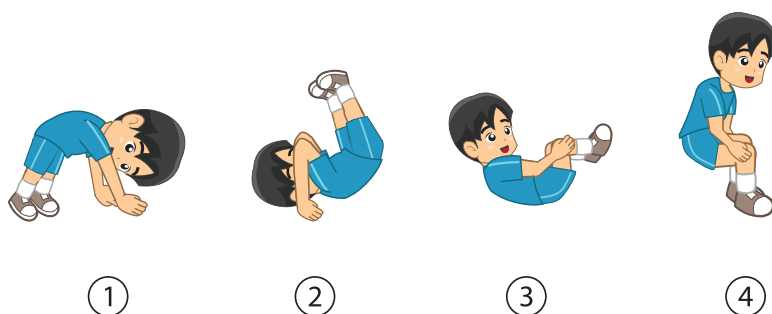
Gerakan guling depan (*forward roll*) adalah gerakan mengguling atau

mengelinding ke depan membulat. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan. Pembelajaran guling depan dapat terbagi atas dua bagian yaitu : guling depan dengan sikap awal jongkok dan guling depan dengan sikap awal berdiri.

### a. Aktivitas Pembelajaran Guling Depan dari Sikap Awal Jongkok

Sekarang praktikkan gerakan guling depan dari sikap awal berjongkok dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan guling depan dari sikap awal berjongkok.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

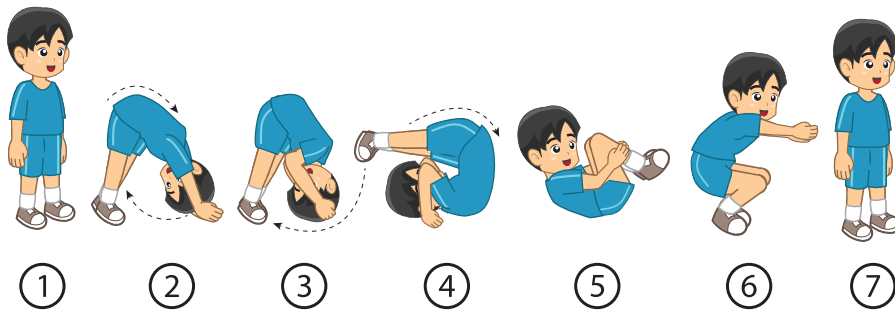


Gambar 5.1 Cara melakukan gerakan guling depan dari sikap awal jongkok

### b. Aktivitas Pembelajaran Guling Depan dari Sikap Awal Berdiri

Sekarang praktikkan gerakan guling depan dari sikap awal berdiri dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan guling depan dari sikap berdiri.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 5.2 Cara melakukan gerakan guling depan dari sikap berdiri

### c. Aktivitas Pembelajaran Cara Memberi Bantuan Guling ke Depan

#### 1) Cara Pertama

Pegang belakang kepala peserta didik (membantu menekuk) dan menolak pada kedua lutut.

#### 2) Cara Kedua

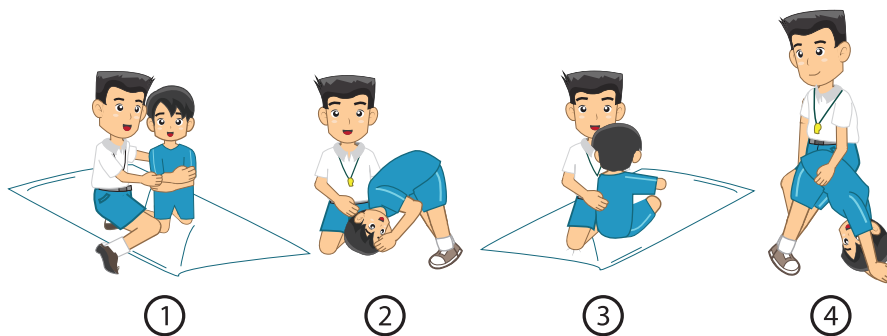
Mendorong pada punggung peserta didik pada saat akan duduk.

#### 3) Cara Ketiga

Mengangkat panggul dengan menempatkan tangan di sisi kedua paha. Dapat juga menolong berdiri di sisi peserta didik dengan kedua tangan agak mengangkat panggul peserta didik dan membawanya ke arah depan pada saat yang sama memperingatkan peserta didik agar tetap menekuk kepala sedalam-dalamnya.

#### 4) Cara Keempat

Membantu menekuk kepala dan menempatkannya di lantai di antara kedua tangan.



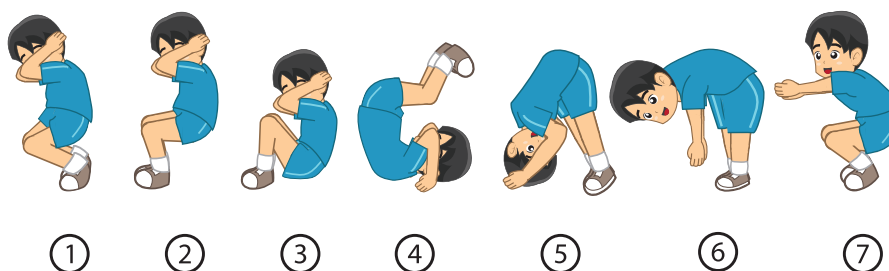
Gambar 5.3 Cara memberi bantuan guling ke depan

## 2. Aktivitas Pembelajaran Guling Belakang

Guling ke belakang (*back roll*) adalah menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Gerakan guling ke belakang dapat dilakukan dengan cara guling ke belakang dengan sikap jongkok.

Sekarang praktikkan gerakan guling belakang dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan guling depan belakang.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 5.4 Perhatikan cara melakukan gerakan guling ke belakang

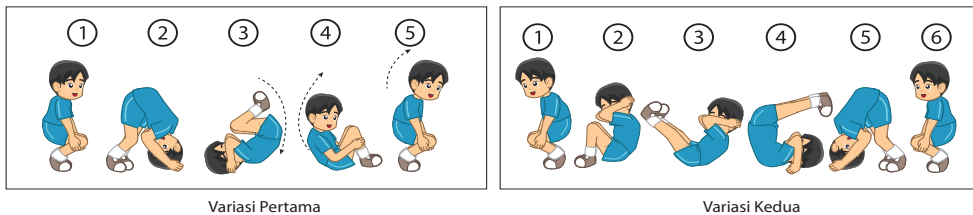
### a. Variasi-Variasi Aktivitas Guling Belakang

Sama seperti guling depan, memvariasikan guling belakang dapat dilakukan dengan cara membedakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dari gulingannya.

Sekarang praktikkan gerakan variasi guling belakang dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan variasi guling belakang.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



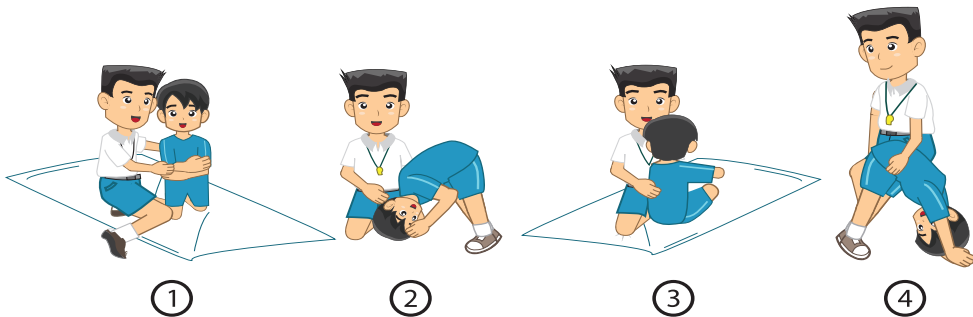


Gambar 5.5 Perhatikan cara melakukan variasi gerakan guling ke belakang

### c. Cara Memberi Bantuan Guling Belakang

Cara memberi bantuan gerakan guling belakang adalah sebagai berikut.

- 1) Menopang dan mendorong pinggang ke arah guling (ke belakang) dan membawanya ke arah guling.
- 2) Mengangkat panggul peserta didik dan membawanya ke arah guling.



Gambar 5.6 Cara memberikan bantuan guling ke belakang

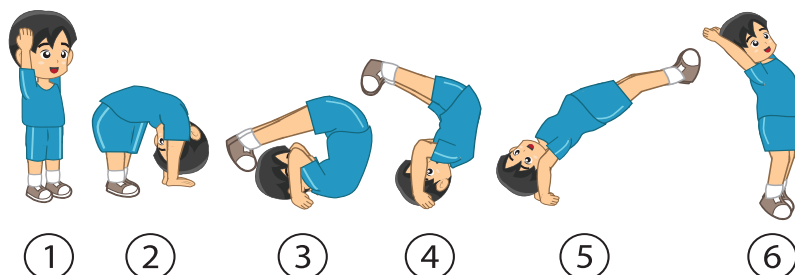
## 3. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Guling Lenting

### a. Cara Melakukan Gerakan Guling Lenting

Guling lenting (neckspring) adalah suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan, dari sikap setengah guling ke belakang atau setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus. Sekarang praktikkan gerakan guling lenting dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan guling lenting.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.

- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 5.7 serangkaian gerakan guling lenting

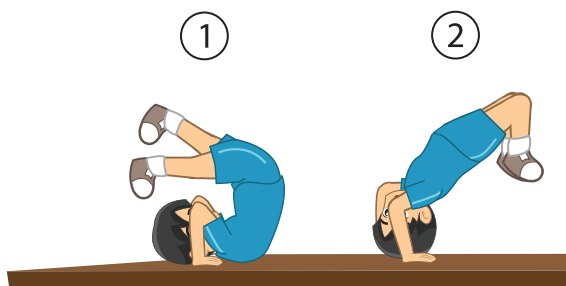
## b. Bentuk-Bentuk Pembelajaran Gerakan Guling Lenting

Tahap-tahap pembelajarannya sebagai berikut.

### 1) Aktivitas Pembelajaran Tahap 1

Tidur terlentang, kedua kaki lurus dan rapat, kedua tangan di sisi badan. Angkat kedua kaki ke belakang kemudian lemparkan kedua kaki ke atas-depan, mendarat atas kedua ujung kaki dengan mengangkat panggul, pinggang tinggi dari lantai (membusur).

Bagi peserta didik yang belum dapat mengangkat panggul, pinggang tinggi membusur, maka kedua tangan dapat dipakai sebagai penopangnya.



Gambar 5.8 Pembelajaran tahap 1 gerakan guling lenting

### 2) Aktivitas Pembelajaran Tahap 2

Melakukan kip dengan dibantu oleh dua orang teman. Tiap teman berdiri di satu sisi dengan memegang satu tangan peserta didik yang melakukan. Pada

gerakan kip oleh peserta didik yang melakukan, kedua teman bersama-sama menarik kedua tangan tersebut ke arah depan-atas.



Gambar 5.9 Pembelajaran tahap 2 gerakan guling lenting

### 3) Aktivitas Pembelajaran Tahap 3

Melakukan pembelajaran seperti pembelajaran 1, tetapi kedua tangan di sisi telinga (seperti pada *stut*).



Gambar 5.10 Pembelajaran tahap 3 gerakan guling lenting

### 4) Aktivitas Pembelajaran Tahap 4

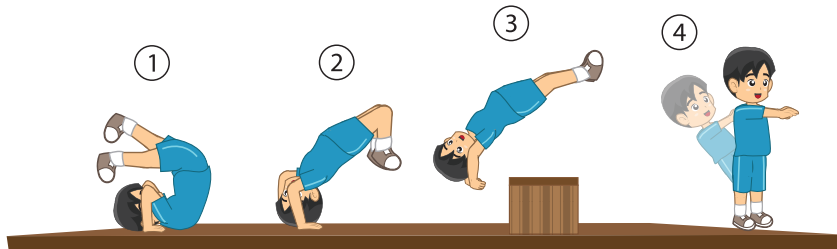
Pembelajaran 3 dilakukan di atas peti lompat atau matras yang disusun tinggi  $\pm 50/80$  cm. Pembelajaran dilakukan dengan diawali setengah guling depan.



Gambar 5.11 Pembelajaran tahap 4 gerakan guling lenting

## 5) Aktivitas Pembelajaran Tahap 5

Pembelajaran 3 diulangi dengan lambat laun merendahkan peti lompat/matras yang disusun, hingga rendah sekali dan akhirnya di atas lantai.



Gambar 5.12 Pembelajaran tahap 5 gerakan guling lenting

## Penilaian Pengetahuan

### Tugas Individu

**A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar! Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!**

- Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat dinamakan . . .  
..
  - guling ke depan
  - guling ke belakang
  - guling lenting
  - meroda
- Sikap awal gerakan berguling ke depan adalah . . . .
  - berdiri
  - berjongkok
  - berbaring
  - duduk
- Pada gerakan guling ke depan ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi . . . .
  - berdiri
  - duduk
  - berjongkok
  - berbaring
- Mengelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu menempel di dada dinamakan . . . .
  - guling lenting
  - meroda
  - guling ke depan
  - guling ke belakang
- Posisi badan saat akan melakukan gerakan berguling belakang yang benar adalah . . . .
  - membelakangi matras
  - di depan matras
  - di sebelah kanan matras
  - di sebelah kiri matras

6. Sikap akhir guling belakang pada umumnya adalah . . . .
  - a. telungkup
  - b. jongkok
  - c. miring/tidur
  - d. berdiri
  
7. Suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan dinamakan . . . .
  - a. guling lenting
  - b. meroda
  - c. guling ke depan
  - d. guling ke belakang
  
8. Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai, merupakan pelaksanaan gerakan . . . .
  - a. guling ke depan
  - b. guling ke belakang
  - c. guling lenting
  - d. meroda
  
9. Sikap permulaan guling lenting adalah . . . .
  - a. telungkup
  - b. jongkok
  - c. miring/tidur
  - d. berdiri tegak
  
10. Sikap akhir guling lenting adalah . . . .
  - a. telungkup
  - b. jongkok
  - c. miring/tidur
  - d. berdiri tegak

**B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!  
Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!**

1. Jelaskan cara melakukan gerakan guling depan!
2. Jelaskan cara melakukan gerakan guling belakang!
3. Jelaskan cara memberikan bantuan guling belakang!
4. Jelaskan apa yang dimaksud dengan guling lenting!
5. Jelaskan cara melakukan gerakan guling lenting!

## **Tugas Kelompok**

1. Buatlah salah satu tugas (membuat klipng dan gambar-gambar atlet senam lantai baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku senam lantai, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut

- dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi senam lantai!
2. Buatlah makalah tentang senam lantai secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku senam lantai, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi senam lantai!

## Penilaian Keterampilan

### A. Unjuk Kerja

Lakukan teknik dasar gerakan senam lantai di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar senam lantai.

1. Lakukan gerakan guling depan dan guling belakang senam lantai yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!
2. Lakukan gerakan guling lenting senam lantai yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!
3. Lakukan rangkaian gerakan guling depan, guling belakang dan guling lenting senam lantai yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

### B. Proyek

Buatlah tugas proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis teknik dasar senam lantai. Analisis teknik dasar senam lantai meliputi: (1) Cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku senam lantai, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas proyek tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi senam lantai.

### C. Tugas Portofolio

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan teknik dasar senam lantai. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

## Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran rangkaian gerakan senam lantai. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, disiplin percaya diri, menghargai teman, dan bertanggung jawab.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut:

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
	1	2	3	4	
1. Kerja sama					
2. Sportivitas					
3. Tanggung jawab					
4. Menghargai teman					
5. Menerima kekalahan dan kemenangan					
<b>Jumlah skor maksimal = 20</b>					



# Aktivitas Gerak Berirama 6

## A. Pengertian dan Asal-Usul Aktivitas Gerak Berirama

Sekarang Coba baca tentang pengertian dan asal-usul aktivitas gerak berirama berikut ini.

Senam irama atau disebut juga aktivitas gerak berirama adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau pembelajaran bebas yang dilakukan secara berirama. Aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat. Alat yang sering digunakan adalah gada, simpai, tongkat, bola, pita, topi dan lain-lain sebagainya.

Secara prinsip antara senam biasa dengan senam irama tidak ada perbedaan, hanya saja pada senam irama ditambahkan irama (*ritme*). Tekanan yang harus diberikan pada senam irama ialah: irama, kelentukan tubuh dan kontinuitas gerakan.

Senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1912, ketika senam pertama kali masuk ke Indonesia pada jaman penjajahan Belanda. Masuknya senam ini bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah-sekolah.

Senam yang diperkenalkan pertama kali adalah senam sistem Jerman. Pada tahun 1916, sistem itu digantikan sistem Swedia (yang menekankan pada gerak). Sistem ini dibawa dan diperkenalkan oleh seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda bernama Dr. H.F. Minkema.

Masuknya Jepang ke Indonesia pada tahun 1942 merupakan akhir dari kegiatan senam yang berbau barat di Indonesia. Jepang melarang semua bentuk senam di sekolah dan di lingkungan masyarakat diganti oleh "*Taiso*". *Taiso* adalah sejenis senam pagi (berbentuk kalestenik) yang harus dilaksanakan di sekolah-sekolah sebelum pelajaran dimulai.

Senam irama termasuk kedalam jenis olahraga senam umum karena memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) Mudah diikuti, (2) Tidak membutuhkan biaya yang mahal, (3) Diiringi musik atau nyanyian, (4) Melibatkan banyak peserta, dan (5) Bermanfaat untuk kesehatan tubuh.

Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran gerak langkah kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

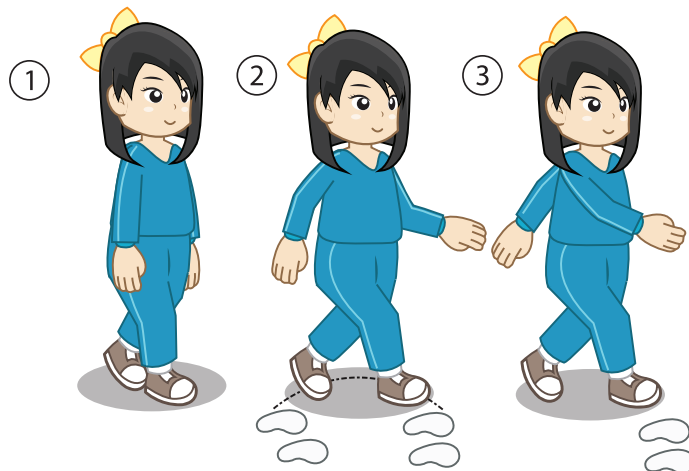
## B. Aktivitas Pembelajaran Gerak Langkah Kaki Berirama

Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran langkah biasa, langkah rapat, langkah keseimbangan, langkah depan, dan langkah silang. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

### 1. Aktivitas Pembelajaran Langkah Biasa

Sekarang praktikkan gerakan langkah kaki langkah biasa dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan langkah kaki langkah biasa.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

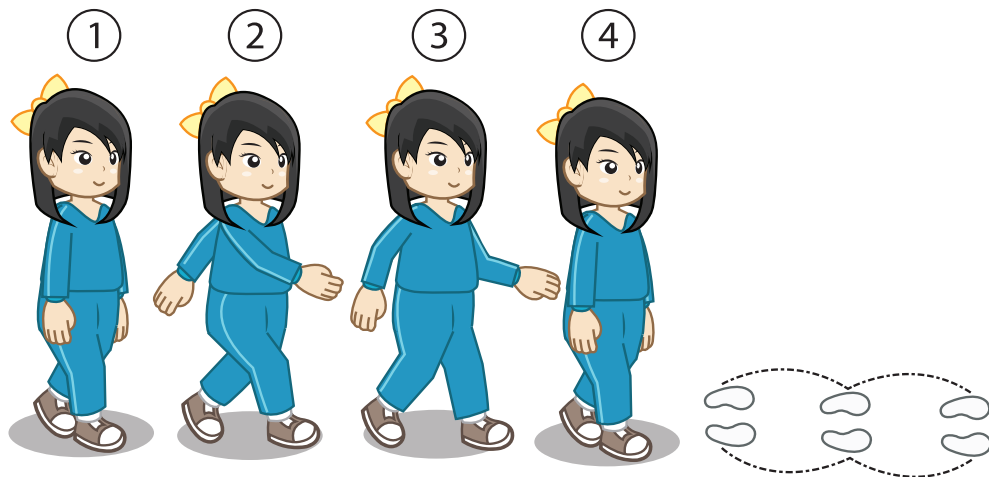


Gambar 6.1 Cara melakukan gerakan langkah biasa

## 2. Aktivitas Pembelajaran Langkah Rapat

Sekarang praktikkan gerakan langkah kaki langkah rapat dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan langkah kaki langkah rapat.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 6.2 Cara melakukan gerakan langkah rapat

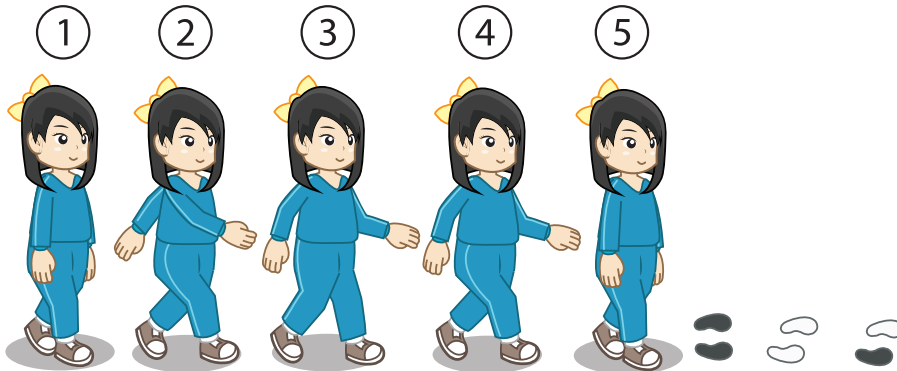
## 3. Aktivitas Pembelajaran Langkah Keseimbangan

Sekarang praktikkan gerakan langkah kaki langkah keseimbangan dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan langkah kaki langkah keseimbangan.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang

diberikan oleh gurumu.

- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

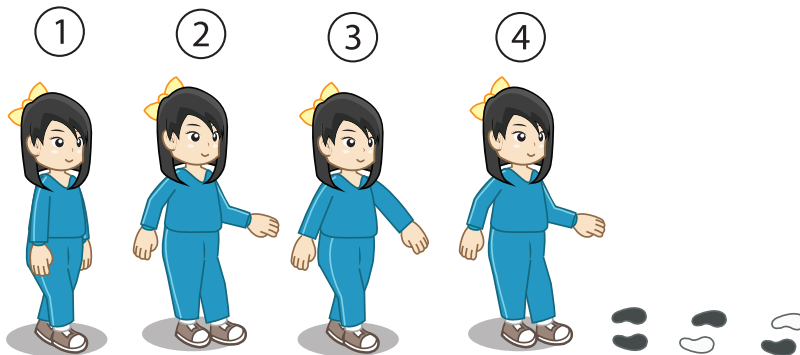


Gambar 6.3 Cara melakukan gerakan langkah keseimbangan

#### 4. Aktivitas Pembelajaran Langkah Depan

Sekarang praktikkan gerakan langkah kaki langkah depan dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan langkah kaki langkah depan.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

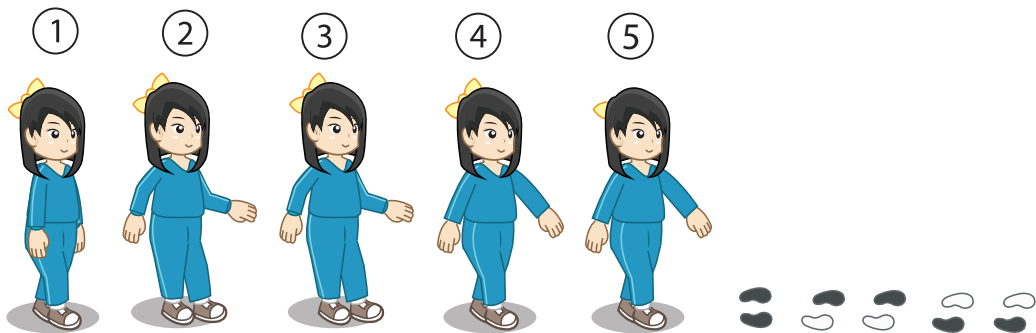


Gambar 6.4 Cara melakukan gerakan langkah depan

## 5. Aktivitas Pembelajaran Langkah Silang

Sekarang praktikkan gerakan langkah kaki langkah silang dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan langkah kaki langkah silang.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 6.5 Cara melakukan gerakan langkah depan

## C. Aktivitas Pembelajaran Gerak Ayunan Lengan Berirama

Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan depan belakang, ayunan satu lengan ke samping, ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan, ayunan dua lengan depan belakang, dan ayunan lengan silang depan di muka badan. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

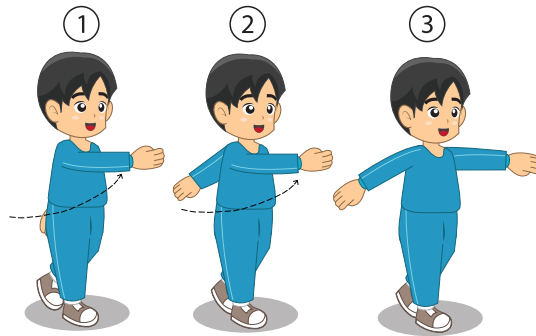
### 1. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Ayunan Satu Lengan Depan Belakang

Sekarang praktikkan gerakan ayunan satu lengan depan belakang dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara

melakukan gerakan ayunan satu lengan depan belakang.

- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

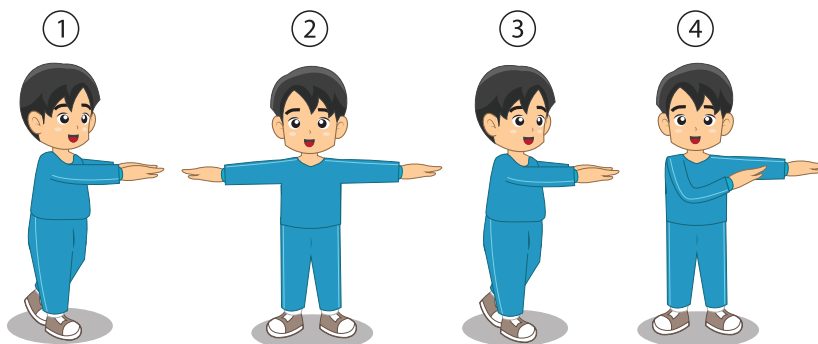


Gambar 6.6 Cara melakukan gerakan ayunan lengan satu lengan ke depan aktivitas gerak berirama

## 2. Gerakan Ayunan Satu Lengan ke Samping

Sekarang praktikkan gerakan ayunan satu lengan ke samping dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan ayunan satu lengan ke samping.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

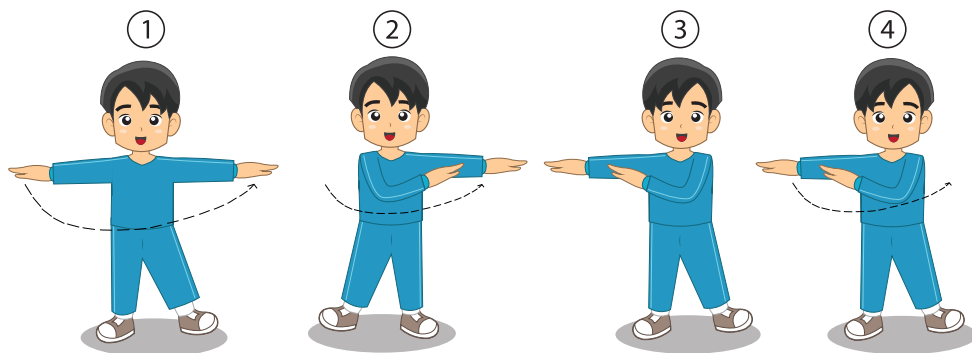


Gambar 6.7. Cara melakukan gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping

### 3. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Ayunan Satu Lengan ke Samping Bersamaan dengan Memindahkan Berat Badan

Sekarang praktikkan gerakan ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

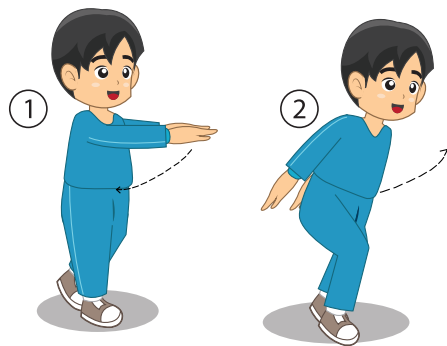


Gambar 6.8. Cara melakukan gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan

### 4. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Ayunan Dua Lengan Depan Belakang

Sekarang praktikkan gerakan ayunan dua lengan depan belakang dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan ayunan dua lengan depan belakang.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

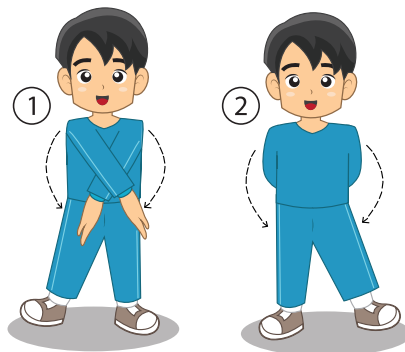


Gambar 6.9. Cara melakukan gerakan ayunan dua lengan ke depan belakang

## 5. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Ayunan Dua Lengan Silang Depan di Muka Badan

Sekarang praktikkan gerakan ayunan dua lengan silang depan di muka badan dengan cara berikut ini.

- Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan ayunan dua lengan silang depan di muka badan.
- Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 6.10. Cara melakukan gerakan ayunan dua lengan silang depan di muka badan



## 6. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Variasi Langkah Kaki dan Ayunan Lengan

Tujuan gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama adalah untuk mengkombinasikan teknik gerakan-gerakan gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama yang telah dipelajari.

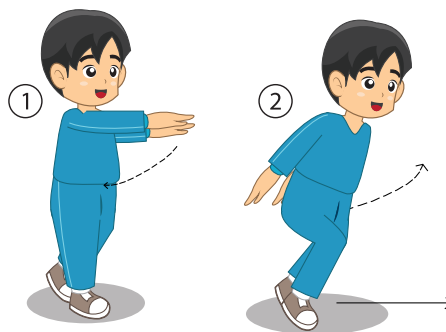
Rangkaian gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan cara: perorangan dan berpasangan. Dalam melakukan gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerakan langkah ke depan dan gerakan tangan ke atas, dan gerakan langkah ke samping dengan gerakan tangan memutar. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

### a. Aktivasi Pembelajaran Variasi Gerakan Langkah ke Depan dan Gerakan Tangan ke Atas

Sekarang praktikkan gerakan langkah kaki ke depan dan gerakan tangan ke atas dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan langkah kaki ke depan dan gerakan tangan ke atas.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 6.11. Cara melakukan variasi langkah kaki ke depan dan gerakan tangan ke atas

## Penilaian Pengetahuan

### Tugas Individu

**A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar! Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!**

- Sikap awal gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama adalah . . . .
  - berdiri tegak
  - berdiri istirahat
  - berdiri santai
  - berdiri rileks
- Di bawah ini adalah bentuk langkah dalam aktivitas gerak berirama, kecuali . . . .
  - langkah biasa
  - langkah ke belakang
  - langkah rapat
  - langkah keseimbangan
- Sikap awal gerakan langkah rapat aktivitas gerak berirama adalah . . . .
  - berdiri rileks
  - berdiri istirahat
  - berdiri tegak
  - berdiri santai
- Sikap awal gerakan langkah silang aktivitas gerak berirama adalah . . . .
  - berdiri tegak
  - berdiri rileks
  - anjur kanan
  - anjur kiri
- Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri ke depan dan kaki kanan menyusul melangkah ke depan merupakan gerakan langkah . . . .
  - langkah biasa
  - langkah ke belakang
  - langkah rapat
  - langkah keseimbangan
- Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri, kemudian melangkahkan kaki kiri di depan kaki kanan merupakan gerakan langkah . . . .
  - langkah biasa
  - langkah ke belakang
  - langkah rapat
  - langkah keseimbangan

7. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan di samping badan dan langkahkan kaki kanan dan jatuhkan pada tumit merupakan gerakan langkah . . . .
  - a. langkah biasa
  - b. langkah ke belakang
  - c. langkah rapat
  - d. langkah keseimbangan
  
8. Sikap permulaan berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan merupakan gerakan mengayunkan lengan . . . .
  - a. satu lengan ke depan
  - b. satu lengan ke belakang dan belakang
  - c. satu lengan ke samping
  - d. dua lengan ke depan dan belakang
  
9. Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan merupakan gerakan mengayunkan lengan . . . .
  - a. satu lengan ke depan
  - b. satu lengan ke belakang
  - c. satu lengan ke samping
  - d. dua lengan ke depan dan belakang
  
10. Ayunkan kedua lengan ke belakang kemudian putar kedua lengan melalui bawah di samping badan merupakan gerakan mengayunkan lengan . . . .
  - a. satu lengan ke depan
  - b. satu lengan ke belakang
  - c. satu lengan ke samping
  - d. dua lengan ke depan dan belakang

**B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!  
Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!**

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan senam irama/aktivitas gerak berirama!
2. Sebutkan tekanan yang harus diberikan pada senam irama/aktivitas gerak berirama!
3. Sebutkan macam-macam gerakan mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama!
4. Sebutkan macam-macam gerakan langkah kaki senam irama!
5. Sebutkan macam-macam sikap langkah kaki senam irama!

## **Tugas Kelompok**

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet senam ritmik baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku senam

ritmik, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi senam ritmik!

2. Buatlah makalah tentang senam ritmik secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku senam ritmik, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi senam ritmik!

## Penilaian Keterampilan

### A. Tes Unjuk Kerja

Lakukan teknik dasar gerakan senam ritmik di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar senam ritmik.

1. Lakukan gerakan langkah kaki senam ritmik yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!
2. Lakukan gerakan ayunan lengan senam ritmik yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!
3. Lakukan rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan senam ritmik yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

### B. Proyek

Buatlah tugas proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis teknik dasar senam ritmik. Analisis teknik dasar senam ritmik meliputi: (1) Cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku senam ritmik, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas proyek tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi senam ritmik.

### C. Tugas Portofolio

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan teknik dasar senam ritmik. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

## Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran rangkaian gerakan senam ritmik. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, disiplin percaya diri, menghargai teman, dan bertanggung jawab.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut:

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
	1	2	3	4	
1. Kerja sama					
2. Sportivitas					
3. Tanggung jawab					
4. Menghargai teman					
5. Menerima kekalahan dan kemenangan					
<b>Jumlah skor maksimal = 20</b>					

# Aktivitas Kebugaran Jasmani

# 7

## A. Hakikat Kebugaran Jasmani

### 1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Sekarang coba baca tentang pengertian dan manfaat kebugaran jasmani berikut ini.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

Selain berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, aktivitas pembelajaran kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat.

Menurut Toho (2007:51) kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Muhajir (2006:79) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti.

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

Menurut Rusli Lutan (2011:63) kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas; serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain : koordinasi, agilitas, kecepatan gerak, power dan keseimbangan.

## **2. Manfaat Aktivitas Pembelajaran Kebugaran Jasmani**

Manfaat melakukan aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut.

1. *Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas:* Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas.
2. *Mencegah penyakit jantung:* Manfaat aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung. Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam.
3. *Mencegah dan mengatur penyakit diabetes:* Manfaat aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes.
4. *Meningkatkan kualitas hormon:* Manfaat aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani secara tidak langsung akan meningkatkan kualitas hormon yang ada di tubuh kita.
5. *Menurunkan tekanan darah tinggi:* Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal jantung. Oleh karena itu, untuk menghindarinya perlu dihindari juga penyakit- penyakit penyebabnya.
6. *Menambah kepintaran:* Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan kita dari penyakit-penyakit yang melemahkan kerja otak (seperti pikun dan Alzheimer).

7. *Memberi banyak energi:* Jika kamu rutin berolahraga, kamu akan bisa tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stres, dan berbagai hal lain yang bisa menguras energi.
8. *Mengurangi LDL dan menaikkan HDL:* Dalam suatu penelitian disebutkan bahwa jalan kaki atau jogging selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan “lemak jahat” (LDL = Low Density Lipoprotein) dan menaikkan “lemak baik” (HDL = High Density Lipoprotein).
9. *Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan:* Saat berolahraga, tubuh kita akan merasa rileks. Inilah salah satu manfaat aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani. Hal ini tentu saja mempengaruhi depresi.
10. *Menurunkan risiko kanker tertentu:* Manfaat aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani juga dapat menurunkan risiko kanker. Dalam suatu penelitian dikatakan bahwa ternyata olahraga dapat menurunkan tingkat risiko kanker tertentu sebesar 30%.
11. *Melindungi dari osteoporosis:* Para ahli berpendapat bahwa anak-anak yang banyak bergerak (aktif) akan memiliki tulang yang kuat.
12. *Meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri:* Dalam suatu jurnal psikologi disebutkan bahwa sekecil apa pun olahraga bisa meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri pada pelakunya.
13. *Meningkatkan mood:* Jika kamu sedang jenuh, olahraga adalah salah satu cara yang bisa menghilangkannya. Sebuah studi mengatakan bahwa olahraga aerobik dapat mengurangi ketegangan dan membuat kita semangat lagi.
14. *Membuat awet muda:* Manfaat aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani membuat orang tampak awet muda.



15. *Membuat anak-anak selalu aktif*: Dalam suatu penelitian diungkapkan bahwa ternyata orangtua yang rajin berolahraga akan membuat anak-anaknya selalu aktif dan ceria.

## **B. Bentuk-Bentuk Aktivitas Pembelajaran Kebugaran Jasmani**

Apakah kebugaran jasmani penting bagi kehidupan kita. Aktivitas pembelajaran-aktivitas pembelajaran apa saja yang bisa kamu lakukan? Agar kamu bisa memahami tentang kebugaran jasmani, pelajari materi berikut ini dengan cermat.

Aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani seseorang, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat diabaikan. Karena banyaknya macam sikap gerak yang harus dilakukan, maka perlu disiapkan berbagai unsur kondisi fisik sebaik-baiknya. Untuk mencapai hal tersebut, unsur-unsur kebugaran jasmani perlu dilatih.

Tanpa penguasaan unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut kamu tidak mungkin mendapatkan tubuh yang sehat dan kuat. Sekarang Coba baca berbagai bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani dengan cermat, kemudian lakukan bersama-sama teman-temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara melakukan aktivitas pembelajaran yang baik. Yakinlah kalian “kalian bisa menjadi apapun yang kalian inginkan, dengan catatan kalian serius dan sepenuh hati melakukannya”.

Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain : (1) kekuatan (strength), (2) daya (power), (3) kecepatan (speed), (4) kelenturan (flexibility), (5) kelincahan (agility), (6) daya tahan (endurance) dan (7) daya tahan kecepatan (stamina).

Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

### **1. Aktivitas Pembelajaran Kekuatan**

Kekuatan adalah ketegangan yang terjadi atau kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (external resistance).

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah

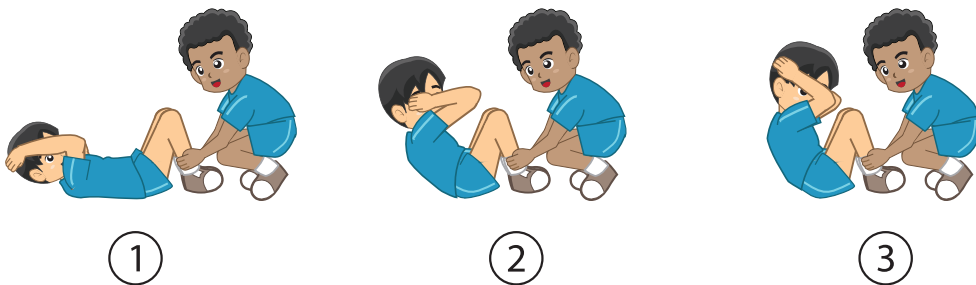
komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Berikut bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran kekuatan secara sederhana adalah sebagai berikut:

### a. Aktivitas Pembelajaran Kekuatan Otot Perut

Sekarang praktikkan aktivitas pembelajaran kekuatan otot perut dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan aktivitas pembelajaran kekuatan otot perut.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



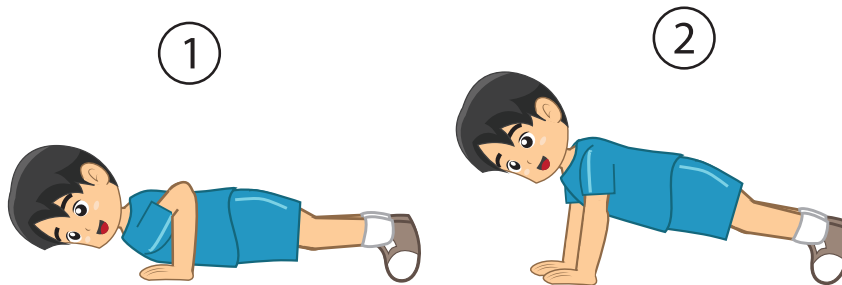
Gambar 7.1. Aktivitas pembelajaran kekuatan otot perut (Sit-up)

### b. Aktivitas Pembelajaran Kekuatan Otot Kedua Lengan

Sekarang praktikkan aktivitas pembelajaran kekuatan otot kedua lengan dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan aktivitas pembelajaran kekuatan otot kedua lengan.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.

5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

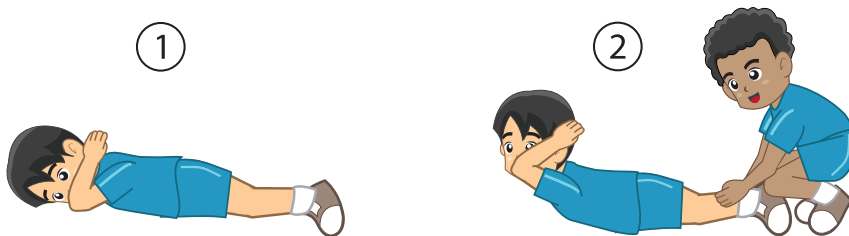


Gambar 7.2 Aktivitas pembelajaran kekuatan otot kedua lengan (Push-up)

### c. Aktivitas Pembelajaran Kekuatan Otot Punggung

Sekarang praktikkan aktivitas pembelajaran kekuatan otot punggung dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan aktivitas pembelajaran kekuatan otot punggung.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



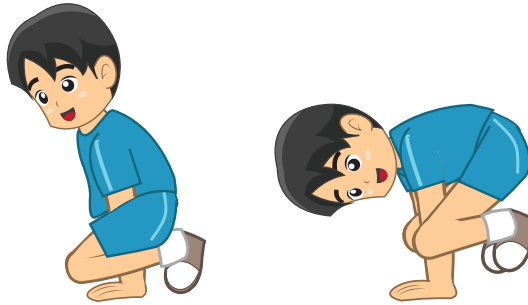
Gambar 7.3 Aktivitas pembelajaran kekuatan otot punggung (Back-up)

### d. Aktivitas Pembelajaran Kekuatan Otot Lengan

Sekarang praktikkan aktivitas pembelajaran kekuatan otot lengan dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan aktivitas pembelajaran kekuatan otot lengan.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.

- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

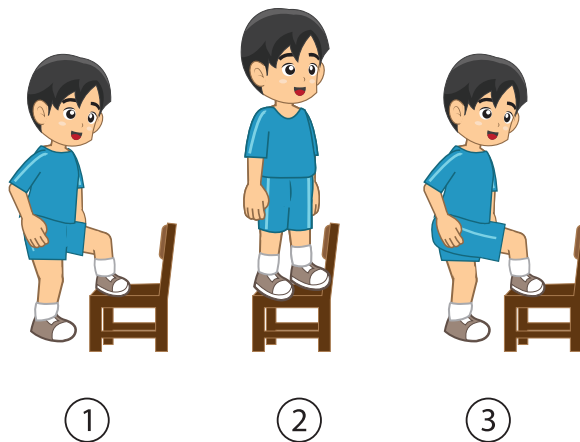


Gambar 7.4 Aktivitas pembelajaran kekuatan otot lengan

#### e. Aktivitas Pembelajaran Kekuatan Otot Tungkai (Naik Turun Bangku)

Sekarang praktikkan aktivitas pembelajaran kekuatan otot tungkai dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan aktivitas pembelajaran kekuatan otot tungkai.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



1

2

3

Gambar 7.5 Aktivitas pembelajaran kekuatan otot tungkai Edisi Revisi

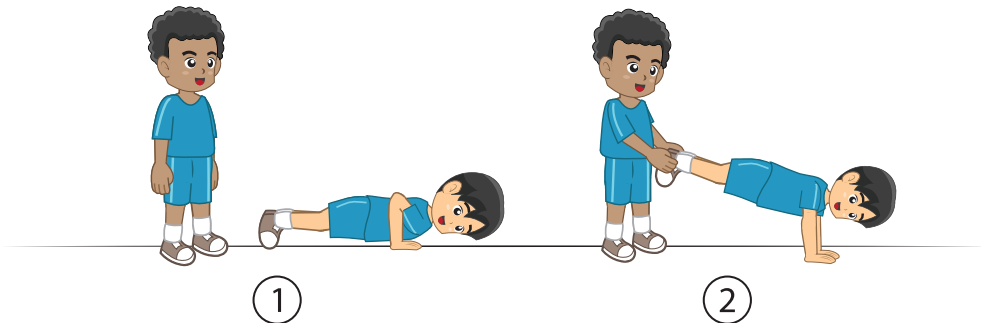
## 2. Aktivitas Pembelajaran Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. Salah satu bentuk aktivitas pembelajaran daya tahan otot adalah aktivitas pembelajaran weight training (aktivitas pembelajaran beban). Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran daya tahan otot secara sederhana antara lain sebagai berikut :

### a. Aktivitas Pembelajaran Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

Sekarang praktikkan aktivitas pembelajaran daya tahan otot lengan dan bahu dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan aktivitas pembelajaran daya tahan otot lengan dan bahu.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



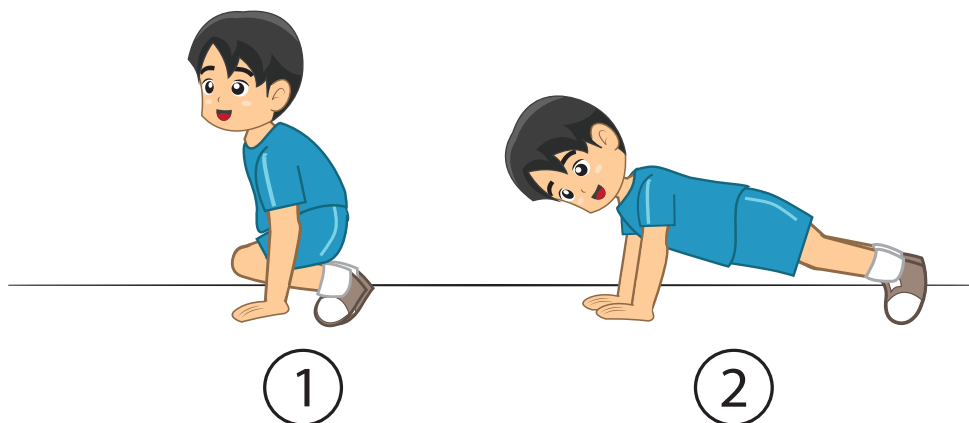
Gambar 7.6 Aktivitas pembelajaran kekuatan otot lengan dan bahu

### b. Aktivitas Pembelajaran Daya Tahan Otot Tungkai

Sekarang praktikkan aktivitas pembelajaran daya tahan otot tungkai dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan aktivitas pembelajaran daya tahan otot tungkai.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.

- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

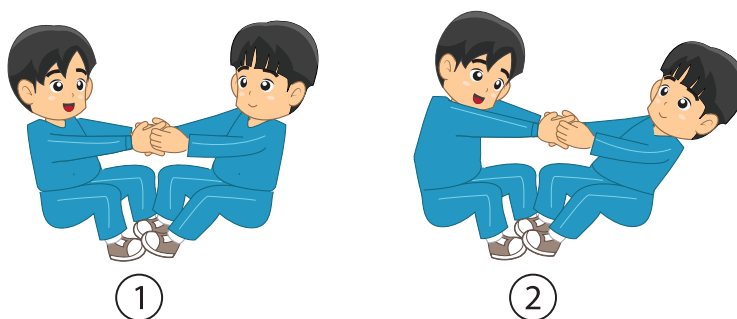


Gambar 7.7 Aktivitas pembelajaran daya tahan otot tungkai

### c. Aktivitas Pembelajaran Daya Tahan Otot Lengan Berpasangan

Sekarang praktikkan aktivitas pembelajaran daya tahan otot lengan berpasangan dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan aktivitas pembelajaran daya tahan otot lengan berpasangan.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

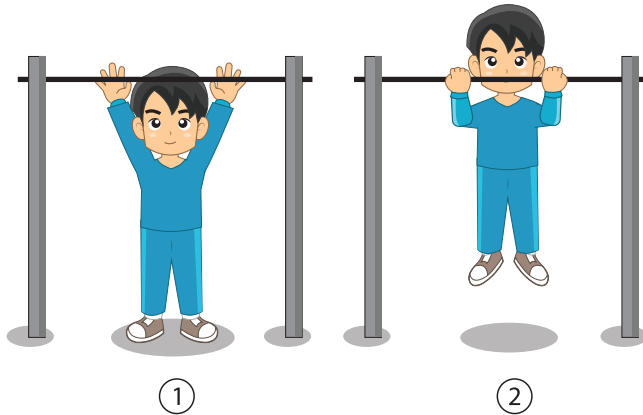


Gambar 7.8 Aktivitas pembelajaran daya tahan otot lengan berpasangan

#### d. Aktivitas Pembelajaran Daya Tahan Otot Lengan (Naik Palang Tunggal)

Sekarang praktikkan aktivitas pembelajaran daya tahan otot lengan dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan aktivitas pembelajaran daya tahan otot lengan.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 7.9 Aktivitas pembelajaran daya tahan otot lengan (naik palang tunggal)

### 3. Aktivitas Pembelajaran Daya Tahan Aerobik

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya yang sering digunakan ialah *respirato-cardio-vaskulair endurance*, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung dan peredaran darah.

Latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru-paru antara lain: lari jarak jauh, renang jarak jauh, *cross-country* atau lari lintas alam, *fartlek*, *interval training* atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama (lebih dari 6 menit). Dalam bagian ini akan dijelaskan mengenai *interval training*.

*Interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselengi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. *Interval training* adalah acara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. Bentuk latihan

dalam interval training dapat berupa lari (*interval running*) atau renang (*interval swimming*).

Beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program *interval training* antara lain :

- 1) Lamanya latihan
- 2) Beban (intensitas) latihan
- 3) Ulangan (repetision) melakukan latihan
- 4) Masa istirahat (recovery interval) setelah setiap repetisi latihan.

Secara mendasar ada dua bentuk latihan interval, yaitu :

**a. Interval training lambat dengan jarak menengah**

- 1) Lama latihan : 60 detik – 3 menit
- 2) Intensitas latihan : 60% - 75% maksimum
- 3) Ulangan aktivitas pembelajaran : 10 – 20 kali
- 4) Istirahat : 3 – 5 menit

**b. Interval training cepat dengan Jarak Pendek**

- 1) Lama aktivitas pembelajaran : 5 – 30 detik
- 2) Intensitas aktivitas pembelajaran : 85% - 90% maksimum
- 3) Ulangan aktivitas pembelajaran : 15 – 25 kali
- 4) Istirahat : 30 – 90 detik

**Tabel Katagori Ketahanan Tubuh**

No	Katagori ketahanan fisik	Oksigen yang diperlukan (mlkg/menit)			
		< 30 th	30-39 th	40-49 th	> 50 th
1.	Buruk sekali	< 25,0	< 25,0	< 25,0	
2.	Buruk	25,0-33,7	25,0-30,1	25,0-26,4	< 25,0
3.	Sedang	33,8-42,5	30,2-39,1	26,5-35,4	25,0-33,7
4.	Baik	42,6-51,5	39,2-48,1	35,5-45,0	33,8-43,0
5.	Baik sekali	> 51,6	> 48,1	> 45,1	> 43,1

Sumber : Cooper, K.H. (1994) : *Antioxidant Revolution*, Thomas Nelson Publishers, Nashville-Atlanta-London Vancouver.



## 4. Aktivitas Pembelajaran Kelenturan

Kelenturan (*fleksibility*) adalah luas gerak persendian atau kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian. Kelenturan dapat ditingkatkan dengan bentuk aktivitas pembelajaran mengayun, memutar, dan memantul-mantulkan atau menggerak-gerakan anggota tubuh.

### a. Manfaat Aktivitas Pembelajaran Kelenturan

Kelenturan adalah keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. aktivitas pembelajaran kelenturan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti. Bentuk gerakan pada aktivitas pembelajaran kelenturan, tentunya harus disesuaikan dengan sifat dan bentuk dari gerak persendian tersebut.

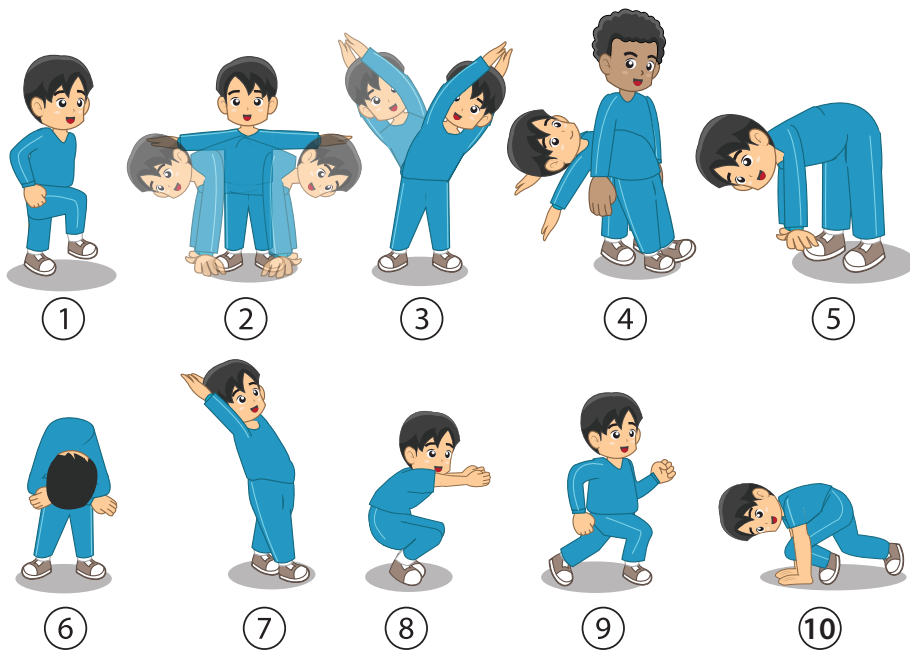
### b. Bentuk-Bentuk Aktivitas Pembelajaran Kelenturan

Aktivitas pembelajaran kelenturan adalah senam ketangkasan dasar-dasar yang didahului dengan aktivitas pembelajaran pemanasan (*warming-up*). Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran kelenturan ada dua bentuk, yaitu: peregangan dinamis dan peregangan statis. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran kelenturan adalah sebagai berikut.

#### 1) Peregangan Dinamis

Sekarang praktikkan peregangan dinamis dengan cara berikut ini.

- a) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan peregangan dinamis.
- b) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- c) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- d) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- e) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

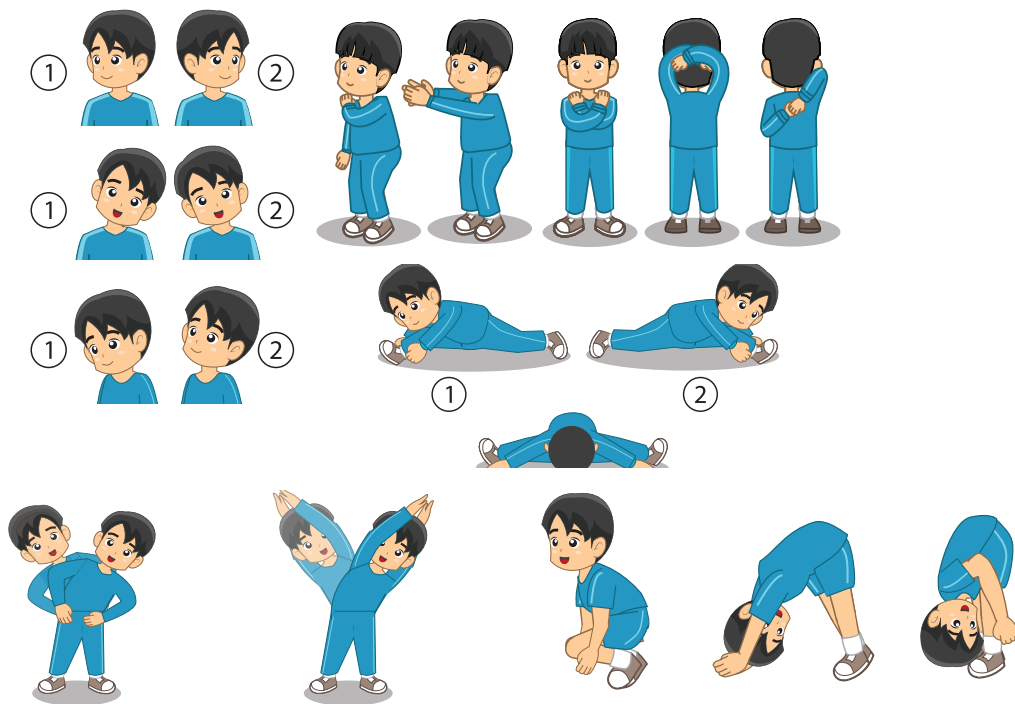


Gambar 7.10 Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran peregangan dinamis untuk meningkatkan kelenturan

## 2) Peregangan Statis

Sekarang praktikkan peregangan statis dengan cara berikut ini.

- Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan peregangan statis.
- Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 7.11 Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran peregangan statis untuk meningkatkan kelenturan

# Uji Kompetensi Bab 7

## Penilaian Pengetahuan

### Tugas Individu

**A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar! Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!**

1. Kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti disebut . . .
  - a. kebugaran jasmani
  - b. ketahanan tubuh
  - c. daya tahan tubuh
  - d. kekuatan tubuh
2. Aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani berguna untuk meningkatkan . . .
  - a. daya tahan tubuh
  - b. kelentukan persendian
  - c. kekuatan otot
  - d. daya tahan, kelenturan, kecepatan, kekuatan, kelincahan.
3. Kemampuan fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari ditentukan oleh . . . .
  - a. tingkat kesehatan seseorang
  - b. kemampuan dalam melakukan aktivitas
  - c. derajat kebugaran jasmani
  - d. volume daya tahan yang tinggi
4. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan . . .
  - a. ketegangan otot olahraga
  - b. cidera olahraga
  - c. pingsan akibat
  - d. gangguan kesehatan
5. Untuk meningkatkan kekuatan, kelentukan dan daya tahan, seseorang harus berlatih selama . . . .

- a. 4–6 minggu  
b. 5–7 minggu
- c. 6–8 minggu  
d. 8–10 minggu
6. Kemampuan otot melakukan suatu ketahanan akibat suatu beban dinamakan . . . .
- a. kekuatan  
b. daya tahan
- c. kelenturan  
d. kelincahan
7. Kemampuan untuk melakukan perpindahan tempat dari satu tempat ke tempat yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dinamakan . . . .
- a. daya tahan  
b. kecepatan
- c. kelenturan  
d. kelincahan
8. Kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama dinamakan . . . .
- a. kecepatan  
b. kelenturan
- c. daya tahan otot  
d. kelincahan
9. Kemampuan seseorang melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama dinamakan . . . .
- a. kecepatan  
b. kelenturan  
c. daya tahan otot  
d. daya tahan paru-paru kardiovaskuler
10. Kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian dinamakan . . . .
- a. kecepatan  
b. kelenturan
- c. daya tahan otot  
d. kelincahan

**B Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!**

1. Sebutkan manfaat melakukan aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani!
2. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kekuatan!
3. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kecepatan!
4. Jelaskan apa yang dimaksud dengan daya tahan!
5. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kelenturan!

## Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar orang sedang melakukan aktivitas kebugaran jasmani baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku kebugaran jasmani, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas kebugaran jasmani!
2. Buatlah makalah tentang aktivitas kebugaran jasmani secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku kebugaran jasmani, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas kebugaran jasmani!

## Penilaian Keterampilan

### A. Tes Unjuk Kerja

Lakukan aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir melaiukan aktivitas kebugaran jasmani.

1. Lakukan aktivitas pembelajaran kekuatan otot yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!
2. Lakukan aktivitas pembelajaran daya tahan otot yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!
3. Lakukan aktivitas pembelajaran kelenturan yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!
4. Lakukan aktivitas pembelajaran daya tahan jantung/paru-paru yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

### B. Proyek

Buatlah tugas proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani. Analisis aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani meliputi: (1) cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas

proyek tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku kebugaran jasmani, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas proyek tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas kebugaran jasmani.

### C. Tugas Portofolio

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

## Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, disiplin percaya diri, menghargai teman, dan bertanggung jawab.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut:

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
	1	2	3	4	
1. Kerja sama					
2. Sportivitas					
3. Tanggung jawab					
4. Menghargai teman					
5. Menerima kekalahan dan kemenangan					
<b>Jumlah skor maksimal = 20</b>					

## A. Pengertian dan Asal-Usul Renang

Sekarang coba kamu baca tentang pengertian dan asal-usul renang berikut ini.

Olahraga renang sangat berbeda dengan olahraga yang lain karena bergerak di air berbeda dengan bergerak di darat. Gerak manusia di darat pada umumnya pada posisi tegak atau vertikal dipengaruhi oleh data tarik bumi sepenuhnya, sedangkan perenang yang bergerak di air dalam posisi horizontal di bawah pengaruh daya tarik bumi dikurangi oleh daya tekan air ke atas.

Olahraga renang dimulai sejak abad 19 di London. Sekitar tahun 1837, hanya terdapat 6 kolam renang di kota itu. Populeritas renang terus membaik dan pada tahun 1869 beberapa asosiasi mulai muncul. Sedangkan di Amerika baru tahun 1888 mulai berkembang, dan tahun 1920 berhasil merajai perlombaan renang internasional.

Mereka yang sangat menonjol dalam kejuaraan renang tersebut antara lain: Sydney Cavill (1945), Robert JH Kiphuth dari klub renang Universitas Yale, dan Lewis B. Handley wanita pertama yang berenang di Selat Inggris.

Pada mulanya nomor yang dipertandingkan hanya gaya dada. Gaya baru yang pertama adalah “*Side Arm Stroke* atau *Side Stroke*” yang merupakan gaya ganti dimana sisi perenang berada dalam air.

Pada tahun 1902, Richard Cavill perenang Australia membuat rekor baru, yaitu berenang sejauh 100 meter dalam waktu 48,6 detik. Cavill menggunakan *Arm Stroke*, akan tetapi merubah tendangan kaki dari guntingan menjadi kipasan ke atas dan ke bawah. Gaya ini selanjutnya dikenal dengan nama Australia Crawl.

Perkembangan renang dunia selanjutnya, pada tahun 1935 telah membuahkkan bermacam-macam gaya renang, diantaranya gaya dada (*Breast stroke*), gaya punggung (*back stroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*).

Pada Olimpiade tahun 1908, orang-orang telah berani mengarungi lautan dan menyeberangi sungai-sungai yang besar hanya dengan rakit. Kemudian lambat laun berkembang ke seluruh pelosok tanah air. Dan berdirilah kolam



renang yang pertama kali di Indonesia yaitu di Cihampelas, Bandung pada tahun 1904.

Tanggal 24 Maret 1951 berdirilah Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia yang disingkat PBSI dengan ketuanya Poerwoedarmo. Kemudian pada tahun 1952 PBSI diterima menjadi anggota FINA (organisasi renang dunia). Dan pada tahun 1957 PBSI diubah namanya menjadi PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). Sumber: [www.pbprsi.org](http://www.pbprsi.org).

Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran renang gaya dada. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut.

## B. Aktivitas Pembelajaran Renang Gaya Dada

Renang gaya dada populer pada tahun 1875 oleh perenang Inggris Metthew Webb. Metthew adalah orang pertama yang merenangi teluk Channel (kanal) dengan menggunakan gaya dada. Gerakan renang gaya menyerupai katak yang sedang berenang, sehingga gaya ini sering disebut dengan gaya katak.

Bentuk variasi berenang secara utuh di bawah air digunakan oleh perenang Teofilo Lidefonso pada Olimpiade tahun 1928. Ia memodifikasi teknik mengambil napas setelah melakukan satu gerakan di bawah air. Begitu pula perenang Rusia yang bernama Lounitchev meniru juara Olimpiade 1956 Masaru Furukawa dari Jepang.

Gerak gaya di bawah permukaan air ternyata menambah cepatnya gerak maju, dan hal ini kemudian dilarang oleh FINA (Induk Organisasi Renang Dunia) sejak tahun 1957. Peraturan ini kemudian merangsang untuk mengembangkan gaya dada dengan posisi di atas permukaan air. Perenang Amerika, Chest Jastremski tampil berperan pada awal tahun 1960 dengan “Power Breast Stroke” (bertenaga gaya dada), sehingga untuk beberapa saat Amerika Serikat memegang supremasi pada gaya ini.

Renang gaya dada pada dasarnya dapat ditinjau dari : Posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan, dan koordinasi gerakan.

Tanpa penguasaan teknik tersebut kamu tidak mungkin dapat berenang dengan baik pula. Sekarang Coba baca berbagai teknik dasar renang gaya dada dengan cermat, kemudian lakukan bersama-sama teman-temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis keterampilan yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara berenang yang baik. Yakinlah kamu “kamu bisa menjadi apapun yang kamu inginkan, dengan catatan kamu serius dan sepenuh hati melakukannya”.

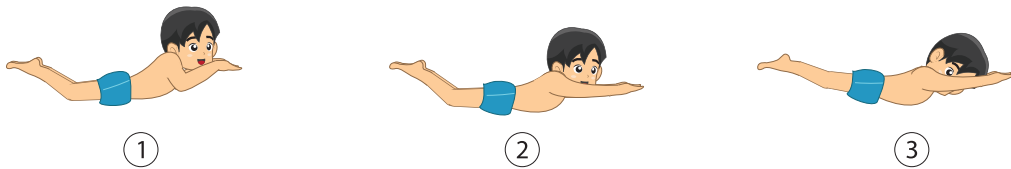
Teknik gerakan renang gaya dada adalah sebagai berikut.

## 1. Aktivitas Pembelajaran Posisi Tubuh Renang Gaya Dada

Ada dua macam posisi tubuh (*body position*) renang gaya dada pada saat meluncur atau saat kedua tangan lurus ke depan, yaitu : versi Amerika Utara dan versi Eropa Timur.

Sekarang praktikkan gerakan posisi tubuh renang gaya dada dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan posisi tubuh renang gaya dada.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



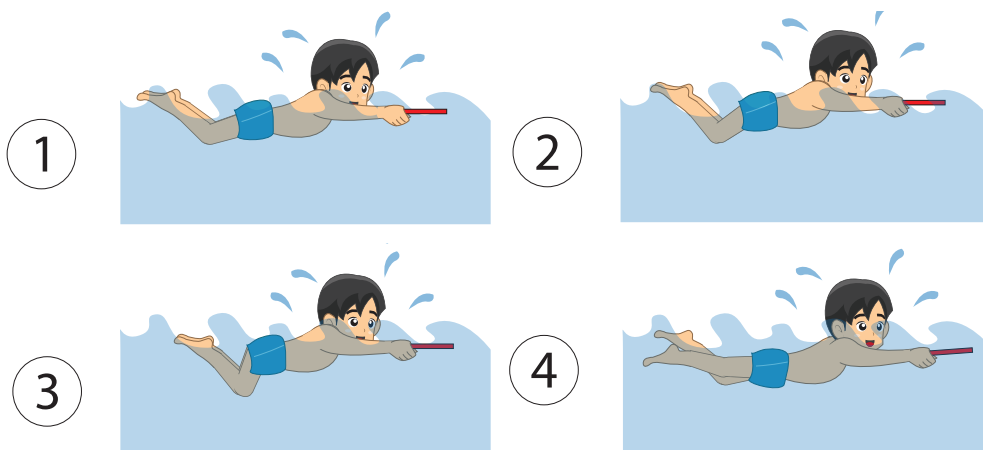
Gambar 8.1. Pembelajaran gerakan posisi badan renang gaya dada

## 2. Aktivitas Pembelajaran Kaki Renang Gaya Dada

Gerakan kaki (*kicking*) renang gaya dada saat ini cenderung membentuk gerakan kaki dolphin (*whip kick*), dimana pada saat istirahat, yaitu fase ketika kedua tungkai kaki bagian bawah ditarik serentak mendekati pinggul dan kemudian setelah fase itu dilakukan pergelangan kedua kaki diputar mengarah ke luar hingga membentuk sudut  $\pm 50^\circ$ .

Sekarang praktikkan gerakan kaki renang gaya dada dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan kaki renang gaya dada.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



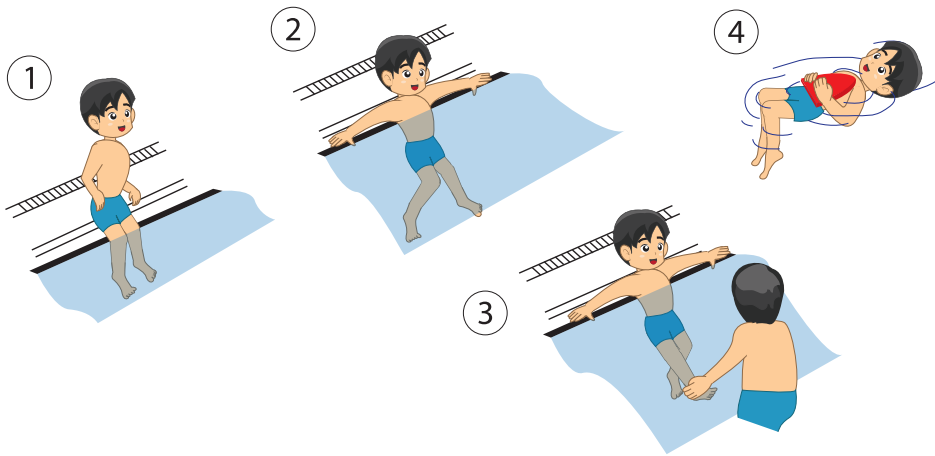
Gambar 8.2. Pembelajaran gerakan kaki renang gaya dada

### a. Bentuk-Bentuk Aktivitas Pembelajaran Kaki Badan Telentang

Bentuk-bentuk pembelajaran gerakan kaki badan telentang renang gaya dada adalah sebagai berikut.

- 1) Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil duduk di pinggir kolam.
- 2) Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil berdiri di pinggir menghadap kolam.
- 3) Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil berdiri di pinggir menghadap kolam, namun sambil dipegang sebagai bebannya.
- 4) Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil terapung telentang dan memegang pelampung di kolam.

Amati dan rasakan pembelajaran gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.



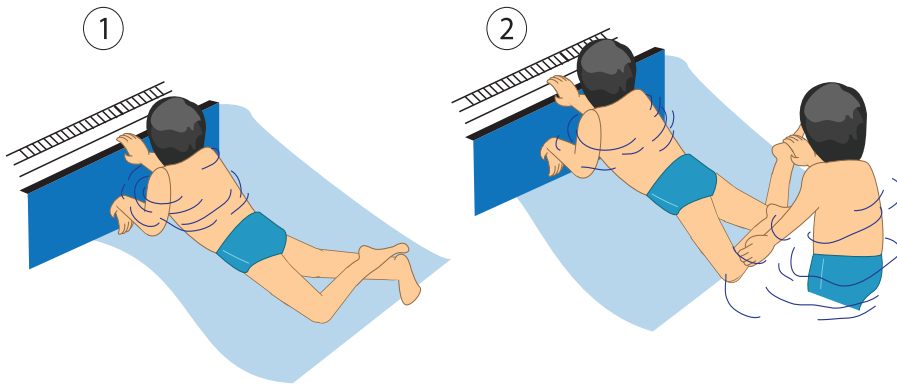
Gambar 8.3. Bentuk-bentuk pembelajaran gerakan kaki badan terlentang renang gaya dada

## b. Bentuk-Bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerakan Kaki di Tempat

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan kaki di tempat renang gaya dada adalah sebagai berikut.

- 1) Aktivitas gerakan kaki gaya dada sambil memegang dinding kolam.
- 2) Aktivitas gerakan kaki gaya dada dengan menggunakan pelampung sirif kaki (kick-board).
- 3) Aktivitas koordinasi gerakan kaki dan tangan sambil meluncur, lebih baik menggunakan alat pernapasan.
- 4) Aktivitas koordinasi gaya dada secara lengkap (gerak kaki, lengan, dan gerak mengambil napas).
- 5) Aktivitas gaya dada dengan orientasi pada jarak hasil setiap kayuhan.

Amati dan rasakan pembelajaran gerakan yang dilakukan, dan temukan pola yang paling sesuai buat kamu.

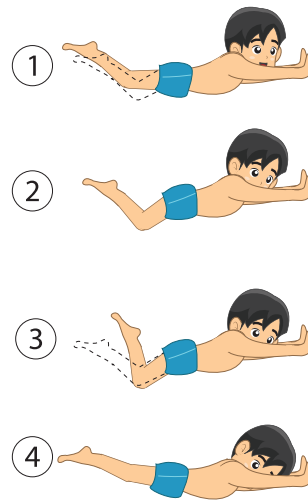


Gambar 8.4. Bentuk-bentuk pembelajaran gerakan kaki di tempat renang gaya dada

### c. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Kaki di Tempat

Sekarang praktikkan gerakan kaki di tempat renang gaya dada dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan kaki di tempat renang gaya dada.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

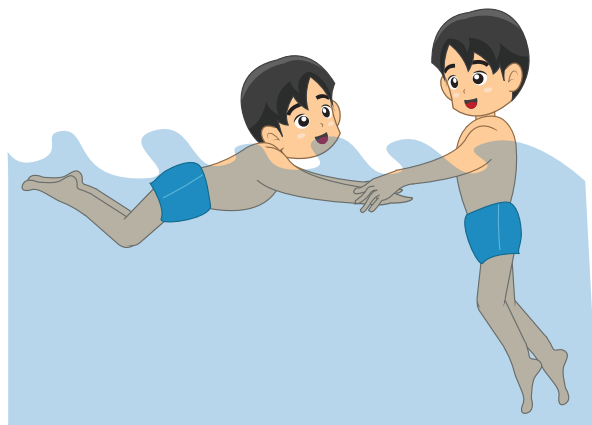


Gambar 8.5. Bentuk-bentuk Pembelajaran gerakan kaki di tempat renang gaya dada

### d. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Kaki dengan Kedua Tangan Dipegang

Sekarang praktikkan gerakan kaki dengan kedua tangan dipegang dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan kaki dengan kedua tangan dipegang renang gaya dada.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



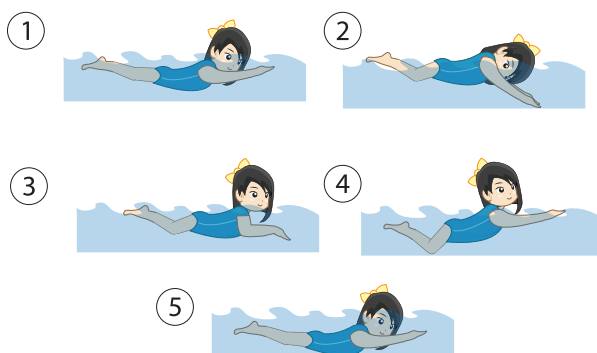
Gambar 8.6. Bentuk-bentuk pembelajaran gerakan kaki dengan kedua kaki dipegang renang gaya dada

### 3. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Rotasi Tangan

#### a. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Lengan Renang Gaya Dada

Sekarang praktikkan gerakan lengan renang gaya dada dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan lengan renang gaya dada.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

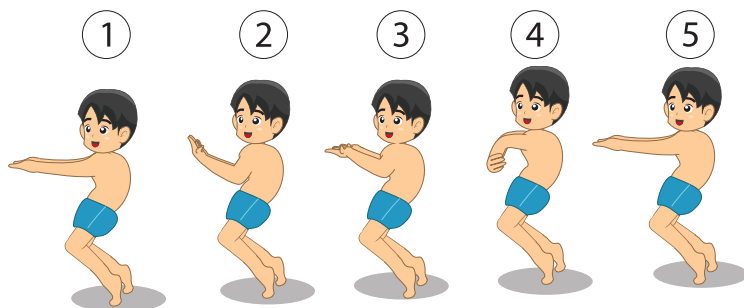


Gambar 8.7. Pembelajaran gerakan lengan renang gaya dada

### b. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Lengan di Darat

Sekarang praktikkan gerakan lengan di darat renang gaya dada dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan lengan di darat renang gaya dada.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

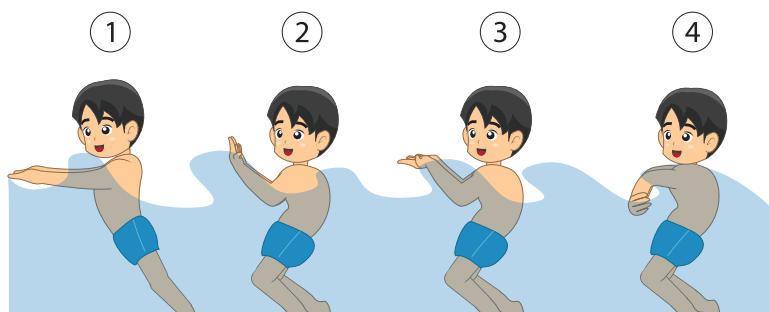


Gambar 8.8. Pembelajaran gerakan lengan di darat renang gaya dada

### c. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Lengan di Air

Sekarang praktikkan gerakan lengan di air renang gaya dada dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan lengan di air renang gaya dada.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?

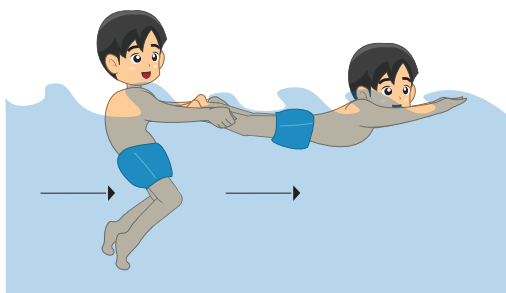


Gambar 8.9. Pembelajaran gerakan lengan di air renang gaya dada

#### d. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Lengan Dipegang Teman

Sekarang praktikkan gerakan lengan dipegang teman renang gaya dada dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan lengan dipegang teman renang gaya dada.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



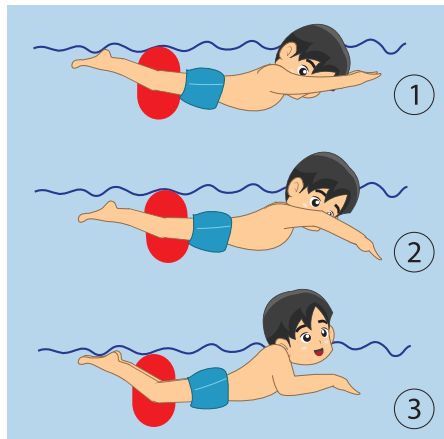
Gambar 8.10. Pembelajaran gerakan lengan dengan dipegang renang gaya dada



**e. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Lengan dengan Mengepit Pelampung**  
**Pelampung**

Sekarang praktikkan gerakan lengan dengan mengepit pelampung renang gaya dada dengan cara berikut ini.

- 1) Coba perhatikan dan amati contoh yang diperagakan oleh guru cara melakukan gerakan lengan dengan mengepit pelampung renang gaya dada.
- 2) Lakukan seperti yang dipraktikkan oleh guru.
- 3) Rasakan saat kamu melakukan gerakan tersebut.
- 4) Bandingkanlah dengan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan oleh gurumu.
- 5) Gerakan yang mana mudah untuk kamu lakukan?



Gambar 8.11. Pembelajaran gerakan lengan dengan mengepit pelampung renang gaya dada

## Penilaian Pengetahuan

### Tugas Individu

**A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar! Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!**

- Renang gaya dada dipopulerkan pada tahun 1875 oleh . . . .
  - Metthew Webb
  - Teofilo Lidefonco
  - David Wilkie
  - Richad Cavil
- Renang gaya dada diajarkan di sekolah-sekolah sehingga gaya ini sering disebut gaya . . . .
  - backstroke
  - schooslag
  - batterfly
  - dollpin
- Yang tidak termasuk gerakan renang gaya dada berikut ini adalah . . . .
  - kicking
  - breathing
  - foot rotation
  - hand rotation
- Gaya renang yang hampir sama dengan gerakan kaki katak adalah . . . .
  - gaya bebas
  - gaya kupu-kupu
  - gaya punggung
  - gaya dada
- Salah satu hal yang harus diperhatikan oleh seorang perenang untuk dapat berenang dengan cepat adalah . . . .
  - mengurangi atau memperkecil hambatan
  - memperkecil daya dorongnya
  - menambah kekuatan kontinuitas
  - memperbanyak kibasan lengan
- Nomor renang gaya dada yang diperlombakan untuk pria adalah . . . .
  - 50 m dan 100 m
  - 100 m dan 200 m
  - 200 m dan 300 m
  - 400 m dan 800 m

7. Nomor renang gaya dada yang diperlombakan untuk wanita adalah . . . .
  - a. 100 m dan 200 m
  - b. 200 m dan 400 m
  - c. 300 m dan 400 m
  - d. 400 m dan 800 m
  
8. Posisi badan renang gaya dada adalah . . . .
  - a. sehorizontal mungkin dengan air
  - b. kepala masuk ke air kira-kira 70%
  - c. posisi badan lebih tinggi dari kaki
  - d. seluruh anggota badan sejajar
  
9. Yang tidak termasuk teknik gerakan renang gaya dada adalah . . . .
  - a. gerakan mengapung
  - b. gerakan kaki
  - c. koordinasi gerakan
  - d. pengambilan nafas
  
10. Posisi kaki renang renang gaya dada adalah . . . .
  - a. berdiri tegak
  - b. kedua kaki dibuka lebar
  - c. kedua kaki dirapatka
  - d. kedua lutut ditekuk

**B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!  
Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!**

1. Sebutkan tahapan-tahapan renang gaya dada!
2. Jelaskan cara melakukan gerakan posisi badan renang gaya dada!
3. Jelaskan cara melakukan gerakan kaki renang gaya dada!
4. Jelaskan cara melakukan gerakan lengan renang gaya dada!
5. Jelaskan cara melakukan gerakan mengambil napas renang gaya dada!

## **Tugas Kelompok**

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet renang gaya dada baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku renang gaya dada, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas air!
2. Buatlah makalah tentang renang gaya dada secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku renang gaya dada, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas air!

## Penilaian Keterampilan

### A. Tes Unjuk Kerja

Lakukan teknik dasar gerakan renang gaya dada di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir teknik dasar renang gaya dada.

1. Lakukan teknik gerakan lengan renang gaya dada yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!
2. Lakukan teknik gerakan kaki renang gaya dada yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!
3. Lakukan rangkaian gerakan lengan dan kaki renang gaya dada yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok atau dalam bentuk perlombaan!

### B. Proyek

Buatlah tugas proyek ini secara berkelompok. Tugasnya adalah menganalisis teknik dasar renang gaya dada. Analisis teknik dasar renang gaya dada meliputi: (1) Cara melakukan teknik dasar, (2) kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan, dan (3) bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas proyek tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku renang gaya dada, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas proyek tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas air.

### C. Tugas Portofolio

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan teknik dasar renang gaya dada. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

## Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran renang gaya dada. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas percaya diri, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria

sebagai berikut :

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
	1	2	3	4	
1. Kerja sama					
2. Sportivitas					
3. Tanggung jawab					
4. Menghargai teman					
5. Menerima kekalahan dan kemenangan					
<b>Jumlah skor maksimal = 20</b>					

# Pertolongan Pertama pada Kecelakaan

# 9

## A. Hakikat dan Prinsip-Prinsip P3K

Manusia sebagai makhluk hidup selalu bergerak setiap hari. Gerakan atau kegiatan dilakukan di dalam dan di luar ruangan. Setiap kegiatan atau gerakan perlu dilakukan secara cemat karena beresiko mengalami kecelakaan.

Meskipun bukan suatu hal yang diharapkan, kecelakaan memerlukan langkah antisipatif yang diantaranya dengan mengetahui atau mendiagnosa penyakit maupun akibat kecelakaan, penanganan terhadap korban dan evakuasi korban bila diperlukan. Hal ini memerlukan pengetahuan P3K agar korban tidak mengalami resiko cedera yang lebih besar.

Pada bagian ini kamu akan mempelajari pengertian P3K, tujuan P3K, dan prinsip-prinsip P3K. Penjelasan materi akan diuraikan sebagai berikut.

### 1. Pengertian P3K

Pertolongan pertama pada kecelakaan ialah pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari dokter. Sifat dari pertolongan pertama ialah memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah, dan mengurangi bahaya yang lebih besar.

### 2. Tujuan P3K

Orang selalu berusaha menghindari penyakit atau kecelakaan. Tetapi tidak seorang pun tahu kapan penyakit atau kecelakaan itu akan datang. Karena itu kita harus selalu berusaha untuk memperkecil akibat dari musibah atau kecelakaan yang mungkin sewaktu-waktu akan menimpa diri atau sanak keluarga kita.

Kecelakaan itu berjenis-jenis macamnya dan penanganannya pun memerlukan keterampilan dan pengetahuan sendiri-sendiri. Kecelakaan dapat terjadi di mana-mana, dirumah, diperjalanan, di sekolah, di tempat kerja,

di kolam renang, di tempat-tempat rekreasi dan di tempat-tempat lain. Sebagai akibat kecelakaan, korban dapat meninggal seketika, pingsan, luka berat dan luka ringan.

Korban kecelakaan yang masih hidup memerlukan pertolongan secepat mungkin, supaya korban terhindar dari bahaya maut. Pada kondisi tersebut terletak fungsi pertolongan pertama sebelum dokter datang. Bila dilakukan dengan benar, pertolongan pertama pada kecelakaan dapat menolong jiwa seseorang. Namun demikian, bila dilakukan dengan salah, bahkan dapat membahayakan jiwa korban.

Oleh karena itu, orang yang memberikan pertolongan pertama harus mempunyai pengetahuan, keterampilan P3K serta mampu melihat situasi dan kondisi korban sebelum melakukan pertolongan pertama. Tindakan-tindakan yang harus dilakukan dalam memberikan pertolongan pertama, antara lain:

- a. Panggilah dokter secepat mungkin atau bila dokter tak mungkin segera datang, kirimkanlah penderita segera ke rumah sakit.
- b. Hentikan perdarahan.
- c. Cegah dan atasi shock atau gangguan keadaan umum yang lainnya.
- d. Cegahlah infeksi.

Tujuan pertolongan pertama pada kecelakaan adalah sebagai berikut.

**a. Menyelamatkan nyawa atau mencegah kematian**

- 1) Memperhatikan kondisi dan keadaan yang mengancam korban.
- 2) Melaksanakan Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) kalau perlu.
- 3) Mencari dan mengatasi pendarahan.

**b. Mencegah cacat yang lebih berat (mencegah kondisi memburuk)**

- 1) Mengadakan diagnose.
- 2) Menangani korban dengan prioritas yang logis.
- 3) Memperhatikan kondisi atau keadaan (penyakit) yang tersembunyi.

**c. Menunjang penyembuhan**

- 1) Mengurangi rasa sakit dan rasa takut.
- 2) Mencegah infeksi.
- 3) Merencanakan pertolongan medis serta transportasi korban dengan tepat.

### 3. Prinsip-Prinsip P3K

Prinsip-prinsip atau sikap kita ketika melakukan usaha pertolongan pertama pada kecelakaan adalah sebagai berikut.

- a. Bersikap tenang dan tidak panik.
- b. Berikan pertolongan dengan cara yang cepat dan tepat.
- c. Sebelum mengetahui berat ringannya cedera yang dialami, jangan cepat-cepat memindahkan atau menggeser korban.
- d. Jika ada luka, diusahakan agar korban tidak melihatnya, sebab dapat membuat korban menjadi panik.
- e. Setelah mendapat pertolongan pertama, korban sebaiknya segera dibawa ke dokter, rumah sakit, Puskesmas untuk penanganan selanjutnya.

## B. Peralatan P3K dan Cara Penggunaannya

Peralatan atau perlengkapan pertolongan pertama pada kecelakaan minimal yang perlu dipersiapkan dalam usaha memberikan pertolongan, antara lain sebagai berikut

### 1. Peralatan P3K

#### a. Kasa Pembalut (Perban)

Perban terbuat dari kain yang jarang dan tipis. Perban ini dipergunakan untuk membalut luka yang sudah ditutup kasa steril.

#### b. Kasa Steril

Kasa yang sudah disterilkan digunakan untuk menutup luka. Kasa steril adalah kain yang bebas dari kuman-kuman penyakit.

#### c. Plester

Plester digunakan untuk merekatkan kasa penutup agar tidak terlepas. Dalam meletakkan kasa penutup, plester ditempatkan pada beberapa tempat dan jangan melewati bagian tengah luka.

#### d. Plester obat

Plester obat (plester yang mengandung obat) biasanya digunakan untuk menutup luka kecil yang telah dibersihkan, misalnya akibat teriris atau tersayat benda tajam. Pada permukaan tengah plester terdapat lapisan yang mengandung obat.



### **e. Pembalut Segitiga**

Pembalut segitiga (mitella) biasanya digunakan untuk korban yang mengalami kecelakaan seperti patah tulang lengan, luka di kepala atau cedera pada sendi lutut. Pembalut segitiga terbuat dari kain putih dengan ukuran 90 cm dan 125 cm. Pinggirnya tidak dijahit agar ketika dipakai tidak menekan luka atau cedera.

### **f. Kapas**

Kapas digunakan untuk membersihkan luka atau mengoleskan obat. Biasanya sebelum digunakan, kapas terlebih dahulu dibasahi dengan air bersih yang steril atau larutan pembersih luka, setelah itu baru dipakai untuk membersihkan luka yang kotor.

### **g. Gunting**

Gunting yang digunakan sebaiknya gunting perban tahan karat.

### **h. Lampu senter**

Lampu senter digunakan untuk melihat luka tertentu agar lebih jelas, misalnya suatu benda yang masuk ke telinga atau melihat benda yang sangat kecil di dalam luka.

### **i. Jepitan**

Jepitan (pinset) digunakan untuk mengambil suatu benda yang kecil di dalam luka atau mengambil kotoran yang melekat pada permukaan luka. Pinset juga biasanya dipakai untuk menjepit kapas atau kasa steril. Sebelum dipakai sebaiknya pinset dibersihkan dahulu dengan alkohol 70% atau direbus.

## **2. Obat-obatan P3K**

### **a. Obat Penghilang Rasa Sakit**

#### **1) Jenis Obat**

- a) Balsem
- b) Minyak kayu putih
- c) Minyak angin

#### **2) Cara Penggunaannya**

Obat diusapkan atau dioleskan pada dada, kening, leher dan perut atau dicitumkan.

### 3) **Kegunaannya**

Memberi rasa segar, menghilangkan rasa sakit, melonggarkan pernapasan atau menghangatkan tubuh.

## **b. Obat Luka Bakar**

### 1) **Jenis Obat**

Salep minyak ikan

### 2) **Cara penggunaannya**

Oleskan salep ke permukaan luka bakar.

### 3) **Kegunaannya**

Pada luka bakar yang kecil dan ringan sangat efektif dan cepat menyembuhkan.

## **c. Obat Luka Ringan**

### 1) **Jenis Obat:**

- a) Obat merah
- b) Betadin

### 2) **Cara penggunaannya:**

Bersihkan luka dengan obat pencuci luka terlebih dahulu, kemudian oleskan obat pada luka.

### 3) **Kegunaannya:**

Mempercepat penyembuhan pada luka yang ringan seperti tersayat benda tajam dan menghindarkan luka dari kotoran agar tidak infeksi.

## **d. Obat Penyadar Orang Pingsan**

### 1) **Jenis Obat:**

- a) Amoniak cair 25%
- b) Eau de cologne

### 2) **Cara penggunaannya:**

Basahi kapas dengan Amoniak atau Eau de cologne. Kemudian kapas didekatkan atau dicitumkan ke hidung korban sampai korban sadar.

## **e. Obat Pencuci Luka**

### **1) Jenis Obat:**

- a) Larutan betadin
- b) Alkohol 70%
- c) Boorwater (larutan boric)

### **2) Cara Menggunakannya**

Basahi kapas dengan larutan betadine, alkohol atau boorwater. Kemudian luka bersihkan dengan kapas yang sudah dibasahi dengan larutan tersebut di atas.

## **C. Kecelakaan yang Sering Terjadi dan Cara Pertolongannya**

Pada bagian ini kamu akan mempelajari berbagai kecelakaan yang sering terjadi dan cara pertolongannya antara lain: shock, pendarahan, pernapasan berhenti, luka, patah tulang, terkena arus listrik, dan pingsan. Penjelasan materi akan diuraikan sebagai berikut.

### **1. Shock**

Shock adalah gangguan keadaan umum yang disebabkan karena pembuluh darah kurang terisi sehingga aliran darah terganggu.

#### **a. Gejala-gejalanya**

- 1) Kulit dan muka korban pucat dan terasa dingin.
- 2) Nadinya cepat
- 3) Pernapasan cepat
- 4) Korban tidak mengacuhkan keadaan sekeliling dan sering menguap
- 5) Korban merasa haus
- 6) Kesadarannya hilang atau berkurang

#### **b. Usaha Pencegahannya**

- 1) Letakkan korban terlentang dengan kepala lebih tinggi dari kaki.
- 2) Selimutilah tubuh korban dengan selimut yang tebal supaya hangat.
- 3) Jika masih sadar berilah minuman yang hangat. Kalau ada luka dalam perut, jangan sekali-kali diberi minum.
- 4) Kalau korban pingsan, letakkan amoniak di bawah hidungnya.

- 5) Sedapat mungkin hilangkan perasaan sakit.
- 6) Pindahkan korban ke tempat yang aman dengan hati-hati.

## **2. Pendarahan**

Pada tiap-tiap luka akan terjadi pendarahan. Pendarahan dapat terjadi di dalam atau di luar badan. Supaya tidak terjadi infeksi, tiap luka baik itu luka luar maupun di dalam badan harus diambil tindakan yang cepat. Kita harus membedakan dari mana darah itu keluar, apakah pendarahan itu keluar dari arteri, vena (pembuluh darah balik), atau kapiler (pembuluh darah rambut).

Pendarahan arteri warnanya merah muda, dan darah keluar dengan memancar sesuai dengan denyutan jantung. Pendarahan vena warnanya merah tua, keluarnya cepat, tidak ada pancaran. Pendarahan kapiler warnanya merah tua atau merah muda, tidak cepat dan berdenyut, menyelubungi permukaan luka.

### **Tindakan terhadap Pendarahan Luar**

Berikut adalah beberapa tindakan terhadap pendarahan luar..

#### **1) Menekan dengan pembalut tekan**

Cara melakukannya: di atas luka diletakkan kain kasa, kemudian dibalut dengan kain pembalut. Kain kasa akan menutupi dan menekan darah yang keluar. Pendarahan vena dan pendarahan yang tidak berat dapat dihentikan dengan cara tersebut. Kalau tidak ada kain kasa, dapat juga dipergunakan sapu tangan yang bersih. Jika terjadi pendarahan di tangan atau di kaki, tangan atau kaki harus diangkat ke atas.

#### **2) Menekan dari atas tempat tekanan**

Kalau terjadi pendarahan arteri dan pendarahan lain yang tidak dapat dihentikan setelah 5 menit dengan pembalut tekan, maka tekanan harus dilakukan pada tempat-tempat tertentu, yaitu tempat di mana arteri menyilang pada tulang. Tempat yang harus ditekan, yaitu tempat antara luka dan jantung, tempat yang paling dekat dengan luka arteri menyilang tulang. Setelah pendarahan berhenti, lakukan penekanan dengan pembalut tekan.

#### **3) Menahan pendarahan dengan tourniquet**

Menahan pendarahan dengan tourniquet hanya dapat dilakukan dalam keadaan yang memaksa sekali, karena penggunaan tourniquet ada bahayanya. Jika penolong menggunakan tourniquet, ia harus segera diberitahukan kepada dokter, bahwa ia menggunakan tourniquet.

### 3. Pernapasan Berhenti

Pernapasan berhenti (*asphyxia*) disebut dengan “mati lemas”. Dalam bahasa Yunani *asphyxia* berarti “tidak berdenyut”, tidak tepat sebab pada kematian karena asphyxia nadi sebenarnya masih dapat berdenyut untuk beberapa menit setelah pernapasan berhenti. Pernapasan berhenti (*asphyxia*) adalah kekurangan oksigen yang disebabkan oleh terganggunya saluran pernapasan.

#### a. Sebab-sebab terhentinya pernapasan

- 1) Terhalangnya udara yang masuk ke dalam paru-paru, misalnya karena tercekik, kemasukan benda asing ke dalam tenggorokan atau kemasukan air karena tenggelam.
- 2) Kelumpuhan pada pusat pernapasan di otak, misalnya karena pukulan keras di kepala atau perut, udara yang terlalu dingin atau terlalu panas, terkena aliran listrik.
- 3) Sel-sel darah merah tidak dapat bekerja dengan baik.
- 4) Kurangnya oksigen dalam udara, misalnya di ruangan yang tertutup rapat.

#### b. Pertolongan pertama

- 1) Memindahkan korban ke tempat yang udaranya bersih.
- 2) Mengeluarkan segala benda yang menyumbat tenggorokan.
- 3) Menutup badan korban dengan selimut supaya hangat.
- 4) Melakukan pernapasan buatan.

### 4. Luka

Luka adalah jaringan kulit yang terputus, robek, rusak oleh suatu sebab.

#### a. Jenis-Jenis Luka

- |                            |                |
|----------------------------|----------------|
| 1) Luka memar (kena pukul) | 5) Luka bacok  |
| 2) Luka gores              | 6) Luka robek  |
| 3) Luka tusuk              | 7) Luka tembak |

4) Luka potong

8) Luka bakar

**b. Dasar-dasar pertolongannya:**

- 1) Hentikan pendarahan.
- 2) Tinggikan anggota badan yang terluka.
- 3) Ulas luka ulas dengan mercurrohchoom 2%, tutup dengan kasa steril dan tambahkan kapas di atasnya, kapas lalu di perban. Setelah luka ditaburi obat dapat juga langsung dibalut dengan pembalut cepat.
- 4) Bila luka lebar dan dalam segera bawa ke rumah sakit.

**5. Patah Tulang**

**a. Ada Dua Macam Patah Tulang, yaitu**

- 1) Patah tulang tertutup, kalau tidak ada kerusakan pada kulit.
- 2) Patah tulang terbuka, kalau ujung-ujung tulang yang patah menusuk kulit sampai kelihatan keluar.

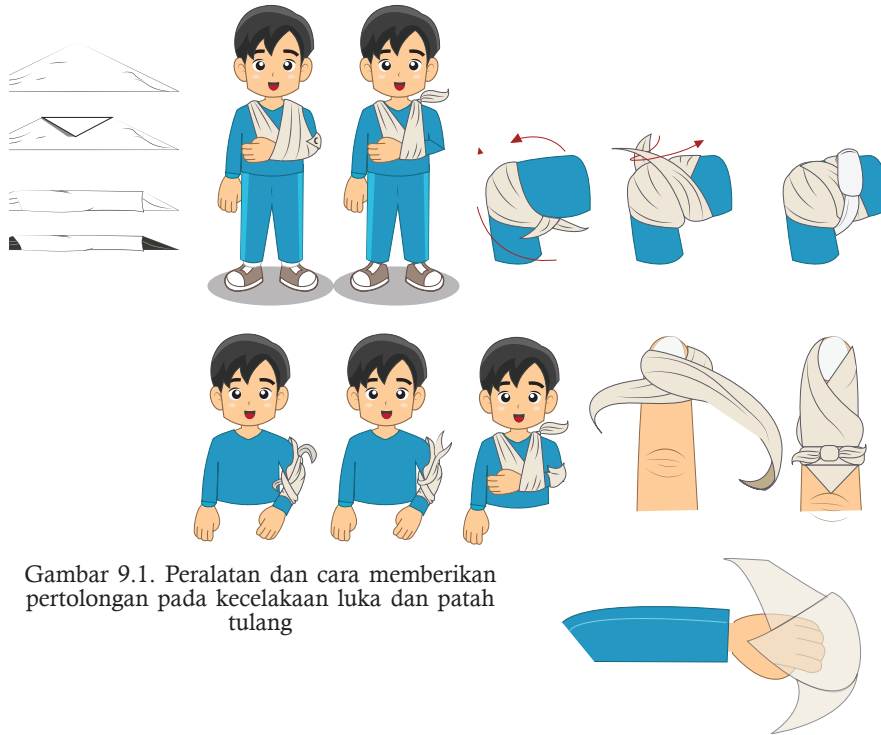
**b. Tanda-Tanda Patah Tulang**

- 1) Terasa sakit pada tempat yang patah, lebih-lebih kalau digerakkan.
- 2) Tidak mungkin dapat bergerak.
- 3) Kalau ujung-ujung tulang yang patah mendorong ke dalam, lengan atau kaki akan menjadi lebih pendek.
- 4) Tempat patah tulang membengkak.

**c. Upaya Pertolongan:**

- 1) Pada patah tulang terbuka, pertama-tama harus dihentikan pendarahannya lalu ditutup dengan kain bersih, kemudian dipasang bidai agar tidak bergerak sewaktu dibawa ke dokter, rumah sakit atau Puskesmas.
- 2) Pada patah tulang tertutup, korban diusahakan agar tidak banyak bergerak, sehingga tidak bertambah sakit dan memperburuk keadaan patah tulangnya.
- 3) Bila tidak ada bidai pada tempat kecelakaan patah tulang kaki, bantal dapat dipakai sebagai ganjal atau apa saja, agar korban merasa enak dan

tidak bertambah sakit.



Gambar 9.1. Peralatan dan cara memberikan pertolongan pada kecelakaan luka dan patah tulang

## 6. Terkena Aliran Listrik

*Shock* listrik terjadi bila tubuh seseorang dilalui arus listrik, badannya kena kawat listrik, kena pesawat listrik atau kena halilintar.

### a. Gejala-Gejalanya

- 1) Kesadaran hilang
- 2) Pernapasan berhenti, karena lumpuhnya pusat pernapasan.
- 3) Kadang-kadang luka terbakar hebat.
- 4) Terdapat pendarahan halus pada kulit.

### b. Cara Melepaskan dari Arus Listrik

- 1) Pertama-tama melepaskan kontak antara korban dengan pembawa arus listrik. Sangat berbahaya melepaskan korban dengan tangan, atau memegang badan atau pakaiannya, terlebih-lebih jika badan atau pakaian korban basah, misalnya karena keringat.
- 2) Kalau sekering listrik dekat, putuskan sekering dengan segera. Kalau

tidak ada sekering, lakukanlah hal-hal sebagai berikut.

- a) Berdirilah di atas papan yang kering atau di atas pakaian kering.
  - b) Balutlah tangan dengan pakaian kering dan tebal, atau memakai sarung tangan karet.
  - c) Tariklah korban pada pakaiannya yang kering untuk melepaskan korban dari pembawa arus listrik.
- 3) Tindakan selanjutnya, kalau korban tidak bernapas, buatlah pernapasan buatan. Pernapasan buatan harus dilakukan sampai korban dapat bernapas kembali. Setelah korban dapat bernapas kembali, balutlah lukanya.

## 7. Pingsan

Pingsan adalah suatu kondisi kehilangan kesadaran yang mendadak, dan biasanya sementara, yang disebabkan oleh kurangnya aliran darah dan oksigen ke otak. Kehilangan kesadaran secara tiba-tiba, biasanya hanya beberapa detik atau menit, karena otak tidak mendapatkan cukup oksigen.

### a. Penyebab Pingsan

- 1) Postural hipotensi adalah suatu kondisi umum. Hal ini terjadi ketika seseorang telah duduk selama beberapa saat dan kemudian tiba-tiba mengalami perasaan pusing ketika berdiri.
- 2) Dehidrasi parah juga menyebabkan pingsan. Hal ini terutama terlihat pada anak-anak yang banyak olahraga di luar ruangan selama musim panas. Hilangnya cairan diterjemahkan kurangnya darah tersedia di otak dan otot. Penurunan volume darah adalah yang menyebabkan pingsan pada anak-anak.
- 3) Anemia adalah suatu kondisi kurangnya salah satu sel darah merah atau hemoglobin. Hal ini menyebabkan kurangnya jumlah oksigen mencapai otak yang menyebabkan pingsan.
- 4) Setiap jenis perubahan irama jantung dapat mengakibatkan fluktuasi dalam jumlah darah yang dipompa ke berbagai bagian tubuh atau yang disebut arrhythmia. Kondisi katup jantung juga dapat menyebabkan arrhythmia, sekali lagi yang dapat menyebabkan perubahan dalam fungsi hati. Ketersediaan oksigen dalam tubuh yang tiba-tiba menurun dapat menyebabkan pingsan.
- 5) Serangan jantung ringan atau segala jenis kematian jantung mendadak juga dapat menyebabkan seseorang pingsan.
- 6) Vasovagal syncope atau neurocardiogenic syncope adalah suatu kondisi di mana penurunan tekanan darah akibat tindakan saraf vagus dan



membuat orang pingsan. Hal ini biasanya terlihat ketika seseorang tiba-tiba mendengar berita buruk atau melihat gambar berdarah, dan lainnya.

- 7) Pingsan selama kehamilan juga umumnya terjadi. Ada banyak faktor yang menyebabkan pingsan selama kehamilan. Kurang gizi, anemia, telentang untuk waktu lama, bisa menyebabkan pingsan selama kehamilan.
- 8) Penurunan gula darah tiba-tiba menyebabkan penurunan glukosa yang tersedia untuk fungsi otak. Hal ini dapat dilihat pada penderita diabetes yang cenderung overdosis insulin. Jika orang kehilangan dosis, mungkin tergoda mengambil dosis insulin tambahan untuk menebus dosis yang terabaikan. Dalam kasus tersebut, gula darah cenderung tiba-tiba jatuh, dan membuat orang menjadi shock insulin.
- 9) Occupational syncope merupakan orang yang pingsan karena pemicu yang merupakan fungsi tubuh normal, seperti batuk, bersin, jatuh dari bangku, mengejan pada saat buang air besar, atau lainnya.
- 10) Ketidakseimbangan elektrolit dalam tubuh dapat juga membuat seseorang merasa pusing. Ini karena perubahan konsentrasi cairan dalam tubuh dan juga secara langsung mempengaruhi tekanan darah dalam tubuh.
- 11) Kadang-kadang, seseorang pingsan sebagai akibat dari reaksi alergi terhadap beberapa obat atau pengobatan.

## **b. Gejala-gejala Pingsan**

Gejala-gejala pingsan dapat diketahui ketika seseorang mengalami pusing ketika duduk atau berdiri, mual, badan panas, dingin, berkeringat, dan kulit pucat sebelum mereka akan pingsan.

## **c. Pertolongan**

Langkah pertama yang harus diambil ada yang pingsan adalah seperti berikut.

- 1) Mengembalikan kesadarannya dengan memberikan bau-bauan yang menyengat seperti parfum atau minyak kayu putih.
- 2) Buat kepalanya lebih rendah dari kaki agar darah bisa mengalir ke otak.
- 3) Jika korban pingsan muntah miringkan kepalanya agar jalur pernapasannya bisa lancar kembali.
- 4) Jika sudah sadar beri air minum.

## 8. Pertolongan Kecelakaan di Air Menggunakan Sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP)

Pernapasan buatan adalah suatu tindakan yang dilakukan untuk menolong jiwa seseorang dengan jalan menimbulkan pernapasan yang spontan dan teratur. Orang tanpa hidup dengan bernafas lebih dari beberapa menit saja. Oleh karena itu, pernapasan buatan harus dilakukan dengan segera dan cara yang benar.

### a. Pedoman dalam Melakukan Pernapasan Buatan

Yang harus dikerjakan sebelum melakukan pernapasan buatan adalah membersihkan saluran pernapasan dan melonggarkan pakaian yang menjepit leher, dada, dan perut. Kemudian, lakukanlah pernapasan buatan dengan pedoman sebagai berikut.

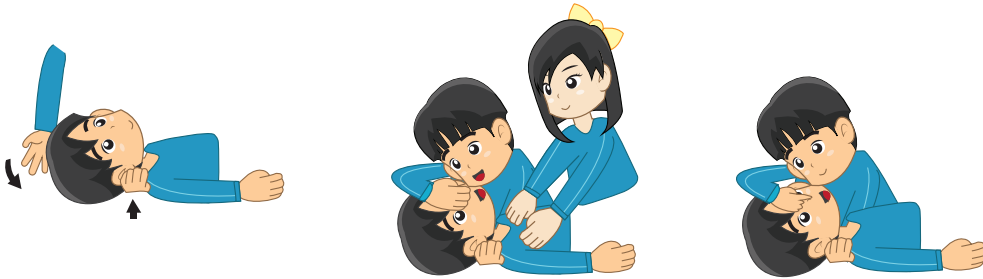
- 1) Lakukanlah pernapasan dengan segera. Apabila terlambat, jiwa penderita tidak akan tertolong.
- 2) Lakukan pernapasan buatan yang telah kamu kuasai betul. Jangan mencoba cara lain meskipun lebih baik jika kamu belum menguasai cara-caranya.
- 3) Lakukanlah pernapasan buatan sampai penderita/korban bernafas kembali.

### b. Cara Memberikan Pernapasan Buatan (dari mulut ke mulut)

Pernapasan buatan metode mulut ke mulut adalah metode yang paling efektif dalam membantu korban ketika mengalami kesulitan bernapas. Caranya dengan menghembuskan udara ke paru-paru korban dengan mulut kamu sendiri. Cara melakukan pernapasan buatan pada dasarnya adalah sebagai berikut.

- 1) Tempatkan korban pada punggungnya seketika. Putar kepala dan bersihkan daerah kerongkongan dari air, lendir, barang-barang asing atau makanan.
- 2) Miringkan kepala korban ke belakang untuk membuka aliran udara.
- 3) Angkat dagu korban keatas supaya lidah tidak menghalangi aliran udara.
- 4) Pencet lubang hidung korban sehingga tertutup untuk mencegah kebocoran udara ketika kamu meniup.
- 5) Tempelkan bibir kamu sekitar mulut korban.
- 6) Hembus mulut korban sehingga kamu melihat kenaikan dada.
- 7) Lepaskan mulut kamu untuk membiarkan pengeluaran udara secara alami.

- 8) Ulangi 12 sampai 18 kali/menit, amati untuk melihat naik turunnya dada sampai pernapasan alami mulai.



Gambar 9.2 Cara melakukan bantuan pernapasan dari mulut

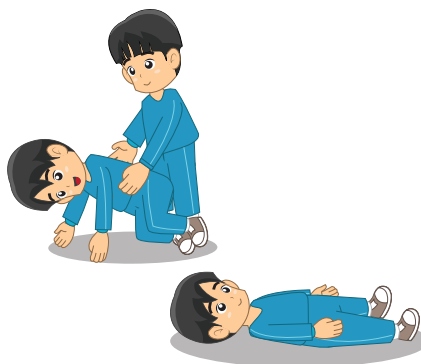
### c. Cara Menolong orang yang pingsan

- 1) Prinsipnya sederhana. Kamu bernapas bagi korban yang tidak bereaksi. Keluarkan napasmu dari paru-paru dan masukkan ke tubuh korban melalui mulutnya. Apabila mulutnya cedera dan tidak bisa dibuka, hembuskan napas ke dalam hidungnya.
- 2) Posisi di samping kanan bahu korban. Miringkan kepalanya, angkat dagunya dan pencet hidung korban dengan ibu jari dan telunjuk mu. Tujuannya agar napas yang ditiupkan ke dalam mulut korban tidak keluar melalui hidung.
- 3) Tarik napas dalam-dalam. Buka mulutmu lebar-lebar, rapatkan sedekat mungkin ke mulut korban. Hembuskan napas ke dalamnya. Setelah itu jauhkan mulut dari korban. Berikan dua kali pernapasan yang dalam. Amati dada korban untuk memastikan udara yang ditiupkan telah dapat mengembungkan paru-parunya. Sebelum memasukkan napas berikutnya, pastikan korban sudah menghembuskan napas. Jika perut korban jadi membesar, kemungkinan saluran napasnya tersumbat atau napas yang dihembuskan terlalu banyak.
- 4) Periksa adanya tanda-tanda sirkulasi, misalnya bernapas, batuk, atau gerakan. Hal ini perlu waktu tak sampai 10 detik.
- 5) Bila tak ada tanda-tanda sirkulasi, lakukan tekanan pada jantung untuk mengalirkan darah ke otak. Bila korban menunjukkan tanda-tanda kehidupan namun tidak bernapas, lanjutkan pernapasan mulut ke mulut hembuskan udara sebanyak-banyaknya setiap 5 detik, berarti dua belas kali pernapasan setiap menit.
- 6) Bila napasnya lemah, dangkal atau tampak susah payah, pernapasan buatan dari mulut ke mulut mungkin masih bisa membantu. Namun bantuan pernapasanmu harus dikoordinasikan dengan napas korban. Hembuskan udara selagi ia menarik napas dan biarkan dia mengeluarkan napas dulu, baru kamu hembuskan napas lagi.

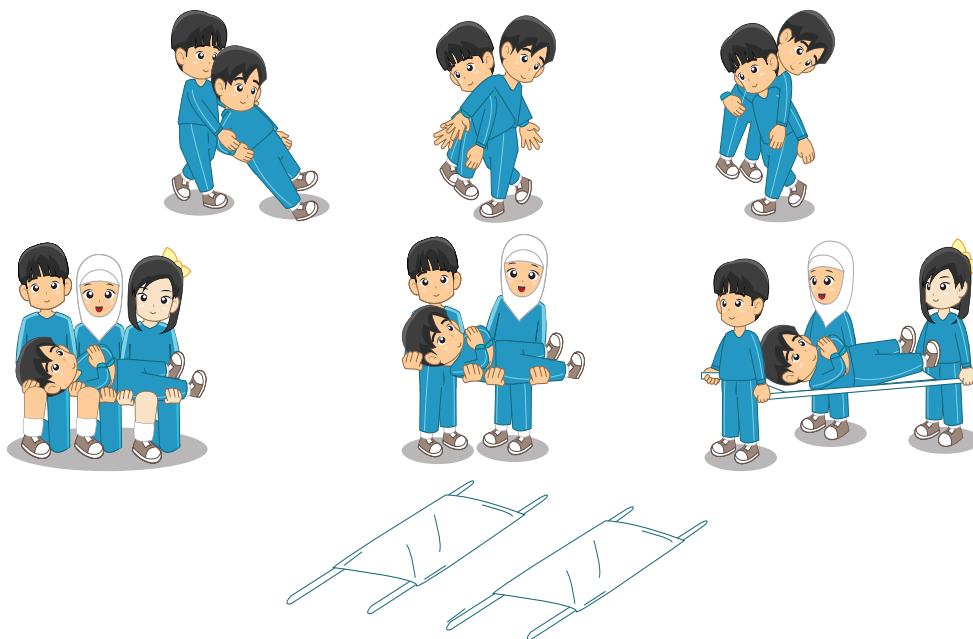
7) Telepon dokter bila kamu belum dapat mengatasinya. Lanjutkan napas buatan sambil menunggu bantuan.



Gambar 9.3 Cara menolong orang pingsan biasa



Gambar 9.4 Cara menolong orang pingsan karena tenggelam



Gambar 9.5 Cara mengangkat orang yang pingsan dan usungan P3K

## Penilaian Pengetahuan

### Tugas Individu

**A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar! Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!**

1. Pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari dokter merupakan . . . .
  - a. hakekat P3K
  - b. tujuan P3K
  - c. prinsip P3K
  - d. sifat P3K
2. Memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah, dan mengurangi bahaya yang lebih besar merupakan . . . .
  - a. tujuan pertolongan pertama
  - b. sifat pertolongan pertama
  - c. manfaat pertolongan pertama
  - d. fungsi pertolongan pertama
3. Pertolongan pertama pada kecelakaan untuk menolong jiwa seseorang sebelum mendapat penanganan lebih lanjut dari dokter merupakan . . . .
  - a. sifat pertolongan pertama
  - b. manfaat pertolongan pertama
  - c. tujuan pertolongan pertama
  - d. fungsi pertolongan pertama
4. Yang tidak termasuk tindakan-tindakan yang harus dilakukan dalam memberikan pertolongan pertama berikut ini adalah . . . .
  - a. hentikan pendarahan
  - b. cegah infeksi
  - c. cegah dan atasi shock
  - d. pergi ke dokter bila korban telah sadar
5. Salah satu prinsip atau sikap ketika melakukan usaha pertolongan pertama pada kecelakaan adalah . . . .
  - a. berikan pertolongan menunggu dokter
  - b. cepat-cepat memindahkan korban

- c. melihatkan luka kepada korban  
d. bersikap tenang dan tidak panik
6. Alat yang dipergunakan untuk membalut luka yang sudah ditutup kasa steril adalah . . . .
- |                      |            |
|----------------------|------------|
| a. kasa steril       | c. perban  |
| b. pembalut segitiga | d. plester |
7. Pembalut yang biasanya digunakan untuk korban yang mengalami kecelakaan seperti patah tulang lengan, luka di kepala atau cedera pada sendi lutut adalah . . . .
- |                      |            |
|----------------------|------------|
| a. kasa steril       | c. perban  |
| b. pembalut segitiga | d. plester |
8. Jenis obat untuk luka bakar adalah . . . .
- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| a. salep minyak ikan | c. minyak angin      |
| b. balsem            | d. minyak kayu putih |
9. Obat yang digunakan untuk mempercepat penyembuhan pada luka yang ringan seperti tersayat benda tajam dan menghindarkan luka dari kotoran agar tidak infeksi adalah . . . .
- |                      |            |
|----------------------|------------|
| a. betadin c.        | c. balsem  |
| b. salep minyak ikan | d. mentega |
10. Gangguan keadaan umum yang disebabkan karena pembuluh darah kurang terisi sehingga pengaliran darah terganggu merupakan keadaan . . . .
- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| a. pingsan      | c. mati suri  |
| b. <i>shock</i> | d. pendarahan |
11. Suatu keadaan sangat gawat antara pingsan dan mati, di mana pernapasan dan peredaran darah sudah tidak mencukupi lagi merupakan keadaan . . . .
- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| a. pingsan      | c. mati suri  |
| b. <i>shock</i> | d. pendarahan |
12. Yang tidak termasuk tanda-tanda patah tulang berikut ini adalah . . . .
- terasa sakit pada tempat patah tulang
  - tempat patah tulang membengkak
  - pemendekan pada tempat patah tulang
  - dapat digerakkan dengan bebas
13. Suatu tindakan yang dilakukan untuk menolong jiwa seseorang dengan jalan

menimbulkan pernapasan yang spontan dan teratur disebut . . . .

- a. pernapasan spontan
- b. pernapasan terhenti
- c. pernapasan tidak teratur
- d. pernapasan buatan

14. Memberikan pernapasan buatan di mana korban dibaringkan telungkup, pipi rapat di atas lantai/tanah merupakan cara . . . .

- a. Sylvester
- b. Schaffer
- c. *Mouth to Mouth*
- d. *Holger Nielson*

15. Cara memberikan pernapasan buatan yang paling banyak digunakan dan merupakan cara yang cepat merupakan cara . . . .

- a. Sylvester
- b. Schaffer
- c. *Mouth to Mouth*
- d. *Holger Nielson*

**B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!**

1. Jelaskan yang dimaksud dengan pertolongan pertama pada kecelakaan!
2. Sebutkan tujuan pertolongan pertama pada kecelakaan!
3. Sebutkan prinsip-prinsip pertolongan pertama pada kecelakaan!
4. Sebutkan alat-alat yang dipergunakan untuk pertolongan pertama pada kecelakaan!
5. Sebutkan obat-obatan yang sering digunakan untuk pertolongan pertama pada kecelakaan!
6. Sebutkan kecelakaan-kecelakaan yang sering terjadi!
7. Jelaskan bagaimana cara menyadarkan orang pingsan!
8. Jelaskan cara memberikan pertolongan pada korban shock!
9. Jelaskan cara memberikan pertolongan patah tulang lengan dan kaki!
10. Jelaskan cara memberikan pertolongan dengan menggunakan pernapasan buatan!

## **Tugas Kelompok**

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar orang sedang melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan baik dalam negeri maupun di luar negeri yang meliputi: tempat dan peristiwa) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku P3K, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi Budaya Hidup Sehat!

2. Buatlah makalah tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas jurnal tersebut, dapat memperkaya informasi melalui: buku P3K, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi Budaya Hidup Sehat!

## Penilaian Keterampilan

### A. Tes Unjuk Kerja

Lakukan diskusi tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: menyiapkan materi diskusi, penyampaian materi diskusi, dan menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam diskusi.

1. Peragakan cara memberikan pertolongan pada kecelakaan di mana korban mengalami patah tulang lengan dan tungkai, dan pendarahan pada kepala! Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam dalam memperagakan memberikan pertolongan!
2. Peragakan cara melakukan pernapasan buatan cara Mouth to Mouth dengan menggunakan alat peraga. Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam dalam memperagakan memberikan pernapasan buatan!

### B. Proyek

Diskusikan bersama temanmu, apa yang harus dilakukan bila menemukan seseorang mengalami kecelakaan yang mengakibatkan patah tulang pada lengan dan tungkai, dan pendarahan pada kepala! Buatlah langkah-langkah yang harus ditempuh sebelum korban di bawah ke dokter atau rumah sakit/Puskesmas.

### C. Tugas Portofolio

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan P3K. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

## Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan diskusi tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai



antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, disiplin percaya diri, menghargai teman, dan kejujuran.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut:

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
	1	2	3	4	
1. Kerja sama					
2. Sportivitas					
3. Tanggung jawab					
4. Menghargai teman					
5. Menerima kekalahan dan kemenangan					
<b>Jumlah skor maksimal = 20</b>					

# Glosarium

## a

**atletik** pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. orang yang melakukannya dinamakan “athleta (atlet).

## b

**berdiri dengan tangan** sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dengan siku-siku lurus, kedua kaki rapat dan lurus ke atas.

**block** block adalah teknik memukul bola dengan gerakan menghentikan atau membendung bola dengan sikap bet tertutup.

**block** merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menahan serangan lawan.

**block aktif** pada saat melakukan block tangan pemain digerakkan dengan kuat dan lengan dekat sekali dengan net.

**bolabasket** olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling memasukkan bola ke keranjang lawan dengan tangan.

**bulutangkis** cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu.

## c

**cara memegang raket** suatu cara untuk menerima dan mengembalikan segala macam pukulan dengan mudah dan bebas.

**chop** teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga gerakan membacok.

## d

**drive** teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup.

**drive** pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan shuttlecock secara mendatar, ke-tinggiannya menyusur di atas net dan penerbangannya sejajar dengan lantai.

## e

**elakan** usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.

## f

**FIBA** federation international de basketball amateur

**FIFA** federation international de football assosiation

**FIG** federation internationale de gymnastiqua

**FINA** federation international nation amateur

**floating service** jenis servis dimana jalannya bola tidak mengandung putaran (bola bergerak mengapung atau mengambang).

## **g**

**gerak tipu** dengan bola tekniknya adalah seperti gerak tipu badan (gerak tipu tanpa bola), namun menggunakan bola.

**guling ke depan** berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang).

**guling belakang** menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.

**guling** lenting suatu gerakan melenting badan ke atas-depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan.

## **h**

**hindaran** suatu usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian-bagian badan yang menjadi sasaran serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki.

## **i**

**IBF** international badminton federation

**IVBF** international volley ball federation

**ITTF** international table tennis federation

**IAAF** international athletic amateur federation

## **k**

**kebugaran jasmani** kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti.

**kekuatan kemampuan otot** untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan.

**kekuatan otot** komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

**kelenturan keeluasaan** atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian

**kecepatan** kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

kuda-kuda posisi kaki tertentu, sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela-serang.

## **l**

**lari jarak pendek** (sprint) suatu cara lari dimana pelari harus menempuh jarak tertentu (100 m, 200 m, dan 400 m) dengan kecepatan semaksimal mungkin.

**latihan bermain** kegiatan yang diambil dari bagian-bagian kecil dalam situasi permainan atau pertandingan.

## **m**

**melempar** mengoper bola dan menangkap berarti menerima bola

**melempar bola ke dalam** dilakukan apabila bola keluar melalui garis samping lapangan permainan

**menangkap bola** suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.

**memukul bola** salah satu teknik dalam permainan kasti yang dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh pelambung.

**menangkap bola lambung** suatu dari pemain untuk dapat menguasai bola dengan glove terhadap bola yang melambung (fly ball), baik dari hasil pukulan ataupun lemparan bola dari teman.

**menggiring bola** salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah.

**menyundul bola** dilakukan dengan sikap berdiri dengan kaki tetap di atas tanah atau sambil melompat ke udara.

## **p**

**passing permainan bolavoli** mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

**PASI** persatuan atletik seluruh indonesia

**PBSI** persatuan bulutangkis seluruh indonesia

**PBVI** persatuan bolavoli seluruh indonesia

**pencak** gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan.

**pengisian waktu luang** kegiatan-kegiatan di luar kegiatan yang rutin wajib, baik di rumah, di sekolah atau di tempat bekerja.

**PERBASI** persatuan basketball seluruh indonesia

**permainan bolavoli** suatu cabang olahraga berbentuk mem-volley bola di udara hilir mudik di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain

**PERSANI** persatuan senam indonesia

**persilat** persatuan pencak silat antar bangsa

**physical fitness** kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

**ping pong** suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif.

**PRSI** persatuan renang seluruh indonesia

**PTMSI** persatuan tenis meja seluruh indonesia

**pukulan lob** suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan.

**pukulan dropshot** pukulan yang tepat melampaui jarring, dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan.

**pukulan smash** salah satu pukulan yang sering menghasilkan nilai secara langsung.

**pukulan drive panjang** pukulan drive yang dihasilkan dengan mengarahkan shuttlecock ke daerah belakang lapangan lawan dan gunanya untuk mendesak posisi lawan agar tertekan ke belakang.

**push** teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka. push biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan-pukulan push itu sendiri dan pukulan-pukulan chop.

**PSSI** persatuan sepak bola seluruh indonesia

## r

**renang gaya bebas** gaya yang dilakukan perenang selain dari gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya punggung dan sewaktu berenang sudah sampai ujung kolam (berbalik), perenang bisa menyentuh dinding kolam dengan apa saja dari badan perenang.

## s

**senam** salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas baik sebagai olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain.

**senam artistik** sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat.

**senam lantai** satu dari rumpun senam. sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk latihannya dilakukan di lantai.

**senam ritmik** gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.

**sepakbola** suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola.

**service** teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja penyaji, kemudian dipukul, dan bola harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan.

**servis** pukulan dengan raket yang menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan dan merupa-

kan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulu tangkis.

**servis** tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan.

**servis tangan bawah** servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar.

**sikap berdiri kangkang** sikap dasar untuk langkah dan kuda-kuda

**sikap khusus** sikap tegak satu kaki

**sikap pasang** suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir dari rangkaian gerak.

**silat** sebagai gerak beladiri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri/manusia dari bala atau bencana (perampok, penyakit, tenung dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat).

**smash** pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan.

**stance** posisi kaki, badan dan tangan pada saat siap menunggu bola atau pada saat memukul bola.

## t

**tangkisan** usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan.

**teknik badan** cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.

**teknik permainan bolavoli** cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

**teknik pukulan** cara-cara melakukan pada permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan.

**tenismeja** cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung (indoor game) oleh dua pemain atau empat pemain. cara memainkannya dengan menggunakan raket yang dilapisi karet untuk memukul bola celluloid melewati jaring yang tergantung di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jarring.

**tujuan pencak silat** untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada tuhan yang maha esa.

**tujuan permainan bolabasket** memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak memasukkan bola

**tujuan permainan sepak bola** memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. oleh karena itu, regu yang paling banyak memasukkan bola adalah regu pemenangnya.

# Daftar Pustaka

- Cooper, K.H. 1994. *Antioxidant Revolution*. Nashville-Atlanta-London-Vancouver: Thomas Nelson Publishers.
- Depdiknas. 2013. *Standar Isi Kurikulum 2013, Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud.
- Djumidar, Mochamad. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hardinge, Mervyn. 2005. *Kiat Keluarga Sehat*. Bandung : Indonesia Publishing House.
- Harlina, Lydia, dkk. 2006. *Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Kartasapoetra dan Marsetyo. 2005. *Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Lutan Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar dan Metode*. Jakarta:Depdikbud
- Lutan, Rusli dan Hartoto. 2004. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Lynne, Brick. 2005. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- Ma`mun, Amung dan Subroto, Toto. 2004. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bolavoli: Konsep dan Metode Pembelajaran*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Mudzakir, Arief. 2006. *Rangkuman Pengetahuan Umum Lengkap Global*. Semarang : CV. Aneka Ilmu.

- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VII*. Bogor : Yudhistira.
- Murni, Muhammad. 2005. *Renang*. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional RI.
- Santoso, Soegeng dan Ranti, Anne. 2004. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Suherman, Adang dan Suryatna, Ermat. 2004. *Renang Kompetitif Alternatif untuk SLTP*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sulaeman, Idik. 2004. *Petunjuk Praktis Berkemah*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Sunarto dan Hartono. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Syafei, Sahlan. 2006. *Bagaimana Anda Mendidik Anak*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor : PPPPTK Penjas & BK.
- Toho Cholik Mutohir. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.