



Buku Guru

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



SMP/MTS
KELAS
IX

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

MILIK NEGARA
TIDAK DIPERDAGANGKAN

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

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : buku guru / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015.

viii, 272 hlm. : illus. ; 25 cm.

Untuk SMP/MTs Kelas IX

ISBN 978-602-1530-86-3 (jilid lengkap)

ISBN 978-602-1530-89-4 (jilid 3)

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

600

Kontributor Naskah : Bambang Abduljabar, Lukmanul Haqim Lubay

Penelaah : Suroto, Taufik Hidayah

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

Cetakan ke-1, 2015

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

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

Buku ini menjabarkan usaha minimal yang harus dilakukan siswa untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Sesuai dengan pendekatan yang digunakan dalam Kurikulum 2013, siswa diajak untuk berani mencari sumber belajar lain yang tersedia dan terbentang luas di sekitarnya. Peran guru dalam meningkatkan dan menyesuaikan daya

serap siswa dengan ketersediaan kegiatan pada buku ini sangat penting. Guru dapat memperkayanya dengan kreasi dalam bentuk kegiatan-kegiatan lain yang sesuai dan relevan yang bersumber dari lingkungan sosial dan alam.

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

Jakarta, Januari 2015

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi.....	iv
PENDAHULUAN	1
BAB I. PERMAINAN BOLA BESAR	29
A. Lingkup Materi	31
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	31
C. Landasan Pengajaran dalam Pengembangan Olahraga	
Bola Besar melalui Permainan	32
D. Materi Pembelajaran	33
1. Permainan Sepak Bola	33
2. Permainan Bola Basket	49
3. Permainan Bola Voli	62
E. Uji Kompetensi	70
BAB II. PERMAINAN BOLA BESAR	75
A. Lingkup Materi	77
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	77
C. Landasan Pengajaran dalam Pengembangan Olahraga	
Bola Kecil melalui Permainan	78
D. Materi Pembelajaran	79
1. Permainan Tenis Lapangan	79
2. Permainan Tenis Meja	89
3. Permainan Bulu Tangkis	99
E. Uji Kompetensi	103

BAB III. ATLETIK	109
A. Lingkup Materi	111
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	111
C. Landasan Pengajaran dalam Pengembangan Variasi dan Kombinasi Keterampilan ke dalam Salah Satu Nomor Atletik	112
D. Materi Pembelajaran	113
1. Variasi Kombinasi Lari	113
2. Variasi Kombinasi Lompat	124
3. Variasi Kombinasi Lari	130
E. Uji Kompetensi	138
BAB IV. OLAHRAGA BELA DIRI	143
A. Lingkup Materi	145
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	145
C. Landasan Pengajaran dalam Pengembangan Variasi dan Kombinasi Keterampilan ke dalam Peragaan Olahraga Bela diri	146
D. Pembentukan Sikap dan Gerak	147
1. Permainan Kupu-Kupu Terbang Kian Kemari	147
2. Permainan Kereta Dorong	147
3. Permainan Putri Berhias	148
E. Materi Pembelajaran	148
F. Uji Kompetensi	156
BAB V. KEBUGARAN JASMANI	161
A. Lingkup Materi	163
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	163
C. Landasan Pengajaran dalam Pengembangan Penyusunan dan Latihan Komponen Kebugaran Jasmani Terkait dengan Kesehatan	163
D. Materi Pembelajaran	165

E. Manfaat Melakukan Kebugaran Jasmani166
F. Tujuan Latihan Kebugaran Jasmani dan Komponen Jasmani167
G. Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani168
H. Uji Kompetensi187
BAB VI. SENAM193
A. Lingkup Materi195
B. Indikator Pencapaian Kompetensi195
C. Landasan Pengajaran dalam Pengembangan Mempraktikkan Variasi dan Kombinasi Rangkaian Gerak Dasar Senam	...196
D. Materi Pembelajaran197
E. Uji Kompetensi213
BAB VII. AKTIVITAS RITMIK219
A. Lingkup Materi221
B. Indikator Pencapaian Kompetensi221
C. Landasan Pengajaran Variasi Rangkaian Aktivitas Gerak Senam221
D. Materi Pembelajaran223
E. Uji Kompetensi230
BAB VIII. RENANG235
A. Lingkup Materi237
B. Indikator Pencapaian Kompetensi237
C. Landasan Pengajaran Mempraktikkan Permainan Terkait Berenang238
D. Materi Pembelajaran240
E. Uji Kompetensi247

BAB IX. PERAN DAN FUNGSI AKTIVITAS FISIK TERHADAP POLA MAKAN, BERAT BADAN, PENCEGAHAN PENYAKIT, DAN KONSEP DIRI253
A. Lingkup Materi255
B. Indikator Pencapaian Kompetensi255
C. Pengantar256
D. Pembelajaran Aktivitas Fisik257
E. Pembelajaran Makanan Bergizi258
F. Pembelajaran tentang Konsep Diri261
G. Kinerja Tubuh261
H. Pembelajaran tentang Pencegahan Penyakit262
I. Uji Kompetensi265
GLOSARIUM269
DAFTAR PUSTAKA272

Pendahuluan

Dari Belajar Olahraga Menuju Belajar Siswa

Sebelum ibu dan bapak mengajarkan materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) kepada para siswa kelas IX, penulis mengajak ibu dan bapak untuk menyamakan pandangan terhadap pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan selama ini dan dalam kaitan dengan maksud serta tujuan penerapan Kurikulum 2013. Manakala guru olahraga bertugas mengajar kepada sejumlah siswa, terangkum tujuan yang meluas pada sisi pengembangan gerak, sehat, bugar, berkarakter, bahkan sampai pada pemerolehan dan pengembangan keterampilan dasar atau teknik dasar cabang olahraga. Orientasi yang meluas ini berujung pangkal pada keinginan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat atau sering disebut sebagai gerakan sosialisasi olahraga. Saat ini, pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan perlu diorientasi dari **belajar olahraga** menjadi orientasi **belajar siswa**, yaitu sebuah proses pendidikan yang mengutamakan pengembangan kompetensi utuh siswa melalui keterjadian belajar siswa.

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

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

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

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

Kelima, proses pembelajaran berada dalam kemampuan guru **mencipta situasi belajar secara sengaja**, menstrukturisasi lingkungan belajar sehingga bermakna, bertujuan, dan berkontekstual dengan kebutuhan siswa. Guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan perlu mahir mencipta situasi belajar gerak/permainan dan/atau olahraga secara sengaja. Upaya pemahaman lebih lanjut tentang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani masa lalu dan kini dibahas melalui uraian-uraian paragraf selanjutnya pada bab pendahuluan ini.

Catatan penting:

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan memerlukan pergeseran paradigma berpikir dari orientasi belajar olahraga menjadi mengorientasi belajar siswa.

A. Keragaman Produk dan Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani

1. Keragaman Produk Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah mengalami dinamika unik dan bergeser pada wujud aliansi dengan olahraga, kesehatan, rekreasi, dan bahkan kini terkesan kuat sebagai bentuk sosialisasi olahraga. Aliansi ini telah berdampak pada proses belajar-mengajarnya meluas, meskipun menyebabkan pada kehampaan makna belajar siswa, dan berujung pada rendahnya kualitas pendidikan jasmani sebagai proses pendidikan. Indikasi ini terjadi ketika pembentukan perubahan perilaku yang diinginkan, sebagai akibat dari pembelajaran gerak yang disituasikan itu, mengarah pada pembentukan olahraga siswa dalam wujud sosialisasi olahraga. Tekanan kuat dari gerakan sosialisasi olahraga ke dalam lingkungan sekolah sebagai lembaga pendidikan menyebabkan nama pendidikan jasmani bermakna olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, dan tentu olahraga pendidikan. Pendidikan jasmani menjadi berbaur dengan olahraga dan kesehatan, dengan arah yang mengerucut pada bentukan sosialisasi olahraga.

Derasnya gerakan sosialisasi olahraga menggeser makna pendidikan jasmani menjadi pendidikan olahraga, dan bisa juga pendidikan kesehatan/rekreasi, atau bahkan menjadi olahraga prestasi. Pemikiran majemuk tentang pendidikan jasmani terjadi dan tercermin ke dalam orientasi pembauran pendidikan jasmani, olahraga rekreasi/kesehatan, dan tentu olahraga prestasi. Dalam kaitan ini, sebaiknya sekolah melalui dukungan kebijakan kepala sekolahnya mengembangkan tiga program pendidikan jasmani, ke dalam 1) pembelajaran dengan orientasi pada *proses belajar* dilakukan di kegiatan intrakurikuler; 2) pembelajaran *partisipatif* dengan orientasi penggunaan waktu luang siswa di kegiatan ekstrakurikuler; dan 3) pembelajaran yang lebih bersifat pelatihan cabang olahraga dengan orientasi *penampilan fisik tingkat tinggi* untuk kemenangan dan prestasi di suatu cabang olahraga, dan diperuntukkan bagi siswa yang berbakat, berminat, dan memiliki potensi kuat untuk menjadi tunas-tunas olahragawan berbakat. Ketiga program ini perlu diposisikan di sekolah dan perlu berada dalam pemilahan yang jelas dan karakter jati diri dan orientasi yang tegas sesuai dengan landasan tujuannya.

2. Keragaman Proses Pembelajaran Pendidikan

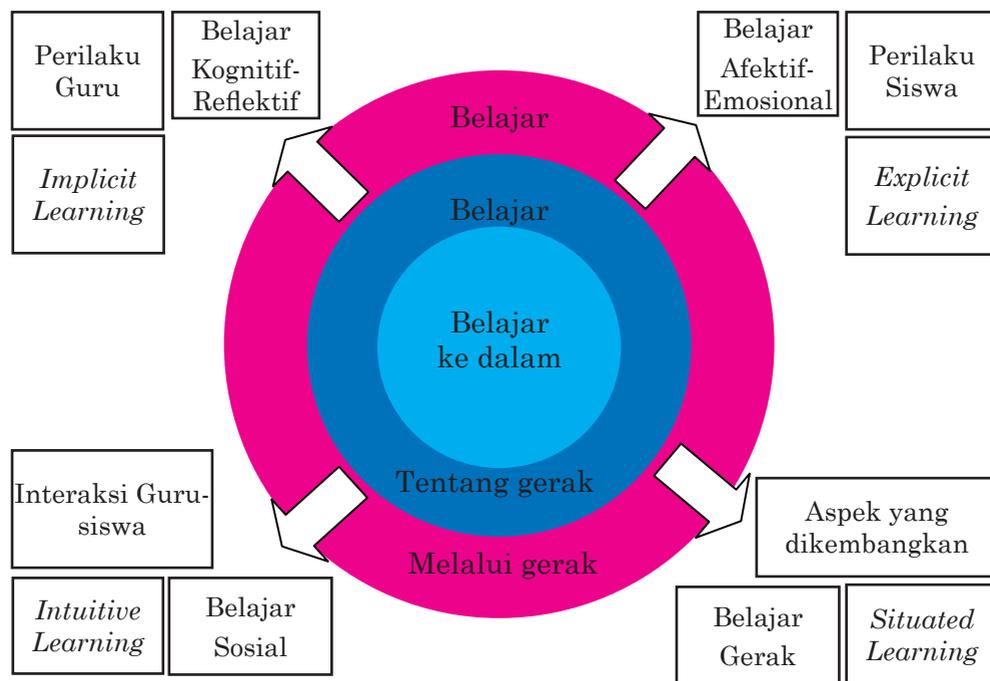
Manakala pendidikan jasmani bermakna proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan/atau olahraga untuk peraih tujuan-tujuan pendidikan, pendidikan jasmani menjadi alat untuk pencapaian cita-cita pendidikan. Aktivitas jasmani yang dalam berbagai

spektrumnya meluas pada penafsiran permainan, bermain, gerak badan, dan olahraga kecabangan, dimanfaatkan guru pendidikan jasmani untuk mendidik dan mengedukasi siswa melalui belajar tugas gerak yang bermakna agar berkembang secara utuh dari segala potensi fisik, pikiran, emosi, sosial, dan spiritual siswa. Kegiatan mendidik diarahkan agar siswa mampu mengenali tubuhnya, mengenali identitas geraknya, mengantarkan siswa yang mandiri dan sejahtera karena kepemilikan tubuhnya.

Meluasnya tataran aktivitas jasmani ke dalam pemanfaatan proses pendidikan menimbulkan proses belajar siswa meluas ke dalam tataran belajar ke dalam gerak, belajar tentang gerak, dan belajar melalui gerak. Bahkan, manakala gerak diterjemahkan sebagai olahraga, spektrum belajar menjadi makin meluas, menjadi belajar ke dalam olahraga, belajar tentang olahraga, dan belajar melalui olahraga. Spektrum belajar mulai dari belajar ke dalam gerak, belajar tentang, dan belajar melalui gerak menjadi belajar ke dalam, tentang, dan melalui olahraga. Ketiga lapisan spektrum belajar ini pun terpancarkan kembali dalam wujud belajar kontekstual dari pengalaman gerak yang dilakukan dalam pengembangan kompetensi belajar kognitif-reflektif, belajar afektif-emosional, belajar sosial-terkait motorik, dan tentu belajar gerak. Spektrum belajar ini kemudian masing-masing memosisikan peran perilaku guru dalam konstalasi *implicit learning* (guru membelajarkan), perilaku siswa dalam konstalasi *explicit learning* (belajar yang sudah ada ditunjukkan siswa), interaksi guru dan siswa dalam konstalasi *intuitive learning* (belajar yang tercipta dari jarak dan kedekatan kompetensi guru mengajar dan kapabilitas siswa belajar); dan aspek yang ingin dikembangkan berada dalam konstalasi *situated learning*, yaitu belajar yang disituasikan dalam koridor belajar ke dalam gerak, belajar tentang gerak, belajar dari gerak, dan belajar melalui gerak.

Belajar menjadi berada dalam lapisan, belajar ke dalam, tentang, dan melalui gerak manusia atau olahraga ini, terkait dengan belajar secara kognitif-reflektif dimanfaatkan untuk mengembangkan kemampuan pengetahuan siswa, belajar afektif-emosional dimanfaatkan untuk pengembangan sikap, belajar sosial, dan tentu belajar motorik dimanfaatkan untuk mengembangkan keterampilan motorik siswa. Konstalasi di antara lapisan belajar dan ragam belajar itu sangat ditentukan oleh bagaimana perilaku dan ucapan verbal dari setiap perilaku guru, dalam perannya sebagai *teacher-learner*, perilaku siswa dalam perannya dalam menampilkan belajar (*explicit learning*), interaksi guru dan siswa dalam menumbuhkan belajar intuitif, serta aspek yang ingin dikembangkan dari interaksi guru dan siswa secara bermakna, bertujuan, dan berkontekstual dengan kebutuhan siswa. Pesan isi dan muatan pengajaran apa yang perlu disampaikan guru sehingga kemudian

muncul dalam bentuk model, pendekatan, strategi atau metode pengajaran yang relevan dengan tujuan. Guru perlu memiliki seperangkat kompetensi agar tujuan dapat tercapai. Melalui kemampuan guru mengajar terbentuk struktur warga pembelajar. Guru bersama-sama dengan siswa membangun bahtera belajar-mengajar yang bermakna bagi kemakmuran dan kesejahteraan siswanya kelak.



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1. Konstalasi belajar dalam kedudukan perilaku guru, perilaku siswa, interaksi guru dan siswa dan aspek yang dikembangkan

Catatan penting:

Penggabungan pendidikan jasmani dengan olahraga menghasilkan ragam olahraga kesehatan, rekreasi, prestasi, dan olahraga pendidikan, yang dipengaruhi oleh spektrum belajar dalam konstalasi implicit learning, explicit learning, intuitive learning, dan situated learning.

B. Makna Hakiki Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani perlu bermakna pendidikan, yang membangun belajar siswa dalam pengembangan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan-motorik siswa melalui berbagai ragam pengalaman aktivitas jasmani. Proses belajar tercipta karena kemampuan guru pendidikan jasmani mencipta belajar siswa ke arah pengembangan

kompetensi gerak siswa. Proses belajar siswa harus mengesankan dan mencerahkan siswa, sehingga siswa mendapatkan sejumlah pengetahuan, kekayaan sikap, dan berkembangnya motorik yang bermakna, bertujuan, dan berkontekstual dengan kebutuhan siswa. Pengalaman belajar gerak itu mengantarkan siswa memahami tubuh dan mengenali potensi geraknya, mengembangkan potensi siswa secara utuh melalui berbagai pengalaman belajar gerak yang berstruktur menuju kecakapan gerak-tubuh yang dibutuhkan dalam kehidupannya. Tubuh dalam identitas geraknya itu memudahkan diri siswa, para siswa menjadi pandai membawakan tubuhnya, tubuh dalam potensi geraknya itu tidak menyulitkan diri siswa, tubuh dalam potensi geraknya itu membekali diri siswa pada kemandirian dan kesejahteraan fisik, dengan harapan berdampak pada kesejahteraan mental/pikiran, sosial, dan bahkan sejahtera spiritual ketika siswa mampu dan pandai mengambil makna kontekstual dari pengalaman belajar geraknya terhadap kenyataan sistem kehidupan sehari-hari menuju kualitas hidup yang lebih baik.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai upaya untuk membangun kemandirian dan kesejahteraan hidup manusia. Suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk hidup manusia. Pendidikan jasmani terambil dari keinginan untuk menghubungkan manusia dengan lingkungannya melalui gerak. Konsep jasmani dalam kepemilikannya menghubungkan dirinya dengan lingkungannya. Jasmani dalam potensi geraknya itu membantu, memandirikan, dan menyejahterakan dirinya. Sebagai contoh, ketika siswa berjalan kaki memasuki lingkungan sekolah, gerak berjalan kaki itulah yang menghubungkan diri siswa dengan lingkungan sekolahnya. Lebih lanjut, karena keikatan antara jasmani dan rohani, pendidikan jasmani tidak hanya membina jasmani, tetapi juga bersinggungan dengan dimensi pikiran, mental, dan sosial siswa, atau bahkan spiritual siswa, pendidikan jasmani sering disebut pula sebagai proses pendidikan yang membangun manusia seutuhnya.

Pendidikan menyeluruh dan utuh ini identik dengan pendidikan fitrah manusia, suatu proses mendidik yang membangun belajar siswa, termasuk pengembangan kemampuan pengetahuan, sikap dan keterampilan para siswa. Pendidikan fitrah yang dimaksud adalah pendidikan yang menjaga, memelihara, dan sekaligus membangun fitrah manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani, rohani, mental, sosial, dan spiritual. Pendidikan jasmani adalah pendidikan untuk hidup, yaitu pendidikan yang membekali kecakapan gerak untuk hidup. Pengalaman belajar gerak membekali segala keperluan gerak siswa kini dan nanti. Karena itu, pendidikan jasmani disebut pula sebagai upaya pendidikan yang meliterasi gerak siswa. Pengalaman belajar gerak yang dilakukan siswa menimbulkan kemauan dan kesediaan serta kesetiaan

siswa untuk hidup aktif bergerak di sepanjang hayatnya. Keaktifan bergerak sepanjang hayat mengantarkan siswa pada keadaan sehat, bugar, dan mandiri serta sejahtera.

Pendidikan jasmani bermaksud meliterasi gerak siswa dan membangun partisipasi dan belajar siswa untuk mengembangkan cerdas jasmani sehingga berdampak pada cerdas rohani, cerdas mental, cerdas sosial, dan cerdas spiritual. Sebuah pendidikan untuk hidup yang memelihara kefitrahan siswa dan membekali kecakapan gerak siswa. Pengalaman belajar gerak membangun pada tercapainya kualitas hidup yang lebih baik. Hal ini dapat dicapai akibat dari kepehaman dan kesediaan bergerak aktif sehat dan bugar di sepanjang hayat siswa. Pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani menjadi terbagi dua, pertama pembelajaran yang membangun olahraga siswa, dan kedua pembelajaran yang membangun belajar siswa yang mengantarkan pada kualitas hidup lebih baik melalui mediasi aktivitas jasmani yang terpilih.

Catatan penting:

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah proses pendidikan melalui jasmani yang membangun belajar siswa untuk pengembangan kompetensi gerak-tubuh siswa.

C. Pendidikan Jasmani Membangun Olahraga Siswa

Pendidikan jasmani terkait proses pembelajaran yang membangun pada olahraga siswa dicirikan oleh kentalnya proses belajar-mengajar terarah pada siswa menguasai berbagai bentuk teknik dasar cabang olahraga. Olahraga lebih bermakna sebagai tujuan daripada sebagai alat pendidikan. Olahraga sebagai tujuan termaknai pula ke dalam bentuk pendidikan olahraga, yaitu pendidikan ke dalam olahraga, terutama dalam naungan sebagai bentuk sosialisasi olahraga atau memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Gerakan membangun olahraga pada kalangan siswa makin menguat ketika secara politis diluncurkan kebijakan untuk membangun olahraga di setiap segmen masyarakat. Gerakan politik terhadap olahraga telah mengantarkan pada pemahaman olahraga masuk ke dalam lingkungan persekolahan.

Ciri lain dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang membangun olahraga siswa adalah pembelajaran menjadi lebih bersifat pelatihan atau pengulangan dan pembiasaan, karena memang tingginya tuntutan pada penguasaan berbagai teknik dasar cabang olahraga. Olahraga pun diasumsikan kuat sebagai alat untuk mempromosikan dan

mencitrakan sekolah sebagai lembaga pendidikan populer yang mudah dikenali oleh masyarakat. Gerakan olahraga di lingkungan persekolahan telah pula dimaknai dalam keluasannya sebagai bentuk dan upaya mengantarkan siswa sehat dan bugar, siswa merasakan kenikmatan dan kesenangan karena bergerak, atau siswa berkembang ke arah karakter yang positif karena pengalaman berbagai cabang olahraga yang disengaja. Membangun olahraga siswa, seperti ini, lebih tampak dan diminati oleh masyarakat baik masyarakat umum maupun masyarakat sekolah.

Catatan penting:

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang membangun olahraga siswa terilhami dari konsep sosialisasi olahraga dengan proses penguasaan dan pengembangan keterampilan atau teknik dasar suatu cabang olahraga.

D. Pendidikan Jasmani Membangun Belajar Siswa

Membangun belajar siswa adalah orientasi yang dicapai pendidikan jasmani, yang memosisikan olahraga sebagai alat untuk mendidik, dengan cara membangun pembelajaran yang mendidik. Posisi olahraga lebih dimaknai sebagai media untuk peraih tujuan-tujuan pendidikan. Posisi olahraga sebagai alat pendidikan ini diperkuat ke dalam proses belajar-mengajar yang bermakna, berkontekstual, dan bertujuan. Pengalaman-pengalaman belajar kecabangan olahraga membentuk pada konstruk belajar siswa yang mengembangkan pada kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan motorik siswa. Pengajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) yang membangun belajar siswa dicirikan oleh *pertama*, adanya belajar secara reflektif-kognitif atas peristiwa dalam belajar permainan kecabangan olahraga dikembangkan untuk membentuk kekayaan khasanah pengetahuan siswa, baik tentang gerak, permainan, atau tentang dan melalui olahraga. Pembelajaran mengutamakan pada pengembangan daya nalar siswa untuk membentuk pengetahuan tertentu pada diri siswa. Kekuatan menginterpretasi atau menganalisis pola gerak, pandai memosisikan diri ketika bermain sepakbola, mengenali ruang dan waktu ketika berada di lapangan adalah ciri-ciri siswa yang pandai mengembangkan daya reflektif-kognitifnya.

Kedua, belajar sikap-terkait motorik, yaitu belajar terjadi akibat dari siswa mengalami interaksi sosial dan berkomunikasi sosial dengan sesama temannya yang membangun pada sikap disiplin, peduli, menghargai/menghormati, toleransi, tanggung jawab, dan sejumlah sikap sosial positif lainnya. Belajar sikap-terkait motorik pun diharapkan

dapat berdampak pada pengembangan kemampuan siswa mengambil hikmah-spiritual dari pengalaman-pengalaman belajar olahraganya. *Ketiga*, belajar secara motorik dapat diarahkan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan-motorik siswa dalam menjalani tugas kehidupannya. Proses pembelajarannya berada dalam bentuk belajar siswa melalui kegiatan pengalaman-pengalaman belajar gerak atau olahraga. Proses dan praktik pedagogiknya membangun keutuhan potensi siswa.

Catatan penting:

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang membangun belajar siswa terilhami dari filsafat pendidikan dengan proses penciptaan struktur belajar siswa yang bermakna, bertujuan, dan kontekstual dengan kebutuhan siswa.

E. Pendidikan Jasmani Membangun Olahraga dan Belajar Siswa

Aliansi pendidikan jasmani dan olahraga terbangun ke dalam konsep pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga. Ini berarti berada dalam dua makna, yaitu *pertama*, pendidikan melalui olahraga dan pendidikan ke dalam olahraga atau dengan perkataan lain “olahraga untuk belajar” dan “belajar untuk olahraga”. Pertautan di antara keduanya seakan “*sama tapi tak serupa*”, tetapi dapat dikatakan “*serupa tapi tak sama*.” Ketika siswa mau melakukan kegiatan olahraga, memang diperlukan siswa menguasai teknik dasar atau penguasaan keterampilan dasar cabang olahraga itu. Penguasaan teknik dasar atau keterampilan dasar itu berarti pendidikan olahraga, tetapi pada saat yang bersamaan fungsi pendidikan jasmani pun ingin diperagakan melalui istilah olahraga pendidikan. Inilah pertautan yang sering dipersamakan. Di dalam proses makin tidak jelas, terlebih lagi, adanya keterbatasan gerak (akibat dari lemahnya kompetensi gerak siswa karena hypokinetik), yang mengganggu upaya siswa menampilkan teknik dasar sehingga meniscayakan kehampaan belajar siswa dalam menampilkan permainan atau teknik dasar olahraga.

Kehampaan belajar siswa pun seakan terkuak lebih dalam ketika konsep yang harus dibangun mengarah kepada “siswa mengadaptasi olahraga” daripada “olahraga mengadaptasi siswa”. Belajar *tentang* olahraga dan belajar *melalui* olahraga menjadi tidak kokoh muncul dalam situasi dan kondisi yang mestinya dapat disituasikan secara sengaja. Situasi belajar siswa menjadi sangat sukar terbangun dan lebih terkesan menjadi situasi dan kondisi belajar olahraga dalam batas gerak

yang dimiliki siswa. Bahkan, sangat mungkin terjadi dalam situasi sekadarnya saja. Guru pendidikan jasmani menjadi perlu mencipta situasi belajar siswa yang memperhatikan kapabilitas gerak siswa, mengenal sarana dan prasarana, mengendalikan waktu dan ruang gerak yang dimiliki. Daya kompetensi keguruannya perlu ditunjukkan dalam pengelolaan kapabilitas gerak siswa, sarana dan prasarana, waktu dan ruang gerak sedemikian rupa sehingga tercipta situasi belajar siswa yang berstruktur bermakna atau berhikmah, bertujuan, dan berkontektual dengan kebutuhan siswa. Pengalaman-pengalaman belajar gerak yang dilakukan siswa menumbuhkan pemahaman dan pengenalan terhadap potensi tubuh dan identitas geraknya.

Munculnya tarik-menarik kepentingan dalam pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah, sesungguhnya mata pelajaran pendidikan jasmani perlu terbagi ke dalam tiga program sekolah, yaitu *pertama*, program pembelajaran (*instructional*). Suatu program pembelajaran murni pendidikan jasmani, sifatnya lebih menekankan pada proses belajar siswa. *Kedua*, program olahraga rekreasi dan kesehatan, suatu program yang lebih menekankan pada upaya rekreatif-penggunaan waktu luang siswa di sore hari dengan mengambil inisiatif untuk sebuah partisipasi di waktu luang siswa. *Ketiga*, program pembinaan klub olahraga sekolah. Suatu program yang menyiapkan tim olahraga sekolah untuk mempromosikan sekolah melalui suatu proses pembinaan dan pelatihan secara berstruktur kepada para siswa yang berminat, berbakat, dan berpotensi menjadi atlet-atlet kebanggaan sekolah. Ketiga program ini semestinya ada pada setiap sekolah manakala sekolah mengembangkan olahraga pendidikan, olahraga kesehatan dan rekreasi, dan olahraga prestasi. Dari ketiga program tersebut seyogyanya muncul profesi-profesi baru terkait olahraga, selain profesi sebagai guru olahraga di sekolah.

Catatan penting:

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dengan dua orientasi, yaitu olahraga dan belajar siswa menumbuhkan dualisme yang saling tarik menarik kepentingan.

F. Menegaskan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan sebagai Proses Pendidikan

1). Penegasan sebagai proses pendidikan.

Pengajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan mengutamakan pada keterjadian belajar siswa. Belajar melalui dan tentang gerak atau olahraga sangat diprioritaskan. Pengalaman belajar

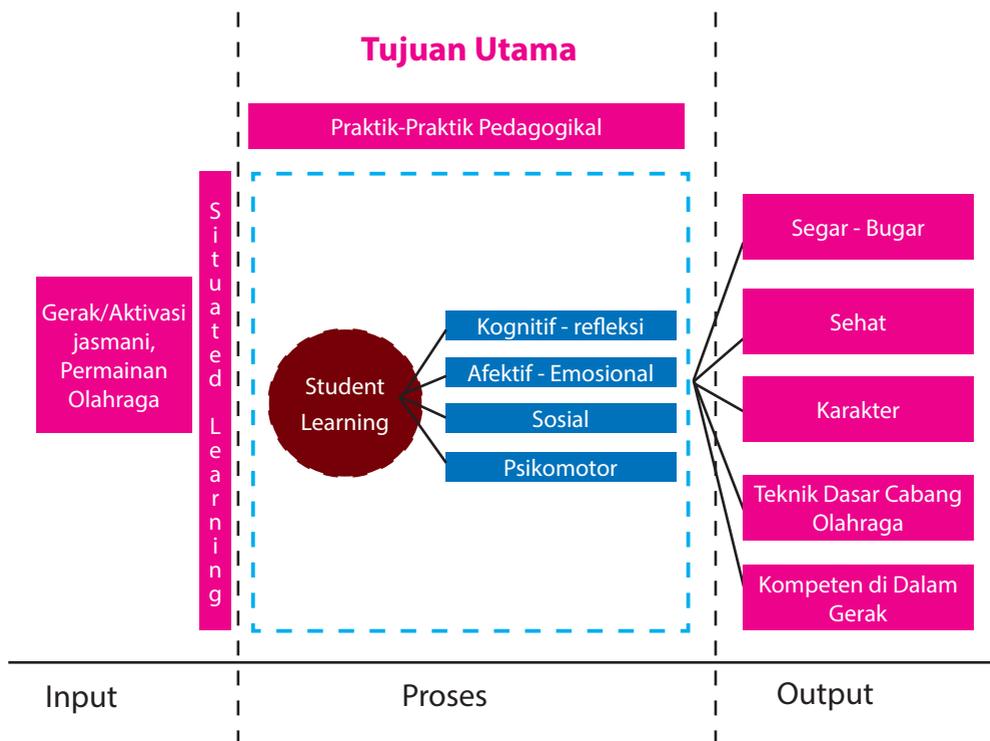
siswa dicipta karena guru pendidikan jasmani berhasil menata fasilitas, peralatan, ruang, waktu dan kapabilitas gerak berada dalam bahtera belajar-mengajar yang bermakna, bertujuan, dan berkontekstual dengan kebutuhan siswa. Belajar siswa yang tercipta itu pun menyentuh, menggugah, dan mengembangkan potensi pengetahuan, sikap dan keterampilan siswa.

Pendidikan jasmani dalam keragaman konsep dan tujuannya dibaurkan dengan pemaknaan belajar dalam spektrumnya, menyebabkan arah dan tujuan pendidikan jasmani menjadi meluas menyentuh semua dimensi yang melekat pada diri siswa, baik keadaan jasmani, rohani, mental, sosial, maupun spiritualnya. Pemaknaan arah yang meluas ini didasari oleh keikatan dimensi fisik dengan dimensi pikiran, jiwa siswa. Ini berarti, dapatlah mudah dipahami bahwa ketika fisik digerakkan, sebenarnya pada saat yang bersamaan menyentuh pula dimensi pikiran, mental, sosial, dan bahkan spiritual. Namun demikian, arah orientasi ini sangat bergantung pada aspek apa yang akan dikembangkan oleh guru kepada siswa.

Pengajaran pendidikan jasmani sesungguhnya adalah kegiatan merancang dan menyajikan tugas belajar gerak dan/atau olahraga, yang secara sengaja disituasikan sehingga terbentuk belajar siswa. Tugas pengalaman belajar gerak dan atau olahraga itu berhikmah, bermanfaat, dan berkontekstual dengan kebutuhan siswa baik kini maupun masa mendatang. Belajar yang disituasikan secara sengaja itu menyebabkan tumbuhnya belajar siswa, yang membangun dan mengembangkan belajar kognitif-reflektif siswa, belajar afektif-emosional siswa, belajar sosial siswa, dan belajar motorik siswa. Tujuan utama yang harus diciptakan guru adalah belajar siswa dalam spektrum pengembangannya itu sehingga mendapatkan keluaran sesuai dengan aspek yang ingin dikembangkan guru. Secara sistem perancangan dan penyajian tugas belajar gerak adalah input, belajar siswa dalam spektrumnya adalah proses, dan kondisi sehat bugar, karakter, menguasai teknik dasar, riang/gembira, serta berkompetensi gerak adalah *output* dari suatu proses belajar siswa (Gambar 4).

Pengajaran pendidikan jasmani yang membentuk dan sekaligus membangun belajar siswa itu terjadi akibat dari rancangan tugas belajar gerak yang disajikan dengan cara-cara pedagogis sehingga membentuk struktur belajar yang bermakna, bertujuan, dan berkontekstual. Pendidikan jasmani membangun belajar siswa tercipta dari kemampuan guru dalam mempertimbangkan kapabilitas gerak siswa, ketersediaan fasilitas dan peralatan, pengaturan ruang dan waktu yang ada melalui cara-cara pedagogis sehingga siswa mendapatkan belajarnya berhikmah dan berkesan baik sebagai akibat dari pengalaman belajar gerak yang dilakukannya.

Penciptaan struktur belajar siswa dari upaya guru mengajar melalui pengaturan lingkungan belajar ini bermakna sebagai manajemen kelas, dan dalam makna lebih lanjut dapat dikatakan sebagai strategi mengajar guru dalam mengajar agar proses belajar siswa lebih dominan. Manajemen kelas selalu berkaitan dengan strategi yang digunakan untuk mendapatkan siswa belajar. Seorang guru harus memilih dan mengadaptasi berbagai variasi strategi dan pendekatan mengajar yang sesuai dengan kepribadiannya dan kebutuhan siswa di dalam kelas. Keterampilan yang lebih dibutuhkan dari seorang guru adalah kemampuan mengenali apa yang sedang terjadi di dalam kelas dan mampu menggunakan strategi yang mengatasi situasi yang dibutuhkan sebelum masalah yang lebih besar muncul dalam situasi proses mengajar-belajarnya.



Sumber: Dokumen Kemdikbud

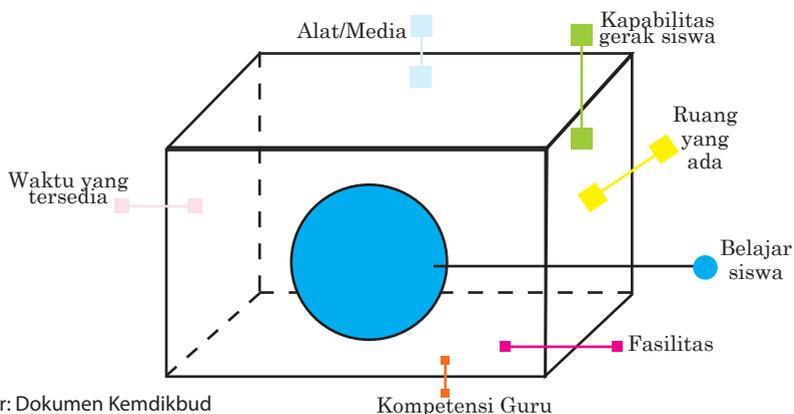
Gambar 2. Skema belajar siswa yang disituasikan secara sengaja

2). Penegasan pada Struktur Belajar Siswa

Mencipta struktur belajar siswa atau tindakan mengajar guru bersejajar makna pula dengan upaya provokasi dari seorang guru kepada muridnya. Postman & Weingarter (1969: dalam Tinning, 2001:48)

menyebutkan bahwa mengajar adalah suatu tindakan subversif yang diarahkan untuk memaksimalkan belajar siswa berdasar birokrasi kependidikan. Ini berarti bahwa guru perlu menguasai berbagai strategi atau pendekatan yang dengan cara-cara kependidikannya membangun belajar siswa. Segala tindakan dan ucapan guru dalam meningkatkan belajar siswa sangat bergantung pada bagaimana guru merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi pengajaran berdasar pada pengetahuan, sikap dan perilaku guru yang bersangkutan.

Perilaku guru di saat pra-pengajaran, pengajaran, dan pasca-pengajaran menjadi kunci utama mengantarkan siswa belajar. Belajar siswa yang dimaksud pun terangkum dalam spektrum belajar tentang gerak, belajar ke dalam gerak, dan belajar melalui gerak. Spektrum belajar dalam pengajaran pendidikan jasmani ini menimbulkan keluasan ruang lingkup dan bahasan pendidikan jasmani. Bahasan dalam pendidikan jasmani merambah pada berbagai dimensi yang meluas sampai pada pemaknaan istilah pendidikan jasmani, olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, dan bahkan olahraga prestasi. Namun demikian, manakala guru mampu menata lingkungan belajar siswa akan mampu memengaruhi perilaku siswa sehingga terbentuk interaksi guru-siswa yang membangun penyampaian isi pesan yang tertangkap oleh siswa. Perilaku dan ucapan verbal guru perlu membentuk lingkungan belajar yang menyebabkan pesan isi pengajaran tertangkap oleh siswa. Pesan isi yang tertangkap oleh siswa itu seyogyanya adalah pesan hikmah gerak dan tubuh bagi kesejahteraan paripurna siswa akibat dari belajar gerak yang mengesankan.



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3. Perancangan lingkungan yang mencipta belajar siswa

Guru pendidikan jasmani melalui kompetensi pedagogik dan kompetensi lainnya yang dimiliki perlu menata dan mengelola kapabilitas gerak siswa, fasilitas, alat dan media, ruang dan waktu yang tersedia membentuk dan membangun belajar siswa. Melalui cara-cara

mensituasikan belajar siswa, guru perlu menata dan mengelola lingkungan pengajaran yang bertujuan, bermanfaat, dan berkontekstual dengan kebutuhan siswa. Pengalaman belajar gerak siswa menumbuhkan kemampuan nalar, pengembangan afektif, pengembangan sikap sosial, dan tentu pengembangan motorik siswa.

Catatan penting:

Penegasan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai proses pendidikan dicirikan oleh adanya belajar siswa, terkonstruksi melalui kompetensi pedagogikal guru dalam mempertimbangkan dan mengoordinasikan kapabilitas gerak siswa, fasilitas pembelajaran, alat/ media pembelajaran, ruang yang dimiliki, dan waktu yang tersedia.

G. Faktor Luar dan Kriteria Pengajaran

Berbeda dengan pegangan buku guru sebelumnya, buku guru kelas sembilan ini lebih mengutamakan pada keterjadian bahtera belajar-mengajar yang bermakna dan bertujuan mengembangkan kemampuan pikiran, tubuh, dan spirit-kejiwaan secara utuh. Kegiatan saintifik terjadi di dalam proses ketika siswa belajar melalui gerak dan ke dalam gerak. Olahraga seperti yang sering dipahami sebelumnya sebagai bentuk upaya penampilan keterampilan tingkat tinggi, dimodifikasi dan dikembangkan ke dalam berbagai keragaman permainan. Karena itu, bentuk-bentuk permainan menyerupai olahraga yang tertuang pada buku ini adalah bentuk variasi dan kombinasi permainan dan olahraga serta pengembangan kebugaran jasmani serta gaya hidup sehat.

Penekanan pada keterjadian belajar siswa sangat diprioritaskan dengan mengandalkan pada guru olahraga pandai merancang dan menyajikan tugas belajar gerak secara bermakna dan bertujuan. Rancangan tugas belajar gerak, dapat berbentuk aktivitas gerak, permainan, atau olahraga yang disituasikan dan disajikan secara sengaja membentuk belajar siswa. Mengajar dalam konteks belajar tentang atau melalui gerak memerlukan perancangan yang berstruktur sehingga membangun belajar siswa. Perancangan tugas belajar gerak yang membangun struktur belajar siswa dibentuk oleh adanya kejelasan perilaku guru, perilaku siswa, interaksi guru dan siswa, serta pesan atau isi muatan berupa pesan isi (*message*) yang harus ditangkap atau dikuasai siswa. Guru pun perlu menata lingkungan pengajaran agar penataan atau pengorganisasian kapabilitas gerak siswa, sarana, alat dan media pengajaran, ruang yang ada, dan waktu yang tersedia, sedemikian sehingga belajar siswa berhasil diciptakan oleh kompetensi guru untuk belajar ke dalam gerak atau melalui gerak secara saintifik.

Proses pengajaran perlu mempertimbangkan dukungan:

1. Sarana pengajaran (fasilitas)
2. Peralatan (media) pengajaran
3. Kompetensi atau kapabilitas gerak siswa
4. Waktu yang ada
5. Ruang yang dimiliki

Ke semua faktor pendukung pengajaran ini perlu benar-benar dipertimbangkan oleh guru pendidikan jasmani agar pengajaran bisa berjalan efisien dan efektif atau bahkan produktif sehingga pengajaran bermakna, bertujuan, dan berkontekstual dengan kebutuhan siswa dan sosial siswa. Ada beberapa kriteria yang harus diperhatikan oleh seorang guru dalam menyiapkan tugas belajar gerak yang akan dilaksanakan dalam pembelajaran penjas.

Adapun kriteria yang harus diperhatikan dalam merancang tugas belajar gerak adalah sebagai berikut.

a. Kriteria Pertama

Tugas dan pengalaman belajar gerak harus memiliki potensi untuk meningkatkan penampilan gerak atau keterampilan gerak siswa. Kriteria ini dimaksudkan untuk menopang diri siswa agar dapat tertopang untuk dapat hidup aktif dan sehat sepanjang hayat.

b. Kriteria Kedua

Tugas dan pengalaman belajar gerak harus memberikan kesempatan maksimal berlatih aktif bagi semua siswa sesuai dengan tingkat kapabilitas gerak, ini maksudnya adalah waktu aktif siswa belajar/latihan harus memicu waktu aktif latihan/belajar siswa di sepanjang pembelajarannya dan terbawa pada kegiatan di sepanjang hayatnya.

c. Kriteria Ketiga

Tugas dan pengalaman belajar gerak harus sesuai dengan tingkatan siswa. Latihan dan pengulangan perlu menambah kekayaan pengalaman gerak siswa dan tepat bagi perkembangan dan kebutuhan siswa.

d. Kriteria Keempat

Tugas dan pengalaman belajar gerak harus berpotensi mengintegrasikan perkembangan keterampilan (skills), sikap (affective), dan pengetahuan siswa. Pengalaman belajar gerak perlu berpotensi mengembangkan potensi utuh siswa. Karena perannya itu, pendidikan jasmani sering disebut pendidikan menyeluruh (*total education*).

Catatan penting:

Guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan perlu mempertimbangkan dan mengoordinasikan fasilitas, alat/media pembelajaran, kapabilitas gerak siswa, ruang yang dimiliki dan waktu yang tersedia untuk mengembangkan kompetensi utuh siswa.

H. Merancang Tugas Belajar Gerak

Tugas belajar gerak adalah pengalaman-pengalaman gerak khusus yang dirancang untuk membangun belajar siswa. Tugas belajar gerak adalah kegiatan siswa yang terkait dengan isi atau tujuan gerak itu sendiri. Tugas belajar gerak memiliki dimensi isi, suatu orientasi tujuan dan dimensi keorganisasian yang memerlukan fokus, seperti:

1. Isi tugas gerak, yaitu isi gerak ketika siswa diminta melakukan tugas gerak itu.
2. Orientasi tujuan tugas gerak mendeskripsikan kualitatif, atau tujuan, aspek dari pengalaman gerak.
3. Pengorganisasian tugas gerak dipusatkan ke dalam pengaturan waktu, ruang, siswa, dan peralatan, kesemua ini dirancang untuk menumbuhkan belajar gerak siswa.

Tugas belajar gerak meliputi:

A. Dimensi Isi Tugas Gerak

Dimensi isi tugas gerak berkaitan dengan *Learning to move* dan *Moving to Learn* atau belajar ke dalam gerak dan gerak ke dalam belajar. Karena belajar siswa yang senantiasa menjadi tujuan sebagai akibat dari siswa belajar gerak, maka sebaiknya perlu menghindari tujuan-tujuan yang mengharapakan siswa terampil dan menguasai keterampilan gerak dasar atau teknik dasar suatu cabang olahraga. Hal ini dapat dihindari dengan cara mempermudah atau memodifikasi teknik gerak dasar atau keterampilan bermain cabang olahraga melalui prinsip *Developmentally Appropriate Practice* (DAP). Penting pula untuk senantiasa merumuskan tujuan dari setiap sesi pengajaran yang dilakukan.

B. Dimensi Tujuan Tugas Gerak

Penting untuk senantiasa guru sadar akan tujuan pengajaran tugas gerak yang diberikan kepada siswa. Pengalaman-pengalaman belajar gerak siswa selalu dalam pengawasan dan pengendalian

guru dalam meraih tujuan yang telah dirumuskan. Guru tidak cukup hanya menjelaskan tugas belajar gerak kepada siswa. Tetapi, perlu ditindaklanjuti dengan pengamatan atau observasi terhadap perilaku siswa, perasaan siswa, dan pemikiran siswa ketika melakukan tugas belajar gerak. Bahkan kadang diperlukan guru membuat tahapan-tahapan belajar gerak, memberikan umpan balik, melakukan refleksi saat dalam pengajaran, penjelasan ulang tanpa mengurangi waktu aktif belajar siswa, sampai pada tingkatan guru mampu menyampaikan pesan yang harus ditangkap siswa setelah melalui pengulangan, penguatan, ucapan, demonstrasi, pujian atau bahkan pengasingan (hukuman) dari tugas belajar gerak siswa. Guru harus mampu mencipta bagaimana siswa melakukan tugas belajar gerak, melakukan urutan atau tahapan belajar gerak, dan menunjukkan kejelasan belajar gerak.

C. Dimensi Pengaturan Pengorganisasian Tugas Belajar Gerak

Guru mengajar perlu mempertimbangkan beberapa keputusan seperti:

1. Apakah perlu siswa belajar dalam kelompok atau individual?
2. Di mana siswa akan belajar tugas gerak?
3. Peralatan apa yang diperlukan agar membangun siswa belajar?
4. Berapa lama siswa harus belajar tugas gerak?

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, seorang guru tidak terlepas dari yang namanya *gerak* dan *tubuh*. Gerak yang diberikan oleh seorang guru harus bisa bermakna dalam hidup seorang siswa sehingga seorang guru harus bisa merancang tugas gerak dengan baik. Selain merancang tugas gerak guru juga harus bisa memperhatikan aspek yang lainnya yaitu lingkungan belajar. Guru harus selalu merancang dan mencipta lingkungan pengajaran. Guru mengatur dan mengelola siswa, waktu, ruang, dan peralatan untuk meraih tujuan tertentu. Guru harus mampu mengelola lingkungan sehingga membangun belajar siswa.

a. Pengaturan Siswa

Pengaturan siswa dalam pengajaran pendidikan jasmani dilakukan untuk mengelompokkan siswa ke dalam jumlah tertentu. Jumlah anggota dalam kelompok dapat ditentukan menjadi:

1. Individual
2. Pasangan
3. Kelompok kecil (3 – 6 orang siswa)
4. Kelompok besar (7 atau lebih orang siswa)
5. Keseluruhan anggota kelas

Penetapan ukuran kelompok dapat didasarkan pada jenis aktivitas jasmani apa yang akan dibelajarkan atau berapa orang sebaiknya siswa terlibat dalam satu kegiatan aktivitas jasmani. Pengaturan siswa dalam kelompok dapat didasarkan pada:

1. Jenis kelamin
2. Minat
3. Huruf awal nama siswa
4. Berhitung

b. Pengaturan Waktu

Pengaturan waktu berkaitan dengan seberapa lama siswa akan melakukan tugas belajar gerak. Waktu pulalah yang akan menentukan seberapa produktif lingkungan pengajaran. Waktu pun perlu diperhatikan karena akan menjadi:

1. Waktu yang tersedia
2. Waktu yang dialokasikan
3. Waktu aktif belajar

Selain itu, perlu pula diperhatikan jeda respons tugas belajar gerak, yaitu jeda waktu saat guru memberikan tugas gerak dengan waktu siswa memulai gerak dan akhir tugas gerak yang dimiliki siswa.

c. Pengaturan Ruang

Penting pula guru menata ruang yang akan digunakan siswa untuk melaksanakan tugas belajar gerak. Penataan ruang dilakukan dalam upaya:

1. Batas-batas mana dari wilayah yang digunakan dalam pengajaran?
2. Bagaimana wilayah tugas belajar gerak dimanfaatkan siswa?
3. Bagaimana pengorganisasian siswa dalam satu ruang yang akan digunakan?

Guru perlu menetapkan wilayah mana dari suatu tugas belajar gerak yang digunakan siswa. Pembagian wilayah mungkin sangat tepat dilakukan bilamana siswa dalam jumlah besar. Selain itu, penting pula mengorganisasi siswa ke dalam ruang yang dimiliki, misalnya disusun secara 1) berpasangan; 2) berbaris; 3) melingkar; 4) berhadapan dalam kelompok; 5) berbanjar.

d. Pengaturan Peralatan

Pengaturan peralatan sangat penting untuk diperhatikan, meski sering kali guru perlu menyediakan alat-alat atau media pengajarannya. Jumlah peralatan yang tersedia jangan sampai membatasi kesempatan siswa untuk memanfaatkan ruang dan waktu.

Catatan penting:

Rancang tugas belajar gerak dalam dimensi isi, tujuan, dan pengaturan dengan mengatur siswa, waktu, ruang, dan peralatan.

I. Pengorganisasian Pengajaran

Setiap siswa berhak mendapatkan kesempatan belajar dari seorang guru yang pandai dalam mengelola pengajarannya. Guru pendidikan jasmani perlu pandai mengelola lingkungan pengajaran yang diciptakannya itu sedemikian rupa sehingga melalui pengenalan kemampuan gerak siswa, ketersediaan alat dan media, fasilitas yang ada, waktu yang tersedia, dan ruang yang dimiliki siswa tercipta lingkungan pengajaran yang mendorong dan mengundang siswa untuk terlibat aktif dan belajar baik tentang maupun melalui gerak. Perancangan lingkungan tugas gerak seperti itu sangat bergantung pada interaksi guru dan siswa dan intens pesan yang akan disampaikan kepada siswa. Namun, terkadang siswa tidak tahu apa yang harus dilakukan karena tidak mendengar apa yang diucapkan gurunya. Setiap siswa tidak tahu apa yang harus dilakukan seringkali akibat dari guru yang tidak selektif dalam memilih kata dan tidak jelas dalam menyajikan dan mengembangkan tugas belajar gerak kepada siswa. Kemampuan menyajikan tugas belajar gerak memiliki potensi untuk memfasilitasi belajar siswa baik di dalam persiapan pengajaran maupun dalam praksis pengajaran.

Beberapa faktor pengganggu pengorganisasian pengajaran adalah:

1. Mendapatkan Perhatian Siswa: Pengajaran pendidikan jasmani sering langsung dilaksanakan ketika siswa sudah hadir di lapangan, atau bahkan justru memulai pengajaran dengan mengajak siswa melakukan peregangan dan pemanasan. Dengan adanya konteks ini, guru harus bisa memberikan gambaran tentang pentingnya pemanasan
2. Gaduh-Ribut dan Gangguan Lingkungan: Para siswa tidak dapat memberikan perhatian ketika guru menyajikan tugas gerak bilamana lingkungan gaduh-ribut. Jika terjadi kebisingan, biasanya guru memberhentikan pembicaraan sampai kelas menjadi sunyi. Suara

peluit berguna ketika berada di lapangan luas dan tidak akan berfungsi sama ketika mencipta lingkungan pengajaran yang kondusif untuk belajar. Jika guru mengalami kesukaran untuk mendapatkan perhatian siswa, mungkin guru perlu mencipta suatu prosedur tertentu atau signal tertentu. Guru perlu mendapatkan perhatian siswa secara sengaja. Guru tidak perlu melanjutkan pengajaran sampai siswa memberikan perhatiannya.

3. Siswa Terpusat pada Faktor-Faktor Lingkungan Lainnya: Seringkali siswa tidak terpusat perhatiannya karena perhatian siswa tertuju pada orang lain atau benda-benda lain di sekitar lingkungan pengajaran. Supaya siswa tidak terpusat pada benda lain, guru dapat merancang prosedur pengajaran kelas untuk mengatasi siswa terfokus pada bola atau benda lainnya dengan meminta siswa meletakkan bola di depannya.
4. Ketidakefisienan Penggunaan Waktu: Guru bisa mendapatkan perhatian siswa di saat awal pengajaran dan secara bertahap makin menurun bahkan menghilang. Seringkali hal ini muncul karena pengalaman belajar yang dirancang guru gagal mencapai kriteria yang diinginkan. Guru perlu memelihara rancang tugas belajar gerak yang diberikan kepada siswa memelihara perhatian siswa, mengajak siswa selalu berpartisipasi dan belajar ke dalam dan melalui gerak.

J. Meningkatkan Kejelasan Komunikasi

Seorang guru pendidikan jasmani mengajar dengan baik ketika siswa juga secara intens merespons tugas belajar gerak sebagaimana guru juga intens mengajarkannya. Berbagai faktor memengaruhi apakah siswa akan melakukan apa yang diperintahkan gurunya untuk belajar tugas gerak. Pada berbagai keadaan, guru dapat meningkatkan kemungkinan siswa terlibat dalam tugas gerak secara akurat dan tepat. Kejelasan penyajian tugas belajar gerak seringkali membantu dengan memperhatikan beberapa panduan sebagaimana berikut di bawah ini.

1. *Orientasikan Siswa (Membuat Induksi)*: Siswa merasa lebih nyaman jika mengetahui apa yang akan terjadi berikutnya, dan pada beberapa kejadian, terutama bilamana para siswa mengetahui apa yang akan dilakukannya.
2. *Urutkan Penyajian dalam Logika yang Berurutan (Scaffolding)*: Memosisikan materi pengajaran secara berurutan memfasilitasi komunikasi. Kadang-kadang dalam pendidikan jasmani sangatlah penting mengurutkan bagian-bagian materi adalah langkah pertama dalam pengajaran. Urutkan materi pengajaran mulai dari tingkat kesukaran rendah sampai pada tingkat kesukaran tinggi, atau memulai dengan kegiatan-kegiatan mudah sampai kemudian pada kegiatan gerak yang paling sukar.

3. *Berikan Contoh dan Bukan Contoh*: Hal penting terkait gerak dan belajar adalah siswa akan dapat mengerti dengan mudah bilamana diberikan contoh atau tidak diberi contoh. Karena itu, guru perlu memilah mana gerak yang perlu diberi contoh dan mana gerak yang tidak perlu diberi contoh.
4. *Personalisasi Penyajian*: Ini berkaitan dengan cara guru melakukan identifikasi personal pada siswa. Ketika guru mengenal pengalaman gerak siswa akan sangat mudah dalam berkomunikasi dengan siswa.
5. *Ulang Gerak yang Sukar Dipahami Siswa*: Seringkali guru penjas berpendapat bahwa siswa akan dapat menguasai gerak setelah dijelaskan satu kali. Pengulangan atau repetisi sangat berguna, terutama bila guru menerapkan pendekatan yang sedikit berbeda dengan sebelumnya.
6. *Cek Re-Cek Pemahaman Siswa*: Guru perlu umpan balik dari siswa terkait dengan apakah siswa memahami instruksi gurunya. Banyak guru tidak mendapatkan pemahaman siswa. Guru perlu mengecek dengan bertanya apakah instruksi yang diberikan sudah dipahami atau tidak sebelum siswa melakukan gerak yang dimaksud gurunya.
7. *Sajikan Materi secara Dinamis dan Antusias (Humanistik Approach)*: Jeda dan antusiasme melalui isyarat gerak dapat meningkatkan komunikasi. Bersuara lantang daripada lembut, penampilan antusias daripada sekadarnya, atau berjiwa penuh kepedulian daripada biasa-biasa saja, akan memudahkan siswa menangkap sisi pesan pengajaran yang disampaikan.

K. Pilih Cara Berkomunikasi

Aspek kritikal kedua dari penyajian tugas belajar gerak adalah memilih dan menetapkan alat komunikasi. Guru dapat menyajikan tugas gerak secara verbal, tetapi juga dapat melalui peragaan langsung atau tidak langsung melalui tayang video gerak. Guru dapat memilih komunikasi secara verbal atau memandu siswa melalui pengalaman-pengalaman gerak yang mengarahkan belajar gerak siswa. Karena itu, penting untuk menetapkan alat komunikasi, karakteristik siswa dan isi pengajaran agar metode pengajaran berjalan dengan baik.

1. *Komunikasi Verbal*
2. *Demonstrasi*
3. *Akurasi*
4. *Demonstrasi siswa.*
5. *Tekankan pada informasi penting tugas gerak.*

6. *Mengecek pemahaman siswa setelah suatu demonstrasi.*
7. *Menggunakan Videotaped Recorder.*

L. Pilih dan Organisasikan Belajar

Aspek ketiga dari penyajian tugas belajar gerak adalah pemilihan dan pengorganisasian belajar yang disituasikan (*situated learning*), atau bahkan dapat berupa permainan yang menumbuhkan situasi belajar (*game situated learning*), yaitu belajar tugas gerak dalam bentuk permainan yang disituasikan secara sengaja. Situasi umum yang dapat dibentuk adalah dalam bentuk *movement situated learning*, yaitu belajar tugas gerak yang disituasikan secara sengaja. Manakala dipilih materi terkait teknik dasar cabang olahraga, dan kemudian para siswa belum cukup mampu melakukan tugas belajar teknik dasar itu, guru pendidikan jasmani perlu cermat menyituasikan lingkungan belajar teknik dasar agar para siswa benar-benar terbangun belajarnya. Orientasi yang perlu dibangun adalah struktur lingkungan belajar siswa.

Catatan penting:

Kendalikan lingkungan belajar tugas gerak siswa melalui cara pengelolaan faktor-faktor yang memengaruhi belajar siswa dan cara komunikasi yang akurat.

M. Panduan Metodik

Pengajaran pendidikan jasmani perlu dipahami sebagai proses pendidikan yang membekali kecakapan gerak peserta didik. Para peserta didik menjadi *ter-literacy* kecakapan geraknya, gerak yang dipelajarinya membekali diri peserta didik baik kini maupun nanti. Pembelajaran menjadi mengesankan, memandirikan, serta menyejahterakan diri peserta didik baik ketika berada di sekolah maupun ketika berada di masyarakat. Pendidikan jasmani perlu diterjemahkan sebagai upaya pendidikan untuk hidup, sebuah proses pendidikan yang mengantarkan diri peserta didik mengenali diri dan identitas gerak diri yang menyejahterakan dan meningkatkan kualitas hidupnya. Untuk keperluan itu, secara bertahap guru pendidikan jasmani perlu pandai dalam mengembangkan pra-pengajaran, pengajaran, dan pascapengajaran dengan melakukan langkah-langkah pengajaran sebagai berikut.

Persiapan Pengajaran

- *Guru merancang tugas belajar gerak, permainan, dan olahraga:* Satu hari sebelum pengajaran akan dilaksanakan, guru pendidikan jasmani perlu merancang 4-5 tugas belajar gerak, dengan tujuan agar pesan isi belajar dapat ditangkap oleh siswa.
- *Guru menyiapkan alat/media pengajaran:* Guru pendidikan jasmani perlu menyiapkan alat/media pembelajaran agar pembelajaran bisa berjalan efektif dan efisien didukung oleh fasilitas dan alat pembelajaran secara optimal, serta pesan isi pembelajaran dapat tertangkap oleh siswa.
- *Guru memetakan tempat belajar gerak siswa (Landscaping):* Sekira 10 menit sebelum pembelajaran dimulai, guru pendidikan jasmani sudah memetakan tugas belajar gerak ke dalam pos-pos pembelajaran.
- *Membuat lembar kerja siswa:* Guru menyiapkan seperangkat pertanyaan yang harus dijawab para siswa terkait dengan pengembangan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan gerak para siswa.

Pengajaran

- *Guru membuka pembelajaran:* Guru melakukan upaya mengorientasi perhatian dan curahan perasaan siswa kepada pembelajaran pendidikan jasmani dengan bersikap humanistik, penuh antusias, dan semangat untuk membangun struktur belajar siswa yang bermakna, bertujuan, dan kontekstual dengan kebutuhan siswa.
- *Guru menjelaskan tugas belajar gerak:* Guru menjelaskan tugas-tugas belajar yang perlu dilakukan siswa. Penjelasan memuat jenis tugas belajar gerak, aturan melakukan tugas belajar gerak, dan cara melakukan tugas belajar.
- *Guru mendemonstrasikan tugas belajar:* Guru memperagakan atau meminta siswa untuk melakukan tugas belajar gerak.
- *Guru mengelompokkan siswa menjadi kelompok-kelompok kecil pembelajaran:* Guru membagi siswa ke dalam kelompok-kelompok kecil pos pembelajaran sesuai dengan jumlah tugas belajar gerak yang telah dirancang dan akan disajikan pada sesi pertemuan itu.
- *Guru mengarahkan siswa ke dalam tugas belajar gerak:* Guru mengajak partisipasi siswa untuk bergerak dan belajar, baik belajar ke dalam gerak maupun belajar melalui gerak, dengan cara-cara mencoba melakukan tugas belajar gerak, mengamati,

menanya, mengumpulkan informasi mengapa dan bagaimana melakukan tugas belajar gerak, mengasosiasi, sampai pada mengomunikasi untuk mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan motorik para siswa.

- *Guru mengamati siswa belajar gerak (termasuk pikiran siswa, perasaan siswa, dan perbuatan siswa):* Guru mutlak pandai dalam cara-cara mengamati pemikiran siswa, perasaan siswa, dan perilaku siswa melalui sensitivitas keguruannya. Selain itu, guru pun perlu mencoba memengaruhi (mengintervensi) kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan para siswa itu melalui taktik dan strategi pengajarannya.
- *Guru mengoreksi/memperbaiki kesalahan tugas belajar gerak siswa:* Guru menyempurnakan tampilan pengetahuan, sikap dan keterampilan para siswa melalui upaya koreksi dan peningkatan tugas belajar gerak.
- *Guru mencoba memengaruhi pikiran, perasaan, perbuatan siswa ketika belajar gerak:* Guru secara khusus mengintervensi penampilan fisik, emosional, dan behavioral siswa.
- *Guru menekan perilaku negatif siswa dan mengokohkan perilaku positif siswa atas pengamatan terhadap perasaan, pemikiran, dan perbuatan siswa:* Upaya memperkokoh perilaku dan penampilan pengetahuan dan sikap positif siswa diperlukan untuk memastikan bahwa hal positif itu dapat dipertahankan siswa.
- *Guru melakukan penguatan-penguatan belajar gerak:* Guru melakukan penguatan atau *reinforcement* atas segala penampilan terbaik siswa.
- *Guru mengeksplorasi belajar siswa.* Guru menggugah segala potensi yang melekat pada diri siswa melalui gubahan dan rangsangan, serta motivasi untuk berpartisipasi dan belajar gerak.
- *Guru memperluas belajar gerak siswa (scaffolding):* Guru melakukan pentahapan tugas belajar gerak mulai dari yang sederhana menuju tugas belajar gerak kompleks, atau dari ringan menuju yang lebih berat.
- *Guru melakukan jeda waktu untuk diskusi kelompok siswa:* Guru mengumpulkan siswa untuk mempertegas apa yang perlu dipelajari dan bagaimana cara meraihnya.

- *Guru mengajukan pertanyaan untuk pengembangan kognisi siswa:* Guru mengundang daya nalar siswa melalui pengajuan pertanyaan dan mengundang siswa untuk mengajukan pertanyaan.
- *Guru memotivasi siswa berpartisipasi dan menyenangi gerak:* Guru menggugah untuk menjadikan gerak sebagai bagian dari kehidupannya, sebagai upaya untuk mengenali identitas gerak-tubuhnya, siswa bersedia dan mau menjadikan gerak sebagai kebutuhan bagi kualitas hidupnya.

Inilah proses praktik pedagogikal pengembangan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa yang dikembangkan melalui tahapan-tahapan 5M (Mengamati, Menanya, Mengumpulkan Informasi, Mencoba, dan Mengomunikasikan). Proses 5M ini senantiasa selalu berada dalam benak pikiran guru ketika melaksanakan pengajaran.

Pasca Pengajaran

- *Meresume pengajaran:* Guru meresume dan menemukan intisari dari pembelajaran yang dilakukan dan menyampaikannya kepada para siswa.
- *Mengevaluasi pengajaran:* Guru mengajukan pertanyaan sekitar apakah materi yang sudah dipelajari siswa, serta keluasan ke dalam kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan motorik siswa.
- *Refleksi:* Guru melakukan refleksi atas pengajaran yang dilakukan dan mengembangkannya untuk pertemuan-pertemuan selanjutnya. Refleksi adalah tindakan korektif dan pengembangan lebih lanjut dari proses pengajaran yang telah berlangsung. Tindakan korektif ini pada umumnya dilakukan dengan melihat dan memikirkan kembali proses pengajaran yang dimulai pola urutan *PLAN, DO, OBSERVE, dan REFLECTION* Proses refleksi ini terus dilakukan dalam upaya untuk mempertajam proses belajar-mengajar dalam skala efisien, efektif, relevan, dan bahkan produktif dalam meraih tujuan pengajaran yang telah digariskan. Pengajaran refleksi dalam pengajaran pendidikan jasmani perlu dilakukan untuk mengecek dan menguji langkah-langkah pengajaran yang telah dilakukan. Cara refleksi pun terlihat dalam panduan pengajaran yang dimulai dari (1) merancang dan meletakkan peralatan pengajaran di dalam ruangan; (2) memulai pengajaran; (3) demonstrasi dan instruksi; (4) observasi dan awasi; (5) melakukan intervensi. Kelima panduan ini berurutan dalam pola urutan *PLAN, DO, OBSERVE, dan REFLECTION*.

Secara umum, pengajaran reflektif sangat ditentukan oleh struktur mental guru dalam menerima informasi dari lingkungan pengajaran dan kemudian memberikan aksi kepada lingkungan pengajaran. Informasi dari lingkungan diterima efektor ke struktur mental. Kemudian, dari struktur mental melalui aksi efektor dikenakan lagi ke lingkungan pengajaran. Struktur seperti ini terus berlanjut dalam frekuensi berulang, seperti rangkaian spiral dinamis, yang makin lama makin membesar. Bila dilihat secara rinci akan tergambar proses refleksi seperti Gambar 4.



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 4. Siklus proses reflektif

Gambar 4. menunjukkan ada lima tahap proses refleksi yang terus berulang untuk mempertajam pengetahuan, keterampilan dan sikap guru mengajar. *Pertama*, guru ketika mengajar harus pula sebagai warga-belajar. *Kedua*, guru perlu berpikir ulang terhadap pengajaran. Guru sadar atas pengajaran yang terjadi. *Ketiga*, guru menyadari aspek-aspek penting dalam pengajarannya. Guru sadar atas aspek-aspek penting dari pengajaran yang dilakukannya. *Keempat*, guru mencipta dan merumuskan metode alternatif dari pengajarannya.

Catatan penting:

Panduan metodik adalah tahapan pedagogis mulai dari pra-pengajaran, pengajaran, dan pasca-pengajaran dalam bentuk praktik-praktik pedagogikal yang diperoleh dari kemahiran guru mengobservasi cara-cara siswa berpikir, merasakan, dan melakukan tugas belajar gerak siswa dan dilanjutkan dengan kemampuan mengintervensinya. Kemampuan refleksi adalah daya refleksi guru terhadap proses belajar-mengajar gerak yang telah dilakukan dalam upaya untuk mendapatkan pengajaran terbaik.

N. Panduan Didaktik

Langkah-langkah belajar siswa

Ketika siswa belajar tugas gerak, permainan, dan/atau olahraga dalam proses pengajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, secara didaktis guru perlu mengarahkan siswa pada proses didaktik sebagai berikut.

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

Ilustrasi Proses Belajar Siswa:

Manakala guru mendapatkan jumlah siswa 48 orang, bagilah ke dalam 4 kelompok sehingga setiap kelompok beranggotakan 12 orang siswa. Demikian juga bila mendapatkan jumlah siswa lebih besar dari 50 orang siswa, sebaiknya siswa dikelompokkan ke dalam 4 kelompok kegiatan belajar. Dengan mengorientasi keterjadian belajar siswa, guru menetapkan area atau daerah permainan satu kegiatan aktivitas jasmani, menjelaskan aturan dan peraturan permainan, cara permainan dilakukan, dan menjelaskan indikator capaian belajar yang ingin diraih. Guru mendapatkan siswa untuk saling mencermati gerak, posisi tubuh, anggota tubuh yang digerakkan, dan posisi tubuh dalam hubungan dengan teman dan lawan bermain untuk mendapatkan cara dan posisi

yang menguntungkan (**proses mengamati**). Siswa melakukan suatu jenis aktivitas permainan untuk mengembangkan potensi utuh siswa melalui adegan belajar siswa sehingga siswa berkembang kemampuan pengetahuannya, sikap, dan keterampilan motoriknya melalui aktivitas permainan yang diberikan (**proses mencoba atau mengumpulkan informasi**). Siswa perlu mengenal cara mengoper bola, menendang bola, menahan atau menguasai bola. Guru juga mengarahkan siswa untuk menganalisis gerak dan pola gerak tubuh ketika bermain. Guru perlu menghadapkan siswa pada berbagai situasi masalah gerak bermain, sehingga dengan daya persepsi dan interpretasi siswa, siswa dapat mengembangkan kemampuan pengetahuannya (**scaffolding**). Guru pun perlu mengamati sikap dan perilaku siswa, terutama dalam hal perasaan dan mood atau tabiat dan kecenderungan perilaku siswa.

Guru mengembangkan siswa untuk bertanya atas cara dan teknik dasar permainan atau tampilan bermain yang dilakukan siswa atau teman siswa itu sendiri (**proses menanya**). Guru memberikan kesempatan pada siswa untuk menggagas pengetahuan sendiri melalui kesempatan jeda-diskusi sampai pada tingkat individualisasi siswa, atas segala pengetahuan, sikap, dan keterampilan motorik yang diperolehnya (**proses mengasosiasi**). Di akhir pembelajaran, siswa diminta untuk mengomunikasikan atas pengetahaun, sikap, dan keterampilan yang didapat kepada para siswa lainnya (**proses mengomunikasikan**). Guru mengakhiri pembelajaran dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk meresume dan memperkuat penguasaan materi yang dipelajari terkait kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan motorik siswa dalam menampilkan suatu aktivitas permainan.

Catatan penting:

Panduan didaktik adalah langkah-langkah belajar siswa dalam upaya pengembangan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Ilustrasi proses belajar siswa adalah proses siswa mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap dan keterampilan melalui tahapan mengamati, menanya, mencoba/mengumpulkan informasi, mengasosiasi, dan mengomunikasikan.

Bab 1

Permainan Bola Besar

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

	<p>2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p>
<p>3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berikan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian</p>	<p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan, serta peraturan yang dimodifikasi dalam permainan bola besar.</p>
<p>4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori</p>	<p>4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan ke dalam permainan bola besar secara lancar, terkontrol, dan koordinatif.</p>

A. Lingkup Materi

1. Belajar ke dalam Permainan Sepak Bola

- Siswa mampu menjentik bola pada permainan sepak bola
- Siswa mampu menggiring bola menggunakan punggung kaki pada permainan sepak bola
- Siswa mampu mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola
- Siswa mampu menendang bola pada permainan sepak bola
- Siswa mampu menahan bola pada permainan sepak bola

2. Belajar ke dalam Permainan Bola Basket

- Siswa mampu mengoper bola menggunakan atas kepala pada permainan basket
- Siswa mampu mengoper bola menggunakan dua lengan dari bawah pada permainan basket
- Belajar ke dalam gerak lempar-tangkap bola pada permainan basket
- Belajar ke dalam gerak menggiring bola pada permainan basket

3. Belajar ke dalam Permainan Bola Voli

- Siswa mampu mem-*passing* bola dari bawah pada permainan bola voli
- Siswa mampu mem-*passing* bola dari atas kepala pada permainan bola voli
- Siswa mampu servis bola pada permainan bola voli
- Siswa mampu memosisikan diri pada permainan bola voli

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Aspek Pengetahuan (Belajar melalui permainan sepak bola, basket, voli)

- Mengetahui cara bermain sepak bola, bola basket, dan bola voli
- Menginterpretasi laju gerak bola dalam permainan sepak bola, bola basket, dan bola voli

- Menganalisis situasi bermain sepak bola, bola basket, dan bola voli.
- Menempatkan diri dalam posisi yang menguntungkan

2. Aspek Sikap (Belajar melalui permainan sepak bola, basket, voli)

- Mengembangkan sikap dan perilaku kerja sama
- Mengembangkan sikap dan perilaku empati, simpati, dan toleransi
- Mengembangkan sikap dan perilaku kedisiplinan
- Mengembangkan sikap dan perilaku kepedulian
- Mengembangkan sikap dan perilaku tanggung jawab

3. Aspek Keterampilan (Belajar melalui permainan sepak bola, basket, voli)

- Terampil mengoperkan bola
- Terampil menggiring bola (sepak bola dan bola basket)
- Terampil memvoli bola (bola voli)
- Terampil memosisikan diri di lapangan permainan
- Terampil menyusun strategi penyerangan dan pertahanan

C. Landasan Pengajaran Dalam Pengembangan Olahraga Bola Besar melalui Permainan

Pengajaran melalui olahraga permainan bola besar perlu dikembangkan ke dalam tataran fakta dan gejala yang dapat diamati. Belajar tentang atau melalui olahraga permainan bola besar pun perlu mengundang gugahan logika, nyata mengundang kemampuan nalar siswa, siswa mampu berpikir kritis dan kreatif dalam memahami gejala-gejala olahraga, terutama dalam olahraga permainan bola besar. Proses interaksi guru dan siswa perlu pula dibangun secara konstruktif dan kreatif untuk membangun pengalaman belajar secara bermakna, bertujuan, dan berkontekstual dengan tuntutan dan kebutuhan hidup siswa kini maupun di masa-masa yang akan datang. Materi belajar olahraga permainan bola besar ini perlu dihantarkan dalam kaidah-kaidah yang menggugah potensi pikiran, perasaan, dan perilaku siswa. Ketika siswa belajar ke dalam olahraga atau melalui olahraga, siswa harus dikembangkan potensi utuhnya, demi membangun kompetensi

pengetahuan, keterampilan, dan sikap siswa. Karena itu, pengajaran olahraga permainan bola besar harus selalu menyinggung pengembangan domain kognitif, afektif, dan psikomotor siswa.

Dua konsep “berolahraga untuk belajar” dan “belajar untuk berolahraga” perlu mendorong dan menginspirasi siswa mampu berpikir hipotetik dalam melihat perbedaan, kesamaan, dan kaitan satu sama lain dari materi pengajaran tentang olahraga yang dibelajarkan. Guru PJOK perlu memanfaatkan olahraga permainan bola besar yang mendorong dan menginspirasi siswa mampu memahami, menerapkan, dan mengembangkan pola berpikir yang rasional dan objektif dalam merespon materi pembelajaran. Menjamin bahwa siswa belajar berbasis pada konsep, teori, dan fakta empiris yang dapat dipertanggung jawabkan, dan pembelajaran dirumuskan secara sederhana dan jelas, namun menarik dalam sistem penyajiannya. Siswa diarahkan untuk berpikir, merasakan dan melakukan olahraga permainan bola besar dan dikembangkan untuk membangun kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa.

Landasan pengajaran yang perlu diperhatikan adalah guru mengutamakan pada proses terjadinya belajar siswa. Proses itu terbangun karena kemampuan kompetensi guru dalam mencipta lingkungan berupa kapabilitas gerak siswa, fasilitas dan alat/media pengajaran, ruang dan waktu yang tersedia menumbuhkan lingkungan belajar, baik belajar secara kognitif-reflektif, afektif-emosional, sosial, dan belajar motorik. Keutuhan pengembangan potensi siswa dipelihara guru agar mandiri dan sejahtera karena kepemilikan tubuhnya. Karena itu, proses belajar yang terbangun diarahkan untuk memelihara kefitrahan jasmani dalam berbagai dimensi yang terkait. Secara pedagogis, guru PJOK perlu mencipta konstruk belajar siswa dari setiap adegan pembelajaran olahraga permainan bola besar yang diciptakannya. Upaya pedagogis, secara sederhana, adalah menetapkan lapangan beserta materi belajarnya, menetapkan aturan dan peraturan, membagi kelompok siswa, menggunakan proses metodis, dan menetapkan alat ukur penilaiannya.

D. Materi Pembelajaran

1. Permainan Sepak Bola

a. Aktivitas Pengajaran 1

Nama permainan: Permainan Sepak Bola Gawang Sudut

Materi pengajaran: 1. *Passing* bola

2. *Stoping* bola

Deskripsi pengajaran: Siswa memainkan bola secara berpasangan bersama 4 – 5 pasangan pemain lainnya untuk berusaha melewati bola dengan cara *passing* bola pada garis gawang sudut (**Mencoba**). Siswa **mengamati** cara terbaik melakukan *passing* dan *stopping* bola untuk melewati bola pada garis gawang sudut dan menyadari sambil menganalisis kemungkinan terbaik melewati bola pada garis gawang sudut (**mengumpulkan informasi**).

Siswa **menanya** ketika menghadapi kesulitan memainkan bola atau melewati bola pada garis gawang sudut. Siswa diminta untuk mempersepsi cara terbaik mendapatkan ruang kosong, kemungkinan mengoper bola, merebut bola dari penguasaan lawan, dan cara terbaik mencipta skor, yaitu dengan cara melewati bola pada garis gawang. Akhir dari pembelajaran siswa diminta untuk menceritakan cara-cara terbaik dalam memainkan permainan gawang sudut dan cara melakukan *passing* bola kepada teman dan *stopping* bola dari *passing* teman (**mengomunikasi**).

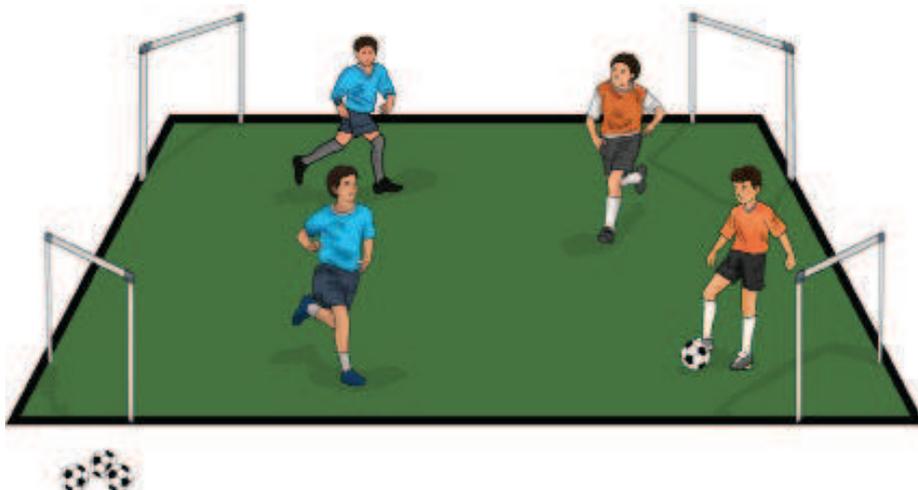
Capaian pengajaran: Siswa pandai memosisikan diri di lapangan, mampu bekerja sama, dan berkembang kemampuan mengoper dan menguasai bola.

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

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.1 Permainan gawang sudut

Pengembangan pengajaran:

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

1. Menambah jumlah pemain
2. Memperluas daerah permainan

b. Aktivitas pengajaran 2

Nama permainan: Permainan Sepak Bola Gawang Delapan

Materi pengajaran: 1. *Passing* bola

2. *Stoping* bola

3. Tendangan bola

Deskripsi pengajaran: Siswa melakukan gerak *passing* dan *stopping*, atau tendangan bola bersama 7 orang pemain lainnya (**mencoba**). Siswa mencermati (**mengamati**) cara terbaik memasukkan bola ke gawang atau menjatuhkan *cone* (atau aqua botol kosong) yang dijaga satu pemain sambil membaca situasi dan menginterpretasi keadaan

permainan (**mengumpulkan informasi**). Siswa **menanya** cara terbaik menjatuhkan cone atau memasukan bola ke gawang, merebut bola dari penguasaan lawan tanpa gawangnya sendiri kemasukan bola. Pada akhir pengajaran, siswa menceritakan cara terbaik memasukkan bola ke gawang, cara merebut bola dari penguasaan lawan tanpa gawangnya sendiri kemasukan bola, cara terbaik memosisikan diri di atas lapangan, membaca situasi permainan, dan bersikap empati, simpati, respek, peduli, dan adil.

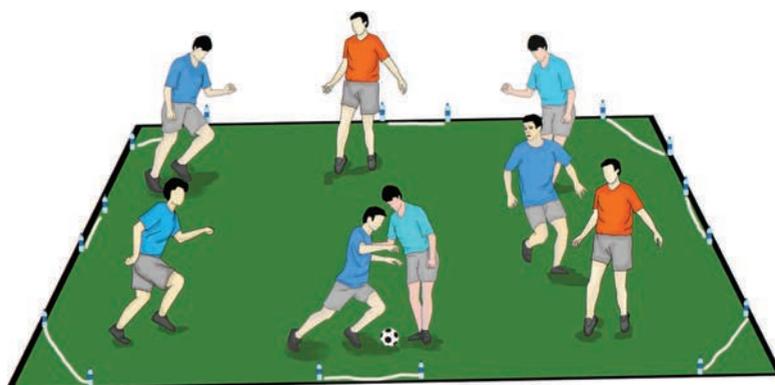
Capaian pengajaran: Siswa pandai menguasai diri di lapangan, mampu bersikap jujur dan berani, dan terampil menendang bola.

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

Aturan dan peraturan permainan:

1. Buat lah gawang atau titik pada setiap sudut gawang, bisa menggunakan botol air mineral kosong, *cone*, atau corong.
2. Setiap gawang atau titik botol air mineral kosong dijaga oleh satu pemain.
3. Siswa yang belum mendapatkan kesempatan bermain berada di pinggir lapangan.
4. Lakukan upaya memasukkan bola ke gawang lawan atau menjatuhkan titik air mineral lawan melalui *dribbling* bola ke arah gawang atau titik botol air mineral kosong lawan, tetapi hindari jangan sampai gawang atau titik botol air mineral sendiri dijatuhkan melalui bola tendangan lawan.
5. Pemain yang gawangnya kemasukan bola atau botol air mineralnya jatuh karena tendangan bola lawan, dapat digantikan oleh siswa lainnya dengan terlebih dahulu memosisikan gawang atau botol air mineral di tempatnya.
6. Skor dapat diperoleh bila satu orang pemain dapat melewati bola ke garis gawang dan atau menjatuhkan botol air mineral kosong lawan.
7. Gunakan pikiran untuk mencari dan mendapatkan ruang leluasa melewati bola ke garis gawang.
8. Manfaatkan delapan gawang yang tersedia untuk mencetak angka.
9. Permainan berlangsung selama 10 sampai 12 menit.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.2 Permainan gawang delapan

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

1. Menambah jumlah pemain
2. Memperluas daerah permainan.

c. Aktivitas Pengajaran 3

Nama permainan: Permainan Sepak Bola *End Zone*

Materi pengajaran: 1. *Passing* bola

2. *Stoping* bola

Deskripsi pengajaran: Siswa dari dua regu yang berlawanan melakukan gerakan *passing* dan *stoping* bola (**mencoba**) untuk bisa di *stop* oleh pemain yang berada di garis akhir/*end zone*. Siswa **mengamati** cara dan situasi bermain agar bisa *mypassing* bola pada teman yang berada di garis akhir permainan. Siswa **menanya** cara *passing* dan *stoping*, mendapatkan posisi terbaik di atas lapangan, mendapatkan ruang kosong, dan berdiri untuk mempermudah teman mem-*passing* atau menahan bola. Siswa **mengasosiasi** pengetahuan yang dimiliki dengan

informasi yang didapat. Jelang akhir permainan, siswa **mengomunikasi** cara belajar terbaiknya dengan pengetahuan yang ada agar bola dapat distop oleh pemain yang berdiri di garis akhir.

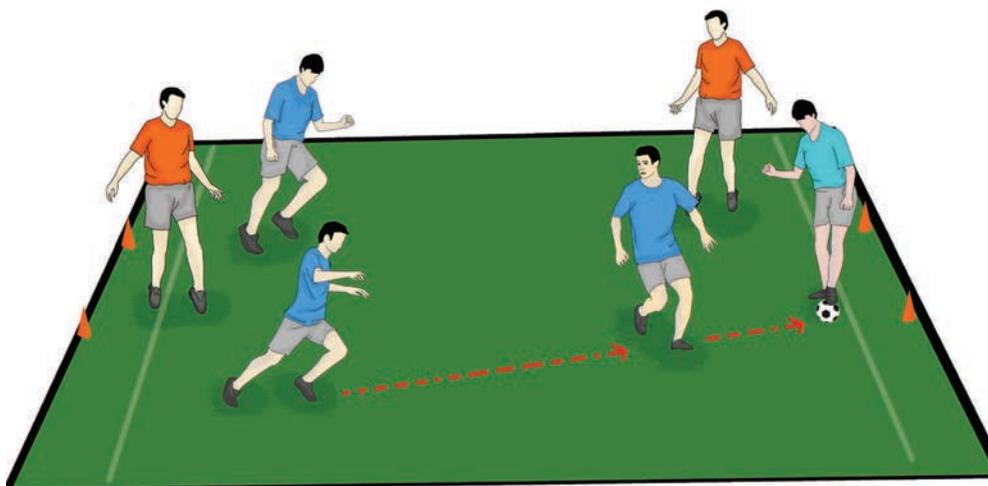
Capaian pengajaran: Siswa pandai mencari ruang yang kosong, mampu bekerja sama, dan terampil dalam mengoper bola.

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

Aturan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.3 Permainan sepak bola *end zone*

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

1. Menambah jumlah pemain.
2. Memperluas daerah permainan.

d. Aktivitas Pengajaran 4

Nama permainan: Permainan Sepak Bola Lewati Garis Pertahanan

Materi pengajaran: 1. *Passing* bola

2. *Stoping* bola

3. *Dribling* bola

Deskripsi pengajaran: Siswa melakukan *dribling*, *passing*, dan *stoping* untuk bisa melewati pertahanan dan halangan lawan di garis pertahanan (**mencoba**). Siswa **mengamati** cara terbaik melewati hadangan lawan dan cara menggiring bola. Siswa perlu memperlihatkan kejujuran, respek, kerja sama. Siswa **menanya** dan mengumpulkan informasi tentang cara-cara *dribling*, *passing* dan *stoping*, serta cara terbaik melewati

hadangan lawan. Siswa **mengasosiasi** informasi yang didapat untuk mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap dan keterampilan. Akhir pengajaran, guru meminta siswa untuk menceritakan apa yang sudah dipelajari. Guru mengokohkan kemampuan pengetahuan, sikap dan keterampilan yang didapat siswa.

Capaian pengajaran: Siswa pandai menganalisis situasi permainan, mampu bekerja sama, dan terampil dalam mengoper bola.

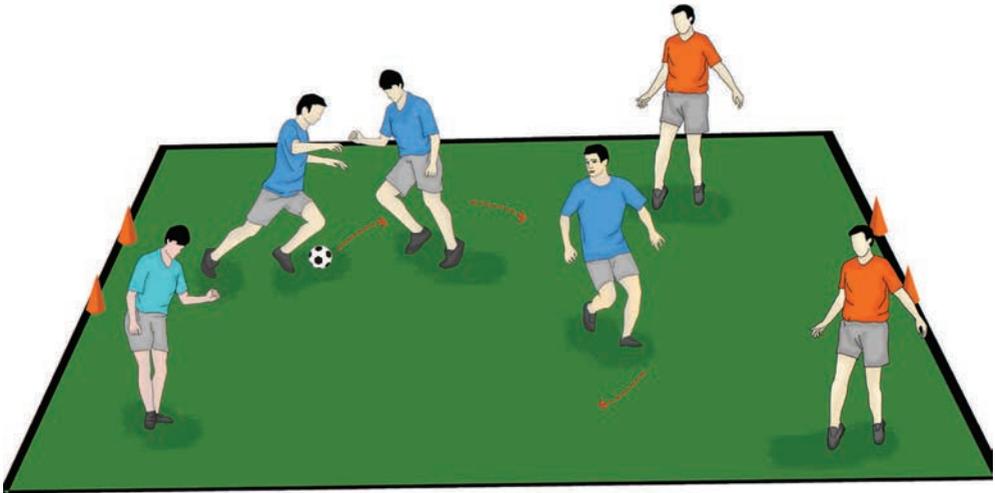
Alat dan bahan pengajaran: 4 bola sepak, *cone* penunjuk batas lapangan, penanda regu.

Aturan dan peraturan permainan:

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

13. Permainan berlangsung selama 10 – 12 menit atau disesuaikan dengan kondisi kelas dan kebutuhan.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.4 Permainan sepak bola lewati garis pertahanan

Pengembangan pengajaran:

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

e. Aktivitas Pengajaran 5

Nama permainan: Bermain Mengoper dan Menembak Bola ke Gawang

Materi pengajaran: 1. *Passing* bola
2. *Stoping* bola

Deskripsi pengajaran: Siswa melakukan gerakan *passing* dan *stopping* bola untuk bisa memasukkan bola ke gawang yang telah disediakan guru (**mencoba**). Siswa **mengamati** gerak *passing* dan *stopping* dibarengi dengan kecermatan membaca dan menganalisis situasi bermain (**mengumpulkan informasi**). Siswa **menanya** cara terbaik memainkan permainan, unsur sikap yang dibutuhkan agar tercipta skor, cara *stopping* bola, dan memosisikan diri di lapangan. Akhir pengajaran, siswa mengomunikasi tentang apa yang sudah dipelajari di hadapan siswa lainnya, mengontekskan unsur sikap yang dipelajari dengan kenyataan kehidupan siswa di luar kelas pendidikan jasmani.

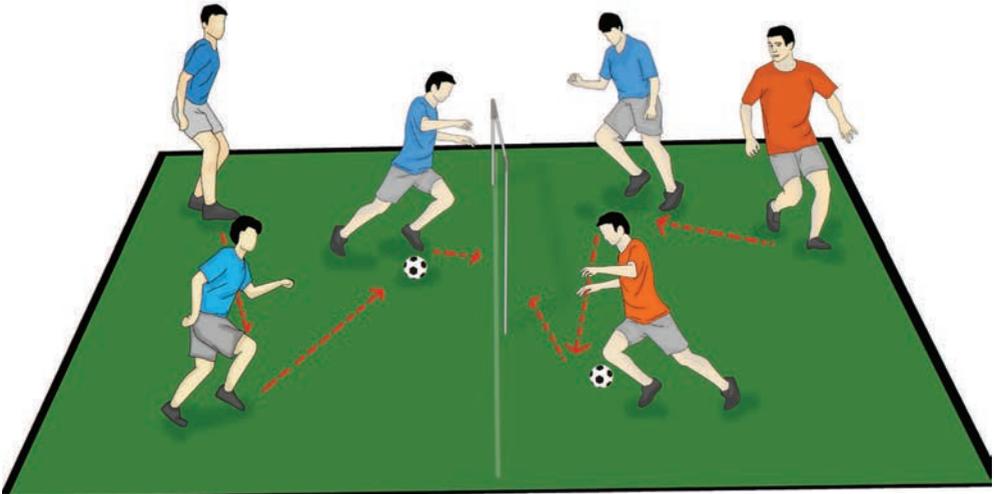
Capaian pengajaran: Siswa pandai mencari ruang terbuka untuk menerobos pertahanan lawan, mampu berempati dan toleransi, dan terampil dalam mengoper dan menguasai bola.

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

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambar permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.5 Bermain mengoper dan menembak bola ke gawang

Pengembangan pengajaran:

Meningkatkan tantangan dalam pembelajaran dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

f. Aktivitas Pengajaran 6

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

Materi pengajaran: 1. *Passing* bola
2. *Stoping* bola

Deskripsi pengajaran: Siswa melakukan variasi *passing* bola dan *stoping* bola dengan berusaha selalu mencari ruang yang kosong di lapangan untuk menghentikan bola di kisaran lingkaran yang telah

disediakan guru (**mencoba**). Guru meminta siswa untuk **mengamati** dan mengumpulkan informasi cara gerakan variasi *passing* dan *stopping* bola dan permainan dilakukan (**mengasosiasi**). Guru mengundang siswa untuk bertanya tentang gerakan variasi *passing* dan *stopping* dan cara permainan dilakukan, seperti upaya mendapatkan ruang yang kosong, membuka peluang agar teman yang menguasai bola mudah mem-*passing* bola, melakukan gerak lari tipuan agar lepas dari penjagaan lawan (**menanya**). Akhir pembelajaran, guru meminta siswa untuk mengatakan hal-hal yang dipelajari terutama untuk pengembangan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan motorik siswa (**mengomunikasi**).

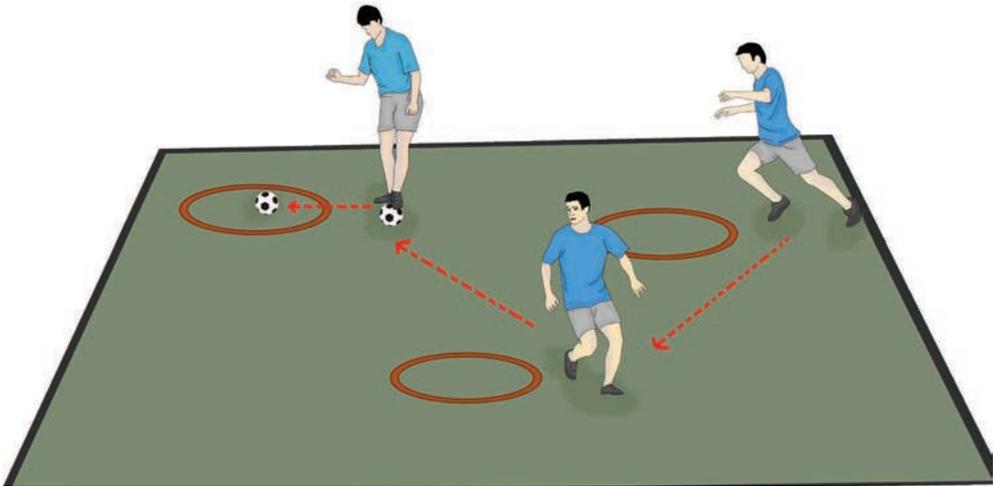
Capaian pengajaran: Siswa pandai mencari ruang terbuka, mampu bekerja sama, dan terampil mengoper dan menghentikan bola.

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

Aturan dan peraturan permainan:

1. Buat kelas menjadi empat kelompok, bisa disatukan antara perempuan dan laki-laki bisa juga dipisah sesuai dengan keinginan siswa.
2. Dua regu berlawanan berada di atas lapangan.
3. Sebar beberapa *hula hoop* atau ban bekas di atas lapangan yang jumlah lebih banyak daripada anggota satu tim.
4. Sebelum siswa masuk ke dalam lapangan yang telah disediakan oleh guru, coba lakukan dulu mengoper dan menghentikan bola dengan teman anda baik secara berpasangan atau secara dinamis.
5. Setelah melakukan secara berpasangan, siswa masuk ke dalam lapangan yang telah disediakan oleh guru siswa.
6. Dalam lapangan yang telah disediakan siswa harus melakukan operan dan menghentikan bola secara tepat dengan cara siswa harus memanfaatkan ruang kosong yang tidak ditempati oleh teman siswa.
7. Bola yang tertahan letakan dengan kaki ke lingkaran *hula hoop* atau ban sepeda bekas sebagai tanda skor tercipta.
8. Manfaatkan ruang, waktu, dan jarak antar siswa dan *hula hoop* atau ban bekas agar siswa mudah mendapatkan operan bola dan bisa meletakkan bola dengan kaki di dalam lingkaran.
9. Kembangkan proses belajar bermain sepak bola dan melalui permainan sepak bola untuk mendapatkan hikmah pengembangan pengetahuan, sikap dan keterampilan.
10. Lakukan permainan selama 10 sampai 12 menit.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.6 Memanfaatkan ruang kosong dengan cara mengoper dan menghentikan bola

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

g. Aktivitas Pengajaran 7

Nama permainan: Permainan Sepak Bola Sentuh Siswa

Materi pengajaran: Passing bola

Deskripsi pengajaran: Siswa melakukan *passing* untuk bisa menyentuhkan bola ke daerah tungkai lawan yang berlarian menghindari sentuhan bola (**mencoba**). Guru meminta siswa **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** untuk terhindar dari sentuhan bola, menjauh dari pemain yang menguasai bola, berposisi aman di lapangan. Siswa yang menyentuhkan bola diminta melakukan variasi *passing* bola. Guru mengundang siswa untuk **menanya** cara melakukan *passing*

atau terhindar dari sentuhan bola. Akhir pembelajaran, guru meresume pengajaran dan meminta siswa menceritakan hal-hal yang sudah dipelajari (**mengomunikasi**).

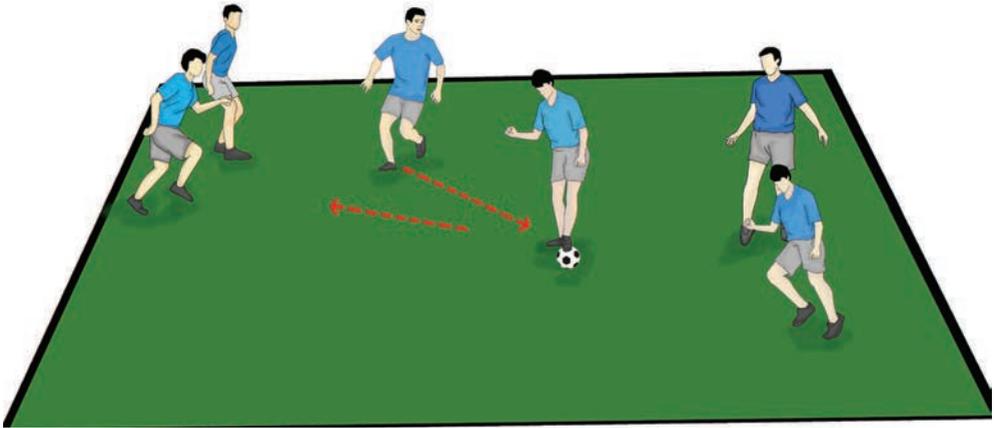
Capaian pengajaran: Siswa pandai mendapatkan posisi untuk menyentuhkan bola, mampu berempati, dan terampil dalam menendang bola.

Alat dan bahan pengajaran: 4 bola sepak

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.7 Permainan sepak bola sentuh pemain

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

h. Aktivitas Pengajaran 8

Nama permainan: Permainan Sepak Bola *Bowling*

Materi pengajaran: 1. *Passing* bola

2. *Stoping* bola

Deskripsi pengajaran: Siswa menggelundungkan bola oleh kaki secara diagonal pada teman di depannya (laju bola bisa lambat sampai cepat), sementara siswa dari arah diagonal lain berusaha menumbukkan bola yang dikuasainya ke arah bola yang menggelundung tadi (**mencoba**). Siswa diminta **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara bagaimana agar terjadi tumbukan pada satu pasangan pemain,

pasangan pemain lainnya cara bagaimana agar bola yang digelundungkan terhindar dari tumbukan bola. Guru meminta siswa untuk **mengasosiasi** pengetahuan yang didapat dan menceritakannya kepada siswa lain di akhir pembelajaran (**mengomunikasi**).

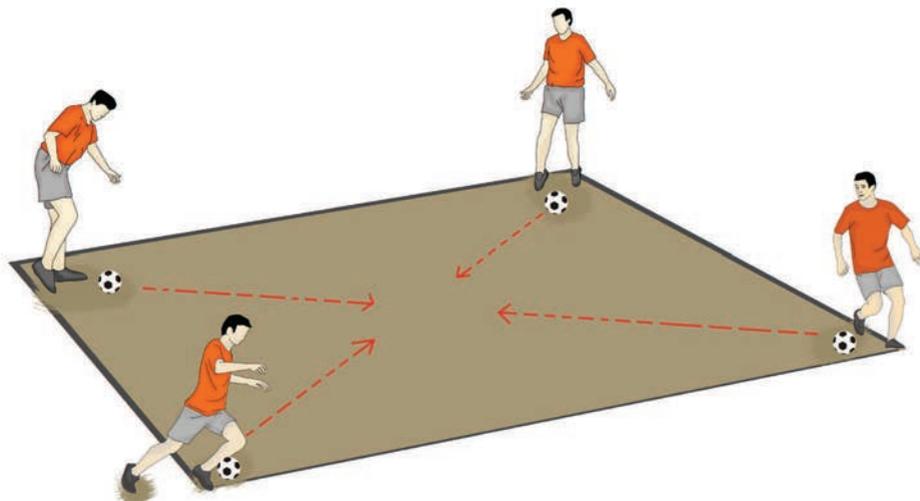
Capaian pengajaran: Siswa menginterpretasi laju bola, bersikap sabar dan cermat, dan terampil dalam melakukan gerakan *passing* (mengoper) bola dalam permainan sepak bola.

Alat dan bahan pengajaran: 4 bola sepak, pembatas lapangan.

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.8 Permainan sepak bola *bowling*

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

1. Mempercepat laju bola
2. Memperluas daerah permainan

2. Permainan Bola Basket

Inti gerak penting dalam permainan bola basket adalah gerak melempar dan menangkap bola yang disertai dengan kemampuan suatu regu bermain dengan bekerja sama yang baik untuk dapat mencetak angka sebanyak mungkin dengan tidak meninggalkan kaidah dan peraturan berlaku. Permasalahan gerak pokok dalam permainan bola basket adalah cara-cara menguasai bola dan cara-cara mengintersepsi bola dari penguasaan lawan. Bentuk-bentuk gerakannya dapat disederhanakan ke dalam bentuk gerak melempar dan menangkap bola, menggiring bola, dan gerak lemparan untuk memasukkan bola ke *ring* lawan. Aktivitas permainan bola basket di dalam buku ini adalah bentuk-bentuk permainan menyerupai bola basket, yang dikembangkan untuk membangun keterampilan dasar atau teknik dasar bermain bola basket. Beberapa bentuk variasi latihan dan bermain teknik dalam permainan bola basket yang bisa dilakukan dalam pembelajaran adalah sebagai berikut.

a. Aktivitas Pengajaran 1

Nama permainan: Bounce Pass Hulahoop

*Materi pengajaran: 1. Bounce pass
2. Chest-pass*

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa melakukan (**mencoba**) gerakan lempar tangkap *chest-pass* untuk bisa melakukan gerakan *bounce pass* ke titik tengah *hulahoop* atau lingkaran kapur tulis. Guru meminta siswa **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara terbaik melakukan permainan, mendapatkan ruang yang kosong, mencipta skor, dan memosisikan diri lapangan. Guru mengundang siswa untuk bertanya cara terbaik mencipta skor dan menunjukkan sikap kerja sama, empati dan simpati, dan respek baik terhadap lawan maupun kawan (**menanya**). Akhir pembelajaran, guru meresume dan meminta siswa untuk menceritakan hal-hal yang sudah dipelajari (**mengomunikasi**).

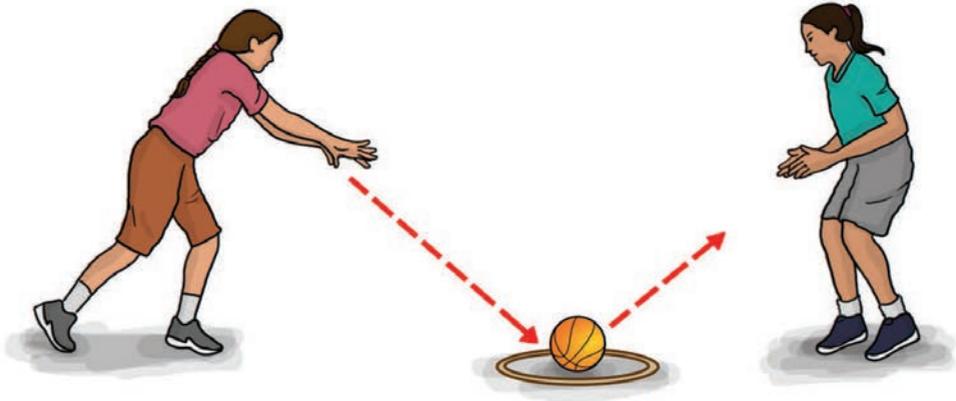
Capaian pengajaran: Siswa pandai mencari ruang kosong untuk memantulkan bola, mampu bekerja sama, dan terampil mengoperkan bola.

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

Aturan dan peraturan permainan:

1. Buatlah kelas menjadi empat kelompok sama besar, dalam membentuk kelompok lakukan dengan demokrasi dan tidak asal salah pilih.
2. Antara siswa laki-laki dan perempuan boleh disatukan atau juga boleh dipisah, sesuai dengan kesepakatan bersama.
3. Sebelum melakukan pembelajaran, terlebih dahulu harus melihat dan mencoba bagaimana melakukan *bouncepass* di dalam *hulahoop* dan di luar *hulahoop*.
4. Setelah memahami dan melakukannya, lanjutkan dengan kombinasi yang diperintahkan oleh guru.
5. Lakukan *bouncepass* dengan cara memantulkannya terlebih dahulu ke dalam *hulahoop*.
6. Lakukan variasi keterampilan ini dengan cara bergerak dan tidak boleh ada *hulahoop* yang tidak terkena bola atau tidak digunakan *bouncepass*.
7. Kalian dinyatakan gagal jika tidak melakukan *bouncepass* di dalam *hulahoop* atau bola keluar dan tidak bisa diterima oleh teman.
8. Dalam satu kali pertandingan, nilai atau point adalah jumlah *bouncepass* yang bisa melewati atau menyentuh *hulahoop*.
9. Manfaatkan tempat yang kosong dan terus bergerak sampai semua *hulahoop* bisa dimasuki oleh sentuhan bola yang di *bouncepass*.
10. Jangan menggunakan cara yang kasar dalam melakukan pembelajaran ini.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.9 Permainan *Bounce pass hulahoop*

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa:

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

1. Mengurangi jumlah pemain
2. Memperluas daerah permainan

b. Aktivitas Pengajaran 2

Nama permainan: Chest Pass End Zone

Materi pengajaran: Chest-pass

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa melakukan geakan lempar-tangkap (*chest-pass*) tanpa gerakan *dribling*, dengan tujuan agar bola tertangkap oleh orang yang berdiri di garis akhir (**mencoba**). Siswa diminta guru **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara lemparan dan tangkapan (*chest-pass*), memosisikan diri di

lapangan, mencari ruang yang kosong, membuka peluang agar teman yang menguasai bola mudah melakukan gerakan lemparan, dan cara terbaik mencipta skor. Guru mengundang siswa bertanya tentang cara terbaik memainkan permainan, cara memosisikan diri dan cara membuat penyerangan dan pertahanan (**menanya**). Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa untuk menceritakan hal-hal yang sudah dipelajari (**mengomunikasi**).

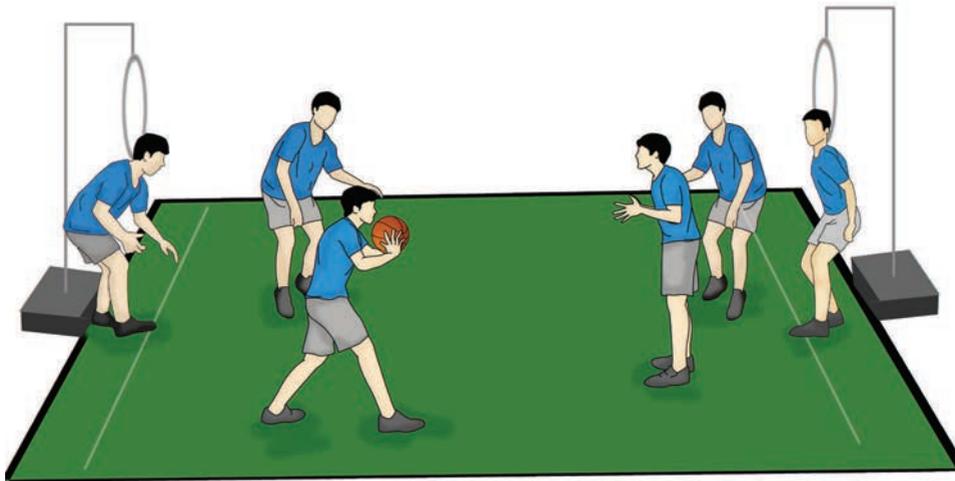
Capaian pengajaran: Siswa pandai memosisikan diri dan mendapatkan ruang kosong untuk mengoperkan bola, mampu bekerja sama, dan terampil dalam menangkap dan mengoperkan bola.

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

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.10 Permainan *Chess pass end zone*

Pengembangan pengajaran:

Cara-cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa:

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

c. Aktivitas Pengajaran 3

Nama permainan: Menggiring dan Lemparan Bola ke Basket

Materi pengajaran: 1. *Dribling*

2. *Shoting*

Deskripsi pengajaran: Siswa melakukan *dribling* bola dan *shooting* bola ke *basket*, usahakan untuk bisa masuk ke *basket* (**mencoba**). Guru meminta siswa untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara *dribbling* bola dan *shoting* bola ke *basket*, mengenal laju bola agar tepat ke *basket*, dan memilih sasaran tepat ke *basket*. Guru menunjukkan masalah gerak *dribbling* dan *shoting* agar siswa **menanya**. Guru mengakhiri pengajaran dengan meminta siswa untuk menceritakan pengalaman belajar dilakukan (**mengomunikasi**).

Capaian pengajaran: Siswa pandai memanfaatkan ruang terbuka, mampu bersikap toleran, dan terampil menggiring dan melempar bola ke *ring*.

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

Aturan dan peraturan permainan:

1. Buatlah kelas menjadi empat kelompok sama besar, dalam membentuk kelompok, lakukan dengan demokrasi dan tidak asal salah pilih.
2. Setelah kelompok dibentuk harus berbaris di lapangan yang telah ditentukan oleh guru.
3. Barisan paling depan yang pertama kali melakukan *dribbling* dan berusaha memasukkan bola ke dalam basket.
4. Lakukan hal tersebut berulang-ulang sampai kalian bisa menguasai dan memahami pembelajaran yang sedang berlangsung.
5. Manfaatkan setiap kesempatan yang diberikan oleh seorang guru.
6. Kalian harus melakukan *dribble* dan memasukkan bola ke dalam *basket* dengan sungguh-sungguh dan menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas.
7. Nilai yang diperoleh adalah jumlah bola yang bisa dimasukan ke dalam *ring* dan dalam melakukan *dribbling* jangan sampai bola keluar lapangan.
8. Jika bola keluar lapangan, nilai akan dikurangi dengan $\frac{1}{2}$ point.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.11 Menggiring dan melempar bola ke ring

Pengembangan pengajaran:

Cara-cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa

Cara mempermudah:

1. Memperpendek jarak
2. Memperendah ketinggian *basket*

Cara mempersukar:

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

d. Aktivitas Pengajaran 4

Nama permainan: Kombinasi *dribling*, dan *shooting* dengan simpai.

Materi pengajaran: 1. *Dribling*

2. *Shooting*

Deskripsi pengajaran: Siswa melakukan *dribling* bola dan *shooting* bola ke simpai, usahakan agar bola jatuh di tengah-tengah simpai (**mencoba**). Guru meminta siswa untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara *dribbling* bola dan *shoting* bola ke arah simpai, mengenal laju bola agar tepat ke basket, dan memilih sasaran tepat di tengah-tengah simpai. Guru mengundang siswa untuk **menanya**. Guru mengakhiri pengajaran dengan meminta siswa untuk menceritakan cara *dribling* dan *shoting* serta hal-hal yang sudah dipelajari (**mengomunikasi**).

Capaian pengajaran: Siswa menginterpretasi gerak *dribling* dan *shooting*, bersikap toleransi, empati, dan terampil melakukan keterampilan dasar permainan bola basket.

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

Aturan dan peraturan permainan:

1. Buatlah kelas menjadi empat kelompok sama besar, dalam membentuk kelompok, lakukan dengan demokrasi dan tidak asal salah pilih.
2. Tentukan siapa yang akan menempati lapangan A atau lapangan B, lakukan pemilihan ini dengan cara *fairplay*.
3. Lakukan kombinasi pembelajaran dengan *men-dribble* dan memasukkan bola ke dalam simpai yang telah disediakan, memasukkan bola ke dalam simpai harus yang berada di daerah atau lapangan yang berbeda.

4. Point atau angka yang diperoleh adalah berapa banyak jumlah bola yang bisa masuk ke dalam simpai.
5. Jika memasukkan bola ke simpai sendiri, akan ada pengurangan nilai.
6. Pengurangan nilai bergantung keputusan bersama sifatnya tidak mutlak.
7. Lakukan dengan sungguh-sungguh dan junjung tinggi nilai-nilai sportivitas tinggi.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.12 *Dribling* dan *shooting* dengan simpai

Pengembangan pengajaran:

Cara-cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

e. Aktivitas Pengajaran 5

Nama permainan: Bola Raja

Materi pengajaran: 1. *Chest pass*

2. *Bounce pass*

3. *Dribling*

Deskripsi pengajaran: Siswa melakukan *dribbling*, *chest pass*, atau *bounce pass* agar bola bisa ditangkap oleh teman yang diposisikan sebagai “raja” di ujung lapangan (**mencoba/melakukan**). Guru mengundang siswa untuk **menanya** tentang cara-cara *dribbling* dan *passing* serta memosisikan diri di lapangan, membuka peluang agar teman mudah mengoperkan bola, mencipta agar siswa lain mudah melemparkan bola. Guru meminta siswa **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** cara permainan dilakukan dan teknik yang diperlukan agar permainan berjalan baik dan efisien. Akhir pengajaran, guru meminta siswa untuk mengemukakan hal-hal yang dipelajari, kata kunci dalam melakukan teknik dasar bermain bola basket (**mengomunikasi**).

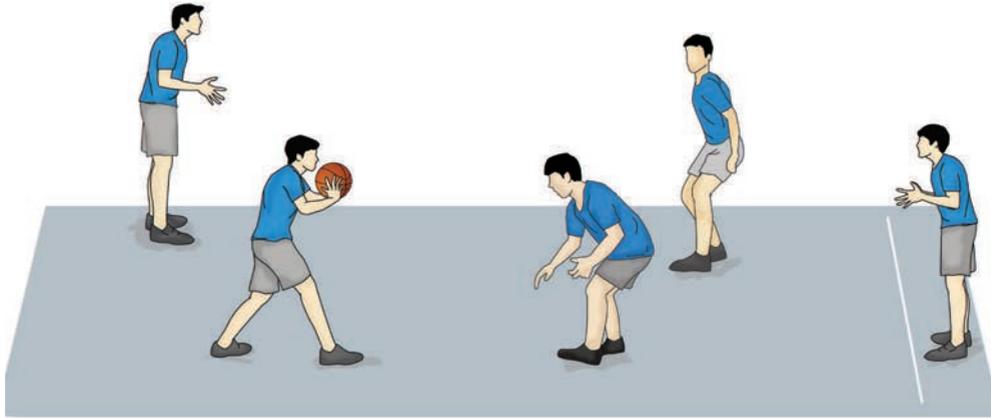
Capaian pengajaran: Siswa pandai mendapatkan posisi yang menguntungkan, mampu bekerja sama, dan terampil menggiring dan mengoperkan bola.

Alat dan bahan pengajaran: Lapangan, bolabasket 6 buah, *cone* atau pembatas lapangan.

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.13 Bola raja

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa:

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

f. Aktivitas Pengajaran 6

Nama permainan: Lempar Tangkap Bola 10 Kali

Materi pengajaran: 1. *Chest-pass*

2. *Bounce pass*

Deskripsi pengajaran: Siswa melakukan gerakan *chest pass* dan *bounce pass* untuk mendapatkan sepuluh kali lemparan dan tangkapan bola (**mencoba/melakukan**). Guru meminta siswa **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara lemparan dan tangkapan bola,

memosisikan diri di lapangan, berdiri membuka peluang agar terjadi lemparan dan tangkapan, membuat strategi agar cepat mendapat 10 kali lemparan dan tangkapan bola. Guru menunjukkan situasi masalah gerak bermain agar siswa **menanya**. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa menceritakan hal-hal yang sudah dipelajari (**mengomunikasi**).

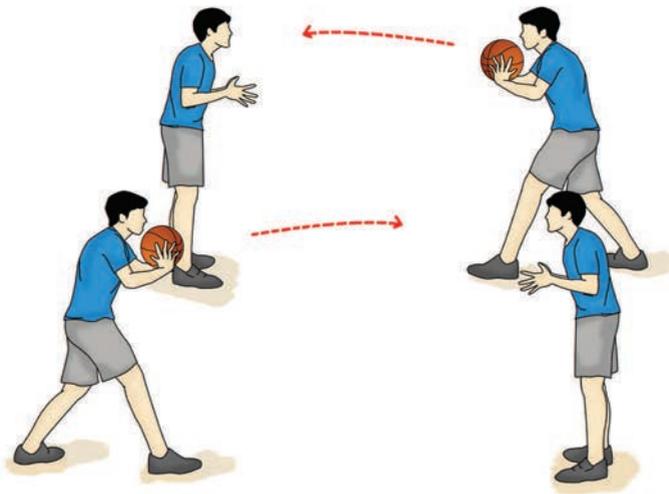
Capaian pengajaran: Siswa pandai memosisikan diri dan mendapatkan ruang kosong untuk mengoperkan bola, mampu bekerja sama, dan terampil dalam menangkap dan mengoperkan bola.

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

Aturan dan peraturan permainan:

1. Buatlah kelas menjadi empat kelompok belajar sama besar, dalam membentuk kelompok lakukan dengan demokrasi dan tidak asal salah pilih.
2. Antara siswa laki-laki dan perempuan boleh disatukan atau juga boleh dipisah, sesuai dengan kesepakatan bersama.
3. Kalian harus bisa melakukan lemparan dan tangkapan bola sebanyak 10 kali pada setiap anggota satu timnya.
4. Kalian berupaya merebut bola dari penguasa lawan dan melakukan gerak lemparan dan tangkapan 10 kali.
5. Tim yang gagal melakukan lemparan dan tangkapan bola 10 kali akibat bola direbut lawan, lawan yang merebut bola memulai lemparan dan tangkapan bola dari skor 0 (nol).
6. Skor diperoleh bila kalian bisa melakukan lemparan dan tangkapan bola 10 kali secara terus-menerus, tanpa direbut bola oleh lawan bermain.
7. Kalian bermain pada daerah yang telah ditetapkan, tidak diperkenankan melempar dan menangkap bola di luar daerah permainan.
8. Manfaatkan daerah atau tempat yang kosong dan dapatkan cara terbaik untuk mendapatkan lemparan dan tangkapan 10 kali.
9. Untuk mendapatkan waktu permainan yang cukup lama, tim yang mendapatkan skor 10 kali lemparan dan tangkapan, dinyatakan mendapatkan nilai 1 angka. Capailah sampai nilai 3 angka.
10. Jangan menggunakan cara bermain kasar dalam melakukan pembelajaran ini.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.14 Permainan lempar tangkap bola 10 kali

Pengembangan pengajaran:

Cara-cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajara siswa:

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

g. Aktivitas Pengajaran 7

Nama permainan: Lemparan Langsung ke *Basket*

Materi pengajaran: *Shooting*

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa melakukan tembakan langsung ke *basket* tanpa menyentuh *ring basket* (**mencoba/melakukan**). Guru meminta siswa **mengamati** cara *shooting* langsung, memperhatikan laju bola, dan jarak antara tubuh dengan *basket*. Guru mengundang siswa untuk **menanya** dengan cara menyajikan situasi masalah gerak *shooting*, memperjauh jarak *shooting*, atau memberikan rintangan ketika *shooting*. Guru meminta siswa untuk **mengasosiasi** pengetahuan dengan informasi yang diperoleh, dan menceritakannya kepada teman di akhir pengajaran (**mengomunikasi**).

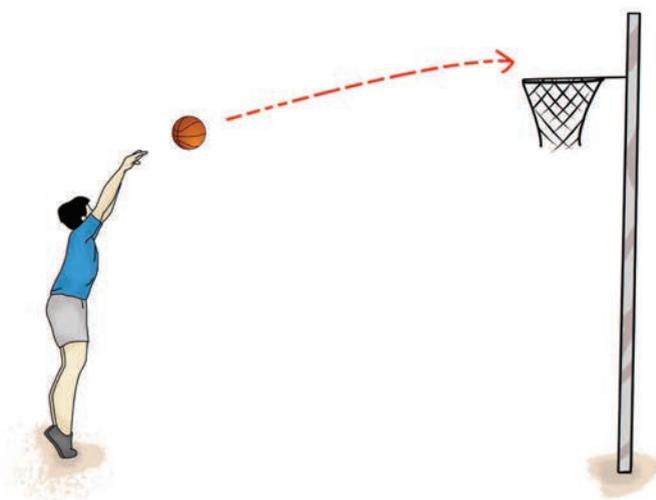
Capaian pengajaran: Siswa mampu berkonsentrasi memusatkan pikiran ke satu titik sasaran, mampu bersikap empati dan toleran, dan terampil melempar bola ke *basket*.

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

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.15 Permainan lempar langsung ke basket

Pengembangan pengajaran:

Cara-cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

3. Permainan Bola Voli

Permainan bola voli, adalah salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat dan telah berkembang menjadi liga pertandingan bola voli antarklub dari berbagai provinsi di tanah air. Pada umumnya pengajaran bola voli dilakukan dengan mengajarkan teknik dasar *passing* bawah, *passing* atas, servis, *spike*, atau bahkan cara membendung *spike* bola lawan. Pengajaran seperti ini tampaknya perlu mengalami penyederhanaan karena kebanyakan para siswa terbatas kemampuan

gerakannya sehingga kadang terkesan asal melakukan, atau sukar melakukannya karena net terlalu tinggi, bola terlalu berat, jumlah siswa yang banyak, bola yang terbatas, lapangan yang sempit, dan sebagainya. Pengajaran perlu disituasikan secara sengaja agar terjadi proses belajar dan partisipasi siswa, dengan cara memodifikasi atau mengubah berat dan ukuran bola, jumlah pemain, aturan permainan, tinggi net, atau bahkan peran pemain dalam permainan.

Memodifikasi alat, aturan, ukuran lapangan, atau cara bermain dimaksudkan untuk mengajak siswa berpartisipasi dan belajar permainan yang menyerupai bola sehingga suatu saat para siswa dapat mengembangkan keterampilannya dengan cara berlatih di perkumpulan atau klub olahraga bola voli atau diarahkan untuk mengikuti program ekstrakurikuler olahraga bola voli untuk mempromosikan nama baik sekolah melalui jalur permainan bola voli dikalangan masyarakat. Sebaiknya diutamakan pada upaya mencipta situasi belajar permainan bola voli secara sengaja. Artinya, guru perlu pandai membuat permainan-permainan sederhana yang menyerupai permainan bola voli.

a. Aktivitas Pengajaran 1

Nama permainan: Passing Bawah dengan Lima Sentuhan

Materi pengajaran: Passing bawah

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa menampilkan gerakan *passing* bawah kepada sesama temannya dalam satu regu dalam lima kali sentuhan, setelah itu dapat diseberangkan ke lapangan lawan (**mencoba/melakukan**). Guru meminta siswa untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara permainan dilakukan, cara teknik *passing* bawah, mengumpan bola agar terjadi lima kali sentuhan, kerja sama dan gotong royong agar mencapai lima kali sentuhan. Guru pun mengundang siswa agar **menanya** tentang tujuan permainan, cara kerja sama, atau tinggi lambungan agar bisa lima kali sentuhan. Akhir pengajaran, siswa diminta menceritakan teknik *passing* bawah dan hal-hal yang dipelajari.

Capaian pengajaran: Siswa pandai membaca situasi permainan, mampu bekerja sama, dan terampil dalam melakukan *passing* bawah.

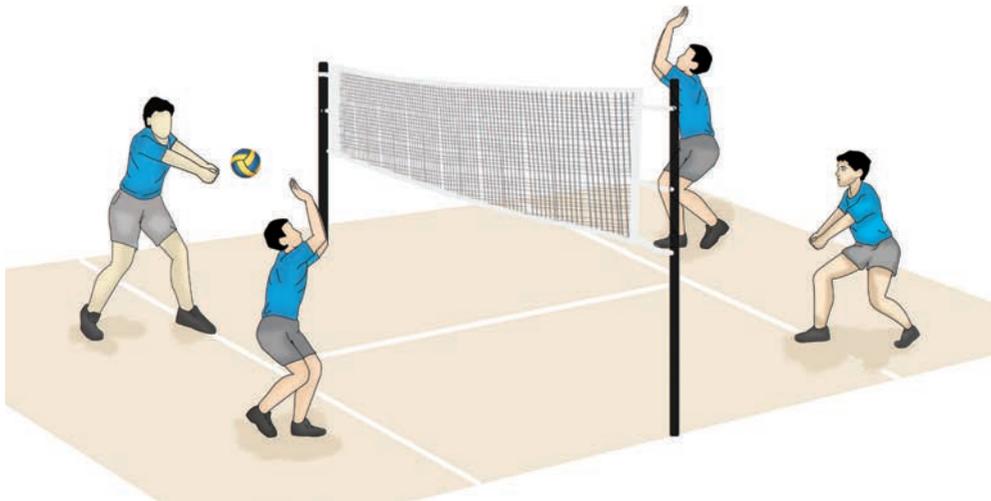
Alat dan bahan pengajaran: Lapangan, bola voli 4 buah, *count* atau pembatas lapangan, *hulahoop*.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Bagi kelas ke dalam beberapa kelompok (misal: 5 orang per kelompok).
2. Setelah membagi ke dalam beberapa kelompok sesuai dengan kebutuhan, amati gerakan yang dilakukan oleh teman kalian dalam melakukan *passing* bawah.

3. Lakukan dengan meniru gerakan yang dilakukan atau di contohkan oleh teman kalian.
4. Dapatkan cara melakukan gerakan yang dicontohkan oleh teman.
5. Bandingkan cara-cara melakukan *passing* bawah di antara teman dan kalian sendiri.
6. Buat sebuah keputusan bagaimana cara melakukan dan apa yang harus dilakukan dalam *passing* bawah.
7. Beri tahu cara melakukan *passing* bawah kepada teman.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.16 *Passing* bawah dengan dua sentuhan

Pengembangan pengajaran:

Cara-cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa:

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

b. Aktivitas Pengajaran 2

Nama permainan: Passing Bawah dan Atas Lewati Angka

Materi pengajaran: 1. Passing bawah

2. Passing atas

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa melakukan *passing* bawah dan *passing* atas untuk dilewatkan pada bentangan tali yang memiliki skor 1, 2, dan 3 (**mencoba/melakukan**). Siswa **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara permainan dilakukan, cara *passing* atas dan bawah, cara memosisikan diri di lapangan, cara membuat skor, dan perilaku kerja sama. Siswa **menanya** tujuan permainan dan cara melakukan permainan. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa menceritakan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

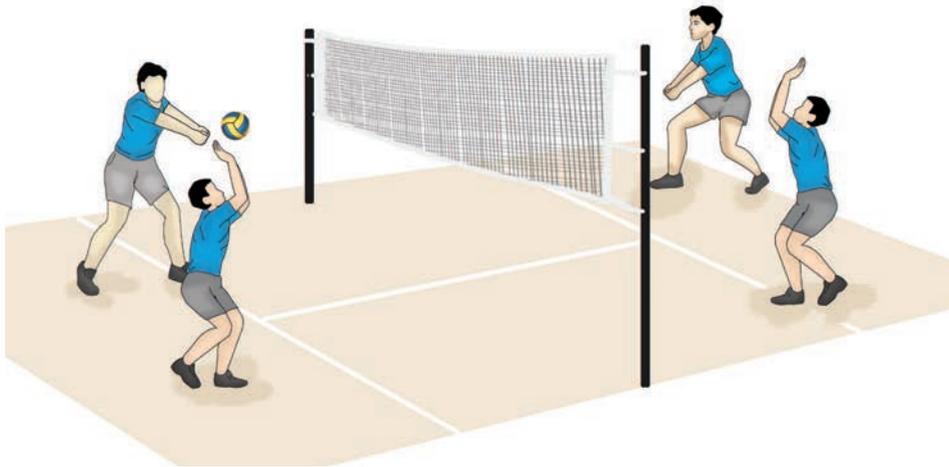
Capaian pengajaran: Siswa mampu berpikir analitis dan kreatif untuk mempertahankan bola dalam permainan, mampu berdisiplin dan bekerja sama, serta terampil dalam melakukan gerakan *passing* atas dan bawah dalam permainan bola voli.

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

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.17 *Passing* bawah dan atas melewati angka

Pengembangan pengajaran:

Cara-cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

c. Aktivitas Pengajaran 3

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

Materi pengajaran: 1. *Passing* bawah
2. *Passing* atas

Deskripsi pengajaran: Siswa diminta guru untuk melakukan *passing* bawah dan atas hingga dapat mengumpulkan skor angka yang berada di seberang lapangan (**mencoba/melakukan**). Guru meminta siswa **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara terbaik permainan dilakukan, cara membuat skor, cara *passing* atas dan bawah, atau cara kerja sama. Siswa **menanya** atas penampilan hal-hal seperti diatas. Akhir pengajaran guru meresume dan meminta siswa untuk menceritakan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

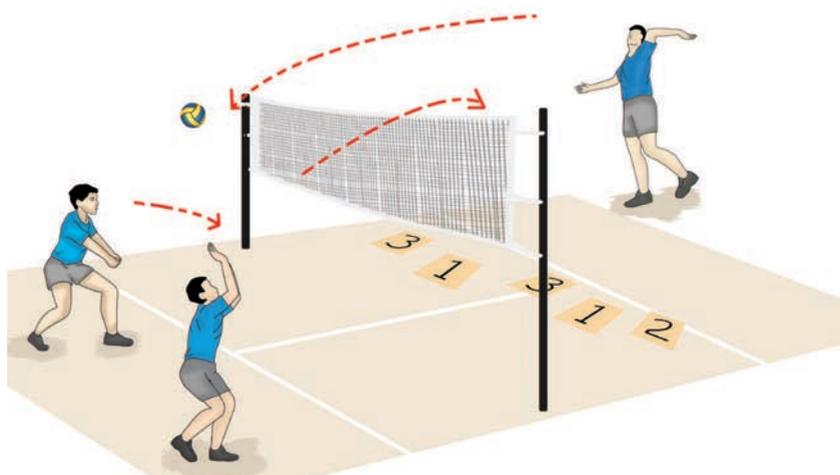
Capaian pengajaran: Siswa mampu berpikir kreatif untuk mencetak angka, bersikap empati, toleransi, bekerja sama, dan terampil dalam melakukan gerakan *passing* bawah dan *passing* atas dalam permainan bola voli.

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

Aturan dan peraturan permainan:

1. Untuk bola yang mengenai *hulahoop* (atau ban bekas) yang telah diberi angka 1, 2, 3, 4 maka nilai yang diperoleh adalah nilai yang tertera dalam *hulahoop* atau ban bekas tersebut.
2. Anda harus mengumpulkan nilai sebanyak mungkin demi kemenangan suatu tim.
3. Jika bola keluar maka ada pengurangan nilai sejumlah 2 point.
4. Tim yang mengumpulkan nilai atau point terbanyak dapat dinyatakan sebagai pemenang.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

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

Pengembangan pengajaran:

Cara-cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

d. Aktivitas Pengajaran 4

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

Deskripsi pengajaran: diharapkan dengan variasi keterampilan ini siswa bisa melakukan *passing* bawah dan atas dengan baik dan mengenal tema-tema kesehatan. Pembelajaran ini lebih menekankan kepada siswa supaya tidak terpaku pada pembelajaran teknik yang monoton dan bisa terjadi partisipasi dalam pembelajaran, siswa tidak ada yang hanya sebagai penonton saja. Dalam melakukan pembelajaran ini siswa harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportifitas, empati, dsb.

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

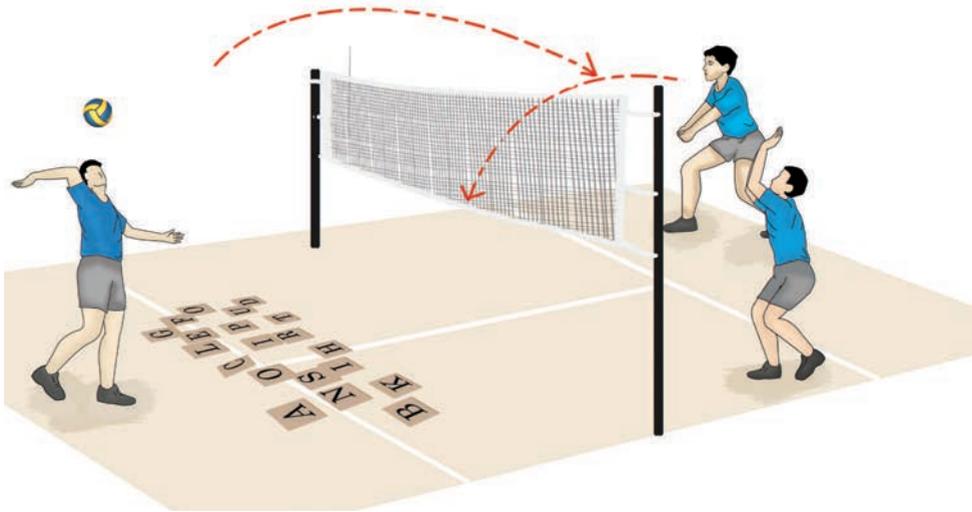
Alat dan bahan pengajaran: Lapangan, bola voli 4-6 bola (bisa pula bola voli modifikasi), *Cone* atau pembatas lapangan, tumpukan huruf.

Aturan dan peraturan permainan:

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

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.19 Permainan passing bawah dan atas dengan mengumpulkan angka

Pengembangan pengajaran:

Cara-cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

Uji Kompetensi

A. Penilaian Sikap

Sikap dan perilaku yang dilakukan oleh siswa dalam pembelajaran dapat direkam dengan menggunakan format yang berisi dengan sejumlah indikator perilaku yang diamati, baik yang terkait dengan mata pelajaran maupun secara umum. Pengamatan terhadap sikap dan perilaku yang terkait dengan mata pelajaran dilakukan oleh guru yang bersangkutan selama proses pembelajaran berlangsung. Indikator yang dinilai adalah sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek perilaku yang dinilai																Jumlah
		Disiplin dalam pembelajaran				Menghargai teman lainnya				Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Bekerja sama dalam melakukan pembelajaran kelompok				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Alteza																	
2	Bilfaqih																	
dst																		

Keterangan:

Kolom aspek yang dinilai diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut.

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

B. Penilaian Pengetahuan

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

1. Mendapatkan operan bola dari teman satu regu bisa dilakukan dengan cara
 - a. memosisikan diri dekat dengan teman yang akan mengoper bola
 - b. memosisikan diri jauh dari teman si pengoper, namun dalam jangkauan operan bola

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

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

Pertanyaan Esai

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

5. Jelaskan upaya-upaya yang kamu lakukan dalam rangka meningkatkan hasil belajar yang maksimal dalam pendekatan bermain (*games situated leaning*)!

$$NA = \frac{\text{Nilai yang diperoleh dari PG dan Essay}}{\text{Nilai maksimal (PG + Essay)}} \times 4$$

C. Penilaian Keterampilan

Kompetensi keterampilan terdiri atas keterampilan abstrak dan keterampilan konkrit. Penilaian dalam keterampilan dapat dilakukan dengan menggunakan penilaian sebagai berikut.

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

Keterangan :

Kolom diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut.

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

Nilai Ketuntasan Sikap	
Angka	Predikat
4,00	Sangat Baik (SB)
3,00	Baik (B)

Nilai Ketuntasan Sikap	
Angka	Predikat
2,00	Cukup (C)
1,00	Kurang (K)

Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 atau huruf B-, untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67 atau huruf B-. Penilaian kompetensi hasil belajar mencakup kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan dapat secara terpisah tetapi dapat juga melalui suatu kegiatan atau peristiwa penilaian dengan instrumen penilaian yang sama. Untuk masing-masing ranah (sikap, pengetahuan, dan keterampilan) digunakan penyekoran dan pemberian predikat yang berbeda sebagaimana tercantum dalam tabel berikut.

Tabel konversi skor dan predikat hasil belajar untuk setiap ranah

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Predikat	Capaian Optimum	Predikat
4,00	SB (Sangat Baik)	3.85 – 4.00	A	3.85 – 4.00	A
		3.51 – 3.84	A-	3.51 – 3.84	A-
3,00	B (Baik)	3.18 – 3.50	B+	3.18 – 3.50	B+
		2.85 – 3.17	B	2.85 – 3.17	B
		2.51 – 2.84	B-	2.51 – 2.84	B-
2,00	C (Cukup)	2.18 – 2.50	C+	2.18 – 2.50	C+
		1.85 – 2.17	C	1.85 – 2.17	C
		1.51 – 1.84	C-	1.51 – 1.84	C-
1,00	K (Kurang)	1.18 – 1.50	D+	1.18 – 1.50	D+
		1.00 – 1.17	D	1.00 – 1.17	D

Nilai akhir yang diperoleh untuk ranah sikap diambil dari nilai modus (nilai yang terbanyak muncul). Nilai akhir untuk ranah pengetahuan diambil dari nilai rerata. Nilai akhir untuk ranah keterampilan diambil dari nilai optimal (nilai tertinggi yang dicapai).

Bab 2

Permainan Bola Kecil

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

	<p>2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p>
<p>3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian</p>	<p>3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan, serta peraturan yang dimodifikasi dalam permainan bola kecil.</p>
<p>4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori</p>	<p>4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan ke dalam permainan bola kecil secara lancar, terkontrol, dan koordinatif.</p>

A. Lingkup Materi

1. Belajar ke dalam Permainan Bulu tangkis

- Siswa mampu melakukan gerakan memukul dalam permainan bulu tangkis
- Siswa mampu melakukan gerakan melambungkan dalam permainan bulu tangkis
- Siswa mampu melakukan gerakan *drop-shot* dalam permainan bulu tangkis
- Siswa mampu melakukan gerakan *smesh* dalam permainan bulu tangkis

2. Belajar ke dalam Permainan Tenis Meja

- Siswa mampu melakukan gerakan *forehand* dan *backhand drive* dalam permainan tenis meja
- Siswa mampu melakukan gerakan *chop/backslice* dalam permainan tenis meja
- Siswa mampu melakukan gerakan *service* bola dalam permainan tenis meja
- Siswa mampu melakukan gerakan *right-left side spin* dalam permainan tenis meja

3. Belajar ke dalam Permainan Tenis Lapangan

- Siswa mampu melakukan gerakan *forehand/backhand* dalam permainan tenis lapangan
- Siswa mampu melakukan gerakan *service* dalam permainan tenis lapangan
- Siswa mampu melakukan gerakan mem-voli bola dalam permainan tenis lapangan
- Siswa mampu melakukan gerakan *lob* dan *smesh* bola dalam permainan tenis lapangan

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Aspek Pengetahuan (Belajar melalui bulu tangkis, Tenis meja, tenis lapangan)

- Mengetahui cara bermain bulu tangkis, tenis meja, tenis lapangan
- Menginterpretasi laju gerak bola dalam permainan bulu tangkis, tenis meja, tenis lapangan

- Menganalisis situasi bermain bulu tangkis, tenis meja, tenis lapangan

2. Aspek Sikap (Belajar melalui bulu tangkis, Tenis meja, tenis lapangan)

- Mengembangkan sikap dan perilaku kerja sama
- Mengembangkan sikap dan perilaku empati, simpati, dan toleransi
- Mengembangkan sikap dan perilaku kedisiplinan
- Mengembangkan sikap dan perilaku kepedulian
- Mengembangkan sikap dan perilaku tanggung jawab

3. Aspek Keterampilan (Belajar melalui bulu tangkis, Tenis meja, tenis lapangan)

- Terampil memukul bola (tenis lapangan dan tenis meja)
- Terampil memukul *shuttle cock* (bulu tangkis)
- Terampil memosisikan diri di lapangan permainan
- Terampil menyusun strategi bermain

C. Landasan Pengajaran dalam Pengembangan Olahraga Permainan Bola Kecil melalui Permainan

Pengajaran dalam pengembangan olahraga permainan bola kecil ditempuh dalam dua keuntungan, yaitu pengajaran ke dalam permainan dan pengajaran melalui permainan. Pengajaran ke dalam permainan berarti pembentukan dan pengembangan variasi dan kombinasi teknik dasar suatu cabang olahraga permainan bola kecil, sedangkan pengajaran melalui permainan berarti pembentukan dan peralihan nilai-nilai dari suatu cabang olahraga permainan. Kedua bentuk belajar ini dilaksanakan secara serempak dengan penekanan untuk memperkembang kemampuan pengetahuan, sikap dan keterampilan siswa. Karena itu, pengajaran perlu dikembangkan ke dalam berbagai bentuk pengajaran permainan menyerupai cabang olahraga. Sebagai contoh, pengajaran permainan Tenis meja dapat dibuat ke dalam bentuk pengajaran permainan dengan cara memodifikasi alat, lapangan, ataupun peraturannya, perlu diutamakan adalah keterjadian belajar siswa baik ke dalam dan melalui permainan, yang dapat mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan gerak siswa.

Pengajaran permainan bola kecil pun dapat dilaksanakan ketika guru menggunakan lapangan tenis meja yang sebenarnya, tetapi para pemainnya tidak satu atau dua pemain, melainkan lebih. Permainan seperti ini dilakukan dengan cara memukul bola sambil berjalan melingkari meja lapangan, setelah pemain memukul bola satu kali, dan pemain yang gagal memukul bola disilakan untuk keluar lapangan, dan berdiri di samping meja lapangan, sampai didapat dua pemain terakhir untuk bermain Tenis meja sampai mendapat 3 angka kemenangan. Pemain yang lebih dulu mendapatkan 3 angka, dinyatakan sebagai pemain yang unggul dalam permainan itu. Setelah diperoleh pemain unggulan ini, permainan diulang kembali untuk sampai 5-7 kali permainan. Pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang diperoleh melalui bentuk permainan seperti ini adalah pengetahuan tentang cara memainkan permainan Tenis meja dan pengembangan pengambilan keputusan cara dan bagaimana melakukan pukulan terbaik terhadap bola. Nilai sikap diperoleh untuk saling menghargai/menghormati sesama pemain. Keterampilan motorik diperoleh berupa cara memukul bola dan berjalan atau berlari mengelilingi meja lapangan. Pengajaran permainan bola kecil seperti ini memang membutuhkan pengaturan dan pengendalian guru agar siswa mendapatkan hikmah dari kegiatan dan pengalaman Siswa mampu melakukan gerakannya.

Guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan perlu pandai menata mencipta, menyajikan, dan mengelola bentuk-bentuk pengajaran melalui dan ke dalam permainan bola kecil ini. Kreativitas dan inovasi pengajaran sangat dibutuhkan agar terbangun belajar siswa yang bermakna, bertujuan, dan berkontekstual dengan kebutuhan siswa.

D. Materi Pembelajaran

1. Permainan Tenis Lapangan

a. Aktivitas Pengajaran 1

Nama permainan: Menyusun Kata

Materi pengajaran: Servis

Deskripsi pengajaran: Siswa melakukan pukulan menyerupai gerakan servis tenis untuk supaya menyentuh huruf-huruf yang tergeletak di seberang daerah servis lawan, sehingga membentuk kata yang bermakna (**mencoba/melakukan**). Siswa **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara servis, gerakan servis agar menyentuh huruf, arah dan laju bola, dan pola gerak servis itu sendiri. Siswa **menanya** cara-terbaik gerak servis ditampilkan, akhir pengajaran siswa diminta untuk menceritakan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

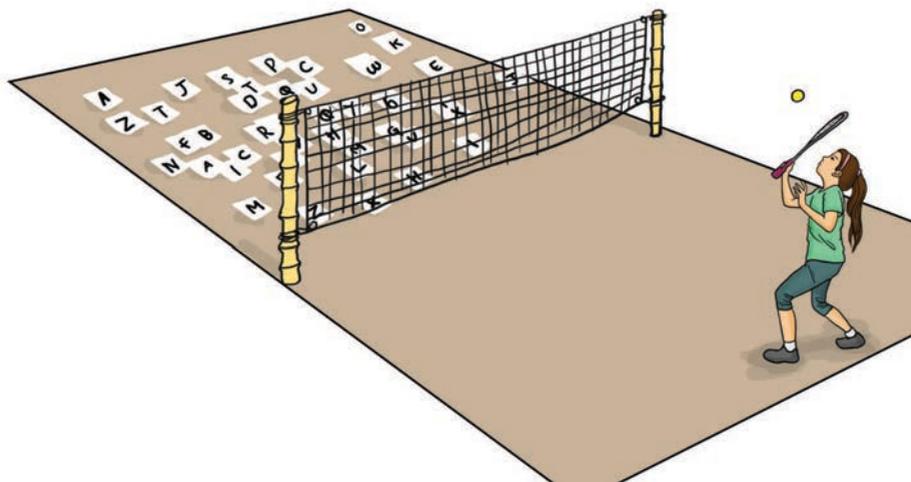
Capaian pengajaran: Siswa mampu menggunakan daya nalarnya ketika bergerak, bersikap empati, toleransi, dan terampil dalam melakukan keterampilan dasar bermain tenis.

Alat dan bahan pengajaran: Lapangan, raket dan kertas alat tulis.

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.1 Menyusun kata

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

b. Aktivitas Pengajaran 2

Nama permainan: Service Point

Deskripsi pengajaran: Siswa melakukan pukulan menyerupai gerakan servis tenis untuk supaya masuk ke lingkaran di seberang daerah servis lawan sehingga siswa berhasil menyentuhnya atau masuk ke dalam daerah lingkaran (**mencoba/melakukan**). Siswa **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara servis, gerakan servis agar menyentuh atau berada jatuh di daerah lingkaran, mengamati arah dan laju bola, dan pola gerak servis itu sendiri. Siswa **menanya** cara-terbaik gerak servis ditampilkan, akhir pengajaran siswa diminta untuk menceritakan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

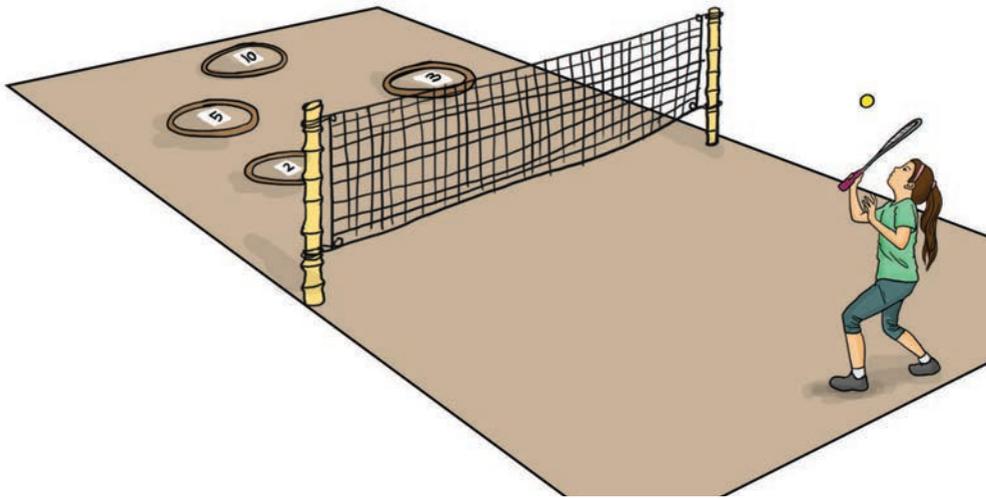
Capaian pengajaran: Siswa mampu mengembangkan daya interpretasinya dalam melakukan gerakan, bersikap empati, toleransi, dan terampil dalam melakukan keterampilan dasar bermain tenis.

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

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud
Gambar 2.2 Lempar Point

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Memperpendek jarak
2. Memvariasikan tampilan keterampilan dasar bermain

Cara mempersukar:

1. Memperjauh jarak
2. Menambah rintangan di atas net

c. Aktivitas Pengajaran 3

Nama permainan: Pukulan Lurus dan Menyilang

Materi pengajaran: 1. Pukulan *forehand*

2. Pukulan *backhand*

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa untuk melakukan gerakan pukulan *forehand* dan *backhand* ke arah lurus atau menyilang lapangan (**mencoba/melakukan**). Siswa **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** terkait cara melakukan gerakan pukulan *forehand* dan *backhand*, ayunan raket, sifat permukaan kepala raket, titik kena, gerak

lanjut, dan sikap akhir pukulan. Siswa **menanya** tentang hal-hal di atas dan cara terbaik melakukan gerakan pukulan. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa menceritakan hal-hal yang dipelajari.

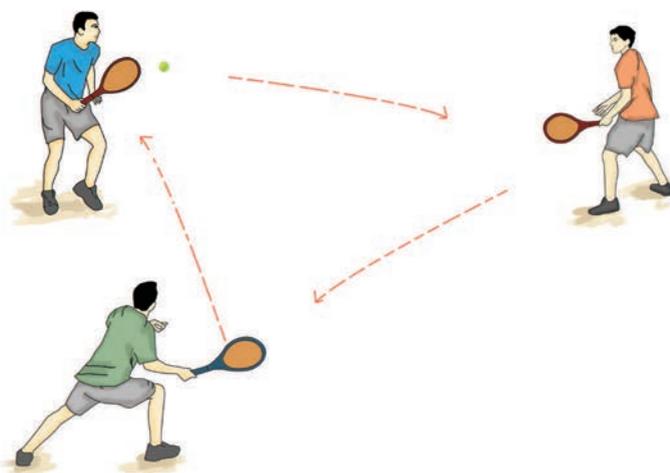
Capaian pengajaran: Siswa mampu menganalisis situasi permainan, menunjukkan sikap kerja sama, dan terampil dalam melakukan keterampilan dasar bermain tenis.

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

Aturan dan peraturan permainan:

1. Langkah awal pembelajaran adalah membagi kelas ke dalam beberapa kelompok sesuai dengan keadaan sarana dan prasarana yang terdapat di sekolah. Misalkan: bagilah kelas menjadi empat kelompok dengan mempertimbangkan kelompok besar dan kelompok kecil.
2. Setelah kelompok terbentuk, cobalah melakukan pukulan terlebih dahulu sebagai pengenalan.
3. Langkah pembelajaran yang harus dilakukan adalah melakukan pukulan menyerupai *service* dengan posisi menyilang.
4. Teman yang menerima *service* harus mengembalikannya ke daerah yang melakukan *service*, tapi harus memilih dua posisi yang berbeda, yaitu bisa lurus atau menyilang.
5. Teman yang berada di daerah yang menerima *service* harus berlari mengisi tempat kosong yang ditinggalkan oleh teman yang melakukan *service* dan berusaha menerima bola jika teman memberikan bola.
6. Lakukan hal tersebut sampai semua melakukan *service*, menerima *service* dan lari.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.3 Pukulan lurus dan menyilang

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

d. Aktivitas Pengajaran 4

Nama permainan: Hoop Bounce

Materi pengajaran: Pukulan servis

Deskripsi pengajaran: Siswa melakukan gerakan seperti servis tenis ke arah *hula hoop* secara berpasangan, pertahankan agar bisa dilakukan berulang-ulang (**mencoba/melakukan**). Siswa **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara memukul servis bola, mengayunkan raket, mengenal titik tepat perkenaan raket dengan bola, dan mempertahankan kestabilan pukulan. Siswa **menanya**

cara terbaik melakukan pukulan dan atau melaksanakan permainan. Akhir pengajaran, guru meresume pengajaran dan meminta siswa menyampaikan hal-hal yang dipelajari.

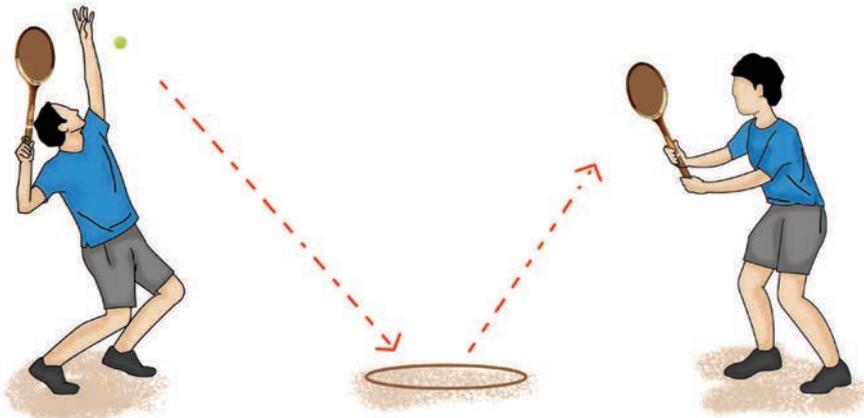
Capaian pengajaran: Siswa pandai memperkirakan jatuhnya bola, bersikap kerja sama, dan terampil dalam melakukan keterampilan dasar bermain tenis.

Alat dan bahan pengajaran: bola tenis, raket (raket imitasi yang terbuat dari kayu atau bahan lunak lainnya), *hulahoop*

Aturan dan peraturan permainan:

1. Bagilah kelas menjadi beberapa kelompok tiap kelompok terdiri dari dua orang (berpasangan).
2. Setelah pasangan terbentuk, tugas belajar gerak yang harus dilakukan adalah melakukan pukulan pantul ke lantai sehingga bolanya sampai kepada teman yang dituju (pasangannya).
3. Lakukan hal tersebut secara bergantian dan berulang-ulang supaya bisa memahaminya dengan baik.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.4 Hop Bounce

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Memperpendek jarak
2. Memperkecil diameter *hulahoop*

Cara mempersukar:

1. Memperjauh jarak
2. Memperbesar diameter *hulahoop*

e. Aktivitas Pengajaran 5

Nama permainan: Around the World

Materi pengajaran: 1. Pukulan servis

2. Pukulan *forehand*

3. Pukulan *backhand*

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa melakukan gerakan servis, sementara pemain di seberang lapangan mengembalikan servis. Setelah satu kali pukulan *forehand* atau *backhand*, pemain segera berlari pindah posisi ke seberang lapangan (**mencoba/melakukan**). Guru meminta siswa untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara servis, *forehand*, atau *backhand*, dan sikap kerja sama mempertahankan kesinambungan pukulan. Siswa **menanya** cara terbaik melakukan permainan dan cara pukulan. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

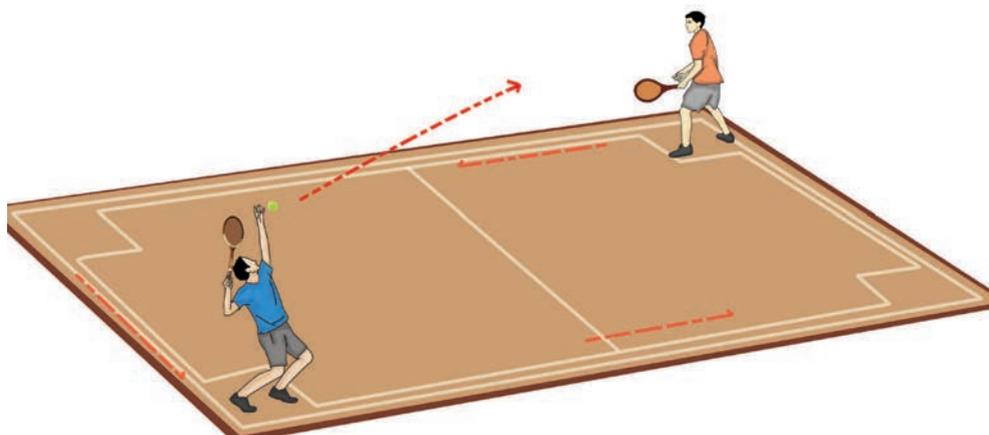
Capaian pengajaran: Siswa mampu menginterpretasi laju bola dan berada tepat sebelum bola datang, bersikap empati, toleransi, dan terampil melakukan gerakan keterampilan dasar bermain tenis.

Alat dan bahan pengajaran: Bola tenis, raket, net, pembatas lapangan.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Membagi kelas menjadi beberapa kelompok sesuai dengan tugas. Siswa mampu melakukan gerakan yang akan diberikan.
2. Setelah membagi kelas menjadi beberapa kelompok siswa harus masuk menempati tempat yang telah disediakan oleh guru sesuai dengan tugas siswa mampu melakukan gerakan.
3. Langkah selanjutnya yang harus siswa lakukan adalah melakukan kombinasi pukulan, menerima *service* dikombinasikan dengan berlari mengelilingi lapangan.
4. Siswa harus bisa melakukan semua tugas yang diperintahkan oleh guru.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.5 *Around the world*

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

1. Memperjauh jarak
2. Menambah rintangan di atas net

f. Aktivitas Pengajaran 6

Nama permainan: Wall Ball

Materi pengajaran: 1. Pukulan *forehand*
2. Pukulan *backhand*

Deskripsi pengajaran: Siswa melakukan gerakan *forehand* dan *backhand* ke arah tembok dan pertahankan agar bisa berulang-ulang (**mencoba/melakukan**). Siswa **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara memukul *forehand* atau *backhand* dan cara agar terus berulang-ulang. Siswa **menanya** cara terbaik melaksanakan permainan dan cara melakukan gerakan *forehand* atau *backhand* dalam permainan. Akhir pengajaran, guru meresume, dan meminta siswa menjelaskan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

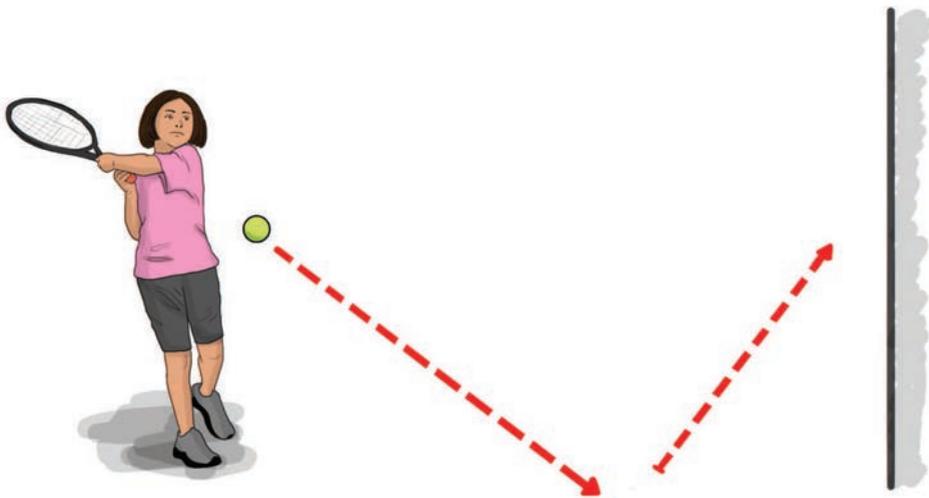
Capaian pengajaran: Siswa mampu berkonsentrasi, bersikap sabar, dan terampil dalam melakukan keterampilan dasar bermain tenis.

Alat dan bahan pengajaran: Bola tenis, raket, dinding

Aturan dan peraturan permainan:

1. Tugas siswa mampu melakukan gerakan yang harus siswa lakukan adalah melakukan pukulan ke dinding.
2. Lakukan pukulan ke dinding secara berulang-ulang dengan jarak yang bervariasi.
3. Makin lama melakukan pukulan, makin jauh jarak pukulan, makin tinggi juga frekuensinya pukulan.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.6 Wall ball

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Memperpendek jarak
2. Menggunakan bola yang lebih lunak

Cara mempersukar:

1. Memperjauh jarak
2. Menggunakan bola tenis resmi.

2. Permainan Tenis Meja

a. Aktivitas Pengajaran 1

Nama permainan: Pemain Berlari

Materi pengajaran: 1. Pukulan *forehand*

2. Pukulan *backhand*

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa melakukan gerakan *forehand* atau *backhand* tenis meja, dan menjaga kesinambungan atau kontinuitas pukulan (**mencoba/melakukan**). Guru meminta siswa untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara melakukan pukulan *forehand* atau *backhand*, dan cara menjaga keberlangsungan pukulan. Siswa **mengasosiasi** dan **menanya** tentang cara terbaik dalam melakukan permainan dan cara melakukan pukulan. Akhir pengajaran guru meresume, dan meminta siswa untuk menjelaskan hal-hal yang dipelajari. (**mengomunikasi**).

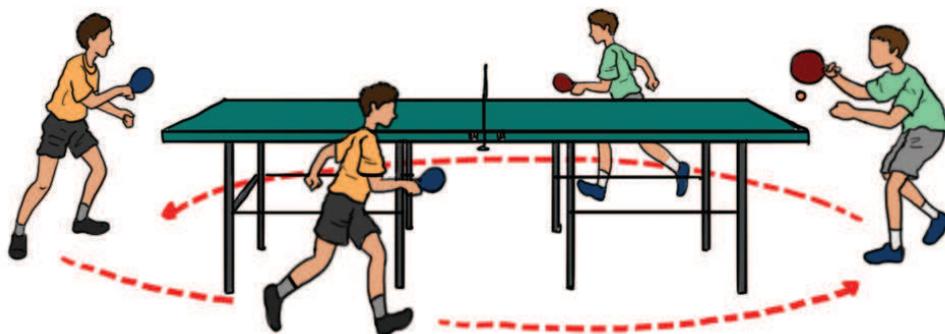
Capaian pengajaran: Siswa mampu menginterpretasi bola, bersikap empati, toleransi, dan terampil dalam melakukan keterampilan dasar bermain tenis.

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

Aturan dan peraturan permainan:

1. Buatlah kelas menjadi empat kelompok dengan sama besar, pada saat membentuk kelompok lakukan dengan cara demokrasi.
2. Lakukan pembelajaran dengan mengenalkan teknik *service* dalam permainan tenis meja.
3. Yang harus siswa lakukan adalah melakukan pukulan dengan cara rotasi, yaitu setelah siswa melakukan pukulan selanjutnya dia berlari menuju kelompok lain, begitu seterusnya sampai semua siswa melakukannya.
4. Orang yang menjauhkan bola atau yang gagal harus duduk, dan tidak boleh melakukan sampai permainannya selesai.
5. Lakukan hal ini sampai terjadi satu lawan satu dan terjadinya point sebanyak 3-5 point.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.7 Permainan Berlari

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

b. Aktivitas Pengajaran 2

Nama permainan: Lempar Point

Materi pengajaran: 1. Pukulan *forehand*
2. Pukulan *backhand*

Deskripsi pengajaran: Siswa melakukan gerakan *forehand* atau *backhand* tenis meja dengan tantangan melewatkan bola ke dalam lingkaran yang menggantung di atas net (**mencoba/melakukan**). Guru meminta siswa untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara melakukan gerakan *forehand* atau *backhand*, cara melewatkan bola ke lingkaran, dan cara mempertahankan kesinambungan

pukulan. Atas informasi yang didapat siswa **mengasosiasi** dan **menanya** cara terbaik melakukan permainan dan cara mempertahankan kontinuitas permainan. Akhir pengajaran, guru meresume, dan meminta siswa untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

Capaian pengajaran: Siswa mengenali waktu yang tepat untuk melempar bola, bersikap empati, dan terampil dalam melakukan lemparan bola.

Alat dan bahan pengajaran: bet, lapangan tenismeja, bola tenis.

Aturan dan peraturan bermain:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.8 Lempar *point*

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

c. Aktivitas Pengajaran 3

Nama permainan: Memantulkan Bola ke Lantai

Materi pengajaran: 1. Pukulan *forehand*

2. Pukulan *backhand*

Deskripsi pengajaran: Siswa melakukan pukulan *forehand* atau *backhand* tenis meja, dengan tujuan memantulkan bola ke lantai, jaga agar pukulan terus berulang (**mencoba/melakukan**). Siswa pun diminta untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara-cara pukulan baik *forehand* maupun *backhand*, cara menjaga agar pukulan terus berada dalam permainan, memperhatikan posisi teman. Dari informasi yang didapat, siswa **menanya** dan mengasosiasi tentang cara-cara terbaik melakukan pukulan dan permainan. Akhir pengajaran, guru meresume, dan meminta siswa menjelaskan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

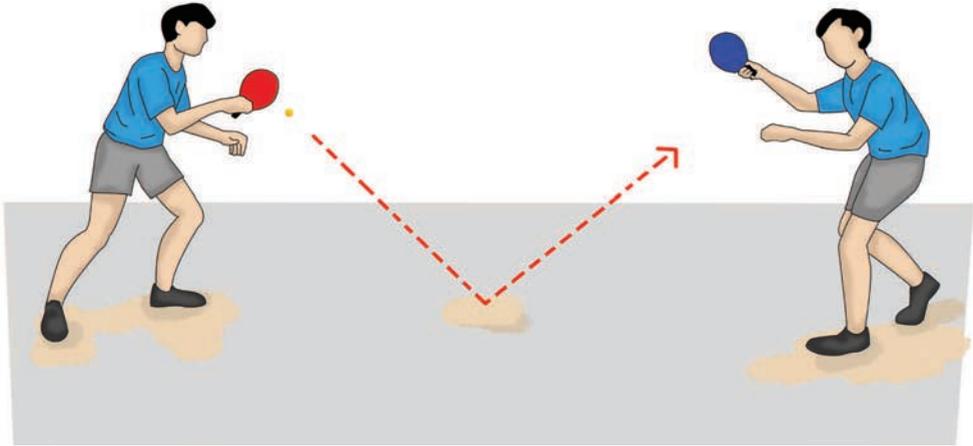
Capaian pengajaran: Siswa mampu menganalisis cara terbaik melakukan gerakan memantulkan bola ke lantai, bersikap toleransi, dan terampil melakukan gerakan keterampilan dasar Tenis meja.

Alat dan bahan pengajaran: bet tenis lapangan, bola, rapia.

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.9 Memantulkan bola ke lantai

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

d. Aktivitas Pengajaran 4

Nama permainan: Melambungkan Bola di Udara Secara Berpasangan

Materi pengajaran: 1. Pukulan *forehand*

2. Pukulan *backhand*

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa melakukan pukulan *forehand* atau *backhand* agar terjadi lambungan bola pada pasangan teman (**mencoba/melakukan**). Guru pun meminta siswa untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara memukul *forehand* atau *backhand*, cara memainkan permainan, lambungan bola

agar senantiasa dalam penguasaan. Siswa **menanya** dan **mengasosiasi** informasi yang diperoleh agar terbentuk pengetahuan tertentu. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa menjelaskan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

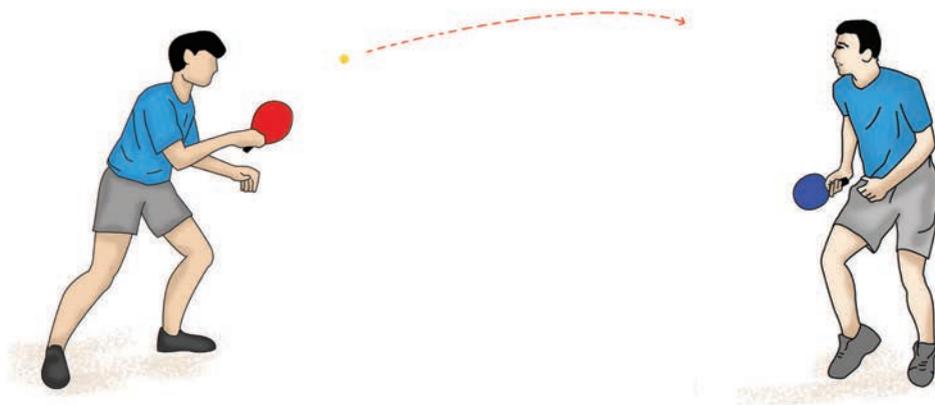
Capaian pengajaran: Siswa memersepsi bola datang, bersikap kerja sama, dan terampil dalam melakukan pukulan dasar dan variasi dalam permainan Tenis meja.

Alat dan bahan pengajaran: bet tenis lapangan, bola, rapia.

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.10 Melambungkan bola di udara secara berpasangan

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Memperpendek jarak antarpemain
2. Melakukan gerakan dalam posisi duduk

Cara mempersukar:

1. Memperjauh jarak antarpemain
2. Melakukan gerakan dalam posisi berdiri.

e. Aktivitas Pengajaran 5

Nama permainan: Pukulan Berpasangan dengan Satu Orang sebagai Tumpuan

Materi pengajaran: 1. Pukulan *forehand*
2. Pukulan *backhand*

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa melakukan pukulan *forehand* atau *backhand* dengan pola satu orang sebagai tumpuan, sementara pemain di seberangnya secara bergantian memukul bola (siswa mencoba). Ketika bermain, siswa diminta **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara melakukan *forehand* atau *backhand* dan cara melakukan permainan agar pukulan tidak terputus kegagalan. Siswa pun diarahkan **menanya** dan **mengasosiasi informasi** yang didapat untuk membentuk struktur pengetahuan, sikap, dan keterampilan baru. Akhir pengajaran, guru meresume, dan meminta siswa menjelaskan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

Capaian pengajaran: Siswa mampu menginterpretasi bola datang, bersikap kerja sama, disiplin, dan terampil melakukan gerakan dan keterampilan dasar bermain tenis meja.

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

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.11 Pukulan berpasangan dengan satu orang sebagai tumpuan

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

f. Aktivitas Pengajaran 6

Nama permainan: Pembelajaran Pukulan Silang

Materi pengajaran: 1. Pukulan *forehand*

2. Pukulan *backhand*

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa melakukan pukulan *forehand* atau *backhand* secara bersilangan pasangan dan menjaga pukulan bola dalam situasi permainan (siswa mencoba). Ketika bermain, siswa diminta **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara melakukan *forehand* atau *backhand* dan cara melakukan permainan

agar pukulan tidak terputus kegagalan. Siswa pun diarahkan **menanya** dan **mengasosiasi informasi** yang didapat untuk membentuk struktur pengetahuan, sikap, dan keterampilan baru. Akhir pengajaran, guru meresume, dan meminta siswa menjelaskan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

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

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

Aturan dan peraturan permainan:

1. Pembelajaran yang bisa dilakukan hampir sama dengan pembelajaran sebelumnya.
2. Hal yang berbeda dari pembelajaran kali ini adalah hanya pada penempatan posisi, aturan dan peraturan permainan:nya adalah dengan cara silang.
3. Usahakan bola tidak bersentuhan atau bertabrakan ditengah lapangan.
4. Selain berpasangan, dapat juga dilakukan dengan empat orang di setiap mejanya

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.12 Pembelajaran pukulan silang

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

g. Aktivitas Pengajaran 7

Nama permainan: Pukulan Silang

Materi pengajaran: 1. Pukulan *forehand*
2. Pukulan *backhand*

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa melakukan pukulan *forehand* atau *backhand* dalam satu sisi diagonal dalam jumlah banyak pasangan (siswa mencoba). Seketika bermain, siswa diminta **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara melakukan *forehand* atau *backhand* dan cara melakukan permainan agar pukulan tidak terputus kegagalan. Siswa pun diarahkan **menanya** dan **mengasosiasi informasi** yang didapat untuk membentuk struktur pengetahuan, sikap, dan keterampilan baru. Akhir pengajaran, guru meresume, dan meminta siswa menjelaskan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

Capaian pengajaran: Siswa menganalisis situasi permainan, bersikap tanggung jawab, disiplin, dan terampil melakukan gerakan dasar dan keterampilan variasi memukul bola dalam permainan tenis meja.

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

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.13 Pukulan silang

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

3. Permainan Bulu Tangkis

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

a. **Aktivitas Pengajaran 1**

Nama permainan: Sasaran Angka

Materi pengajaran: 1. Pukulan dari bawah pinggang

2. Pukulan dari atas kepala

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa melakukan gerakan pukulan dari bawah pinggang atau dari atas kepala pada dinding yang telah diberi nomor (siswa **mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan, guru meminta siswa **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara melakukan gerakan pukulan dan cara tepat mengenai sasaran. Lakukan jeda diskusi untuk supaya siswa **menanya** dan **mengasosiasi informasi** yang didapat tentang cara terbaik melakukan permainan untuk membentuk struktur pengetahuan baru. Akhiri pengajaran dengan memberikan resume dan meminta siswa menceritakan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

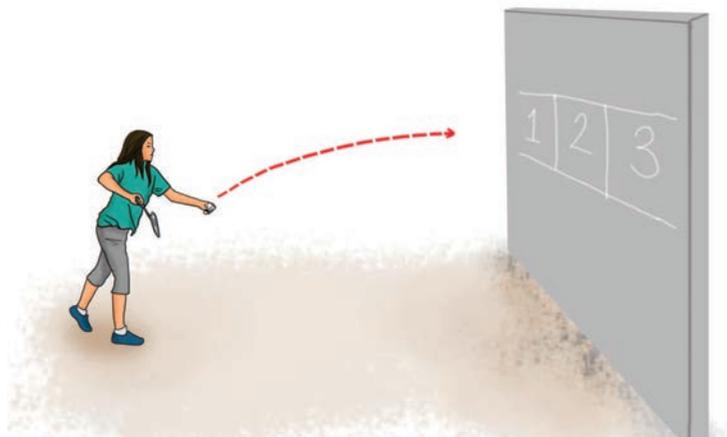
Capaian pengajaran: siswa menginterpretasi sasaran, bersikap jujur dan disiplin, dan terampil dalam memukul *shuttlecock* dalam permainan bulu tangkis.

Alat dan bahan pengajaran: *shuttlecock*, raket, dinding, kapur.

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.14 Sasaran angka

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

b. Aktivitas Pengajaran 2

Nama permainan: Sasaran Hulahoop

Materi pengajaran: 1. Pukulan dari bawah pinggang
2. Pukulan dari atas kepala

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa melakukan gerakan memukul *shuttlecock* dengan cara pukulan dari bawah pinggang atau dari atas kepala dan kuasai senantiasa berada dalam permainan (siswa mencoba). Ketika siswa melakukan, siswa diminta **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara melakukan gerakan dan cara melewatkan *shuttlecock* pada lingkaran *hulahoop* yang digantung diantara pemain. Lakukan jeda untuk diskusi dan undang siswa untuk menanya cara terbaik melakukan permainan. Arahkan agar siswa **mengasosiasi informasi** dengan pengetahuan yang ada agar

terbentuk struktur pengetahuan baru. Akhiri pengajaran dengan guru meresmikan dan meminta siswa untuk menjelaskan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

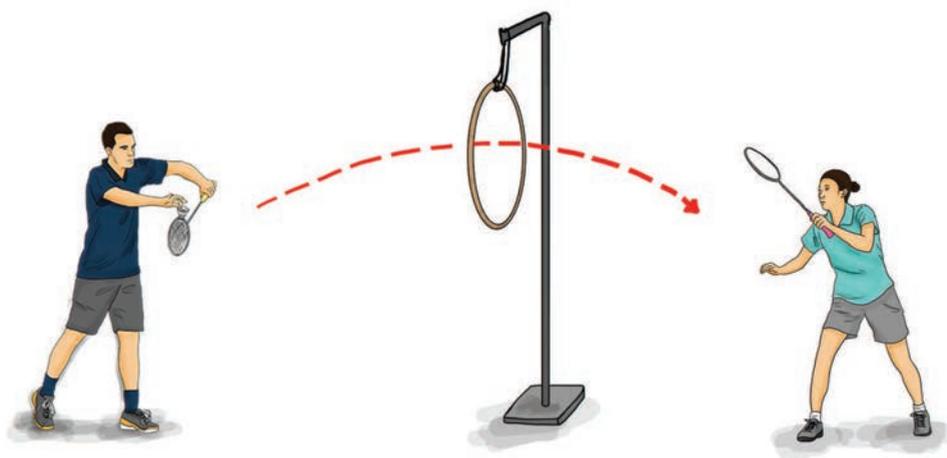
Capaian pengajaran: Siswa memprediksi sasaran, bersikap kerja sama, dan terampil melakukan gerakan dasar dalam permainan bulu tangkis.

Alat dan bahan pengajaran: shuttlecock, raket, hulahoop, tali rapia.

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 2.15 Sasaran *hulahoop*

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

Uji Kompetensi

A. Penilaian Sikap

Sikap dan perilaku yang dilakukan oleh siswa dalam pembelajaran dapat direkam dengan menggunakan format yang berisi dengan sejumlah indikator perilaku yang diamati, baik yang terkait dengan mata pelajaran maupun secara umum. Pengamatan terhadap sikap dan perilaku yang terkait dengan mata pelajaran dilakukan oleh guru yang bersangkutan selama proses pembelajaran berlangsung. Indikator yang dinilai adalah sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek perilaku yang dinilai																Jumlah
		Disiplin dalam pembelajaran				Menghargai teman lainnya				Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Bekerja sama dalam melakukan pembelajaran kelompok				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Alteza																	
2	Bilfaqih																	
dst																		

Keterangan:

Kolom aspek yang dinilai diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut.

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

B. Penilaian Pengetahuan

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

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

- c. tanggung jawab, kerja keras, pantang menyerah, konsisten
 - d. aspek jasmaniah, rohaniyah, spiritual, dan emosional.
5. Proses pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan bermain lebih menekankan pada
- a. proses belajar siswa
 - b. pemanfaatan waktu
 - c. penyiasaan ketersediaan sarana dan prasarana
 - d. meningkatkan kreativitas guru
6. Dalam pengembangan belajar gerak yang menekankan pada pendekatan bermain, siswa selalu diajarkan untuk menjunjung tinggi nilai-nilai
- a. kerja sama, respek, empati, toleransi tanggung jawab
 - b. kerja sama, kekompakan, simpati
 - c. simpati, empati, toleransi
 - d. tanggung jawab, konsisten, berwawasan luas, berwibawa
7. Dalam pengembangan pembelajaran dengan menekankan pada permainan, dalam kegiatan belajar kita harus melibatkan
- a. indra penglihatan, pendengaran, indra penciuman
 - b. kepekaan terhadap gerak, indra pendengaran, indra penglihatan
 - c. indra perasa, indra peraba, indra perbedaan
 - d. semua pancaindra
8. Pembelajaran PJOK dengan pendekatan permainan dalam aktivitas pembelajaran yang dilakukan, seorang siswa harus melakukannya dengan
- a. sungguh-sungguh dan menjunjung tinggi nilai sportivitas
 - b. melakukannya dengan sebaik mungkin dan tanpa terkecuali
 - c. melakukannya dengan penuh rasa percaya diri
 - d. melakukannya dengan menggunakan seluruh pancaindra
9. Hikmah yang bisa diambil dari berbagai macam tugas belajar gerak yang harus dilakukan oleh siswa dalam pembelajaran PJOK adalah
- a. membangun belajar siswa
 - b. membangun kegemaran siswa

- c. memberikan teknik dasar yang banyak kepada siswa
 - d. mengembangkan kemahiran dalam bermaian
10. Berbagai macam pembelajaran yang dilakukan dalam permainan bola kecil, dengan menggunakan pendekatan permainan, tujuan dari pendekatan bermaian dalam bola kecil adalah
- a. memperbanyak pengetahuan tentang permainan bola kecil
 - b. memperbanyak khasanah gerak siswa, sehingga terbekali belajar geraknya untuk kehidupan di masa yang akan datang
 - c. memperbanyak taktik bermain
 - d. menambah kemampuan dalam bermain

Pertanyaan Esai

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

$$NA = \frac{\text{Nilai yang diperoleh dari PG dan Essay}}{\text{Nilai maksimal (PG + Essay)}} \times 4$$

C. Penilaian Keterampilan

Kompetensi keterampilan terdiri atas keterampilan abstrak dan keterampilan konkrit. Penilaian dalam keterampilan dapat dilakukan dengan menggunakan penilaian sebagai berikut.

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

Keterangan :

Kolom diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut.

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

Nilai Ketuntasan Sikap	
Angka	Predikat
4,00	Sangat Baik (SB)
3,00	Baik (B)
2,00	Cukup (C)
1,00	Kurang (K)

Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 atau huruf B-, untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67 atau huruf B-. Penilaian kompetensi hasil belajar mencakup kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan dapat secara terpisah tetapi dapat juga melalui suatu kegiatan atau peristiwa penilaian dengan instrumen penilaian yang sama. Untuk masing-masing ranah (sikap, pengetahuan, dan keterampilan) digunakan penyekoran dan pemberian predikat yang berbeda sebagaimana tercantum dalam tabel berikut.

Tabel konversi skor dan predikat hasil belajar untuk setiap ranah

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Predikat	Capaian Optimum	Predikat
4,00	SB (Sangat Baik)	3.85 – 4.00	A	3.85 – 4.00	A
		3.51 – 3.84	A-	3.51 – 3.84	A-
3,00	B (Baik)	3.18 – 3.50	B+	3.18 – 3.50	B+
		2.85 – 3.17	B	2.85 – 3.17	B
		2.51 – 2.84	B-	2.51 – 2.84	B-
2,00	C (Cukup)	2.18 – 2.50	C+	2.18 – 2.50	C+
		1.85 – 2.17	C	1.85 – 2.17	C
		1.51 – 1.84	C-	1.51 – 1.84	C-
1,00	K (Kurang)	1.18 – 1.50	D+	1.18 – 1.50	D+
		1.00 – 1.17	D	1.00 – 1.17	D

Nilai akhir yang diperoleh untuk ranah sikap diambil dari nilai modus (nilai yang terbanyak muncul). Nilai akhir untuk ranah pengetahuan diambil dari nilai rerata. Nilai akhir untuk ranah keterampilan diambil dari nilai optimal (nilai tertinggi yang dicapai).

Atletik

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

	<p>2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p>
<p>3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian</p>	<p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p>
<p>4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori</p>	<p>4.3 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan ke dalam perlombaan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) secara lancar, terkontrol, dan koordinatif</p>

A. Lingkup Materi

1. Belajar ke dalam Nomor Lari

- Siswa mampu lari dalam permainan kombinasi lari lempar
- Siswa mampu lari dalam permainan tebak gambar
- Siswa mampu lari dalam permainan susun kata
- Siswa mampu lari dalam permainan hinggap dan terbang
- Siswa mampu lari dalam permainan pemangsa dan penyelamat
- Siswa mampu lari dalam permainan kucing garis

2. Belajar ke dalam Nomor Lompat

- Siswa mampu lompat dalam permainan lompat kardus
- Siswa mampu lompat dalam permainan bom ranjau
- Siswa mampu lompat dalam permainan rintangan hulahoop
- Siswa mampu lompat dalam permainan lompat dari satu alas ke alas lain

3. Belajar ke dalam Nomor Lempar

- Siswa mampu lempar dalam permainan estafet lempar
- Siswa mampu lempar dalam permainan kombinasi mendorong/menolak
- Siswa mampu lempar dalam permainan lempar sasaran
- Siswa mampu lempar dalam permainan lempar sembunyi

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Aspek Pengetahuan (Belajar melalui nomor, lari, lompat, lempar)

- Mengetahui cara melakukan gerak lari, lompat dan lempar dalam olahraga atletik
- Menginterpretasi laju gerak lari, lompat, dan lempar dalam olahraga atletik
- Menganalisis situasi gerak lari, lompat, dan lempar dalam olahraga atletik

2. Aspek Sikap (Belajar melalui nomor lari, lompat dan lempar)

- Mengembangkan sikap dan perilaku kerja sama
- Mengembangkan sikap dan perilaku empati, simpati, dan toleransi
- Mengembangkan sikap dan perilaku kedisiplinan
- Mengembangkan sikap dan perilaku kepedulian
- Mengembangkan sikap dan perilaku tanggung jawab

3. Aspek Keterampilan (Belajar melalui nomor lari, lompat dan lempar)

- Terampil memosisikan diri dalam permainan
- Terampil menyusun strategi dalam melakukan kegiatan
- Terampil dalam melakukan gerakan lari
- Terampil dalam melakukan gerakan lempar
- Terampil dalam melakukan gerakan lompat

C. Landasan Pengajaran dalam Pengembangan Variasi dan Kombinasi Keterampilan ke dalam Salah Satu Nomor Atletik

Pengajaran variasi dan kombinasi keterampilan ke dalam salah satu nomor atletik adalah pembelajaran nomor lari, lompat, dan lempar yang disampaikan/dibelajarkan melalui bentuk permainan. Pembelajaran ke dalam nomor lari, lompat, dan lempar ini adalah pembelajaran dalam bentuk permainan sebagai upaya pengembangan lebih lanjut dari penguasaan siswa terhadap keterampilan gerak dasar yang dipelajari di sekolah dasar. Permainan ke dalam nomor lari dan lempar ini adalah juga diperuntukkan melatih koordinasi, keseimbangan, penguasaan tubuh, kecepatan, dan konsep ruang gerak yang dimiliki. Meskipun dibelajarkan dalam bentuk permainan, tetapi pada dasarnya pembelajaran juga menekankan pada eksplorasi kemampuan siswa menampilkan ragam variasi dan kombinasi keterampilan atletik (yaitu: nomor lari, lompat, dan lempar).

Pembelajaran lebih mengutamakan pada kekayaan khasanah gerak lari, lompat, dan lempar di dalam bentuk permainan. Sebagai contoh, gerakan berlari sangat diutamakan ketika para siswa diajak untuk menampilkan permainan “jala ikan” atau permainan kejar-kejaran menyentuh teman, teman yang tersentuh menjadi “patung” dan kembali

bisa berlari jika disentuh oleh satu siswa sebagai juruselamat, dan siswa yang harus mengejar, harus menebak siapa juruselamat dalam permainan itu. Berlari, lompat, dan melempar suatu benda adalah gerak dasar yang dibutuhkan untuk menampilkan gerakan-gerakan tubuh dalam berbagai cabang olahraga, seperti, bola basket, sepak bola, dan jenis olahraga lainnya. Selain itu, pembelajaran nomor atletik gerak dasar lari, lompat, dan lempar merupakan gerak dasar yang lebih disukai para siswa.

Guru perlu pandai mencipta dan mengembangkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar atletik (misal: lari, lempar, dan lompat) ke dalam situasi-situasi permainan agar mengundang partisipasi dan belajar siswa. Sebagai contoh, memanfaatkan media kardus bekas atau ban sepeda bekas untuk rangsangan kepada siswa melompat atau berlari melewati rangkaian kardus atau ban bekas yang dibentangkan. Selain itu, guru pun dapat membuat bola dari gulungan kertas, yang dibentuk bulat, lalu dibungkus oleh dua buah balon tiup yang dipotong lehernya, disarungkan dari arah yang berlawanan, sehingga warna balon yang berbeda menarik para siswa untuk memainkannya dalam bentuk permainan lempar tangkap bola. Perancangan tugas belajar gerak dalam kegiatan permainan seperti atletik pun dapat dicipta dengan lebih menekankan pada terbentuknya variasi dan kombinasi keterampilan dasar atletik, seperti dalam permainan tradisional. Kreativitas guru mencipta bentuk-bentuk tugas belajar gerak yang menyerupai kegiatan dasar atletik akan membantu siswa untuk kreatif dan inovatif dalam mengekspresikan kemampuan gerak tubuhnya.

D. Materi Pembelajaran

1. Varias Dan Kombinasi Lari

a. Aktivitas Pengajaran 1

Nama permainan: Kombinasi Lari dan Lempar

Materi pengajaran: 1. Lari

2. Lempar

Deskripsi pengajaran: Siswa melakukan kombinasi yang diawali gerakan lari kemudian diikuti gerakan lempar terhadap sasaran (**mencoba/melakukan**). Manakala siswa melakukan, siswa diminta untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara berlari dan melempar, cara melakukan permainan, cara agar tepat mengenai sasaran. Kemudian, siswa diminta menanya tentang cara terbaik **melakukan** permainan, cara melempar dan berlari, dan cara mengenai

sasaran, dilanjutkan **mengasosiasi** untuk mendapatkan struktur pengetahuan baru. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa mengungkapkan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

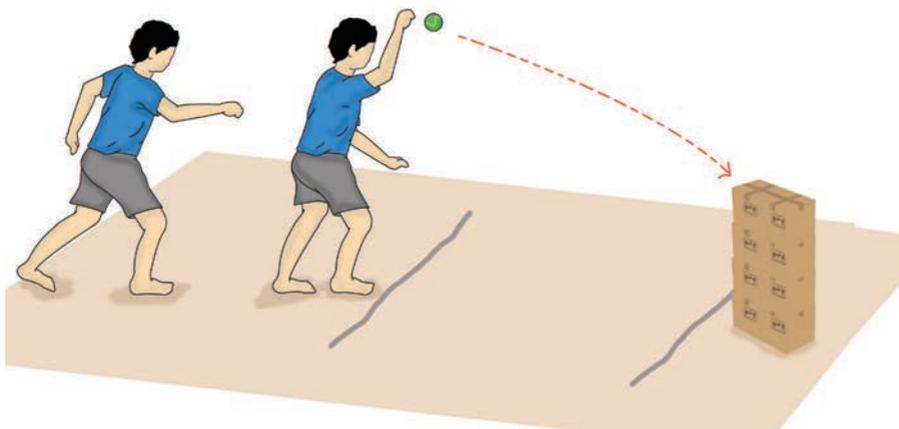
Capaian belajar: Siswa dapat memosisikan diri dengan baik ketika mau melakukan lempar atau lari, menghargai teman yang melakukan tugas belajar gerak dan terampil dalam gerak lari dan lempar.

Alat dan bahan pengajaran: Lapangan, kardus, plastik kecil yang diisi pasir yang tidak mudah pecah, *cone* atau pembatas lapangan.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Bagilah jumlah siswa menjadi dua kelompok.
2. Lakukan latihan lempar dan lari menggunakan kardus sebagai sasaran.
3. Setelah semua melakukan, siapkan siapa yang pertama kali melakukan dan siapa yang melakukan kedua dan seterusnya.
4. Pertama-tama yang harus siswa lakukan adalah membawa lari kardus yang sudah diletakkan di garis star dan menyimpannya di tempat yang telah disediakan.
5. Simpan semua kardus jangan sampai ada yang tertinggal, setelah semuanya tekumpul, lempari kardus tersebut sampai terjatuh.
6. Jatuhkan semua kardus dengan lemparan bola dan jangan sampai ada yang masih berdiri.
7. Tim yang dinyatakan menang adalah tim yang melakukannya dalam waktu yang singkat.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.1 Kombinasi lari dan lempar

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Ukuran kardus diperbesar
2. Jarak lemparan diperdekat

Cara mempersukar:

1. Kardus diberi beban tambahan
2. Jarak lemparan diperjauh

b. Aktivitas Pengajaran 2

Nama permainan: Tebak Gambar

Materi pengajaran: Lari

Deskripsi pengajaran: Siswa berdiri di sudut lapangan, berlari ke tengah untuk menebak gambar dalam urutan angka untuk disimpan di tempat di mana siswa berdiri, manakala terjadi kesalahan menebak, sebanyak kesalahan menebak siswa itu harus berlari mengitari lapangan, kemudian dilanjut oleh siswa berikutnya (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan, guru meminta siswa untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara berlari dan cara mengingat dan konsentrasi pikiran. Siswa pun diminta **mengasosiasi informasi** yang didapat dengan pengetahuan yang ada untuk membentuk struktur pengetahuan baru. Akhir pengajaran, guru meresume, dan meminta siswa untuk menjelaskan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

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

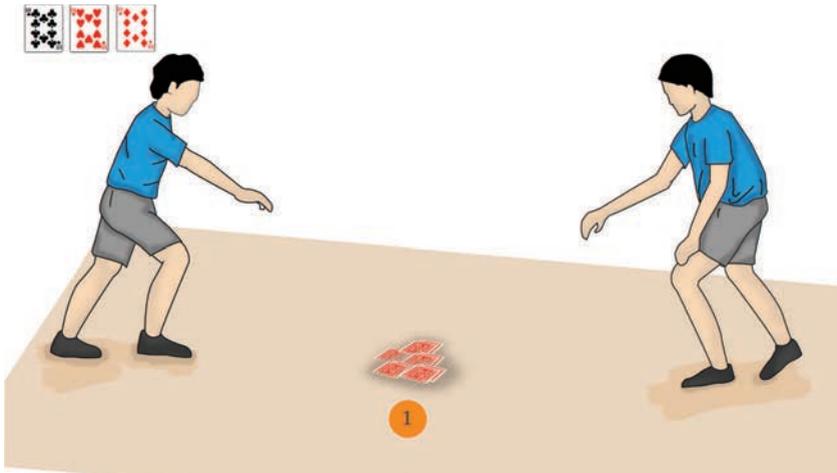
Alat dan bahan pengajaran: Lapangan, cone, kartu remi.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Buatlah kelas siswa menjadi empat kelompok . Usahakan antara laki-laki dan perempuan mempunyai jumlah yang sama.
2. Setelah kelompok terbentuk, tugas siswa dan kelompok siswa adalah berusaha mengumpulkan kartu remi yang sudah disebar guru di daerah tengah diagonal dari nomor terkecil dalam warna dan jenis gambar yang sama.
3. Kartu yang harus siswa kumpulkan ini dalam keadaan terbalik.

4. Siswa harus mengumpulkannya di daerah siswa dan jika siswa salah dalam menebak, siswa diberi hukuman mengelilingi lapangan yang sudah dibentuk (hukuman bergantung pada jumlah kesalahan yang siswa lakukan).
5. Lakukan dengan sungguh-sungguh dan tidak boleh melakukannya dengan curang.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.2 Tebak gambar

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

c. **Aktivitas Pengajaran 3**

Nama permainan: Susun Kata

Materi pengajaran: Lari

Deskripsi pengajaran: Siswa diminta menyusun kata dengan berlari mengambil satu huruf demi huruf secara bergiliran sehingga tersusun sebuah kata atau kalimat yang diminta Guru (siswa **mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan, guru pun meminta siswa untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara berlari dan mengingat posisi huruf di seberang lintasan. Guru meminta siswa untuk **mengasosiasi informasi** yang didapat dengan pengetahuan yang ada untuk membentuk struktur pengetahuan baru. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa untuk menjelaskan hal-hal yang sudah dipelajari (**mengomunikasi**).

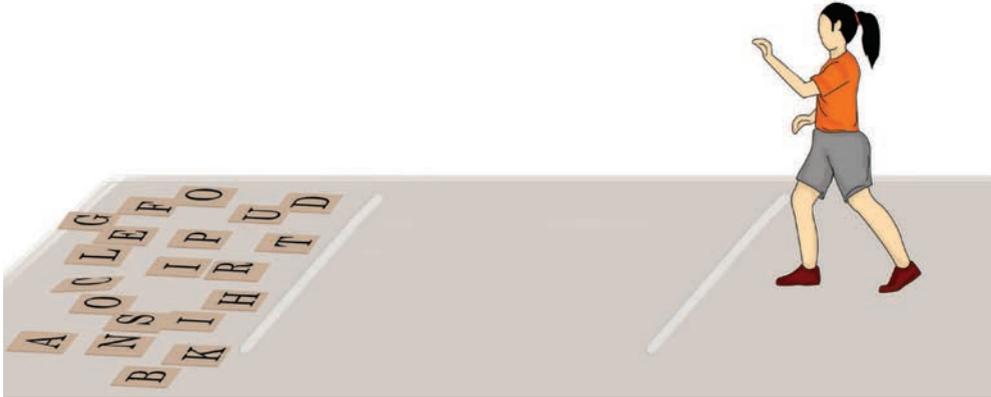
Capaian belajar: Siswa dapat berkembang dalam gerak berlari, bisa menghargai usaha teman dalam melakukan tugas belajar gerak, mengetahui kata-kata yang bermakna dalam pembelajaran.

Alat dan bahan pengajaran: Lapangan, *count*, kartu huruf.

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.3 Menyusun kata

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

3. Kata yang disusun harus dalam Bahasa Inggris
4. Jumlah peserta tiap kelompok dikurangi

d. Aktivitas Pengajaran 4

Nama permainan: Hinggap dan Terbang

Materi pengajaran: Lari

Deskripsi pengajaran: Siswa diminta menempati lingkaran *hula hoop* atau ban bekas atau lingkaran kapur tulis, tetapi ada satu atau dua orang tidak berada di dalam lingkaran. Selanjutnya, siswa menghitung mundur dari angka 5 hingga 1 (atau 3 hingga 1), pada hitungan satu paa siswa yang di dalam lingkaran harus berpindah tempat, siswa yang tidak berada di dalam lingkaran menghitung mundur, demikian seterusnya (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan, guru pun meminta siswa untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara

berlari, mengamati lingkaran yang kosong dan menganalisis gerakan lari teman. Guru meminta siswa untuk **mengasosiasi informasi** yang didapat dengan pengetahuan yang ada pada diri siswa untuk membentuk struktur pengetahuan baru. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa untuk menjelaskan hal-hal yang sudah dipelajari (**mengomunikasi**).

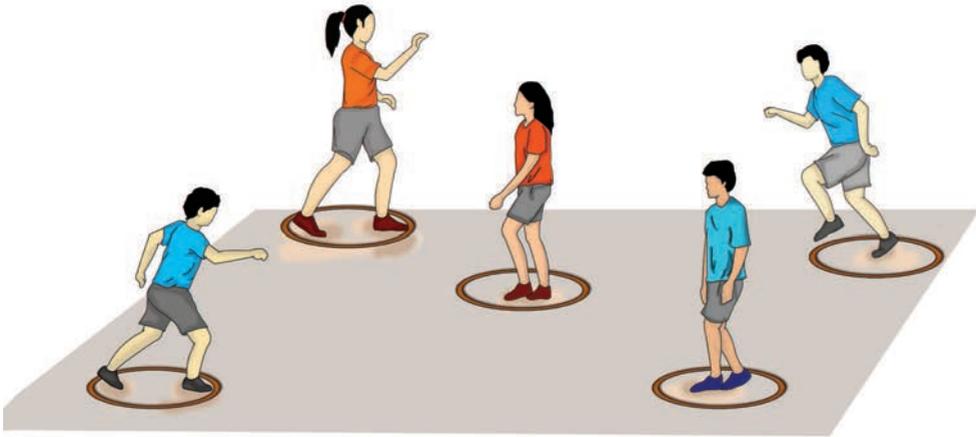
Capaian belajar: Siswa dapat menghargai teman yang berada di luar lingkaran, melakukan tugas belajar dengan sungguh-sungguh, bisa memosisikan diri dengan baik, dan berkembang dalam hal gerak berlari.

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

Aturan dan peraturan permainan:

1. Pisahkan antara laki-laki dan perempuan supaya mudah dalam melakukan tugas belajar gerak.
2. Ketika kelas telah terbagi, posisikan pada tugas belajar gerak yang telah dipetakan oleh guru.
3. Siswa harus berada di dalam lingkaran (*hulahoop*) kemudian ada teman siswa yang berada di luar lingkaran yang akan berusaha masuk ke dalam lingkaran.
4. Ketika guru memberikan aba-aba atau perintah, siswa yang berada di dalam lingkaran harus berusaha lari dan berpindah dari lingkaran satu ke lingkaran yang lainnya.
5. Siswa yang berada di luar lingkaran harus berusaha masuk ke dalam lingkaran menggantikan posisinya.
6. Tidak boleh ada lingkaran yang terisi oleh dua orang.
7. Jika ada lingkaran yang terisi oleh dua orang maka satu orang keluar dan berusaha masuk lagi ke dalam lingkaran setelah ada aba-aba atau perintah dari guru.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.4 Permainan hinggap dan terbang

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

e. Aktivitas Pengajaran 5

Nama permainan: Pemangsa dan Penyelamat

Deskripsi pengajaran: Siswa harus berusaha untuk menghindari dari kejaran pemangsa. Selain menghindari siswa juga harus merahasiakan penyelamat supaya teman siswa yang termangsa bisa selamat. Ketika siswa melakukan tugas belajar gerak, lakukan dengan sportivitas tinggi, tanggung jawab, dsb. Selain pengembangan tersebut diharapkan siswa dapat berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan siswa.

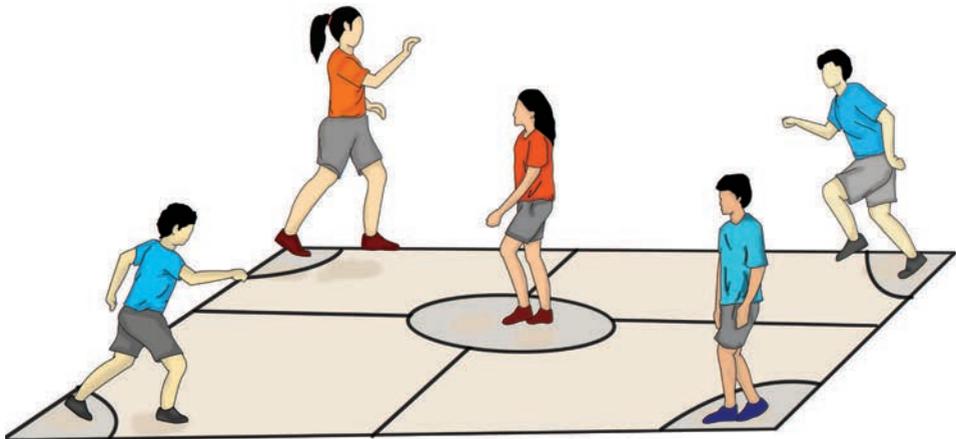
Capaian belajar: Siswa dapat bekerja sama dengan baik, bisa memanfaatkan keadaan dan bisa berkembang dalam aspek gerak berlari.

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

Aturan dan peraturan permainan:

1. Pertama siswa harus menentukan dulu siapa yang menjadi pemangsa.
2. Ketika siswa memilih pemangsa lakukan dengan demokrasi, cara melakukannya bisa menggunakan dua dadu yang dilempar, kemudian siapa yang mendapatkan hasil yang paling sedikit dialah yang menjadi pemangsa.
3. Untuk menentukan penyelamat, harus dilakukan dengan rahasia supaya tidak diketui oleh si pemangsa.
4. Setelah pemangsa dan penyelamat terbentuk maka tugas selanjutnya adalah pemangsa harus mengejar orang yang berada di dalam pembatas lapangan.
5. Jika siswa atau teman terkena atau tersentuh oleh si pemangsa maka siswa harus jongkok.
6. Tugas si penyelamat adalah menyelamatkan orang yang sudah tersentuh oleh si pemangsa, ketika si penyelamat menyelamatkan yang jongkok jangan sampai ketahuan sama si pemangsa.
7. Jika si penyelamat tersentuh oleh si pemangsa, semuanya kalah.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.5 Permainan pemangsa dan penyelamat

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Menambah jumlah si pemangsa
2. Memperkecil ukuran lapangan

Cara mempersukar:

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

f. Aktivitas Pengajaran 6

Nama permainan: Kucing Garis

Materi pengajaran: 1. Lari

2. Kelincahan

3. Kecepatan

Deskripsi pengajaran: Guru menempatkan siswa berdiri bebas di atas garis, satu siswa berperan sebagai “kucing” (pengejar) yang harus menyentuh badan para siswa yang berdiri di atas garis. Siswa yang berdiri di atas garis harus berlari menghindari pengejar dari upaya sentuhannya (siswa **mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan permainan ini, siswa diminta **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara gerak lari, kelincahan, kecepatan, dan cara menghindari dari sentuhan pengejar. Lakukan jeda untuk diskusi tentang cara terbaik melakukan permainan, siswa diundang untuk **mengasosiasi** dan **menanya**, serta menstrukturisasi pengetahuan baru. Akhir pengajaran guru meresume, dan meminta siswa menjelaskan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

Capain belajar: Ketika siswa bertindak sebagai kucing, dia harus berusaha menyentuh temannya yang berada dalam garis yang sudah ditentukan, bisa menghargai teman dalam melakukan tugas belajar gerak, serta aspek dari tugas belajar gerak, yaitu lari.

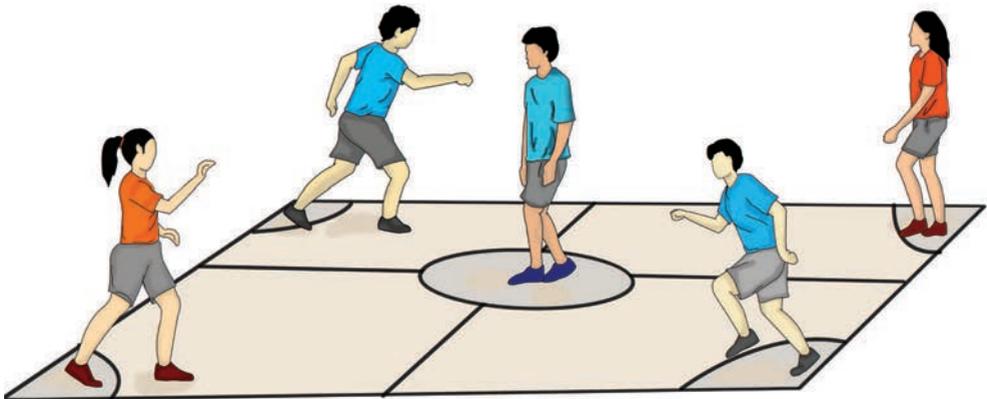
Alat dan bahan pengajaran: Lapangan terbuka yang aman dan nyaman.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Masih menggunakan format sebelumnya pada Aktivitas Pengajaran 5 dalam menentukan siapa yang menjadi kucing.

2. Siswa harus melakukan tugas belajar gerak berdasarkan instruksi yang diberikan oleh guru.
3. Siswa harus berada di dalam garis yang telah ditentukan oleh guru.
4. Ketika ada perintah dari guru, siswa mengajar temannya yang berada di garis.
5. Sentuh teman yang berada di dalam garis sampai semuanya tersentuh.
6. Jika siswa tersentuh, siswa harus keluar lapangan.
7. Usahakan semua teman siswa tersentuh sampai tidak ada lagi yang berada di dalam lapangan.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.6 Kucing garis

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

1. Memperluas ukuran lapangan
2. Mengurangi jumlah garis

2. Variasi dan Kombinasi Lompat

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

a. Aktivitas Pengajaran 1

Nama permainan: Lompat Kardus

Materi pengajaran: 1. Lari

2. Lompat

Deskripsi pengajaran: Guru menyusun kardus dalam jarak yang cukup dan meminta siswa untuk melompati kardus secara teratur dalam berbagai cara lari dan lompat (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan, guru meminta siswa untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara lari dan lompat, serta cara terbaik melakukan permainan. Lakukan jeda untuk diskusi **mengasosiasi informasi** yang didapat dengan pengetahuan yang ada pada diri siswa sehingga membentuk struktur pengetahuan baru. Akhir pengajaran, guru meresume, dan meminta siswa untuk mengemukakan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

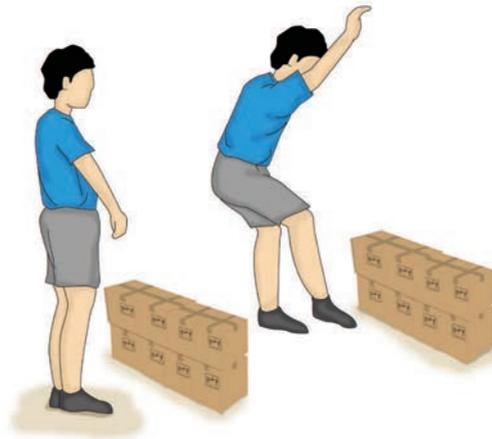
Capaian belajar: Siswa dapat berkembang dalam hal memanfaatkan celah antara kardus satu dengan yang lainnya, saling memberikan kesempatan dalam melakukan tugas belajar gerak dan berkembang dalam hal gerakan lompatan.

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

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud
Gambar 3.7 lompat kardus

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Mengurangi jumlah kardus
2. Mempendek ketinggian kardus

Cara mempersukar:

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

b. Aktivitas Pengajaran 2

Nama permainan: Bom Ranjau

Materi pengajaran: 1. Lompat

2. Kecermatan dan hafalan

Deskripsi pengajaran: Guru menyusun 56 kertas atau batu bata dalam susunan baris kali kolom 7 x 8. Guru meminta siswa untuk melompat dari satu batu bata ke batu bata lain dan harus terhindar dari batu bata beranjau, jika menginjak ranjau siswa harus mengulangnya. Lakukan dari garis start sampai garis finis di seberangnya (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan, guru meminta siswa untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara melompat, cara mengingat,

dan cara berkonsentrasi. Lakukan jeda untuk diskusi dan **mengasosiasi** serta **menanya** hingga membentuk struktur pengetahuan baru. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa untuk menjelaskan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

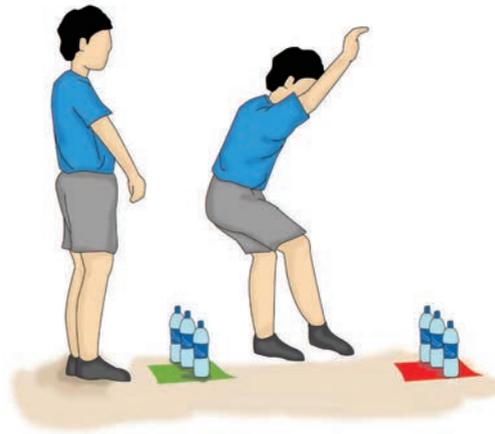
Capaian belajar: Siswa dapat memosisikan diri dalam melakukan tindakan, memberikan masukan kepada teman dan berkembang dalam gerak lompat.

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

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.8 Bom ranjau

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Mengurangi jumlah bom
2. Mengurangi jumlah level mencapai finis

Cara mempersukar:

1. Memperbanyak jumlah bom
2. Memperpanjang jarak level mencapai finis

c. Aktivitas Pengajaran 3

Nama permainan: Rintangan *Hulahoop*

Materi pengajaran: 1. Lari

2. Lompat

Deskripsi pengajaran: Guru menyusun *hulahoop* dengan jarak yang cukup satu dengan yang lain. Kemudian, guru meminta siswa untuk melakukan lompatan atau loncatan dari satu *hulahoop* ke *hulahoop* lainnya (**mencoba**). Ketika siswa melakukan, guru juga meminta siswa untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara lompatan atau loncatan, cara menjaga keseimbangan tubuh, dan cermat dalam melompat. Siswa pun diminta untuk **mengasosiasi** dan

menanya untuk membentuk struktur pengetahuan baru atau sikap yang lebih baik dan motorik yang lebih trampil. Akhir pengajaran guru meresume, dan meminta siswa untuk menjelaskan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

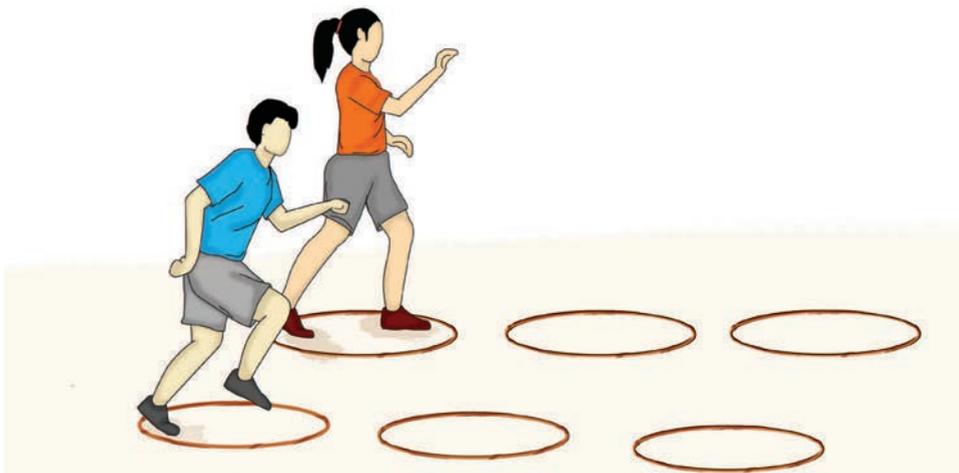
Capaian belajar: Siswa bisa memosisikan diri supaya bisa meraih rintangan yang telah disediakan, memberikan kesempatan kepada teman berada di belakang siswa untuk melakukan tugas belajar gerak, berkembang dalam gerak melompat

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

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.9 Rintangan *hulahoop*

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

d. Aktivitas Pengajaran 4

Nama permainan: Melompat dari Satu Alas ke Alas Lain

Materi pengajaran: Loncat/lompat

Deskripsi pengajaran: Guru menyusun alas dengan jarak yang cukup satu dengan yang lain. Kemudian, guru meminta siswa untuk melakukan lompatan atau loncatan dari satu alas ke alas lainnya (**mencoba**). Ketika siswa melakukan, guru juga meminta siswa untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara lompatan atau loncatan, cara menjaga keseimbangan tubuh, dan cermat dalam melompat. Siswa pun diminta untuk **mengasosiasi** dan **menanya** untuk membentuk struktur pengetahuan baru dan gerak lompat yang lebih terampil. Akhir pengajaran guru meresume, dan meminta siswa untuk menjelaskan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

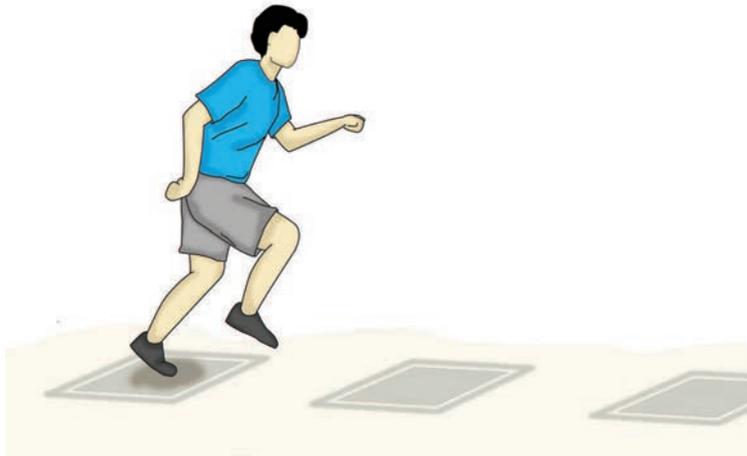
Capain belajar: Siswa dapat menempatkan lompatan sesuai dengan pola yang telah disediakan, belajar menghargai teman, dan berkembang dalam gerak melompat.

Alat dan bahan pengajaran: lapangan terbuka yang aman dan nyaman, kertas atau koran atau yang lainnya.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Ketika siswa diberikan tugas belajar gerak oleh guru, maka siswa harus melakukan dengan sungguh-sungguh.
2. Pertama siswa harus melakukannya secara bergantian.
3. Lakukan lompatan dari alas satu ke alas yang satunya lagi.
4. Lakukan sampai semua alas bisa siswa lompati.

Gambaran permainan: :



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.10 Lompat alas ke alas

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Memperbesar ukuran alas
2. Jarak alas diperpendek

Cara mempersukar:

1. Ukuran alas diperkecil
2. Lakukan kombinasi dalam lompatan

3. Variasi dan Kombinasi Lempar

a. Aktivitas Pengajaran 1

Nama permainan: Estafet Lempar

Materi pengajaran: Lempar

Deskripsi pengajaran: Siswa melakukan gerakan lempar secara estafet dalam bentuk segiempat (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan gerakan, guru meminta siswa untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara gerak lempar, memperkirakan jarak dan kekuatan lemparan, memperkirakan arah lemparan dan ketepatan sasaran. Lakukan jeda untuk **mengasosiasi informasi**

dengan pengetahuan yang dimiliki siswa dan mengundang siswa menanya untuk membentuk struktur pengetahuan baru. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa untuk menyampaikan kembali hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

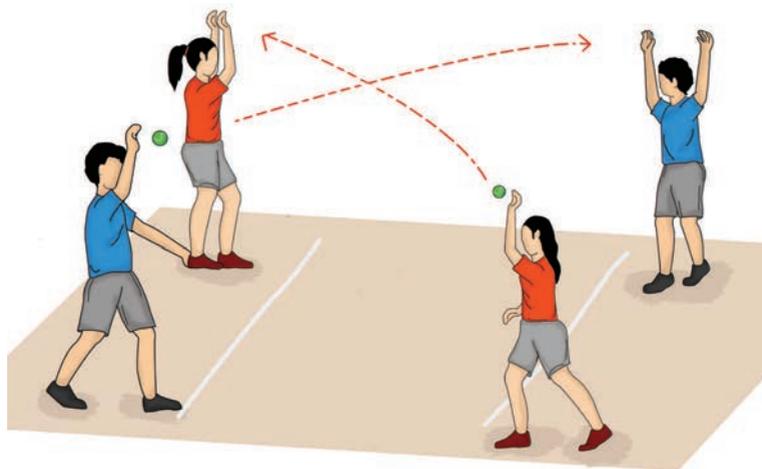
Capaian belajar: Siswa dapat berkembang dalam hal penguasaan gerak melempar, kemudian siswa bisa mengenali lingkungan terkait dengan aktivitas belajar gerak yang sedang dilakukan, serta respek terhadap teman.

Alat dan bahan pengajaran: Lapangan, bola kasti atau bola yang dimodifikasi dari kertas yang dibungkus dengan balon, *cone* atau pembatas lapangan.

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.11 Estafet lempar

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Jumlah bola ditambah
2. Ukuran lapangan diperkecil

Cara mempersukar:

1. Jarak lemparan diperjauh
2. Ukuran lingkaran diperkecil

b. Aktivitas Pengajaran 2

Nama permainan: Kombinasi Mendorong/Menolak Dengan Berbagai Posisi

Materi pengajaran: Menolak/mendorong

Deskripsi pengajaran: Siswa melakukan gerakan menolak atau mendorong bola sehingga tepat sasaran, baik dalam keadaan berdiri atau jongkok berlutut terhadap sasaran *hula hoop* atau kardus terbuka (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan gerakan, guru meminta siswa untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara gerak menolak, memperkirakan jarak dan kekuatan tolakan, memperkirakan arah tolakan dan ketepatan sasaran. Lakukan jeda untuk

mengasosiasi informasi dengan pengetahuan yang dimiliki siswa dan mengundang siswa menanya untuk membentuk struktur pengetahuan baru. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa untuk menyampaikan kembali hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

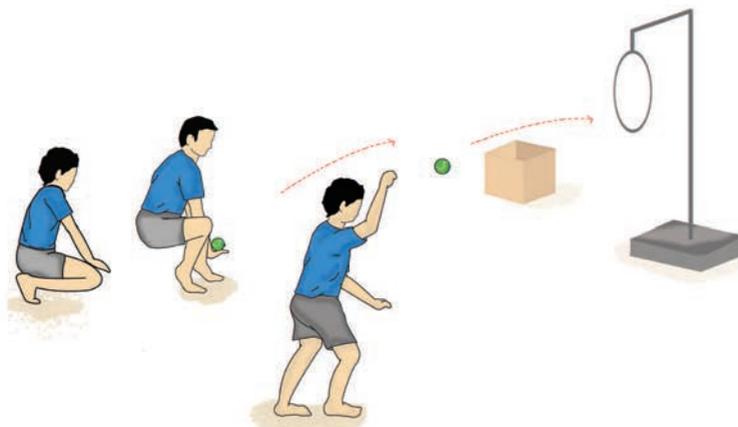
Capaian belajar: Siswa bisa mengombinasikan antara menolak dari berbagai posisi, menentukan posisi mana yang paling berpengaruh dan berkembang dalam hal gerak melempar.

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

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.12 Kombinasi mendorong/menolak

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Penambahan jumlah *hula hoop*
2. Jarak kardus diperdekat

Cara mempersukar:

1. *Hula hoop* dibikin labil
2. Ukuran kardus diperkecil

c. **Aktivitas Pengajaran 3**

Nama permainan: Lempar Sasaran

Materi pengajaran: Lempar

Deskripsi pengajaran: Siswa melakukan gerakan lempar bola sehingga tepat sasaran (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan gerakan lempar, guru meminta siswa untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara gerak lempar, memperkirakan jarak dan kekuatan lemparan, memperkirakan arah lemparan dan ketepatan sasaran. Lakukan jeda agar siswa **mengasosiasi informasi** dengan pengetahuan yang dimilikinya dan mengundang siswa **menanya** untuk membentuk struktur pengetahuan baru. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa untuk menyampaikan kembali hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

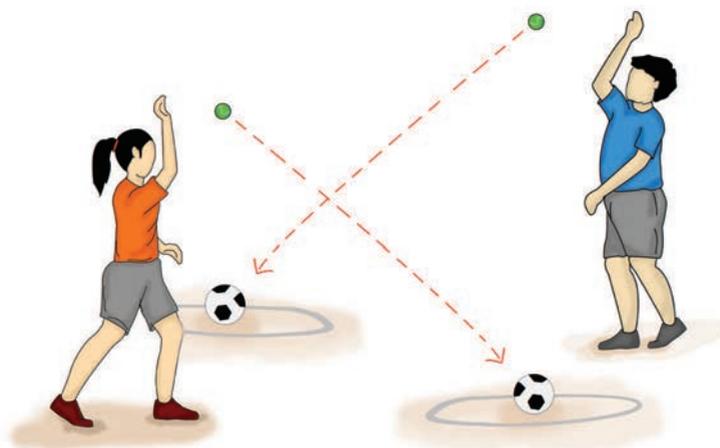
Capaian belajar: Siswa bisa mengenali lingkungan belajar terkait dengan tugas belajar gerak, menghargai teman yang sedang melakukan tugas belajar gerak, berkembang dalam gerak melempar.

Alat dan bahan pengajaran: Lapangan, *hulahoop*, 4 bola dan 16 bola kasti.

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.13 Lempar sasaran

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

d. Aktivitas Pengajaran 4

Nama permainan: Lempar Sembunyi

Materi pengajaran: 1. Lempar

2. Kelincahan

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa melakukan gerakan lempar bola pada sesama teman satu regunya untuk dapat mengenai temannya yang bersembunyi di belakang boks besar. Siswa yang menjadi sasaran berlari bebas untuk terhindar dari lemparan (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan gerakan lempar tangkap bola untuk mengenai sasaran, guru meminta siswa untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara gerak lempar, memperkirakan jarak dan kekuatan lemparan, memperkirakan arah lemparan dan ketepatan sasaran. Lakukan jeda diskusi agar siswa **mengasosiasi informasi** dengan pengetahuan yang dimilikinya dan mengundang siswa **menanya** untuk membentuk struktur pengetahuan baru. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa untuk menyampaikan kembali hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

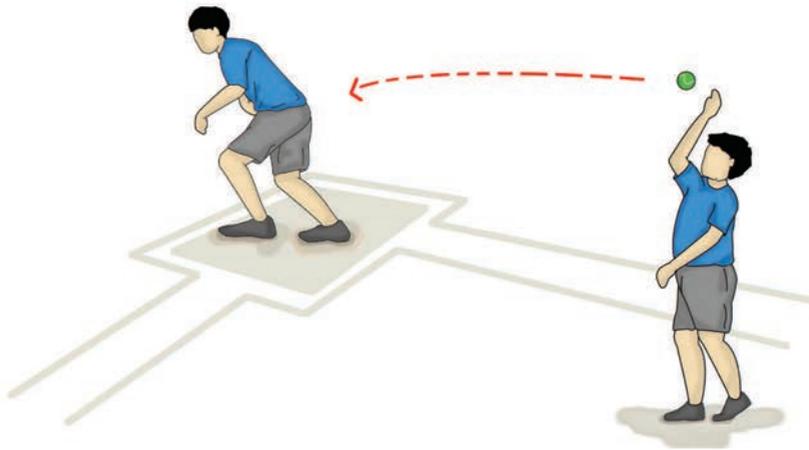
Capain hasil belajar: Siswa berkembang dalam aspek gerakan melempar dan bisa memosisikan diri dari berbagai posisi ketika melakukan lemparan dan tidak melakukan lemparan yang bisa mengakibatkan bahaya atau cedera.

Alat dan bahan pengajaran: bola tenis, lapangan terbuka yang aman dan nyaman, box besar atau bisa juga menggunakan kuda-kuda pelana.

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan::



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 3.14 Lempar sembuyi

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Jumlah bola diperbanyak
2. Jarak lemparan diperpendek

Cara mempersukar:

1. Lingkaran bertahan diperkecil
2. Jarak pukulan diperpanjang

Uji Kompetensi

A. Penilaian Sikap

Sikap dan perilaku yang dilakukan oleh siswa dalam pembelajaran dapat direkam dengan menggunakan format yang berisi dengan sejumlah indikator perilaku yang diamati, baik yang terkait dengan mata pelajaran maupun secara umum. Pengamatan terhadap sikap dan perilaku yang terkait dengan mata pelajaran dilakukan oleh guru yang bersangkutan selama proses pembelajaran berlangsung. Indikator yang dinilai adalah sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek perilaku yang dinilai																Jumlah
		Disiplin dalam pembelajaran				Menghargai teman lainnya				Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Bekerja sama dalam melakukan pembelajaran kelompok				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Alteza																	
2	Bilfaqih																	
dst																		

Keterangan:

Kolom aspek yang dinilai diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut.

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

B. Penilaian Pengetahuan

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

1. Aba-aba yang pertama pada *start* lari jarak pendek adalah
 - a. ya
 - b. bersedia
 - c. siap
 - d. bunyi pistol
2. Tempat atau lapangan yang digunakan untuk lari dinamakan
 - a. track
 - b. arena
 - c. field
 - d. track and field
3. Upaya yang harus kamu lakukan dalam mengikuti pembelajaran atletik dengan pendekatan permainan adalah dengan menekankan pada
 - a. daya juang yang tinggi
 - b. keikutsertaan/partisipasi siswa

- c. sikap tanggung jawab
 - d. sungguh-sungguh
4. Supaya kita terhindar dari lemparan bola lawan dalam permainan tebak kaki, gerakan yang harus kamu lakukan adalah
- a. mendekat si pelempar bola
 - b. melakukan loncatan
 - c. berlindung di kerumunan teman
 - d. menjauh dari teman
5. Dalam permainan *softball running* arah lemparan/tendangan bola harus diarahkan ke
- a. berbagai arah
 - b. tempat yang kosong dan sulit dijangkau lawan
 - c. posisi berdiri lawan
 - d. posisi teman supaya mudah dijangkau
6. Gerakan melempar sasaran dapat disamakan dengan salah satu nomor atletik, yaitu
- a. lempar lembing
 - b. lempar cakram
 - c. lempar turbo
 - d. tolak peluru
7. Permainan tebak gambar lebih menekankan pada pengembangan aspek
- a. kerja sama
 - b. saling menolong
 - c. semangat juang tinggi
 - d. persaingan
8. Pembelajaran atletik melalui permainan lebih menekankan pada
- a. koordinasi semua anggota tubuh
 - b. menguasai gerak melalui dan atau permainan
 - c. menumbuhkan daya juang yang tinggi
 - d. menghindari cedera

9. Tujuan atletik pada zaman primitif adalah
 - a. mencari nafkah dan mempertahankan diri
 - b. menjalin silaturahmi
 - c. memahami karakteristik manusia
 - d. menambah dukungan dari manusia yang lainnya
10. Yang termasuk dalam nomor atletik adalah
 - a. lari, lempar, lompat
 - b. jalan, kecepatan, ketangkasan
 - c. lari, lempar, kebugaran
 - d. lari estafet, jalan cepat, ketangkasan

Pertanyaan Esai

1. Jelaskan perbedaan antara pertandingan dan perlombaan.
2. Jelaskan perbedaan jalan dan lari.
3. Jelaskan upaya yang perlu dilakukan untuk berhasil melakukan lemparan dan berlari satu keliling penuh dalam pembelajaran *softball running*.
4. Uraikan cara-cara melakukan lemparan.
5. Jelaskan rangkaian gerakan dalam melakukan gerak lari.

$$NA = \frac{\text{Nilai yang diperoleh dari PG dan Essay}}{\text{Nilai maksimal (PG + Essay)}} \times 4$$

C. Penilaian Keterampilan

Kompetensi keterampilan terdiri atas keterampilan abstrak dan keterampilan konkrit. Penilaian dalam keterampilan dapat dilakukan dengan menggunakan penilaian sebagai berikut.

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

Keterangan :

Kolom diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut.

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

Nilai Ketuntasan Sikap	
Angka	Predikat
4,00	Sangat Baik (SB)
3,00	Baik (B)
2,00	Cukup (C)
1,00	Kurang (K)

Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 atau huruf B-, untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67 atau huruf B-. Penilaian kompetensi hasil belajar mencakup kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan dapat secara terpisah tetapi dapat juga melalui suatu kegiatan atau peristiwa penilaian dengan instrumen penilaian yang sama. Untuk masing-masing ranah (sikap, pengetahuan, dan keterampilan) digunakan penyekoran dan pemberian predikat yang berbeda sebagaimana tercantum dalam tabel berikut.

Tabel konversi skor dan predikat hasil belajar untuk setiap ranah

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Predikat	Capaian Optimum	Predikat
4,00	SB (Sangat Baik)	3.85 – 4.00	A	3.85 – 4.00	A
		3.51 – 3.84	A-	3.51 – 3.84	A-
3,00	B (Baik)	3.18 – 3.50	B+	3.18 – 3.50	B+
		2.85 – 3.17	B	2.85 – 3.17	B
		2.51 – 2.84	B-	2.51 – 2.84	B-
2,00	C (Cukup)	2.18 – 2.50	C+	2.18 – 2.50	C+
		1.85 – 2.17	C	1.85 – 2.17	C
		1.51 – 1.84	C-	1.51 – 1.84	C-
1,00	K (Kurang)	1.18 – 1.50	D+	1.18 – 1.50	D+
		1.00 – 1.17	D	1.00 – 1.17	D

Nilai akhir yang diperoleh untuk ranah sikap diambil dari nilai modus (nilai yang terbanyak muncul). Nilai akhir untuk ranah pengetahuan diambil dari nilai rerata. Nilai akhir untuk ranah keterampilan diambil dari nilai optimal (nilai tertinggi yang dicapai).

Bab 4

Olahraga Bela Diri

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

	<p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p>
<p>3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian</p>	<p>3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan, serta peraturan yang dimodifikasi dalam olahraga bela diri.</p>
<p>4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori</p>	<p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan ke dalam peragaan olahraga bela diri secara lancar, terkontrol, dan koordinatif.</p>

A. Lingkup Materi

1. Belajar ke dalam Permainan Pukulan, Tangkisan, dan Serangan

- Siswa mampu melakukan gerak pukulan dalam olahraga bela diri.
- Siswa mampu melakukan gerak tangkisan dalam olahraga bela diri.
- Siswa mampu melakukan gerak serangan dalam olahraga bela diri.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Aspek Pengetahuan Bela diri (Belajar melalui gerakan pukulan, tangkisan dan serangan)

- Mengetahui cara bermain bela diri
- Menginterpretasi laju gerak dalam olahraga bela diri
- Menganalisis situasi bermain bela diri.

2. Aspek Sikap Bela diri (Belajar melalui gerakan pukulan, tangkisan dan serangan)

- Mengembangkan sikap dan perilaku kerja sama
- Mengembangkan sikap dan perilaku empati, simpati, dan toleransi
- Mengembangkan sikap dan perilaku kedisiplinan
- Mengembangkan sikap dan perilaku kepedulian
- Mengembangkan sikap dan perilaku tanggung jawab

3. Aspek Keterampilan (Belajar melalui gerakan pukulan, tangkisan dan serangan)

- Terampil dalam melakukan serangan
- Terampil dalam melakukan pukulan
- Terampil dalam melakukan tangkisan
- Terampil memosisikan diri di lapangan permainan

C. Landasan Pengajaran dalam Pengembangan Variasi dan Kombinasi Keterampilan ke dalam Peragaan Olahraga Bela diri

Olahraga bela diri adalah olahraga yang bersifat mempertahankan diri atau membela diri dari serangan lawan. Olahraga yang termasuk bela diri adalah pencak silat, judo, karate, dan taekwondo. Pencak silat merupakan olahraga bela diri asli dari Indonesia yang alirannya berbeda-beda antara daerah satu dengan daerah lainnya. Struktur fisik pencak silat bela diri terdiri dari teknik-teknik sikap dan gerak bela diri yang berdiferensiasi

Berdasarkan pendekatan sistem, dapat dikatakan bahwa pencak silat adalah suatu sistem atau tata bela diri yang terdiri dari jurus-jurus yang saling bergantung, saling menunjang, dan saling berhubungan secara fungsional menurut pola tertentu untuk tujuan bela diri secara total. Jurus adalah sistem atau tata bela diri yang terdiri atas teknik-teknik sikap dan gerak yang saling bergantung, saling berhubungan secara fungsional menurut pola tertentu untuk tujuan khusus yang merupakan bagian dari identitas bela diri.

Olahraga pencak silat merupakan bagian dari budaya bangsa Indonesia yang bernilai luhur. Nilai-nilai luhur pencak silat terkandung dalam jati diri yang meliputi 3 hal pokok sebagai satu kesatuan, yaitu; (1) budaya Indonesia sebagai asal dan coraknya, (2) falsafah budi pekerti luhur sebagai jiwa dan sumber motivasi penggunaannya, (3) pembinaan mental spiritual/budi pekerti, bela diri, seni, dan olahraga sebagai aspek integral dari substansinya.

Pencak silat yang dihayati keseluruhan nilainya akan mempunyai manfaat yang besar, bukan saja bagi individu yang mempelajarinya tetapi juga bagi masyarakat. Dengan perkataan lain, pendidikan pencak silat mempunyai manfaat individual dan sosial. Pendidikan pencak silat dapat memberi sumbangan dalam pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dalam rangka pembangunan seluruh masyarakat Indonesia, serta merupakan “*character and nation building*”.

Pencak silat sebagai suatu sistem bela diri dalam lingkup dan posisinya yang otonom, terdiri dari teknik-teknik sikap dan gerak yang saling bergantung, saling menunjang secara fungsional menurut pola tertentu. Menurut keputusan Munas IPSI tahun 1994, secara struktural pencak silat meliputi 4 hal sebagai satu kesatuan, yaitu sikap pasang, gerak langkah, serangan dan belaan.

D. Pembentukan Sikap dan Gerak

Dalam pencak silat kita kenal keterampilan dasar pembentukan sikap, gerak, serangan dan bela. Pembentukan sikap merupakan dasar dari pembentukan gerak yang meliputi sikap jasmani dan rohani. Sikap jasmaniah adalah kesiapan fisik atau tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan teknik dan taktik yang baik. Sikap rohaniah adalah kesiapan mental dan pikiran untuk melakukan tujuan dengan waspada, konsentrasi, siaga praktis dan efisien dalam mengaktualisasikan gerakan. Pembentukan sikap terdiri dari sikap berdiri, sikap duduk, sikap baring, sikap khusus dan sikap pasang. Sebelum membicarakan sikap dan gerak pencak silat lebih lanjut, diberikan terlebih dahulu permainan dalam pencak silat yang sifatnya untuk merangsang kamu tidak takut dan bergairah dalam melakukan latihan pembentukan sikap dan gerak dasar.

1. Permainan Kupu-Kupu Terbang Kian Kemari

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

- Siswa berlari bertebaran bebas ke sana kemari
- Siswa merentangkan tangan ke atas sambil berputar-putar ke kiri atau ke kanan dengan kedua kaki jinjit
- Kedua tangan dirapatkan di atas kepala
- Seperti sikap poin sebelumnya, terus tangan diturunkan ke depan dada seraya kepala ditundukkan seolah-olah seperti kupu-kupu yang hingap pada bunga dan menghisap madunya
- Gerakan tersebut di atas dilakukan berulang-ulang

2. Permainan Kereta Dorong

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

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

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

3. Permainan Putri Berhias

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

- Langkahkan kaki kiri ke depan disertai dengan tangkisan depan seolah-olah putri sedang memegang cermin.
- Tangan kanan melakukan pukulan pedang samping diteruskan ke belakang seolah-olah putri mengambil sisir dan menyisir rambutnya.
- Langkahkan kaki kanan ke depan diikuti dengan pukulan ke arah pelipis seolah-olah putri mengibaskan selendangnya.
- Kaki kiri silang maju dengan kaki kanan dibelakang seolah-olah putri sedang berpose.
- Gerakan diatas dilakukan secara terus-menerus, sampai gerakan kamu baik dan benar.

E. Materi Pembelajaran

1. Aktivitas Pengajaran 1

Nama permainan: Menangkap Pita di Ekor

Materi pengajaran: 1. Elakan

2. Serangan

Deskripsi pengajaran: Gerakan dalam olahraga bela diri dapat dianalogikan dengan gerakan yang ada dalam permainan, yang utama adalah esensi dari gerakan itu sendiri. Guru dapat meminta siswa melakukan gerakan mengambil pita di ekor teman, sementara dia sendiri menghindari dari upaya mengambil pita oleh siswa lainnya (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan gerakan elakan dan serangan, siswa diminta untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara menghindari serangan dan cara mengambil pita di ekor teman. Lakukan jeda diskusi untuk mengundang siswa **menanya** dan **mengasosiasi informasi** yang diperoleh siswa dengan pengetahuan yang dimiliki siswa untuk membentuk struktur pengetahuan baru. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa untuk menjelaskan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

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

Alat dan bahan pengajaran: Pita, pembatas lapangan, lapangan terbuka yang aman dan nyaman.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Lakukan dengan berkelompok, dengan jumlah setiap kelompok antara 4-6 orang.
2. Setelah itu, tentukan siapa yang akan mengambil pita yang berada di bagian belakang siswa yang berbaris.
3. Lakukan kegiatan mengambil pita yang berada di bagian siswa yang paling belakang dari setiap kelompok.
4. Ketika pita terambil, siswa yang paling depan bergantian mengambil dan siswa yang mendapatkan pita berada bagian paling belakang dan berusaha diambil oleh teman yang lainnya.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 4.1 Menangkap pita di ekor

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Menambah jumlah pita disetiap orang
2. Menambah jumlah anggota

Cara mempersukar:

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

b. Aktivitas Pengajaran 2

Nama permainan: Sentuh Lutut

Materi pengajaran: 1. Elakan

2. Serangan

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa berpasangan untuk melakukan gerakan menyentuh lutut dan menghindari sentuhan satu sama lain (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan gerakan elakan dan serangan, siswa diminta untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara menghindari serangan dan cara melakukan sentuhan. Lakukan jeda diskusi untuk mengundang siswa **menanya** dan **mengasosiasi informasi** yang diperoleh siswa dengan pengetahuan yang dimiliki siswa untuk membentuk struktur pengetahuan baru. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa untuk menjelaskan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

Capaian hasil belajar: Kamu bisa bertindak dengan tepat dalam berbagai posisi, menghargai teman dan berkembang dalam keterampilan gerak bela diri.

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

Aturan dan peraturan permainan:

1. Bagilah kelas menjadi dua kelompok yaitu kelompok laki-laki dan perempuan.
2. Setelah kelompok terbentuk, buatlah kelompok kecil dengan jumlah anggota dua orang atau dengan kata lain saling berpasangan.
3. Setelah kamu mempunyai pasangan, cobalah kamu berusaha untuk menyentuh lutut pasanganmu, ketika kamu berusaha menyentuh, temanmu juga akan menyentuh lututmu.
4. Dengan kata lain kamu harus menjaga lututnya harus menyentuh lutut lawan.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 4.2 Sentuh lutut

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

3. Aktivitas Pengajaran 3

Nama permainan: Mendorong Lewati Garis

Materi pengajaran: 1. Elakan

2. Serangan

Deskripsi pengajaran: Secara berpasangan siswa diminta melakukan gerakan saling mendorong dan bertahan dengan cara meluruskan lengan dan mempertemukan telapak tangan masing-masing (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan gerakan saling mendorong satu sama lain, guru meminta siswa untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara mempertahankan posisi dan cara mendorong

lawan. Lakukan jeda diskusi untuk mengundang siswa **menanya** dan **mengasosiasi informasi** yang diperoleh siswa. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa untuk menjelaskan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

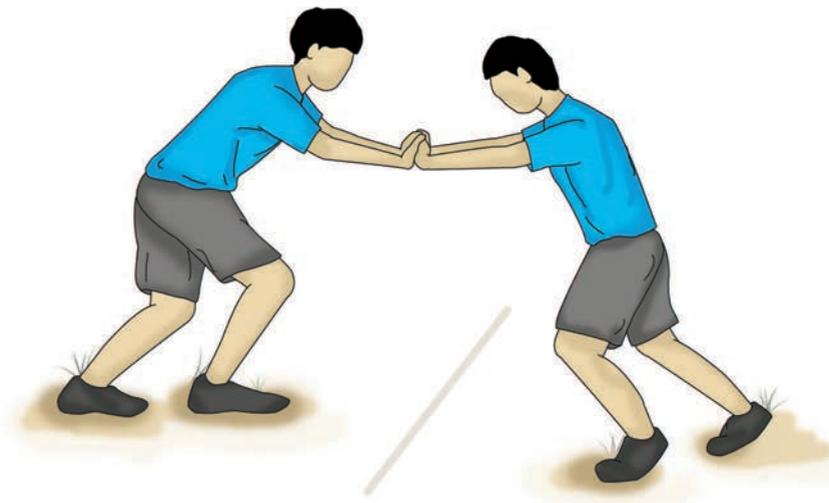
Capaian belajar: Dengan aktivitas pengajaran mendorong melewati garis siswa dapat menghargai teman, bertanggung jawab, bisa mengambil keputusan dengan tepat dan berkembang dalam gerak pembelajaran bela diri.

Alat dan bahan pengajaran: Lapangan terbuka yang aman dan nyaman, rafia atau bisa juga menggunakan serbuk kapur.

Aturan dan peraturan permainan::

1. Tugas belajar gerak yang dikembangkan pada aktivitas pengajaran ini masih dilakukan secara berpasangan.
2. Lakukan kegiatan pembelajaran sambil berhadap-hadapan.
3. Setelah berhadapan, cobalah tanganmu untuk saling mendorong dengan tangan yang paling kuat.
4. Siswa dinyatakan kalah jika dia terdorong mundur dan menjauh dari garis yang telah disediakan.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 4.3 Mendorong lewati garis

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Memperpedek jarak dorongan
2. Melakukan dari berbagai posisi

Cara mempersukar:

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

4. Aktivitas Pengajaran 4

Nama permainan: Tarik Tanpa Tambang

Materi pengajaran: 1. Tarikan

2. Pertahanan

Deskripsi pengajaran: Dua kelompok siswa saling berhadapan berbanjar ke belakang, siswa yang saling berhadapan berpegangan tangan, sementara yang dibelakangnya berpegangan pada pinggang teman yang didepan. Lakukan gerakan menarik sambil mempertahankan posisi regu masing-masing (**mencoba/melakukan**). Manakala kegiatan dilakukan siswa diminta **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara mempertahankan posisi dan cara menarik lawan. Lakukan jeda diskusi untuk mengundang siswa **menanya** dan **mengasosiasi informasi** yang diperoleh siswa. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa untuk menjelaskan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

Capaian belajar: Dengan aktivitas pengajaran tarik tanpa tambang ini siswa dapat berkembang dalam penempatan posisi ketika melakukan tugas belajar gerak, percaya terhadap teman, dan berkebang dalam mekanisme pertahanan diri.

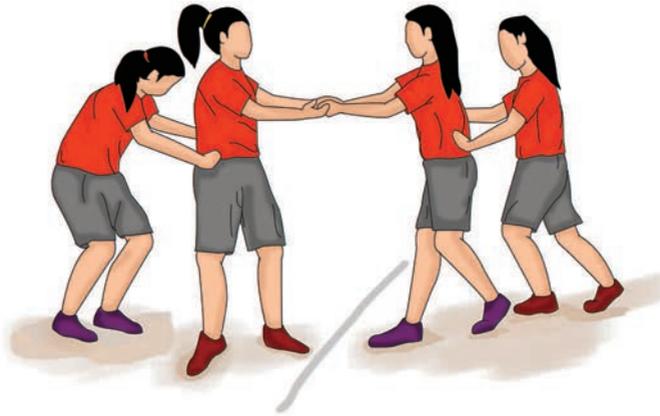
Alat dan bahan pengajaran: Lapangan terbuka yang aman dan nyaman, rapia atau bisa juga menggunakan serbuk kapur.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Bagilah kelas menjadi beberapa kelompok, dengan jumlah anggota 6-8 di setiap kelompoknya.
2. Pisahkan antara laki-laki dan perempuan.
3. Setelah kelompok terbentuk cobalah lakukan tugas belajar gerak dengan melakukan tugas belajar seperti tarik tambang.
4. Pada aktivitas pengajaran kali ini tidak menggunakan tambang, tetapi langsung berpegangan.

5. Setelah berpegangan, anggota kelompok yang berada di belakang berusaha supaya teman yang paling depan atau kelompok tidak kalah.
6. Lakukan dengan kekompakan yang tinggi.
7. Tim yang kalah adalah tim yang tertarik sampai dengan batas yang telah ditentukan.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 4.4 Tarik tanpa tambang

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

5. Aktivitas Pengajaran 5

Nama permainan: Permainan Merebut

Materi pengajaran: 1. Pertahanan diri
2. Penyerangan

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa berlutut berhadapan, salah satu siswa menguasai bola untuk direbut oleh temannya, siswa yang menguasai bola mempertahankan bolanya dari upaya rebutan temannya

(**mencoba** atau **melakukan**). Ketika merebut bola, siswa diminta **mengamati** cara terbaik merebut bola dan cara terbaik mempertahankan bola. Siswa digugah untuk **menanya** dan **mengasosiasi** cara merebut dan menguasai bola. Lakukan jeda diskusi untuk membentuk struktur pengetahuan baru. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa untuk mengemukakan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

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

Alat dan bahan pengajaran: Matras jika tidak ada matras, gunakan bahan yang lunak dan tidak berbahaya, bola yang aman.

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 4.5 Permainan merebut

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Memperbanyak bola
2. Merebut dari berbagai posisi

Cara mempersukar:

1. Memperkecil ukuran bola

Uji Kompetensi

A. Penilaian Sikap

Sikap dan perilaku yang dilakukan oleh siswa dalam pembelajaran dapat direkam dengan menggunakan format yang berisi dengan sejumlah indikator perilaku yang diamati, baik yang terkait dengan mata pelajaran maupun secara umum. Pengamatan terhadap sikap dan perilaku yang terkait dengan mata pelajaran dilakukan oleh guru yang bersangkutan selama proses pembelajaran berlangsung. Indikator yang dinilai adalah sebagai berikut.

No	Pernyataan	Skala			
		1	2	3	4
1.	Teman saya mengakui kesalahan gerak-nya sendiri				
2.	Teman saya menghargai temannya yang tidak mampu menunjukkan gerak tendangan				
3.	Teman saya mengembangkan sikap ramah terhadap guru dan siswa lain				
4.	Teman saya selalu menggunakan tutur kata yang sopan, baik kepada guru maupun siswa yang lainnya.				
5.	Teman saya mengembalikan alat-alat yang telah digunakan dalam pembelajaran ke tempat semula				
6.	Teman saya menjaga kebersihan tempat belajar dan diri sendiri				
7.	Teman saya membantu teman lain yang mengalami kesulitan dalam melakukann tugas belajar gerak				

Kolom aspek yang dinilai diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut.

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

B. Penilaian Pengetahuan

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

1. Olahraga pencak silat merupakan olahraga yang bertujuan untuk
 - a. membela diri
 - b. menyakiti lawan
 - c. menyerang lawan
 - d. menyelamatkan diri
2. Olahraga bela diri pencak silat berkaitan dengan aspek
 - a. moral
 - b. akhlak-kerohanian
 - c. mental
 - d. sosial
3. Salah satu ciri umum olahraga pencak silat adalah
 - a. menggunakan seluruh anggota tubuh dalam pelaksanaan gerakannya
 - b. mencirikan khas budaya Indonesia
 - c. menggunakan senjata tertentu
 - d. membela harga diri
4. Variasi dan kombinasi gerakan dalam pencak silat adalah, kecuali
 - a. serangan
 - b. tangkisan
 - c. belaan
 - d. kuda-kuda
5. Gerak tubuh yang menyesuaikan dengan aspek irama adalah
 - a. wiraga
 - b. wirasa
 - c. wirahma
 - d. wirama

6. Gerakan yang termasuk pembelaan dalam olahraga pencak silat adalah
 - a. serangan
 - b. kunciian
 - c. elakan
 - d. balasan
7. Bentuk dari gerakan kombinasi serangan dan tangkisan adalah
 - a. memukul dan menendang
 - b. memukul dan memeluk
 - c. memukul dan menangkap
 - d. memukul menghindar
8. Manfaat pencak silat melalui permainan kupu-kupu terbang kian kemari adalah
 - a. mengenal arah
 - b. mengenal serangan lawan
 - c. mengenal daerah
 - d. mengenal belaan
9. Tujuan permainan kereta dorong dalam olahraga pencak silat adalah
 - a. melatih ketahanan
 - b. melatih sikap kuda-kuda
 - c. melatih kekuatan
 - d. melatih keseimbangan
10. Tujuan permainan putri berhias dalam olahraga pencak silat adalah
 - a. melatih kebersamaan/kekompakan
 - b. melatih kelincahan
 - c. melatih koordinasi
 - d. melatih ketahanan

Pertanyaan Esai

1. Jelaskan pengertian wiraga, wirasa, dan wirahma dalam pencak silat.
2. Jelaskan jenis-jenis pukulan dalam pencak silat.

- Sebutkan macam-macam pasangan dalam pencak silat.
- Jelaskan sejarah pencak silat di Indonesia.
- Apakah makna nilai yang terkandung dalam pencak silat.

$$NA = \frac{\text{Nilai yang diperoleh dari PG dan Essay}}{\text{Nilai maksimal (PG + Essay)}} \times 4$$

C. Penilaian Keterampilan

Kompetensi keterampilan terdiri atas keterampilan abstrak dan keterampilan konkrit. Penilaian dalam keterampilan dapat dilakukan dengan menggunakan penilaian sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai												Jumlah	Ket
		Persiapan				Pelaksanaan				Pelaporan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.	Alteza														
2.	Bilfaqih														
dst															

Keterangan :

Kolom diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut.

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

Nilai Ketuntasan Sikap	
Angka	Predikat
4,00	Sangat Baik (SB)
3,00	Baik (B)
2,00	Cukup (C)
1,00	Kurang (K)

Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 atau huruf B-, untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67 atau huruf B-. Penilaian kompetensi hasil belajar mencakup kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan dapat secara terpisah tetapi dapat juga melalui suatu kegiatan atau peristiwa penilaian dengan instrumen penilaian yang sama. Untuk masing-masing ranah (sikap, pengetahuan, dan keterampilan) digunakan penyekoran dan pemberian predikat yang berbeda sebagaimana tercantum dalam tabel berikut.

Tabel konversi skor dan predikat hasil belajar untuk setiap ranah

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Predikat	Capaian Optimum	Predikat
4,00	SB (Sangat Baik)	3.85 – 4.00	A	3.85 – 4.00	A
		3.51 – 3.84	A-	3.51 – 3.84	A-
3,00	B (Baik)	3.18 – 3.50	B+	3.18 – 3.50	B+
		2.85 – 3.17	B	2.85 – 3.17	B
		2.51 – 2.84	B-	2.51 – 2.84	B-
2,00	C (Cukup)	2.18 – 2.50	C+	2.18 – 2.50	C+
		1.85 – 2.17	C	1.85 – 2.17	C
		1.51 – 1.84	C-	1.51 – 1.84	C-
1,00	K (Kurang)	1.18 – 1.50	D+	1.18 – 1.50	D+
		1.00 – 1.17	D	1.00 – 1.17	D

Nilai akhir yang diperoleh untuk ranah sikap diambil dari nilai modus (nilai yang terbanyak muncul). Nilai akhir untuk ranah pengetahuan diambil dari nilai rerata. Nilai akhir untuk ranah keterampilan diambil dari nilai optimal (nilai tertinggi yang dicapai).

Bab 5

Kebugaran Jasmani

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	2.1. Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

	<p>2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4. Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7. Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8. Memiliki perilaku hidup sehat.</p>
<p>3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian</p>	<p>3.5 Memahami konsep penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana</p>
<p>4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori</p>	<p>4.5 Mempraktikkan penyusunan dan latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan berdasarkan program yang disusun secara sederhana</p>

A. Lingkup Materi

1. Memahami konsep kebugaran jasmani
2. Memahami fungsi dari latihan kebugaran jasmani
3. Mengetahui komponen kebugaran jasmani
4. Mengetahui bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Aspek Pengetahuan

- Mengetahui berbagai macam komponen kebugaran jasmani
- Mengetahui pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan

2. Aspek Sikap

- Mengembangkan sikap dan perilaku kerja sama
- Mengembangkan sikap dan perilaku empati, simpati, dan toleransi
- Mengembangkan sikap dan perilaku disiplin
- Mengembangkan sikap dan perilaku peduli
- Mengembangkan sikap dan perilaku tanggung jawab

3. Aspek Keterampilan

- Keterampilan dalam mengembangkan berbagai komponen kebugaran jasmani
- Keterampilan dalam pengaplikasian komponen kebugaran jasmani

C. Landasan Pengajaran dalam Pengembangan Penyusunan dan Latihan Komponen Kebugaran Jasmani Terkait dengan Kesehatan

Pengajaran kebugaran jasmani melalui penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah termasuk pengalaman belajar yang berkaitan dengan pencapaian tingkat kesehatan optimal dalam hal komponen-komponen daya tahan jantung, paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh (termasuk berat dan ukuran badan). Pengajaran kebugaran jasmani melalui penyelenggaraan pendidikan jasmani harus dapat membantu siswa mendapatkan sejumlah informasi tentang konsep-konsep kebugaran jasmani, bukan hanya pengajaran pengalaman belajar terkait kebugaran jasmani, tetapi juga siswa mampu mengaplikasikan sejumlah informasi kebugaran jasmani dan mengantarkan diri siswa aktif bergerak di sepanjang hayatnya bergaya

hidup sehat dan bugar di dalam kehidupannya. Pengajaran kebugaran jasmani perlu berisikan pengajaran tentang keterampilan gerak, konsep gerak, senam, dan permainan atau olahraga sehingga membantu para siswa mengembangkan fisiknya menjadi siswa yang terdidik jasmaninya.

Kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai “*kapasitas untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa merasa lelah dan dengan energi yang cukup itu bisa menikmati waktu luangnya dan mengatasi keadaan darurat yang terpaksa*”. Pengertian ini sesuai dengan tuntutan tugas yang dibutuhkan dan lebih dari sekadar nonton televisi atau duduk diam. Tetapi, bagi kehidupan yang makin kompleks, kebugaran jasmani adalah *kapasitas jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot untuk berfungsi secara optimum efisien*. Kebugaran jasmani adalah keadaan sejahtera jasmani yang mengantarkan individu menampilkan gaya hidup aktif dengan penuh semangat, terhindar dari risiko masalah kesehatan terkait latihan jasmani dan memiliki kondisi kebugaran jasmani untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan aktivitas jasmani.

Kebugaran jasmani dapat dikategorikan ke dalam dua kelompok, yaitu pertama kebugaran jasmani secara aerobik (*aerobic fitness*) dan kebugaran jasmani dalam hal otot (*muscular fitness*). Kebugaran jasmani secara aerobik adalah kemampuan untuk mengambil, mengantarkan, dan menggunakan oksigen. Kebugaran jasmani dalam hal otot adalah keadaan otot yang memiliki kekuatan, daya tahan, dan kelentukan. Otot yang memiliki daya tahan, kuat, dan lentuk akan membentuk postur tubuh yang baik dan membantu kehidupan kerja sehari-hari.

Pemahaman di atas sejajar dengan pemahaman bahwa kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan (*Health-related fitness* dan *Skill-related fitness*). Kedua jenis kebugaran ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani bukan hanya keadaan sehat dan berfungsi optimalnya organ-organ tubuh (seperti: jantung, paru-paru, ginjal) tetapi juga melibatkan keadaan otot yang lentur, kuat, dan memiliki daya tahan. Kebugaran jasmani bukan hanya kebugaran secara fisiologikal tetapi juga kebugaran dalam kaitan dengan penampilan dan kemampuan fisik untuk menjalani kehidupan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan siap bekerja pada keesokan harinya.

Kebugaran jasmani termasuk komponen terkait kesehatan dan terkait keterampilan. Komponen kebugaran terkait kesehatan, seperti efisiensi pembuluh darah jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh, terfokus pada faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan optimum, mencegah terjangkitnya penyakit, dan masalah-masalah kesehatan yang berhubungan dengan kekurangan gerak (hipokinetik). Komponen terkait keterampilan terfokus pada kemampuan dan keterampilan yang terkait penampilan gerak, olahraga,

senam, dan permainan. Komponen terkait keterampilan ini sangat dipengaruhi oleh faktor keturunan, termasuk kelincahan, keseimbangan, koordinasi, *power* dan kecepatan.

D. Materi Pembelajaran

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

Adapun langkah-langkah tersebut, yaitu membiasakan anak sejak masih di Sekolah Dasar (SD) secara rutinitas melakukan Senam Pagi Indonesia (SPI), Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), dan Senam Ayo Bersatu. Semua ini merupakan usaha nyata dari pemerintah untuk meningkatkan kesegaran jasmani, di samping masih ditunjang oleh beberapa faktor yang lain anak-anak, remaja, dewasa dan lansia, secara individu jarang sekali yang mengetahui status kesegaran jasmaninya (Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, maupun Kurang Sekali), dikarenakan mereka tidak mengetahui caranya atau alat untuk tes kesegaran jasmani. Sehingga mereka tidak berusaha mempertahankan maupun meningkatkan kesegaran jasmaninya.

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

- a. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- b. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain yang merupakan komponen kondisi fisik.
- c. Ekonomi gerakan yang lebih baik pada waktu latihan.

- d. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- e. Respons yang cepat dari organ tubuh kita apabila sewaktu-waktu diperlukan.

E. Manfaat Melakukan Kebugaran Jasmani

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

1. Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas. Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya, olahraga merupakan salah satu cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk, apalagi obesitas. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani.
2. Mencegah penyakit jantung. Manfaat latihan kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung. Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam. Pada saat itu, otot-otot jantung berkontraksi dengan baik. Makin sering otot jantung dilatih (dengan olahraga), makin baik pula kinerjanya. Itu artinya, jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit (seperti stroke, serangan jantung, jantung koroner, atau yang lainnya).
3. Mencegah dan mengatur penyakit diabetes. Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes. Pada penyakit diabetes tipe dua, kelainan pada insulin kebanyakan terjadi akibat kegemukan dan obesitas. Jadi, agar tubuh terhindar dari penyakit diabetes tipe 2, hindarilah kegemukan dan obesitas.
4. Meningkatkan kualitas hormon. Saat kita berolahraga, segala bentuk metabolisme tubuh akan berada pada tingkat yang optimal. Jadi, manfaat latihan kebugaran jasmani secara tidak langsung akan meningkatkan kualitas hormon yang ada di tubuh kita.

5. Menurunkan tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal jantung. Oleh karena itu, untuk menghindarinya perlu dihindari juga penyakit penyebabnya. Olahraga mampu menghindarkan diri dari berbagai penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.
6. Menambah kepiintaran. 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). Dengan kata lain, manfaat latihan kebugaran jasmani adalah akan membuat siswa senantiasa pintar.
7. Memberi banyak energi. Jika siswa rutin berolahraga, siswa akan bisa tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stres, dan berbagai hal lain yang bisa menguras energi. Ini sama saja memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi banyak energi.

F. Tujuan Latihan Kebugaran Jasmani dan Komponen Kebugaran Jasmani

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

- a. Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Daya tahan tubuh seseorang berpengaruh terhadap terjangkit atau tidaknya seseorang terhadap sebuah penyakit. Daya tahan tubuh kita akan menjadi benteng pertahanan pertama jika ada kuman yang masuk ke dalam tubuh kita. Makin tinggi daya tahan tubuh, kemungkinan untuk terinfeksi akan makin kecil. Sebaliknya, jika daya tahan tubuh seseorang sedang turun, dia akan mudah terserang penyakit. Oleh karena itu, sangat penting untuk selalu meningkatkan daya tahan tubuh kita melalui berbagai bentuk dan ragam aktivitas jasmani.
- b. Meningkatkan kelenturan persendian. Kelenturan diartikan sama dengan keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Dengan tujuan agar alat-alat pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang

berarti. Kelenturan adalah kelembutan otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh. Kelenturan adalah batas retak gerak maksimal yang mungkin pada sebuah sendi atau rangkaian sendi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelenturan adalah suatu gerakan yang luas pada otot dan persendian.

- c. Meningkatkan kekuatan otot. Kekuatan otot merupakan kemampuan otot untuk melakukan aktivitas mengangkat beban atau rintangan dengan menggunakan daya tahan yang maksimum. Siswa akan mendapat kekuatan otot yang maksimal jika melakukan latihan yang sistematis dan teratur. Latihan hendaklah dilakukan sekurang-kurangnya tiga kali seminggu. Latihan untuk membina kekuatan otot boleh dilakukan dengan menggunakan beban-luar atau berat badan sendiri sebagai media menambah kekuatan otot. Aktivitas yang boleh dilakukan untuk membina kekuatan otot ialah *pull-up*, *push-up*, *squat jump*, dan sejenisnya. Latihan yang dilakukan perlu mengikuti kaidah dan teknik yang betul akan dapat memberi beberapa kebaikan.
- d. Meningkatkan kecepatan. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sangat singkat. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik, artinya satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti pukulan. Aspek kecepatan dalam kesegaran jasmani sangat penting. Pemain harus bergerak dengan cepat untuk menutup setiap sudut-sudut lapangan sambil menjangkau sesuatu dengan cepat. Demikian juga, dengan aktivitas sehari-hari harus dilakukan dengan cepat dan tepat. Cara untuk bergerak cepat adalah melatih kecepatan beberapa anggota tubuh yang mendominasi gerakan. Aspek kecepatan dalam kesegaran jasmani juga bermakna seseorang harus cekatan dalam mengubah arah gerak dengan tiba-tiba, tanpa kehilangan momen keseimbangan tubuh (agilitas).

G. Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani

Menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2003, menjelaskan *unsur-unsur kebugaran jasmani* atau kondisi fisik ada 10 komponen. Komponen tersebut sebagian besar merupakan *unsur-unsur kebugaran jasmani* yang sangat dibutuhkan oleh seseorang agar mampu melakukan aktivitas secara efisien dan produktif, baik sewaktu bekerja, maupun berolahraga. *Unsur-unsur kebugaran jasmani* yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik:

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*)

Kekuatan adalah Kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. **Kelenturan** adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali ruang gerak sendi, kelenturan juga ditentukan oleh elastic tidaknya otot-otot, tendon, dan ligament. **Kecepatan** adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. **Daya tahan** adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu kontraksi statis untuk waktu yang lama. **Kelincahan** adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Koordinasi adalah kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan yang benar, dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energy yang berlebihan. Dengan demikian, hasilnya adalah gerakan yang efisien, halus, mulus (*smooth*), dan terkordinasi dengan baik. **Keseimbangan** adalah kemampuan untuk mempertahankan system neuromuscular kita dalam kondisi statis atau mengontrol *system neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. **Power** adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Di samping itu, para ahli mengatakan bahwa power adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat. **Daya ledak (*explosive*)** adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Unjuk kerja kekuatan maksimal yang dilakukan dalam waktu singkat ini tercermin seperti dalam aktivitas tendangan tinggi, tolak peluru, serta gerak lain yang bersifat eksplosif.

1. Kelenturan

a. Aktivitas Pengajaran 1

Nama permainan: Mengendong Sambil Membelakangi

Materi pengajaran: 1. Kelenturan
2. Kekuatan

Deskripsi pengajaran: Guru meminta masing-masing dua siswa saling membelakangi dan mengaitkan lengan yang satu dengan lengan lainnya. Salah satu pinggul siswa diposisikan di atas pinggul siswa lainnya dan lakukan gerakan berjalan (**mencoba/melakukan**). Kemudian, siswa diminta untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang menjaga kelentukan dan kekuatan serta keseimbangan berjalan. Lakukan jeda untuk diskusi dan siswa **menanya** serta **mengasosiasi informasi** dalam upaya mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa. Akhir pengajaran dengan resume dan meminta siswa untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

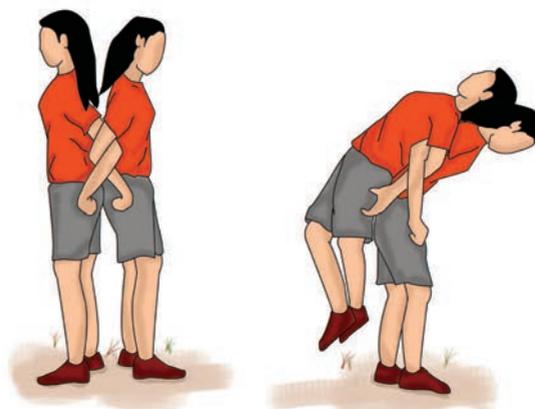
Capaian belajar: Siswa mampu melakukan tugas belajar gerak terkait dengan kekuatan, memanfaatkan kesempatan dengan baik, bekerja sama dan percaya kepada teman.

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

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 5.1 Menggendong sambil membelakangi

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

b. Aktivitas Pengajaran 2

Nama permainan: Lenting Badan

Materi pengajaran: 1. Kelentukan

2. Kekuatan

Deskripsi pengajaran: Guru meminta masing-masing dua siswa saling menyamping badan dan saling berpegangan tangan yang satu dengan tangan lainnya. Salah satu kaki masing-masing siswa saling berdekatan dan lakukan gerak menarik badan ke arah samping (**mencoba/melakukan**). Kemudian, siswa diminta untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang menjaga kelentukan dan kekuatan serta keseimbangan posisi badan. Lakukan jeda untuk diskusi

dan siswa **menanya** serta **mengasosiasi informasi** dalam upaya mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa. Akhiri pengajaran dengan resume dan meminta siswa untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

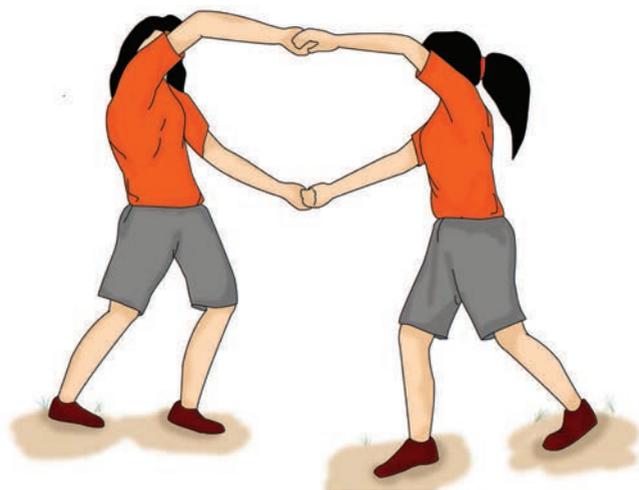
Capaian belajar: Siswa mampu melakukan tugas belajar dengan kerja sama, empati terhadap teman dan berkembang dalam komponen kekuatan.

Alat dan bahan yang digunakan: Lapangan terbuka yang aman dan nyaman, alat tulis.

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 5.2 Lenting badan

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

c. Aktivitas Pengajaran 3

Nama permainan: Duduk dan berdiri secara bersamaan

Materi pengajaran: 1. Kekuatan

2. Keseimbangan

Deskripsi pengajaran: Guru meminta masing-masing dua siswa saling membelakang dan mengaitkan lengan yang satu dengan lengan lainnya. Siswa diminta untuk saling duduk dan berdiri sambil menjaga kesetimbangan (**mencoba/melakukan**). Kemudian, siswa diminta untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang menjaga kekuatan dan kesetimbangan badan. Lakukan jeda untuk diskusi dan siswa **menanya** serta **mengasosiasi informasi** dalam upaya mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa. Akhiri pengajaran dengan resume dan meminta siswa untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

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

Alat yang digunakan: Alat tulis, lapangan terbuka yang aman dan nyaman.

Aturan dan peraturan permainan:

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

5. Lakukan beberapa kali sampai semuanya melakukan.
6. Kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang paling cepat menyelesaikan tugas belajar gerakanya.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 5.3 Duduk dan berdiri secara bersamaan

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Bebas dalam memilih teman
2. Jarak antara siswa

Cara mempersukar:

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

2. Kekuatan

a. Aktivitas Pengajaran 1

Nama permainan: Duduk dipaha secara melingkar

Materi pengajaran: 1. Kekuatan

2. Keseimbangan

3. Koordinasi

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa berdiri melingkar saling berdekatan dan bengkokkan lutut sehingga panggul duduk di paha siswa di belakangnya. Dapatkan kesetimbangan dan cobalah berjalan melingkar (**mencoba/melakukan**). Kemudian, siswa diminta untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang menjaga kesetimbangan dan kekuatan. Lakukan jeda untuk diskusi dan siswa **menanya** serta **mengasosiasi informasi** dalam upaya mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa. Akhiri pengajaran dengan resume dan meminta siswa untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

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

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

Aturan dan peraturan permainan:

1. Pisahkan antara siswa laki-laki dan perempuan.
2. Setelah kelas terbagi menjadi dua, siswa harus membuat lingkaran sesuai dengan jenis kelamin.
3. Setelah lingkaran terbentuk, tugas siswa selanjutnya adalah merapatkan barisan.
4. Sambil merapatkan barisan siswa memegang pinggul teman siswa yang ada di depan.
5. Setelah semua itu dilakukan, cobalah duduk di paha teman yang berada di belakangnya.
6. Setelah duduk tidak akan terjatuh, selanjutnya lakukan gerak memutar baik ke kiri ataupun ke kanan.
7. Lakukan dengan cara dilombakan, perlombaan ini dilakukan dengan memutar dan kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang berhasil memutar satu putaran.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 5.4 Duduk secara melingkar

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

b. Aktivitas Pengajaran 2

Nama permainan: Engklek Secara Berkait

Materi pengajaran: 1. Kekuatan

2. Keseimbangan

Deskripsi pengajaran: Guru meminta 3 atau 5 siswa dalam satu kelompok untuk mengaitkan tekukan kaki satu dengan lainnya ketika saling membelakangi. Setelah saling berkaitan, lakukan gerakan engklek untuk 3 atau 5 menit (**mencoba/melakukan**). Kemudian, ketika siswa melakukan gerakan, siswa diminta untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang menjaga kelentukan dan kekuatan

serta keseimbangan berjalan. Lakukan jeda untuk diskusi dan siswa **menanya** serta **mengasosiasi** informasi dalam upaya mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

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

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

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 5.5 Engklek secara berkaitan

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

c. Aktivitas Pengajaran 3

Nama akttifitas: Gerobak Dorong

Materi pengajaran: 1. Kekuatan

2. Keseimbangan

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa saling berpasangan. Satu siswa berposisi *push-up*, sementara siswa lainnya memegang kakinya, lakukan gerakan berjalan dan pertahankan kekuatan dan keseimbangan berjalan (**mencoba/melakukan**). Kemudian, siswa diminta untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang menjaga kekuatan dan keseimbangan berjalan. Lakukan jeda untuk diskusi dan siswa **menanya** serta **mengasosiasi informasi** dalam upaya mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa. Akhir pengajaran guru meresume dan meminta siswa untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

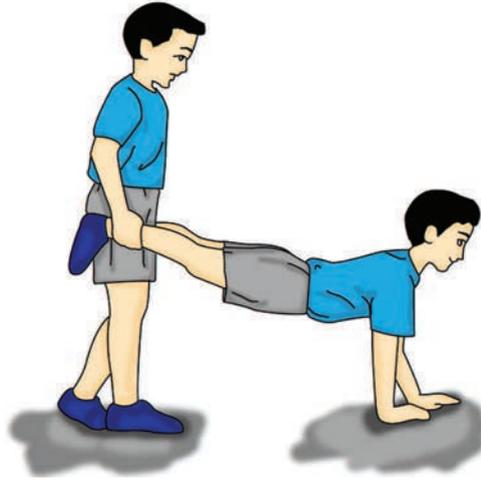
Capaian belajar: memercayai teman yang menjadi kawan bermain, tanggung jawab, dan terampil dalam melakukan gerobak dorong

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

Aturan dan peraturan permainan:

1. Pertama yang harus siswa lakukan adalah mencari teman pasangan supaya mudah dalam melakukan tugas belajar gerak.
2. Siswa dan pasangannya harus melakukan gerakan gerobak dorong.
3. Siswa memegang kaki temannya yang sedang telungkup kemudian suruh teman tersebut mengangkat seperti melakukan *push up*.
4. Setelah siap cobalah siswa berusaha untuk menempuh garis finish secepat mungkin.
5. Siswa dinyatakan menang jika siswa paling cepat mencapai garis finis.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 5.6 Gerobak dorong

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

3. Power

a. Aktivitas Pengajaran 1

Nama permainan: Rintangan Angka

Materi pengajaran: 1. Kekuatan

2. Kecepatan

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa melakukan gerakan berlari dengan tugas gerak tambahan harus meraih angka yang digantung diantara rintangan gawang (**mencoba/melakukan**). Kemudian, siswa diminta untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang gerakan lari dan upaya meraih angka. Lakukan jeda untuk diskusi dan siswa **menanya** serta **mengasosiasi informasi** dalam upaya

mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa. Akhiri pengajaran dengan resume dan meminta siswa untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

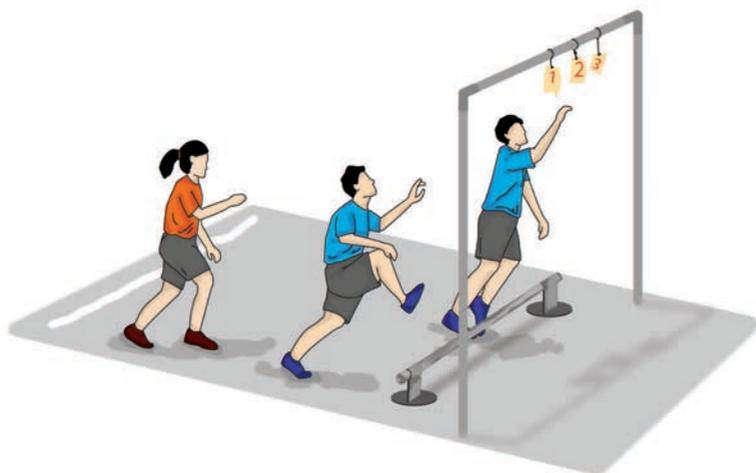
Capaian belajar: Berperilaku empati terhadap teman, mengetahui cara menyentuh angka yang baik, dan terampil dalam hal peningkatan *power*.

Alat yang digunakan: Paralon, kertas dan alat tulis, rapia.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Pembelajaran kali ini dilakukan secara individual.
2. Siswa harus melakukan lari sambil melewati rintangan berupa paralon yang telah disediakan oleh guru.
3. Ketika melakukan lompatan, cobalah meraih angka yang telah digantung.
4. Kumpulkan angka sebanyak mungkin.
5. Siswa dinyatakan menang jika dapat mengumpulkan angka paling banyak.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 5.7 Rintangan Angka

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Ketinggian paralon dikurangi
2. Jumlah rintangan ditambah

Cara mempersukar:

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

4. Kecepatan

a. Aktivitas Pengajaran 1

Nama permainan: Memindahkan Benda Secara Langung dan Bertahap

Materi pengajaran: 1. Kecepatan
2. Kelincahan

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa berbaris di garis awal untuk memindahkan benda dalam tiga tahap dan mengembalikannya pada posisi semula melalui cara berlari oleh siswa secara bergantian (**mencoba/melakukan**). Kemudian, siswa diminta untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang menjaga kecepatan dan kelincahan serta kesinambungan berlari. Lakukan jeda untuk diskusi dan siswa **menanya** serta **mengasosiasi informasi** dalam upaya mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa. Akhiri pengajaran dengan resume dan meminta siswa untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

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

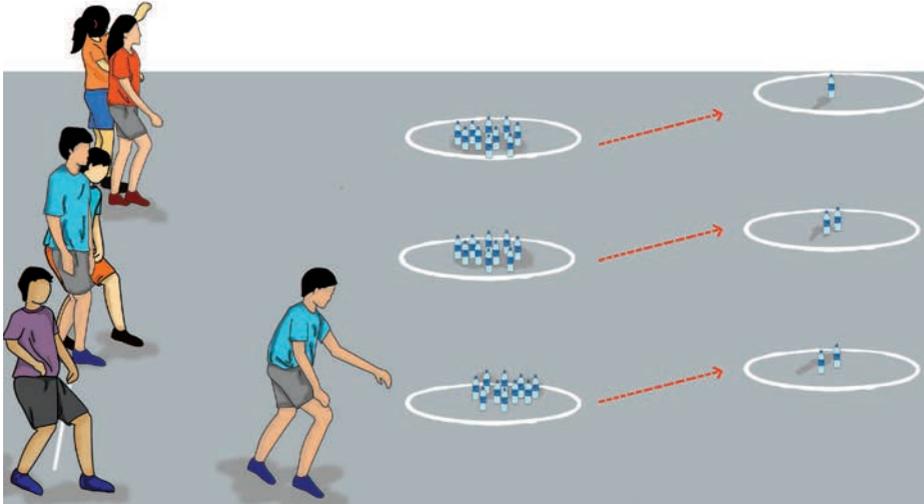
Alat yang digunakan: Botol bekas air mineral, kapur atau pembatas lapangan.

Aturan dan peraturan permainan:

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

5. Siswa harus memindahkan secepat mungkin.
6. Selain memindahkan secara langsung siswa juga bisa memindahkan secara bertahap sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh guru siswa.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 5.8 Memindahkan benda secara langsung dan bertahap

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

b. Aktivitas Pengajaran 2

Nama permainan: Cicak dan Buaya

Materi pengajaran: 1. Kecepatan

2. Kelincahan

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa mengisi lingkaran yang telah disusun, kemudian berlari untuk mengambil satu benda di kotak yang telah disiapkan (hanya boleh mengambil satu benda), siswa yang terjauh dari kotak kumpulan benda mengambil benda dari siswa yang terdekat dengan kotak kumpulan benda ketika tidak di dalam lingkaran. Benda-benda yang ada di dalam lingkaran terdekat dengan kotak kumpulan benda tidak bisa diambil oleh siswa yang terjauh dari kotak kumpulan benda ketika ada siswa didalam lingkarannya (**mencoba/melakukan**).

Ketika siswa melakukan permainan ini, siswa diminta untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara menjaga benda tetapi pada saat yang sama harus juga mengambil benda, kecepatan dan kelincihan diperlukan untuk melakukan permainan ini. Lakukan jeda untuk diskusi dan siswa **menanya** serta **mengasosiasi informasi** dalam upaya mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa. Akhiri pengajaran dengan resume dan meminta siswa untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

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

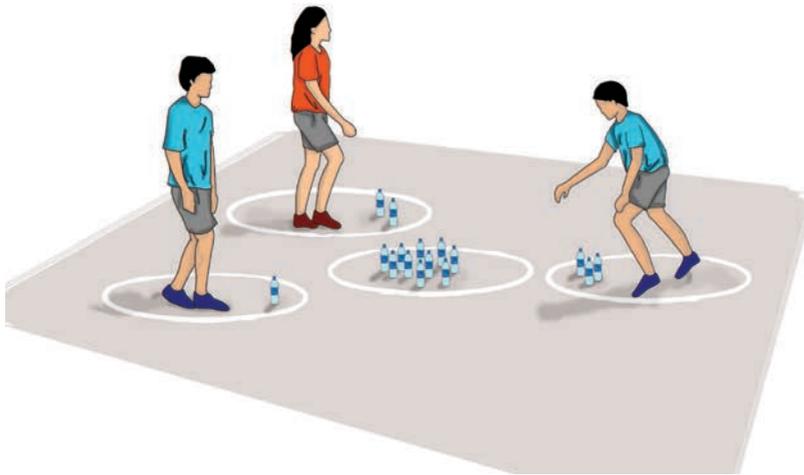
Alat dan bahan yang digunakan: hulahope, pembatas atau bisa juga menggunakan cone, botol bekas air mineral tau bisa juga menggunakan bola kecil yang terbuat dari bahan plastik sebanyak mungkin atau bisa juga menggunakan bola tenis lapangan.

Aturan dan peraturan permainan:

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

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 5.9. Cicak dan buaya

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

Nama permainan: Latihan Kebugaran Sirkuit

Materi pengajaran: 1. Daya tahan

2. Kecepatan

3. Kekuatan

Deskripsi pengajaran: Jumlah siswa dibagi ke dalam 8 kelompok. Lakukan tugas gerak sesuai dengan tugas gerak di setiap pos sirkuit selama 1 menit. Siswa diminta berpindah pos setelah 1 menit melakukan latihan (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan latihan, siswa diminta **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara melakukan tugas gerak di setiap pos, dampak latihan terhadap kerja jantung dan pernapasan, dan dampak terhadap kekuatan otot. Lakukan jeda untuk diskusi dan mengundang siswa **menanya** dan **mengasosiasi informasi** yang didapat untuk membentuk pengetahuan baru. Akhir pengajaran guru meresume, dan meminta siswa untuk menjelaskan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

Capaian pengajaran: Siswa mampu melakukan latihan daya tahan, kekuatan dan kecepatan dalam bentuk sirkuit.

Alat dan bahan yang digunakan: *Skiping* (lompat tali), kapur tulis, bangku tinggi 40 cm, gawang tinggi 30 cm, matras.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Siswa melakukan latihan di setiap pos selama 50 detik.
2. Setelah selesai di satu pos siswa berpindah ke pos berikutnya.
3. Lakukan latihan di setiap pos dengan sungguh-sungguh.

Setelah semua pos diselesaikan ukurlah denyut nadi siswa (dengan cara menempelkan tiga jari di pergelangan tangan atas segaris ibu jari) untuk mengetahui gambaran kasar dampak latihan pada tubuh.

Pos 1 *Skiping*

Pos 2 *Vertical jump*

Pos 3 *Bridge*

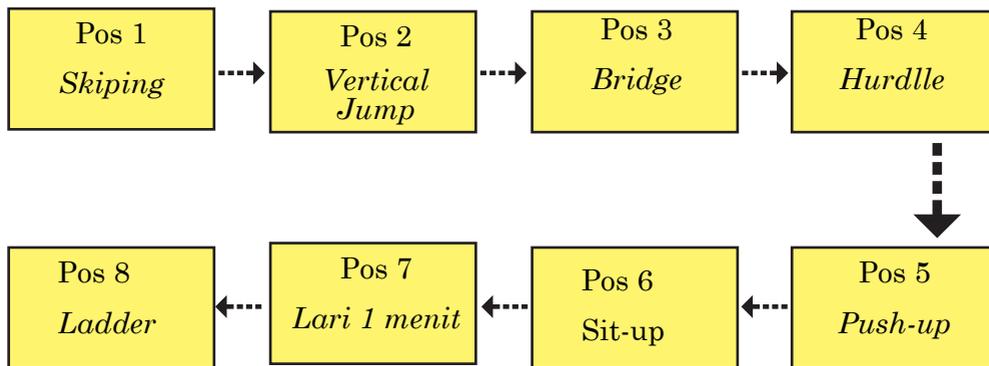
Pos 4 *Sit Up*

Pos 5 *Push up*

Pos 6 *Hurdle*

Pos 7 Lari 1 menit

Pos 8 *Ladder*



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 5.10 Sirkuit kebugaran jasmani

5. Keseimbangan (*Balance*)

Bagi siswa peran komponen kondisi fisik keseimbangan sangat diperlukan dalam aplikasi kegiatan siswa sehari-hari, di tengah modernisasi teknologi yang membuat siswa malas untuk melakukan jalan kaki, karena banyak kendaraan yang bisa ditumpangi untuk sampai suatu tujuan. Namun demikian, di daerah, kondisi ini masih kurang karena masih banyak siswa yang harus berjalan cukup jauh untuk sampai ke sekolah. Hal ini mendorong siswa untuk memiliki kemampuan keseimbangan karena tentunya banyak aktivitas bergerak yang membutuhkan keseimbangan. Pernyataan tersebut mengungkap bahwa komponen kondisi fisik terutama keseimbangan sangat penting. Keseimbangan merupakan komponen kondisi fisik yang diharapkan dapat membantu untuk kontinuitas pergerakan sehingga anak akan terus-menerus melakukan pergerakan tanpa terhalang oleh suatu jeda akibat kehilangan keseimbangan. Keseimbangan terdiri dari dua macam, yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis sangat dibutuhkan pada aktivitas yang tidak dilakukan dengan adanya pergerakan, sedangkan keseimbangan dinamis adalah keseimbangan yang dibutuhkan oleh setiap orang manakala melakukan aktivitas. Dengan demikian, keseimbangan sangat penting dalam upaya melanjutkan pergerakan yang dilakukan oleh setiap orang ketika melakukan aktivitas.

6. Kelincahan

Kelincahan, kelincahan menurut Harsono (1988) Adalah “kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran yang akan posisi tubuhnya”. Kecepatan reaksi seringkali dirancukan

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

Uji Kompetensi

A. Penilaian Sikap

Sikap dan perilaku yang dilakukan oleh siswa dalam pembelajaran dapat direkam dengan menggunakan format yang berisi dengan sejumlah indikator perilaku yang diamati, baik yang terkait dengan mata pelajaran maupun secara umum. Pengamatan terhadap sikap dan perilaku yang terkait dengan mata pelajaran dilakukan oleh guru yang bersangkutan selama proses pembelajaran berlangsung. Indikator yang dinilai adalah sebagai berikut.

Penilaian Diri

Nama :

Nama-nama anggota kelompok:

Kegiatan kelompok :

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

4: selalu

3: sering

2: kadang-kadang

1. tidak pernah

1. selama melakukan diskusi saya mengusulkan ide kepada kelompok untuk didiskusikan.
2. ketika kamu berdiskusi, setiap orang diberikan kesempatan memberikan pendapat.
3. semua anggota kelompok kami melakukan sesuatu selama kegiatan.
4. setiap orang sibuk dengan yang dilakukan dalam kelompok saya.
5. Selama diskusi saya,
 - mendengarkan orang lain
 - mengajukan pertanyaan
 - mengorganisasi ide-ide saya
 - mengorganisasi kelompok
 - mengacaukan kegiatan
 - melamun
6. Apa yang kamu lakukan selama diskusi berlangsung?

Kolom aspek yang dinilai diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut.

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

B. Penilaian Pengetahuan

1. Semua orang yang secara teratur menjalankan *exercise kardiovaskuler* atau aerobik dapat dipastikan sejumlah adaptasi fisiologi akan diperoleh. Di antara adaptasi fisiologi tersebut antara lain
 - a. frekuensi denyut nadi istirahat menurun dan kekuatan otot jantung meningkat
 - b. frekuensi denyut nadi istirahat naik dan kekuatan otot jantung menurun

- c. otot jantung menurun, tetapi otot nadi meningkat
 - d. fungsi paru-paru menurun tetapi fungsi otot nadi meningkat
2. Salah satu pengukuran daya tahan jantung dan paru adalah
- a. tes lari 2,4 km
 - b. tes *set up*
 - c. tes *push up*
 - d. tes lari 100 m
3. Tes lari 12 menit adalah salah satu dari bentuk tes kesegaran jasmani yang berkaitan dengan
- a. daya tahan otot perut
 - b. daya tahan otot lengan dan perut
 - c. daya tahan jantung dan paru
 - d. daya tahan serangan penyakit
4. Suatu kontraksi yang ditandai oleh pemendekan otot yang menyebabkan terjadinya gerak yang berlawanan arah dengan gaya beban atau dengan kata lain menjadikan beban terangkat adalah
- a. kontraksi isometrik
 - b. kontraksi eksentrik
 - c. kontraksi isotonik
 - d. kontraksi isokinetik
5. Yang dimaksud dengan kontraksi isometrik adalah ...
- a. suatu kontraksi yang ditandai oleh pemendekan atau pemanjangan otot dimana tegangan otot meningkat selama kontraksi dan beban tidak berpindah
 - b. suatu kontraksi yang ditandai dengan pemanjangan otot dimana gerakan terjadi searah dengan gaya beban berupa gerakan mengembalikan beban ke tempatnya
 - c. suatu kontraksi yang menyebabkan terjadinya pemendekan otot dengan kecepatan yang tetap dan menempuh ruang gerak sendiri secara penuh
 - d. tenaga atau gaya maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot selama kontraksinya yang menimbulkan gerakan menempuh ruang gerak sendiri secara penuh

6. Tes yang bertujuan mengukur kesanggupan sistem jantung paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal baik dalam kondisi istirahat maupun bekerja adalah
 - a. tes kebugaran jasmani
 - b. tes antropometri
 - c. tes kardiovaskuler
 - d. tes kecepatan
7. Untuk menentukan daya tahan otot adalah dengan mengukur jumlah maksimum
 - a. berat yang diangkat
 - b. jarak yang ditempuh
 - c. pengulangan
 - d. berat badan dikurangi pengulangan
8. *Power* merupakan perkalian antara kekuatan dan
 - a. kelincahan
 - b. kecepatan
 - c. daya tahan
 - d. kekuatan
9. Daya (*force*) maksimum otot atau sekelompok otot yang dihasilkan dinamakan
 - a. kekuatan
 - b. *power*
 - c. kecepatan
 - d. daya tahan
10. *Aerobik training* sedikit menghasilkan kecepatan bahkan menghasilkan kekuatan *power*, bentuk *aerobik training* adalah, ***kecuali***
 - a. lari jarak jauh
 - b. lari cepat
 - c. *jogging*
 - d. jalan kaki

Pertanyaan Esai

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

$$NA = \frac{\text{Nilai yang diperoleh dari PG dan Essay}}{\text{Nilai maksimal (PG + Essay)}} \times 4$$

C. Penilaian Keterampilan

Kompetensi keterampilan terdiri atas keterampilan abstrak dan keterampilan konkrit. Penilaian dalam keterampilan dapat dilakukan dengan menggunakan penilaian sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai												Jumlah	Ket
		Pengambilan bola				Menjaga bola				Ketepatan dalam tindakan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.	Alteza														
2.	Bilfaqih														
dst															

Keterangan :

Kolom diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut.

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

Nilai Ketuntasan Sikap	
Angka	Predikat
4,00	Sangat Baik (SB)
3,00	Baik (B)
2,00	Cukup (C)
1,00	Kurang (K)

Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 atau huruf B-, untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67 atau huruf B-. Penilaian kompetensi hasil belajar mencakup kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan dapat secara terpisah tetapi dapat juga melalui suatu kegiatan atau peristiwa penilaian dengan instrumen penilaian yang sama. Untuk masing-masing ranah (sikap, pengetahuan, dan keterampilan) digunakan penyekoran dan pemberian predikat yang berbeda sebagaimana tercantum dalam tabel berikut.

Tabel konversi skor dan predikat hasil belajar untuk setiap ranah

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Predikat	Capaian Optimum	Predikat
4,00	SB (Sangat Baik)	3.85 – 4.00	A	3.85 – 4.00	A
		3.51 – 3.84	A-	3.51 – 3.84	A-
3,00	B (Baik)	3.18 – 3.50	B+	3.18 – 3.50	B+
		2.85 - 3.17	B	2.85 - 3.17	B
		2.51 – 2.84	B-	2.51 – 2.84	B-
2,00	C (Cukup)	2.18 – 2.50	C+	2.18 – 2.50	C+
		1.85 – 2.17	C	1.85 – 2.17	C
		1.51 – 1.84	C-	1.51 – 1.84	C-
1,00	K (Kurang)	1.18 – 1.50	D+	1.18 – 1.50	D+
		1.00 – 1.17	D	1.00 – 1.17	D

Nilai akhir yang diperoleh untuk ranah sikap diambil dari nilai modus (nilai yang terbanyak muncul). Nilai akhir untuk ranah pengetahuan diambil dari nilai rerata. Nilai akhir untuk ranah keterampilan diambil dari nilai optimal (nilai tertinggi yang dicapai).

Senam

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

	<p>2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p>
<p>3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian</p>	<p>3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi rangkaian gerak dasar senam yang lebih kompleks.</p>
<p>4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori</p>	<p>4.6 mempraktikkan Variasi Dan Kombinasi Rangkaian Gerak Dasar Senam Yang Lebih Kompleks Secara Lancar, Terkontrol, Dan Koordinatif.</p>

A. Lingkup Materi

- Siswa mampu melakukan gerakan *roll* depan dalam rangkaian
- Siswa mampu melakukan gerakan *roll* belakang dalam rangkaian
- Siswa mampu melakukan gerakan *hand stand* dalam rangkaian
- Siswa mampu melakukan gerakan kuda-kuda lompat dalam rangkaian

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Aspek Pengetahuan

- Mengetahui bagaimana cara menghindari cedera
- Mengetahui berbagai jenis gerakan senam lantai
- Mengetahui berbagai jenis Alat dan bahan pengajaran dalam senam lantai
- Mengetahui bagaimana cara melakukan gerakan senam yang aman

2. Aspek Sikap

- Mengembangkan sikap dan perilaku kerja sama
- Mengembangkan sikap dan perilaku empati, simpati, dan toleransi
- Mengembangkan sikap dan perilaku disiplin
- Mengembangkan sikap dan perilaku peduli
- Mengembangkan sikap dan perilaku tanggung jawab

3. Aspek Keterampilan

- Keterampilan dalam menghindari cedera
- Keterampilan dalam memilih alat yang aman
- Keterampilan dalam mengembangkan gerakan yang aman dan tidak berlebihan

C. Landasan Pengajaran dalam Pengembangan Mempraktikkan Variasi dan Kombinasi Rangkaian Gerak Dasar Senam

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan gerak siswa. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien.

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat (1996), kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Dalam bahasa Yunani sendiri, *gymnastics* diturunkan dari kata kerja *gymnazein*, yang artinya berlatih atau melatih diri. Latihan-latihan ini diperlukan bagi para pemuda Yunani Kuno (sekitar tahun 1000 SM hingga kira-kira tahun 476) untuk menjadi warga negara yang baik sesuai cita-cita negara serta untuk menjadikan penduduknya sebagai manusia harmonis. Para filosof seperti Socrates, Plato, dan Aristoteles telah mendukung program-program latihan fisik ini yang dimaksudkan untuk meningkatkan keindahan dan kecantikan, kekuatan, serta efisiensi gerak. Dari zaman ini pulalah, tanda-tanda berkembangnya senam medis, *massage* dan kebugaran dapat ditelusur ulang.

Pada zaman kekaisaran Romawi, kegiatan-kegiatan sejenis dapat pula ditemukan. Pada waktu itu, masyarakat amat mendukung kegiatan-kegiatan fisik untuk mempermudah latihan-latihan militer untuk kaum prianya. Sebagai hasilnya, para pemuda Romawi telah dikenal sebagai pemuda yang kuat, berani, serta pejuang tangguh.

Pada saat itu, kata *gymnos* atau *gymnastics* mengandung arti yang demikian luas, tidak terbatas pada pengertian seperti yang dikenal dewasa ini. Kata tersebut menunjuk pada kegiatan-kegiatan olahraga

seperti gulat, atletik, serta bertinju. Sejalan dengan berkembangnya zaman, kemudian arti yang dikandung kata *gymnastics* makin menyempit dan disesuaikan dengan kebutuhannya.

Mengingat begitu luasnya cakupan arti senam serta berbagai karakteristik gerakannya, fokus memberikan pedoman untuk memperjelas pengertian senam adalah tubuh, bukan alatnya, bukan pula pola-pola gerakannya karena gerak apa pun yang digunakan, tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya.

D. Materi Pembelajaran

1. Aktivitas Pengajaran 1

Nama permainan: Menepuk Kaki Berpasangan

Materi pengajaran: Penguatan *roll* belakang

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa berpasangan dan melakukan gerakan tepuk kaki di udara sambil duduk di lantai. Guru memvariasikan agar gerakan berkembang (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan aktivitas ini, siswa diminta untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara memelihara keseimbangan, kelentukan dan kekuatan tungkai. Lakukan jeda untuk diskusi dan siswa **menanya** serta **mengasosiasi informasi** dalam upaya mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa. Akhiri pengajaran dengan resume dan meminta siswa untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

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

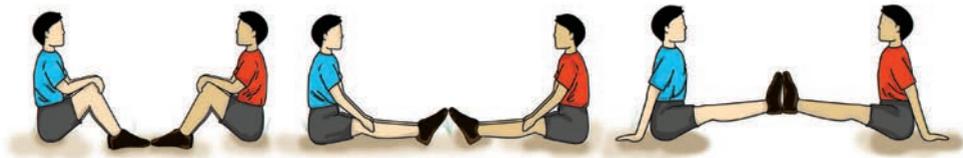
Alat dan bahan pengajaran: Lantai yang bersih atau lapangan yang aman dan nyaman.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Pertama siswa harus melakukan pemilihan pasangan dalam melakukan tugas belajar gerak.
2. Pasangan dipilih supaya mempermudah siswa dalam melakukan tugas belajar gerak.
3. Setelah didapat, langkah selanjutnya adalah melakukan tugas belajar gerak, cobalah siswa duduk berhadapan.
4. Setelah duduk, cobalah angkat tungkai, dan setelah diangkat cobalah lakukan tepukan secara bersamaan.

5. Lakukan hal tersebut secara berulang-ulang sesuai dengan perintah guru.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 6.1 Menepuk kaki berpasangan

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

2. Aktivitas Pengajaran 2

Nama permainan: Bertahan Sambil Membelakang

Materi pengajaran: Penguatan roll belakang

Deskripsi pembelajaran: Guru meminta siswa berpasangan dan saling membelakangi dan tangan saling berkaitan, kemudian melakukan gerakan membengkokkan kaki setengah jongkok lalu berdiri, sampai benar-benar jongkok lalu berdiri, ulangi gerakan beberapa kali (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan aktivitas ini, siswa diminta untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara memelihara

keseimbangan, kelentukan dan kekuatan tungkai. Lakukan jeda untuk diskusi dan siswa **menanya** serta **mengasosiasi informasi** dalam upaya mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa. Akhiri pengajaran dengan resume dan meminta siswa untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (mengomunikasi).

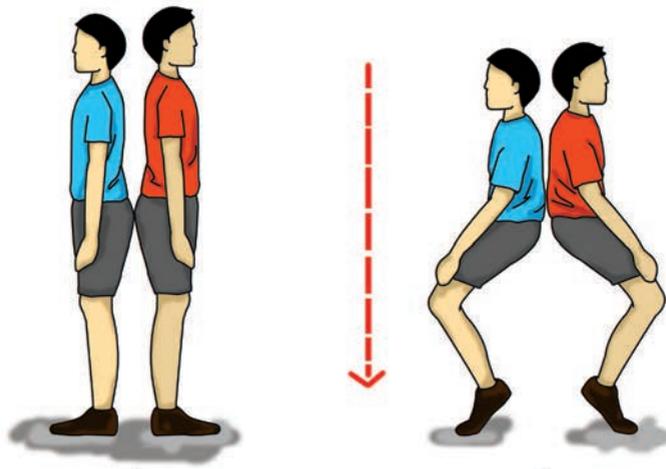
Capaian belajar: Mampu melakukan bertahan saling membelakangi, bekerja sama, memposisikan diri dengan baik.

Alat dan bahan pengajaran: Lapangan terbuka yang bersih, aman dan nyaman.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Aktivitas ini masih dilakukan dengan berpasangan.
2. Pada aktivitas ini siswa melakukannya dengan saling membelakangi.
3. Cobalah untuk saling membelakangi, setelah itu cobalah untuk saling mendorong.
4. Setelah saling mendorong, cobalah turunkan posisi badan sehingga tungkai agak tertekuk.
5. Setelah posisi nyaman, cobalah bergerak ke arah yang ditentukan oleh guru.
6. Kemudian, bergeraklah sampai ke garis yang telah ditentukan oleh guru.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 6.2 Bertahan sambil membelakangi

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Dibantu dengan teman
2. Dilakukan di dekat tembok

Cara mempersukar:

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

3. Aktivitas Pengajaran 3

Nama permainan: Membentuk Badan Secara Vertikal

Materi pengajaran: 1. Penguatan *hand stand*

2. Penguatan *head stand*

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa berpasangan atau bisa juga satu kelompok terdiri dari 3-4 orang. Salah satu siswa melakukan gerakan seperti pohon rubuh tetapi ditangkap/ditahan oleh teman kelompoknya (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan aktivitas ini, siswa diminta untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara memelihara posisi tungkai-badan-kepala lurus, membangun kepercayaan. Lakukan jeda untuk diskusi dan siswa **menanya** serta **mengasosiasi informasi** dalam upaya mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa. Akhiri pengajaran dengan resume dan meminta siswa untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

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

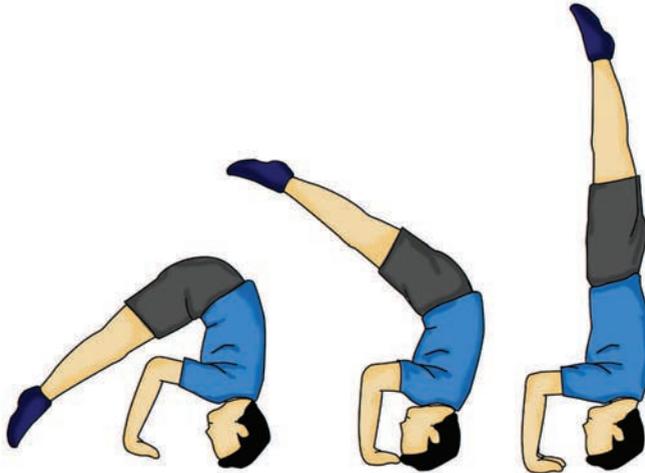
Alat dan bahan pengajaran: Ruang yang bersih dan terdapat dinding, matras yang aman dan memenuhi standar.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Aktivitas ini bisa dilakukan dengan menggunakan bantuan teman ataupun sendirian, bergantung dari kemauan dan kemampuan siswa dalam melakukan tugas belajar gerak.
2. Siswa harus melakukan gerakan seperti *head stand* ke dinding atau dengan bantuan teman.

3. Setelah siswa melakukannya, dan siswa bisa bersandar di dinding maka jatuhkanlah badan siswa ke arah awal melakukan gerakan.
4. Lakukan hal ini berulang-ulang sesuai dengan perintah guru.
5. Setelah itu, cobalah lakukan dengan bergerak ke samping kiri atau kanan sesuai dengan perintah guru.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 6.3 Menara jatuh

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

4. **Aktivitas Pengajaran 4**

Nama permainan: Di Sini, Di Sana, Di Tempat

Materi pengajaran: 1. Penguatan *roll* belakang
2. Penguatan *roll* depan

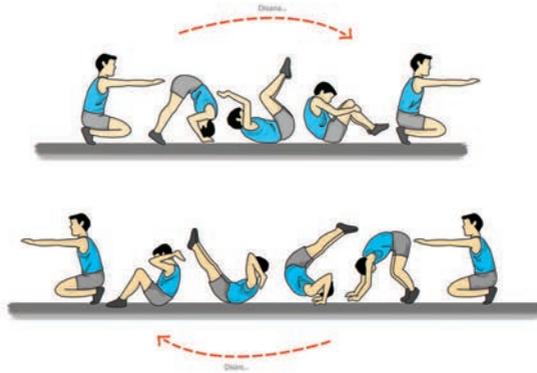
Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa berdiri leluasa di atas matras, kemudian ketika guru menyebut “di sana” siswa melakukan gerakan *roll* depan; ketika menyebut “di sini”; siswa melakukan gerakan *roll* belakang, sedangkan bila menyebut “di tempat” siswa melakukan kombinasi rangkaian *roll* depan dan *roll* belakang (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan aktivitas ini, siswa diminta untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara melakukan *roll* depan dan *roll* belakang. Lakukan jeda untuk diskusi dan siswa **menanya** serta **mengasosiasi informasi** dalam upaya mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa. Akhiri pengajaran dengan resume dan meminta siswa untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

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

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 6.4 Di sana, di sini, di tempat

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

5. Aktivitas Pengajaran 5

Nama permainan: Membentuk Kelompok

Materi pengajaran:

1. Penguatan *roll* belakang
2. Penguatan *roll* depan
3. Penguatan sikap kayang
4. Penguatan *hand stand*

Deskripsi pengajaran: Guru menyiapkan lingkaran bernomor. Guru meminta siswa berdiri leluasa di atas matras. Kemudian, ketika guru menyebut “di sana”, siswa melakukan gerakan *roll* depan; ketika menyebut “di sini” siswa melakukan gerakan *roll* belakang; ketika menyebut “di tempat”, siswa melakukan kombinasi rangkaian *roll* depan dan *roll*

belakang (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan aktivitas ini, siswa diminta untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara melakukan *roll* depan dan *roll* belakang. Lakukan jeda untuk diskusi dan siswa **menanya** serta **mengasosiasi informasi** dalam upaya mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa. Akhiri pengajaran dengan resume dan meminta siswa untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

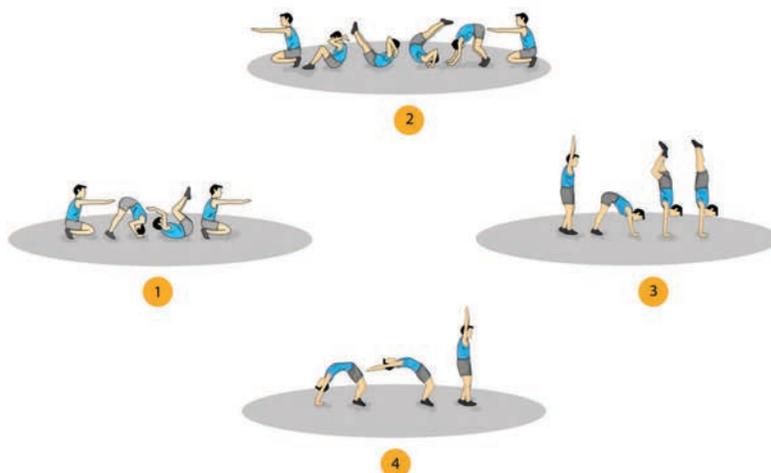
Capaian belajar: Siswa dapat memutuskan suatu gerakan dengan tepat, bekerja sama dalam melakukan gerakan, terampil dalam melakukan gerakan-gerakan yang diperintahkan.

Alat dan bahan pengajaran: ruangan yang aman, matras

Aturan dan peraturan permainan:

1. Masih seperti aktivitas pengajaran sebelumnya, di mana siswa harus berkonsentrasi dalam melakukan aktivitas belajar gerak.
2. Siswa harus mengingat macam-macam tugas belajar gerak yang diberikan oleh guru.
3. Ketika guru menyebutkan angka satu, siswa harus melakukan aktivitas rol depan satu kali. Ketika guru menyebutkan angka dua, siswa melakukan *back* rol satu kali. Ketika guru menyebutkan angka tiga, siswa melakukan kayang. Ketika guru menyebutkan angka empat, siswa melakukan *hands stand*.
4. Lakukan hal tersebut sesuai dengan perintah guru.
5. Hindari kecurangan dalam melakukan gerakan..

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 6.5 Membentuk kelompok

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

6. Aktivitas Pengajaran 6

Nama permainan: Pos Gerak

Materi pengajaran: 1. Penguatan *roll* belakang
2. Penguatan *roll* depan
3. Penguatan sikap kayang
4. Penguatan *hand stand*

Deskripsi pengajaran: Guru membuat rancangan pengajaran yang akan dilakukan. Langkah awal yang bisa guru lakukan, membagi kelas menjadi empat kelompok sama besar. Berikan penjelasan kepada siswa tentang materi yang akan diberikan. Materi tersebut berkaitan dengan pos gerak, di mana siswa harus melakukan pembelajaran dengan mengikuti instruksi yang terdapat di dalam pos tersebut, siswa disuruh melakukan *roll* depan pada pos satu, *back roll* pada pos dua, *handstand* pada pos tiga, dan kayang pada pos empat (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan aktivitas ini, siswa diminta untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara melakukan *roll* depan dan *roll* belakang. Lakukan jeda untuk diskusi dan siswa **menanya** serta **mengasosiasi informasi** dalam upaya mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa. Akhiri pengajaran dengan resume dan meminta siswa untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

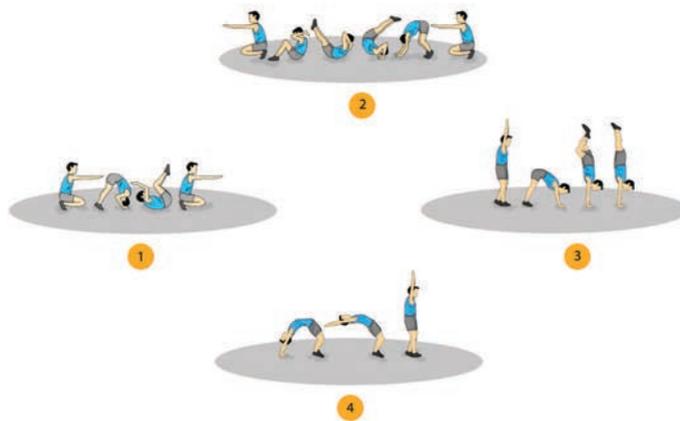
Capaian belajar: Bisa memutuskan suatu gerakan dengan tepat, bekerja sama dan terampil dalam melakukan gerakan-gerakan yang diperintahkan.

Alat dan bahan pengajaran: Matras, ruangan atau lapangan yang aman dan nyaman.

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 6.6 Tugas angka

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

7. Aktivitas Pengajaran 7

Nama permainan: Lari-lompat-roll depan

Materi pengajaran: 1. Lompat

2. Roll depan

Deskripsi pengajaran: Siswa diminta melakukan gerakan rangkaian dasar senam, mulai dari gerak lari-lompat pada papan tolak diakhiri gerak roll depan pada matras tinggi (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan, siswa pun diminta **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara melakukan gerakan rangkaian dasar senam, cara bertumpu pada papan, cara roll depan, dan cara aman melakukan gerakan, sementara ada siswa lain yang menjaga keselamatan. Lakukan jeda diskusi untuk **menanya** dan **mengasosiasi informasi** dengan pengetahuan yang ada untuk membentuk pengetahuan yang baru. Akhiri pengajaran dengan guru meresume, dan meminta siswa untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

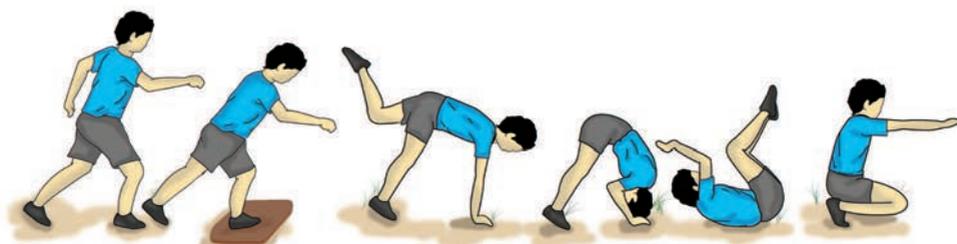
Capaian pengajaran: Siswa mampu melakukan gerakan rangkaian dasar senam, mampu bersikap saling tolong-menolong, respek, dan toleran, mengenal cara melakukan dan mengetahui gerakan rangkaian dasar senam.

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

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 6.7 Lari-lompat-roll depan

Cara mempermudah dan mempersukar gerakan rangkaian:

Cara mempermudah:

1. Jarak lari diperpendek
2. Matras ditinggikan

Cara mempersukar:

1. Memperjauh jarak lari
2. Matras direndahkan.

8. **Aktivitas Pengajaran 8**

Nama permainan: Baling-baling *roll* belakang

Materi pengajaran: 1. Baling-baling

2. *Roll* belakang

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

untuk membentuk pengetahuan yang baru. Akhiri pengajaran dengan guru meresmikan, dan meminta siswa untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

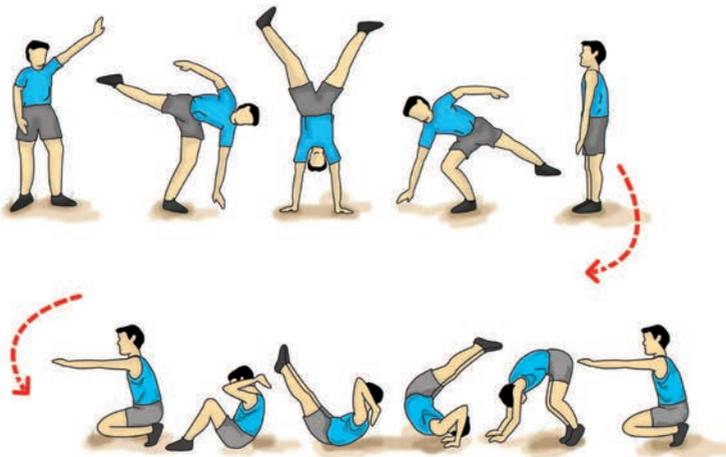
Capaian pengajaran : siswa mampu melakukan gerakan rangkaian dasar senam, mampu bersikap saling tolong menolong-respek dan toleran, mengenal cara melakukan dan mengetahui gerakan rangkaian dasar senam.

Alat dan bahan pengajaran: matras.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Siswa perlu tahu dan yakin dapat melakukan gerakan rangkaian dasar senam ini.
2. Siswa yang tidak melakukan gerakan senam ini membantu siswa yang melakukan.
3. Lakukan gerakan rangkaian secara perlahan terlebih dahulu.
4. Sebaiknya matras benar-benar aman dan tidak keras.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 6.8 baling-baling roll belakang

Cara mempermudah dan mempersukar gerakan rangkaian:

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

9. Aktivits Pembelajaran 9

Nama Aktivitas: Lari – Lompat – Sikap Kangkang

Materi pengajaran: 1. Lari

2. Lompat

3. Sikap kangkang

Deskripsi pengajaran: Siswa diminta melakukan gerakan rangkaian dasar senam, mulai dari gerak lari-lompat pada papan tolak, lengan bertumpu pada kuda-kuda lompat sambil membuka kedua tungkai lebar-lebar (gerak kangkang), diakhiri gerak mendarat kaki dan lengan ke atas (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan, siswa pun diminta **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara melakukan gerakan rangkaian dasar senam, cara bertumpu pada papan, cara menolakan kaki, cara menumpukkan lengan dan cara aman melakukan gerakan, sementara ada siswa lain yang menjaga keselamatan. Lakukan jeda diskusi untuk **menanya** dan **mengasosiasi informasi** dengan pengetahuan yang ada untuk membentuk pengetahuan yang baru. Akhiri pengajaran dengan guru meresume, dan meminta siswa untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

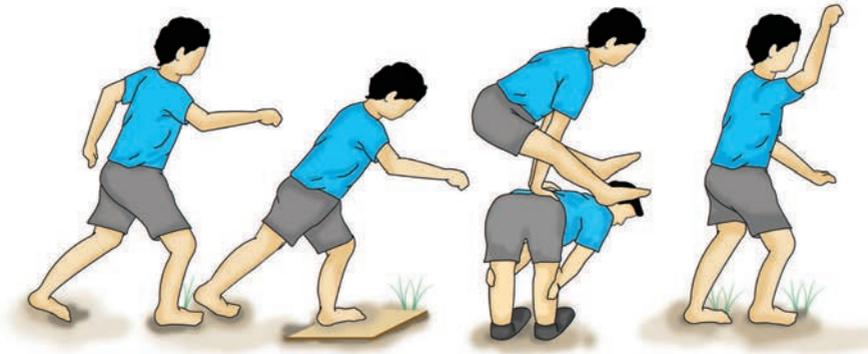
Capaian pengajaran: Siswa mampu melakukan gerakan rangkaian dasar senam, mampu bersikap saling tolong-menolong, respek, dan toleran, mengenal cara melakukan dan mengetahui gerakan rangkaian dasar senam.

Alat dan bahan pengajaran: Papan tolak, matras, kuda-kuda lompat.

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 6.9 Lari-lompat-sikap kangkang

Cara mempermudah dan mempersukar gerakan rangkaian:

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

10. Aktivitas Pengajaran 10

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

Materi pengajaran: 1. Hand stand

2. Roll depan

3. Sikap kayang

4. Roll belakang

Deskripsi pengajaran: Siswa diminta melakukan gerakan rangkaian dasar senam, mulai dari gerak *handstand*, berdiri lalu *roll* depan, berdiri lalu sikap kayang, berbalik dan akhiri dengan loncatan dan sikap lengan ke atas tungkai lurus (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan, siswa pun diminta **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara melakukan gerakan rangkaian dasar senam, cara menguasai

gerakan, cara menguasai keseimbangan, dan cara sikap akhir rangkaian. Lakukan jeda diskusi untuk **menanya** dan **mengasosiasi informasi** dengan pengetahuan yang ada untuk membentuk pengetahuan yang baru. Akhiri pengajaran dengan guru meresume, dan meminta siswa untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

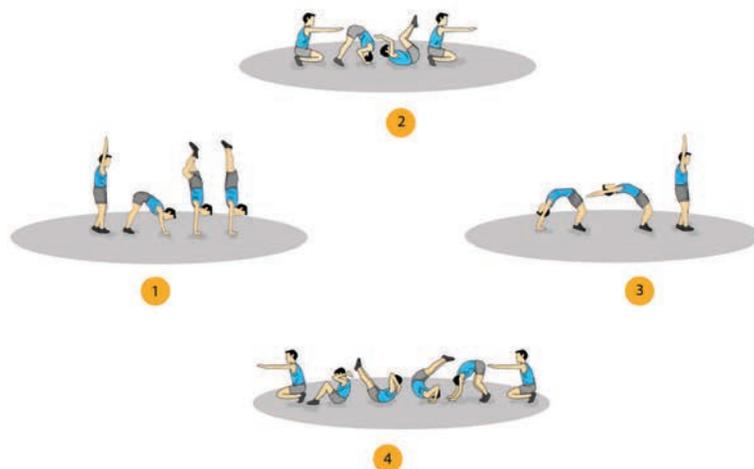
Capaian pengajaran: Siswa mampu melakukan gerakan rangkaian dasar senam, mampu bersikap saling tolong-menolong, respek, dan toleran, mengenal cara melakukan dan mengetahui gerakan rangkaian dasar senam.

Alat dan bahan pengajaran: matras.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Siswa perlu tahu dan yakin dapat melakukan gerakan rangkaian dasar senam ini.
2. Siswa yang tidak melakukan gerakan senam ini membantu siswa yang melakukan.
3. Lakukan gerakan rangkaian secara perlahan terlebih dahulu.
4. Gunakan matras yang aman dan nyaman.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 6.10 *Hand stand*–roll depan – sikap kayang – roll belakang

Cara mempermudah dan mempersukar gerakan rangkaian:

Cara mempermudah:

1. Lakukan gerakan rangkaian secara perlahan.

Cara mempersukar:

1. Lakukan gerakan rangkaian secara cepat

Uji Kompetensi

A. Penilaian Sikap

Sikap dan perilaku yang dilakukan oleh siswa dalam pembelajaran dapat direkam dengan menggunakan format yang berisi dengan sejumlah indikator perilaku yang diamati, baik yang terkait dengan mata pelajaran maupun secara umum. Pengamatan terhadap sikap dan perilaku yang terkait dengan mata pelajaran dilakukan oleh guru yang bersangkutan selama proses pembelajaran berlangsung. Indikator yang dinilai adalah sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek perilaku yang dinilai																Jumlah
		Disiplin dalam pembelajaran				Menghargai teman lainnya				Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Bekerja sama dalam melakukan pembelajaran kelompok				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Alteza																	
2	Bilfaqih																	
dst																		

Keterangan:

Kolom aspek yang dinilai diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut.

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

B. Penilaian Pengetahuan

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

1. Posisi teman yang membantu saat melakukan gerakan senam lantai adalah
 - a. di depan yang melakukan
 - b. di belakang yang melakukan

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

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

Pertanyaan Esai

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

$$NA = \frac{\text{Nilai yang diperoleh dari PG dan Essay}}{\text{Nilai maksimal (PG + Essay)}} \times 4$$

C. Penilaian Keterampilan

Kompetensi keterampilan terdiri atas keterampilan abstrak dan keterampilan konkrit. Penilaian dalam keterampilan dapat dilakukan dengan menggunakan penilaian sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai																Jumlah	Ket
		Keindahan gerak				Kesesuaian gerak				Pemilihan gerak				Keseimbangan & gerakan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.	Alteza																		
2.	Bilfaqih																		
dst																			

Keterangan :

Kolom diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut.

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

Nilai Ketuntasan Sikap	
Angka	Predikat
4,00	Sangat Baik (SB)
3,00	Baik (B)
2,00	Cukup (C)
1,00	Kurang (K)

Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 atau huruf B-, untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67 atau huruf B-. Penilaian kompetensi hasil belajar mencakup

kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan dapat secara terpisah tetapi dapat juga melalui suatu kegiatan atau peristiwa penilaian dengan instrumen penilaian yang sama. Untuk masing-masing ranah (sikap, pengetahuan, dan keterampilan) digunakan penyekoran dan pemberian predikat yang berbeda sebagaimana tercantum dalam tabel berikut.

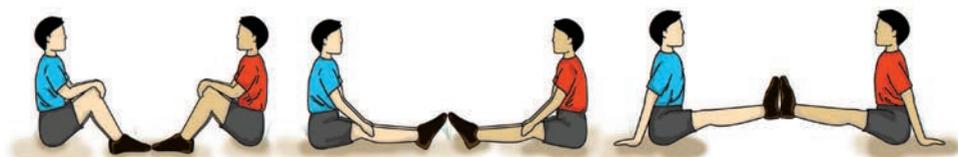
Tabel konversi skor dan predikat hasil belajar untuk setiap ranah.

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Predikat	Capaian Optimum	Predikat
4,00	SB (Sangat Baik)	3.85 – 4.00	A	3.85 – 4.00	A
		3.51 – 3.84	A-	3.51 – 3.84	A-
3,00	B (Baik)	3.18 – 3.50	B+	3.18 – 3.50	B+
		2.85 – 3.17	B	2.85 – 3.17	B
		2.51 – 2.84	B-	2.51 – 2.84	B-
2,00	C (Cukup)	2.18 – 2.50	C+	2.18 – 2.50	C+
		1.85 – 2.17	C	1.85 – 2.17	C
		1.51 – 1.84	C-	1.51 – 1.84	C-
1,00	K (Kurang)	1.18 – 1.50	D+	1.18 – 1.50	D+
		1.00 – 1.17	D	1.00 – 1.17	D

Nilai akhir yang diperoleh untuk ranah sikap diambil dari nilai modus (nilai yang terbanyak muncul). Nilai akhir untuk ranah pengetahuan diambil dari nilai rerata. Nilai akhir untuk ranah keterampilan diambil dari nilai optimal (nilai tertinggi yang dicapai).

Manfaat Pendinginan

- Membantu denyut Jantung dan pernapasan secara bertahap kembali normal.
- Membantu mencegah rasa pusing akibat menumpuknya darah di dalam otot-otot kaki jika aktivitas berat dihentikan secara tiba-tiba.
- Menyiapkan otot untuk sesi latihan berikutnya/esok hari.



Bab 7

Aktivitas Ritmik

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

	<p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p>
<p>3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian</p>	<p>3.7 Memahami konsep variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak ritmik yang lebih kompleks.</p>
<p>4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori</p>	<p>4.7 mempraktikkan variasi rangkaian aktivitas gerak ritmik yang lebih kompleks secara lancar, terkontrol, dan koordinatif.</p>

A. Lingkup Materi

- Siswa mampu melakukan gerakan tangan dalam pembelajaran aktivitas ritmik dengan baik
- Siswa mampu melakukan gerakan kaki dengan baik
- Siswa mampu melakukan koordinasi dari lengan dan kaki dalam berbagai gerakan yang kompleks
- Siswa mampu mengontrol dengan baik
- Siswa mampu memahami ketukan lagu dengan baik

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Aspek Pengetahuan

- Mengetahui berbagai jenis irama dalam aktivitas ritmik
- Mengetahui berbagai jenis lagu yang masuk ke dalam aktivitas ritmik
- Mengetahui berbagai macam jenis ketukan .

2. Aspek Sikap

- Mengembangkan sikap dan perilaku kerja sama
- Mengembangkan sikap dan perilaku empati, simpati, dan toleransi
- Mengembangkan sikap dan perilaku kedisiplinan
- Mengembangkan sikap dan perilaku kepedulian
- Mengembangkan sikap dan perilaku tanggung jawab

3. Aspek Keterampilan

- Keterampilan dalam melakukan gerakan tangan dan kaki dengan terkontrol

C. Landasan Pengajaran Variasi Rangkaian Aktivitas Gerak Ritmik

Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan selain musik. Dengan pengertian tersebut, aktivitas ritmik tentu saja bermakna lebih luas dari senam irama yang selama ini dikenal, bahkan dapat juga dikatakan bersifat merangkum tarian atau dansa.

Aktivitas ritmik merupakan istilah baru dalam khasanah peristilahan pendidikan jasmani di Indonesia, karena sebelumnya kehadirannya diwakili oleh senam irama. Nama aktivitas ritmik secara tegas diangkat oleh Kurikulum 2004 (*Kurikulum Berbasis Kompetensi/KBK*), sebagai salah satu aktivitas yang masuk ke dalam ruang lingkup pembelajaran pendidikan jasmani. Aktivitas ritmik sama-sama memiliki karakteristik sebagai gerak kreatif yang lebih dekat ke wilayah seni, pembahasan aktivitas ritmik disandarkan pada pembahasan teori tari atau dansa.

Dansa adalah aktivitas gerak ritmis yang biasanya dilakukan dengan iringan musik, kadang dipandang sebagai sebuah alat ungkap atau ekspresi dari suatu lingkup budaya tertentu, yang pada perkembangannya digunakan untuk hiburan dan memperoleh kesenangan, di samping sebagai alat untuk menjalin komunikasi dan pergaulan, di samping sebagai kegiatan yang menyehatkan.

Di Amerika, dansa menjadi bagian dari program pendidikan jasmani, karena dipandang sebagai alat untuk membina perbendaharaan dan pengalaman gerak anak, di samping untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta pewarisan nilai-nilai. Meskipun menjadi bagian penjas, dansa sendiri masih dianggap sebagai cabang dari seni. Kemungkinan bahwa dansa digunakan dalam penjas terutama karena hasilnya yang mampu mengembangkan orientasi gerak tubuh. Aktivitas ritmik sangat kental dengan nilai-nilai estetikanya. Dengan demikian, sifatnya untuk melengkapi fungsi dan peranan pendidikan jasmani dalam membentuk manusia seutuhnya.

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

Pada dasarnya, senam irama sama dengan senam-senam lainnya, akan tetapi jenis senam ini disertai dengan irama (ritme). Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam irama tidak terputus-putus sehingga membuat tubuh menjadi lentuk.

D. Materi Pembelajaran

1. Aktivitas Pengajaran 1

Nama permainan: Permainan Membeku

Materi pengajaran: 1. Rasa irama

2. Rasa gerakan

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

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

Alat dan bahan pembelajaran: Pemutar musik, CD.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Bertebaranlah di lapangan yang telah disediakan oleh guru.
2. Siswa harus memperhatikan musik yang diputar oleh guru.
3. Ketika musik diputar, siswa harus melakukan gerakan dansa. Namun, ketika musik dihentikan, siswa harus diam dalam posisi terakhir yang dilakukan.
4. Siswa akan mulai bergerak ketika musik diputar kembali oleh guru.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 7.1 Permainan membeku

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Ketukan musik di perlambat
2. Durasi musik diperpendek

Cara mempersukar:

3. Gerakan yang dilakukan harus kompleks
4. Ketukan musik dipercepat

2. Aktivitas Pengajaran 2

Nama permainan: Berjalan dan Menari

Materi pengajaran: 1. Rasa irama

2. Rasa gerakan

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa melakukan gerakan bebas dan berjalan sesuai dengan irama musik yang diperdengarkan di sekitar *hula hoop* yang disebar. Ketika irama musik dihentikan siswa harus masuk kedalam lingkaran *hula hoop*. Demikian seterusnya ketika jumlah *hula hoop* dikurangi satu demi satu (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan permainan ini, siswa memperhatikan dan **mengamati** serta **mengumpulkan informasi** tentang kesesuaian irama dengan gerak, kecermatan pada irama musik, dan ekspresi gerak, dan mengenali atau menganalisis lingkungan belajar. Lakukan jeda untuk diskusi serta mengundang siswa **menanya** dan **mengasosiasi** untuk mendapatkan pengetahuan, sikap, atau keterampilan baru. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa untuk mengemukakan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

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

Alat dan bahan pembelajaran: *hula hoop*, pemutar musik, CD

Aturan dan peraturan permainan:

1. Siswa harus berjalan mengelilingi *hula hoop* yang telah disebar oleh guru.
2. Siswa harus berjalan ketika musik sedang diputar. Ketika musik dihentikan, siswa harus masuk ke dalam *hula hoop* yang telah disebar.

3. Siswa harus masuk ke dalam *hulahoop* secepat mungkin supaya tidak terdahului oleh temannya.
4. Teman siswa yang berada di luar akan berusaha masuk ke dalam *hulahoop* yang ada.
5. Jumlah *hulahoop* akan terus berkurang seiring dengan jumlah siswa yang tidak masuk ke dalam *hulahoop*.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 7.2 Berjalan dan berlari

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

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

3. Aktivitas Pengajaran 3

Nama permainan: Kereta Api

Materi pengajaran: 1. Rasa irama

2. Rasa gerakan

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa dalam barisan berangkai. Kemudian, siswa di barisan terdepan diminta melakukan gerakan bebas sesuai dengan irama musik yang dan ditiru oleh siswa yang ada di belakangnya. Ikuti gerakan sesuai dengan siswa yang ada pada barisan terdepan (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan permainan ini, siswa memperhatikan dan **mengamati** serta **mengumpulkan informasi** tentang kesesuaian irama dengan gerak, kecermatan pada irama musik, dan ekspresi gerak, dan mengenali atau menganalisis lingkungan belajar. Lakukan jeda untuk diskusi serta mengundang siswa **menanya** dan **mengasosiasi** untuk mendapatkan pengetahuan, sikap, atau keterampilan baru. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa untuk mengemukakan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

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

Alat dan bahan pembelajaran: Pemutar musik, CD.

Aturan dan peraturan permainan:

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

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 7.3 Kereta api

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

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

Cara mempersukar:

- Supaya mempersukar dalam melakukan gerakan orang yang berada pada barisan pertama dapat membuat gerakan tersendiri.

4. Aktivitas Pengajaran 4

Nama permainan: Komando Dansa

Materi pengajaran: 1. Rasa irama

2. Rasa gerakan

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa dalam barisan berangkai. Kemudian, siswa di barisan terdepan diminta melakukan gerakan bebas sesuai dengan irama musik yang ditiru oleh siswa yang ada di belakangnya. Siswa mengikuti gerakan sesuai dengan siswa yang ada pada barisan terdepan (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan permainan ini, siswa memperhatikan dan **mengamati** serta **mengumpulkan informasi** tentang kesesuaian irama dengan gerak, kecermatan pada irama musik, dan ekspresi gerak, dan mengenali atau menganalisis lingkungan belajar. Lakukan jeda untuk diskusi serta mengundang siswa **menanya** dan **mengasosiasi** untuk mendapatkan pengetahuan, sikap, atau keterampilan baru. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa untuk mengemukakan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

Capaian belajar: Siswa melakukan tugas belajar gerak komando dansa siswa bisa terampil dalam melakukan aktivitas ritmik, tepat dalam mengambil keputusan, saling menghargai keputusan teman.

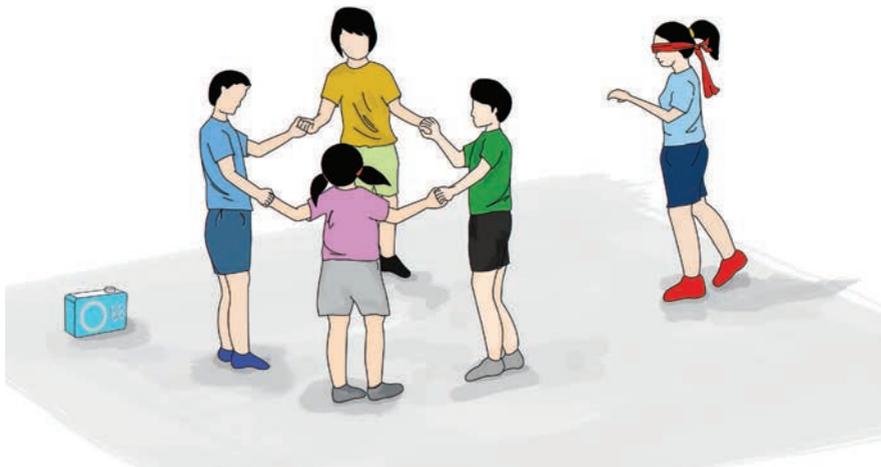
Alat dan bahan pembelajaran: Pemutar musik, CD.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Buatlah lingkaran dengan beranggotakan 5-10 orang setiap kelompoknya.
2. Tentukan siapa yang akan ditutup matanya untuk berada di dalam lingkaran.

3. Kemudian, tentukan siapa yang akan menjadi komando setelah anak yang ditutup matanya masuk ke dalam lingkaran.
4. Ketika sudah terbentuk semuanya, lakukan gerakan dengan diiringi musik, kemudian komando bisa mengubah gerakan dari berjalan menjadi melamban dsb.
5. Siswa yang ditutup matanya bertugas menebak siapa yang menjadi komando dalam gerakan yang dilakukan.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 7.4 Komando dansa

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Menambah jumlah komando

Cara mempersukar:

1. Menambah jumlah kelompok yang berada di dalam lingkaran
2. Komando selalu bergerak dan selalu berganti-ganti dalam melakukan gerakan

e. Aktivitas Pengajaran 5

Nama permainan: Komando Tari

Materi pengajaran: 1. Rasa irama
2. Rasa gerakan

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa melakukan berbagai gerakan yang biasa dilakukan binatang ketika irama musik diperdengarkan, (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan permainan ini, siswa memperhatikan dan **mengamati** serta **mengumpulkan informasi** tentang kesesuaian irama dengan gerak, kecermatan pada irama musik, dan ekspresi gerak, dan mengenali atau menganalisis lingkungan belajar. Lakukan jeda untuk diskusi serta mengundang siswa **menanya** dan **mengasosiasi** untuk mendapatkan pengetahuan baru. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa untuk mengemukakan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

Capaian belajar: Diharapkan siswa berkembang dalam keterampilan aktivitas ritmik, mengetahui koordinasi dalam gerakan, saling menghargai dalam melakukan aktivitas belajar.

Alat dan bahan pembelajaran: Pemutar musik, CD.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Masuklah ke dalam lapangan yang telah disediakan oleh guru.
2. Ketika musik mulai diputar, siswa harus melakukan tugas menari/berolahraga.
3. Menari bisa dilakukan dengan cara menari seperti binatang.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud
Gambar 7.5 Komando tari

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

- Mempermudah tugas menari atau olahraga

Cara mempersukar:

- Memberikan tugas menari secara berpasangan dan/atau mengelompokkan menjadi tiga orang perkelompok

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

Uji Kompetensi

A. Penilaian Sikap

Sikap dan perilaku yang dilakukan oleh siswa dalam pembelajaran dapat direkam dengan menggunakan format yang berisi dengan sejumlah indikator perilaku yang diamati, baik yang terkait dengan mata pelajaran maupun secara umum. Pengamatan terhadap sikap dan perilaku yang terkait dengan mata pelajaran dilakukan oleh guru yang bersangkutan selama proses pembelajaran berlangsung. Indikator yang dinilai adalah sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek perilaku yang dinilai																Jumlah
		Disiplin dalam pembelajaran				Menghargai teman lainnya				Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Bekerja sama dalam melakukan pembelajaran kelompok				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Alteza																	
2	Bilfaqih																	
dst																		

Keterangan:

Kolom aspek yang dinilai diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut.

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

B. Penilaian Pengetahuan

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

1. Pada umumnya, irama *mars* termasuk ke dalam irama yang bersuasana
 - a. senang
 - b. gembira
 - c. semangat
 - d. bergairah
2. Senam ritmik sering disebut dengan istilah
 - a. senam aerobik
 - b. senam yoga
 - c. senam poco-poco
 - d. senam irama
3. Pada dasarnya, tujuan seseorang melakukan senam aerobik baik di sangar senam maupun di tempat-tempat tertentu adalah
 - a. untuk menjaga kesehatan
 - b. untuk penyembuhan
 - c. untuk kebugaran jasmani
 - d. untuk kesenangan
4. Latihan aerobik harus dilakukan dalam keadaan, kecuali
 - a. meyenangkan
 - b. mengharukan
 - c. menggembirakan
 - d. menyejukkan
5. Tekanan yang harus diberikan dalam senam irama adalah
 - a. kelentukan tubuh
 - b. keindahan
 - c. koordinasi gerakan
 - d. kecepatan gerakan

6. Di bawah ini merupakan lagu yang termasuk ke dalam irama $\frac{2}{4}$, kecuali
 - a. manuk dadali
 - b. bambu runcing
 - c. hari merdeka
 - d. apuse
7. Senam irama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa
 - a. senang
 - b. seni
 - c. asyik
 - d. bangga
8. Pada dasarnya, senam irama membutuhkan adanya unsur
 - a. kelincahan
 - b. keluwesan
 - c. kecepatan
 - d. kekuatan
9. Fase-fase dalam senam irama di bawah ini benar, kecuali
 - a. pendinginan
 - b. dinamis
 - c. inti
 - d. aerobik
10. Salah satu perbedaan dari irama *mars* dan *walz* terletak pada
 - a. irama *walz* mempunyai tanda birama $\frac{3}{4}$
 - b. irama *walz* umumnya gembira
 - c. lagu yang termasuk ke dalam irama *walz* adalah Apuse
 - d. irama *walz* mempunyai 4 hitungan

Pertanyaan Esai

1. Jelaskan macam-macam gerakan langkah kaki dan lengan pada aktivitas ritmik.
2. Apa yang dimaksud dengan aktivitas ritmik.

3. Jelaskan unsur-unsur yang terkandung dalam aktivitas ritmik.
4. Jelaskan macam-macam irama dalam aktivitas ritmik.
5. Jelaskan macam-macam ketukan yang terkandung dalam aktivitas ritmik.

$$NA = \frac{\text{Nilai yang diperoleh dari PG dan Essay}}{\text{Nilai maksimal (PG + Essay)}} \times 4$$

C. Penilaian Keterampilan

Kompetensi keterampilan terdiri atas keterampilan abstrak dan keterampilan konkrit. Penilaian dalam keterampilan dapat dilakukan dengan menggunakan penilaian sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai																Jumlah	Ket
		Persiapan				Kekompakan				Ketepatan dalam mengambil keputusan				Ketepatan gerak dengan bermusik					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.	Alteza																		
2.	Bilfaqih																		
dst																			

Keterangan :

Kolom diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut.

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

Nilai Ketuntasan Sikap	
Angka	Predikat
4,00	Sangat Baik (SB)
3,00	Baik (B)
2,00	Cukup (C)
1,00	Kurang (K)

Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 atau huruf B-, untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67 atau huruf B-. Penilaian kompetensi hasil belajar mencakup kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan dapat secara terpisah tetapi dapat juga melalui suatu kegiatan atau peristiwa penilaian dengan instrumen penilaian yang sama. Untuk masing-masing ranah (sikap, pengetahuan, dan keterampilan) digunakan penskoran dan pemberian predikat yang berbeda sebagaimana tercantum dalam tabel berikut.

Tabel konversi skor dan predikat hasil belajar untuk setiap ranah

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Predikat	Capaian Optimum	Predikat
4,00	SB (Sangat Baik)	3.85 – 4.00	A	3.85 – 4.00	A
		3.51 – 3.84	A-	3.51 – 3.84	A-
3,00	B (Baik)	3.18 – 3.50	B+	3.18 – 3.50	B+
		2.85 - 3.17	B	2.85 - 3.17	B
		2.51 – 2.84	B-	2.51 – 2.84	B-
2,00	C (Cukup)	2.18 – 2.50	C+	2.18 – 2.50	C+
		1.85 – 2.17	C	1.85 – 2.17	C
		1.51 – 1.84	C-	1.51 – 1.84	C-
1,00	K (Kurang)	1.18 – 1.50	D+	1.18 – 1.50	D+
		1.00 – 1.17	D	1.00 – 1.17	D

Nilai akhir yang diperoleh untuk ranah sikap diambil dari nilai modus (nilai yang terbanyak muncul). Nilai akhir untuk ranah pengetahuan diambil dari nilai rerata. Nilai akhir untuk ranah keterampilan diambil dari nilai optimal (nilai tertinggi yang dicapai).

Bab 8

Renang

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

	<p>2.4. Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p>
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian	3.8 Memahami konsep gerak dasar tiga gaya renang yang berbeda.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori	4.8 mempraktikkan gerak dasar tiga gaya renang yang berbeda

A. Lingkup Materi

(Belajar ke dalam renang gaya dada, gaya bebas, gaya punggung)

- Siswa mampu menampilkan renang gaya dada.
- Siswa mampu menampilkan renang gaya bebas
- Siswa mampu menampilkan renang gaya punggung

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Aspek Pengetahuan (Belajar melalui renang gaya dada, gaya bebas, gaya punggung)

- Mengetahui bagaimana ketika pertama kali mengetahui air dan kedalaman kolam
- Mengetahui bagaimana cara pertolongan pertama bila terjadi suatu kecelakaan dalam renang
- Mengetahui berbagai jenis pola permainan dalam olahraga renang
- Mengetahui bagaimana cara melakukan pengenalan renang yang baik dan bersifat mendidik kepada anak.

2. Aspek Sikap (Belajar melalui renang gaya dada, gaya bebas, gaya punggung)

- Mengembangkan sikap dan perilaku kerja sama
- Mengembangkan sikap dan perilaku empati, simpati, dan toleransi
- Mengembangkan sikap dan perilaku disiplin
- Mengembangkan sikap dan perilaku peduli
- Mengembangkan sikap dan perilaku tanggung jawab

3. Aspek Keterampilan (Belajar melalui renang gaya dada, gaya bebas, gaya punggung)

- Terampil dalam pengenalan air
- Terampil dalam jenis gaya renang dengan pendekatan permainan
- Terampil dalam berbagai jenis olahraga renang

C. Landasan Pengajaran Mempraktikan Permainan Terkait Berenang

Berenang pada dasarnya adalah upaya mengembangkan posisi tubuh sambil melaju ke satu tujuan. Berenang dapat disejajarkan dengan pengertian prinsip ekonomis mengeluarkan modal seminim mungkin dan memperoleh untung sebesar mungkin. Demikian pula dalam renang memiliki prinsip yang sama: mengeluarkan tenaga sekecil mungkin untuk memperoleh daya laju yang optimal. Karena dalam gerakan renang melalui momentum di air sebagai akibat dari penyelaman dan dorongan. Tujuan renang yang efisien adalah menjaga momentum sekonstan mungkin. Ketika perenang menggunakan kekuatan pada air, menyebabkan tubuh melaju dan secara simultan menghasilkan friksi resistensi pada air yang menyebabkan daya laju melambat.

Momentum lebih besar, akan lebih mempercepat laju perenang, dan lebih mengefisienkan tenaga perenang sehingga tuntutan pengeluaran energi menjadi lebih rendah. Untuk mengimplementasikan prinsip tersebut, diperlukan penerapan pengetahuan khusus, yaitu teori mekanika (*hydrodinamika*) renang. Prinsip-prinsip mekanika renang ini perlu dipahami oleh para guru sebagai pengetahuan untuk mengajar teknik renang kepada para siswanya. Ada beberapa prinsip mekanika yang harus diperhatikan dan dipahami dalam renang: Daya apung (*bouyancy*), dorongan (*propulsion*), dan hambatan (*resistance*).

Daya apung adalah tekanan air terhadap tubuh yang dayanya bergantung pada bentuk tubuh ketika berada di dalam air. Daya dorong adalah kemampuan memanfaatkan bagian penampang tubuh menekan air kebelakang untuk mendapatkan gaya dorong ke depan. Sedangkan hambatan adalah suatu tahanan atau hal yang menjadi hambatan gerak atau melajunya tubuh ke depan. Hambatan ini sering merupakan friksi atau gesekan tubuh terhadap air.

Pertama-tama, guru akan memberikan materi pengenalan kolam, materi tersebut bertujuan untuk mengetahui/memahami bagaimana keadaan kolam renang tersebut agar siswa tidak merasakan takut. Dalam proses pengenalan kolam, siswa ditugaskan untuk mengelilingi kolam renang (bibir kolam) beberapa kali, setelah itu siswa diinstruksikan untuk menendang-nendang air dengan salah satu kakinya sambil berjalan mengelilingi kolam, setelah menendang air dengan satu kaki, siswa diinstruksikan lagi memegang air dengan tangan sambil jalan kembali.

Setelah kedua kegiatan tersebut dilakukan, selanjutnya siswa ditugaskan masuk ke dalam kolam satu-satu dan berjalan di pinggir mengelilingi kolam dimaksudkan agar siswa mengetahui bagaimana keadaan kolam tersebut. Pengenalan air dapat dilakukan dengan cara

pengenalan air secara disengaja atau tidak disengaja. Maksudnya, guru memberikan suatu permainan yang menyenangkan dengan tujuan mengenalkan air terhadap siswa, misalnya, memberikan permainan menjaring ikan, yaitu sebuah permainan di dalam kolam dua atau tiga orang berpegangan tangan yang lainnya menjadi ikan, dan yang menjadi jala berusaha menangkap ikannya.

Dari permainan ini, siswa dapat memperkenalkan air tanpa disengaja. Kemudian, permainan lainnya, yaitu mengenalkan air dengan sengaja salah satunya dengan menyuruh siswa berpasangan dan saling berpegangan tangan, berbaris satu deret dari ujung kolam sampai tengah atau ujung kolam. Kemudian pasangan yang berada di ujung masuk ke dalam air untuk melewati terowongan yang telah dibuat oleh siswa lain dengan berpegangan tangan. Dengan permainan ini, siswa dapat merasakan dan mengenal air, ada juga permainan dengan cara berbaris 1 baris selanjutnya guru melemparkan kelereng ke dalam kolam dan siswa ditugaskan untuk menyelam mencari kelereng tersebut.

Pengenalan air dapat dilakukan dengan cara permainan sebagai media penyampaiannya. Permainan itu sendiri dapat dibedakan dibagi menjadi 2, yaitu permainan tanpa alat dan menggunakan alat. Agar tidak bosan dalam pelajaran renang, diperkenankan menggunakan cara mengajar dengan permainan. Cara ini lebih efektif dalam pencapaian hasil didik.

1. Permainan yang pertama, yaitu tanpa alat, misalnya empat atau lima anak saling berpegangan tangan. Salah satu siswa memberikan tebakan dengan memainkan jarinya di dalam air dan teman yang disuruh menebak harus menyelam kolam untuk melihat tangannya.
2. Kemudian yang kedua yaitu permainan dengan alat, misalnya bola. Pertama siswa dibagi, menjadi dua kelompok sama rata kemudian setiap kelompok harus berusaha memasukkan, yaitu dengan cara menempelkan bola ke tepi kolam yang sudah ditentukan. Saat mengumpan kepada temannya, boleh berjalan tetapi diam di tempat dan langsung melemparkan ke teman kelompoknya. Bagi kelompok yang paling banyak memasukkan bola, atau menempelkan, maka kelompok tersebut dinyatakan sebagai pemenangnya, permainan ini dapat diistilahkan seperti olahraga polo air. Bedanya apabila polo air menggunakan gawang dan cara bermainnya berenang tetapi pada permainan ini boleh jalan karena kondisi kolam juga yang dangkal.

D. Materi Pembelajaran

1. Aktivitas Pengajaran 1

Nama permainan: Loncat Tegak ke dalam Air

Materi pengajaran: 1. Berenang gaya bebas

2. Mengenal air

3. Merasakan tubuh di dalam ke dalaman air

Deskripsi pengajaran: Guru meminta siswa melakukan gerakan loncat tegak ke kolam dari papan luncuran atau bibir kolam. Ketika siswa melakukan, guru juga meminta siswa untuk merasakan awalan lompatan, ketika berada di udara, dan ketika berada dalam kedalaman air (**mencoba/melakukan**). Guru meminta siswa untuk merasakan sambil **mengamati** luncuran ketika berada di udara, saat tubuh byur kedalam air, dan saat berada di dalam air. Guru bersama siswa mendiskusikan tubuh saat berada di udara, didalam air, dan keuntungan psikologis kemandirian kesehatan dan gerakan lari untuk mengambil bola. akhir pengajaran, guru dapat meminta siswa untuk menampilkan tugas gerak, dan mendiskusikan hal hal menaring di dalam kolam (**mengomunikasi**)

Capaian belajar: Siswa dapat memahami bagaimana melakukan tindakan yang baik, mengenali lingkungan, respek terhadap teman dan terampil dalam melakukan luncuran ke air.

Alat dan bahan pengajaran: Kolam renang, papan tolakan.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Buatlah kelas menjadi beberapa kelompok sesuai dengan perintah guru.
2. Langkah selanjutnya, melakukan peluncuran dari papan tolakan.
3. Lakukan dengan cara seperti memasukkan paku ke dalam kolam.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 8.1 Loncat tegak ke dalam air

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Loncatan dilakukan dari berbagai arah
2. Pemilihan ketinggian bebas

Cara mempersukar:

1. Harus menciptakan gerakan yang indah
2. Loncatan harus sambil berputar ketika di udara

2. Aktivitas Pengajaran 2

Nama permainan: Penyelamatan Teman

Materi pengajaran: 1. Berenang gaya dada
2. Gerakan kaki

Deskripsi pengajaran: Siswa diminta berenang gaya dada ke tengah kolam. Sesampainya di tengah kolam, dia berpura-pura tenggelam dan seorang teman membantu menolong dengan cara memegang kedua telinga siswa tenggelam dan kaki gerakan gaya dada, sementara siswa yang tenggelam lemas tak bergerak (**mencoba/melakukan**). Melalui indra perasaan dan perabaan, siswa diminta **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** tentang cara menolong teman tenggelam, cara menggerakkan

kaki dan tangan, cara menjaga atau mempertahankan badan sejajar permukaan air. Lakukan jeda untuk diskusi dan mengundang siswa untuk **menanya** serta **mengasosiasi informasi** dalam upaya membentuk pengetahuan, sikap, dan keterampilan baru. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa untuk menjelaskan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

Capaian belajar: Terdapat peningkatan dalam keterampilan penyelamatan, respek terhadap teman, mengetahui tata cara penyelamatan dengan baik

Alat dan bahan pengajaran: Ban dalam bekas yang diisi angin, kolam renang.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Pembelajaran sama dengan sebelumnya.
2. Perbedaannya, yaitu siswa harus berusaha mengayuh ban dalam yang telah disediakan.
3. Setelah berada di tengah, siswa tersebut berpura-pura tenggelam, setelah teman kamu tenggelam, sedangkan siswa lainnya melakukan tindakan penyelamatan.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 8.2 Penyelamatan teman

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Dekatkan siswa dengan pinggir kolam yang mau diselamatkan
2. Ditambah siswa yang akan menyelamatkan

Cara mempersukar:

1. Jarak penyelamat dan yang diselamatkan diperpanjang
2. Jumlah yang diselamatkan diperbanyak

3. Aktivitas Pengajaran 3

Nama permainan: Terowongan *Hulahoop*

Materi pengajaran: 1. Berenang gaya dada

2. Mengatur pernafasan

Deskripsi pengajaran: Siswa diminta melakukan gerakan menyelam renang melewati terongan *hulahoop*, yang telah ditata oleh guru (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan, siswa pun diminta untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** terkait dengan cara melakukan gerakan menyelam gaya dada, mengatur pernafasan, senantiasa sadar serta mengenali lingkungan sekitar. Siswa pun diminta untuk **menanya** dan **mengasosiasi informasi** yang diperoleh dengan pengetahuan yang dimiliki sehingga akan tercipta struktur pengetahuan baru. Akhir pengajaran, guru meresume dan menceritakan hal-hal yang dipelajari kepada siswa (**mengomunikasi**).

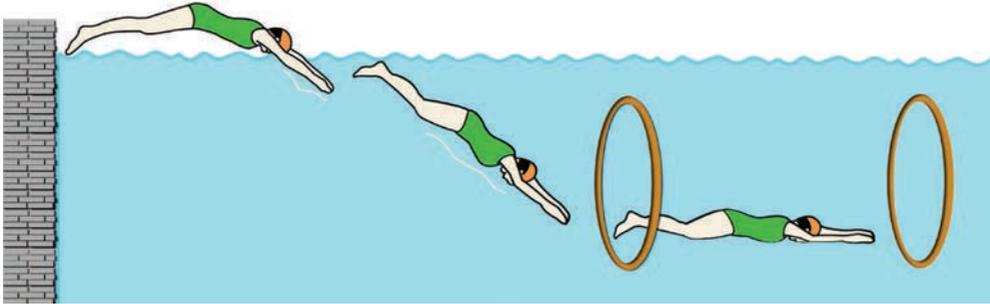
Capaian belajar: Siswa dapat memposisikan diri ketika melewati terowongan, kapan harus mengambil napas, respek terhadap teman dan terampil dalam hal menyelam.

Alat dan bahan pengajaran: *hulahoop*, kolam renang.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Pembelajaran yang harus dilakukan tidak berbeda jauh dengan sebelumnya.
2. Pada pembelajaran kali ini, siswa harus melakukan penyelamatan dengan melewati *hulahoop* yang telah disediakan oleh guru.
3. Siswa harus berusaha melewati semua *hulahoop*.
4. Jika semua *hulahoop* tidak bisa dilewati, harus mengulanginya dari awal.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 8.3 Terowongan *hulahoop*

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Mengurangi jumlah *hulahoop*
2. Jarak *hulahoop* diperpendek

Cara mempersukar:

1. Jarak *hulahoop* diperpanjang
2. Tidak boleh mengambil napas ke atas

4. Aktivitas Pengajaran 4

Nama permainan: Lempar Bola ke Keranjang

Materi pengajaran: 1. Berenang gaya dada

2. Mengatur pernafasan

Deskripsi pembelajaran: Siswa diminta melakukan gerakan menyelam renang melewati terongan *hulahoop*, yang telah ditata oleh guru (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan, siswa pun diminta untuk **mengamati** dan **mengumpulkan informasi** terkait dengan cara melakukan gerakan menyelam gaya dada, mengatur pernafasan, senantiasa sadar serta mengenali lingkungan sekitar. Siswa pun diminta untuk **menanya** dan **mengasosiasi informasi** yang diperoleh dengan

pengetahuan yang dimiliki sehingga akan tercipta struktur pengetahuan baru. akhir pengajaran, guru meresume dan menceritakan hal-hal yang dipelajari kepada siswa (**mengomunikasi**).

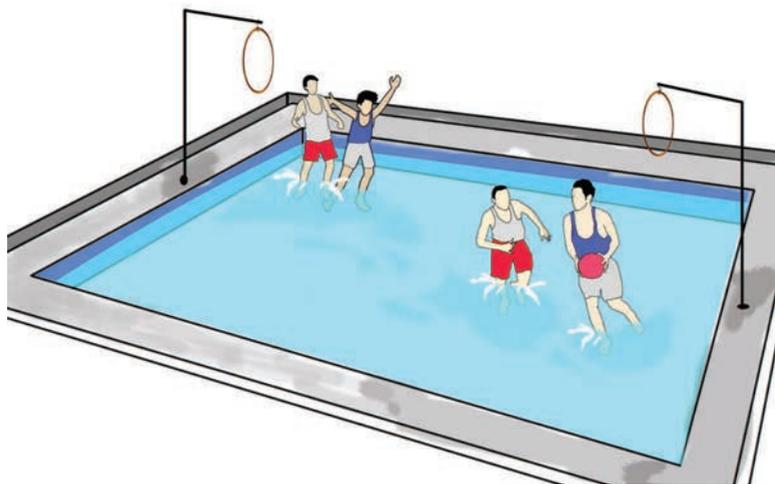
Capaian belajar: Mampu menentukan keputusan ketika memasukkan bola ke dalam keranjang, menghargai teman, dan terampil dalam hal memasukkan bola ke keranjang.

Alat dan bahan pengajaran: Bola (bisa bola tangan, bolavoli, atau bola plastik), keranjang (bisa dimodifikasi sesuai dengan yang dimiliki).

Aturan dan peraturan permainan:

1. Siswa harus membagi kelas ke dalam kelompok-kelompok, setiap kelompok beranggotakan 4-6 orang.
2. Tugas yang harus siswa lakukan adalah memasukkan bola ke dalam keranjang lawan tanpa kemasukan oleh lawan.
3. Ketika siswa melakukan kegiatan lakukan dengan menunjukkan sikap kerja sama supaya siswa dengan mudah dapat memasukkan bola ke keranjang lawan.
4. Hindari permainan curang yang bisa membahayakan lawan.
5. Lakukan koordinasi antara menyerang dan bertahan supaya dapat mempertahankan keranjangnya sehingga tidak kemasukan.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 8.4 Lempar bola ke keranjang

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Menambah jumlah anggota setiap kelompok
2. Menambah jumlah bola
3. Ketinggian keranjang dikurangi

Cara mempersukar:

1. Ketinggian keranjang ditambah
2. Jumlah bola dikurangi

5. Aktivitas Pengajaran 5

Nama permainan: Manyentuh/menendang target yang digantung

Deskripsi pembelajaran: Pembelajaran ini merupakan hal mendasar yang harus siswa kuasai ketika nanti akan melanjutkan ke pelatihan, di mana siswa melakukan pelatihan di luar kegiatan belajar-mengajar atau bisa dikatakan latihan di klub. Siswa melakukan hal ini sambil telentang dengan tangan memegang besi yang ada di pinggir kolam. Lakukan hal ini dengan penuh tanggung jawab, sportivitas, dsb.

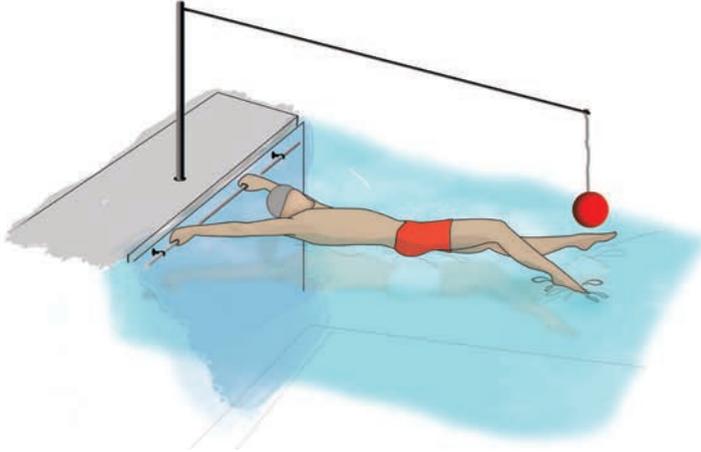
Capaian belajar: Siswa dapat menentukan keputusan yang tepat ketika mau menendang, sportif, terampil dalam mengkombinasikan gerak tungkai kiri dan kanan.

Alat dan bahan pengajaran: rafia, tiang, bola plastsik.

Aturan dan peraturan permainan:

1. Kenalilah kolam yang menjadi tempat pembelajaran.
2. Siswa harus melakukannya sambil telentang dengan posisi tangan memegang pinggir kolam, atau biasanya terdapat besi sebagai pembatas kolam.
3. Setelah semuanya dilakukan, coba lakukan tendangan kecil menyerupai teknik dasar dalam renang gaya punggung.
4. Setelah memahami dan mudah dalam melakukan, coba lakukan dengan lebih cepat lagi.
5. Kemudian langkah akhirnya setelah melakukan kegiatan secara bertahap, cobalah berupaya menendang bola yang telah digantungkan sampai bergerak dan lakukan secara berulang ulang.

Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 8.5 Menyentuh/menendang bola yang tergantung

Pengembangan pengajaran:

Cara mempermudah permainan dan mempersukar permainan belajar siswa.

Cara mempermudah:

1. Menambah jumlah target
2. Ketinggian target ke kolam diperdekat

Cara mempersukar:

1. Ketinggian target ditambah
2. Berpindah ke kolam yang lebih dalam

Uji Kompetensi

A. Penilaian Sikap

Sikap dan perilaku yang dilakukan oleh siswa dalam pembelajaran dapat direkam dengan menggunakan format yang berisi dengan sejumlah indikator perilaku yang diamati, baik yang terkait dengan mata pelajaran maupun secara umum. Pengamatan terhadap sikap dan perilaku yang terkait dengan mata pelajaran dilakukan oleh guru yang bersangkutan selama proses pembelajaran berlangsung. Indikator yang dinilai adalah sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek perilaku yang dinilai																Jumlah
		Disiplin dalam pembelajaran				Menghargai teman lainnya				Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Bekerja sama dalam melakukan pembelajaran kelompok				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Alteza																	
2	Bilfaqih																	
dst																		

Keterangan:

Kolom aspek yang dinilai diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut.

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

B. Penilaian Pengetahuan

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

1. Gerakan tungkai yang benar dalam melakukan renang ketika melakukan aktivitas penyelamatan teman adalah
 - a. diawali dari pangkal paha hingga ujung jari kaki
 - b. diawali dari lutut kemudian ditebuk dilakukan secara bersamaan
 - c. diawali dari pangkal paha hingga ujung jari kaki dilakukan secara bergantian
 - d. diawali dari pangkal paha hingga ujung jari kaki dilakukan secara bersamaan
2. Bagi para perenang pemula dan bagi siswa yang belum menguasai cara-cara berenang hendaknya memperhatikan
 - a. pengenalan air
 - b. mendalami ketenangan air
 - c. teknik dan metode air
 - d. teknik-teknik dasar berenang

3. Pengambilan napas ketika kamu melakukan aktivitas penyelamatan teman dan terowongan *hulahoop* adalah pada waktu
 - a. kepala menghadap ke depan/di atas air
 - b. bahu dan kepala sejajar dengan air
 - c. kedua lengan saat berada di depan
 - d. kedua tangan ditarik ke samping bawah kepala diangkat ke atas
4. Salah satu cara yang dilakukan untuk mengenal air ketika melakukan renang adalah
 - a. memberikan permainan berupa menjaring ikan
 - b. memberikan latihan
 - c. menyuruh siswa menyelam di kolam yang dangkal
 - d. menggunakan bantuan ban dalam bekas
5. Yang termasuk ke dalam permainan air tanpa alat ketika pertama kali melakukan renang adalah
 - a. permainan tebak tangan
 - b. polo air
 - c. sepak bola air
 - d. menjaring ikan
6. Hikmah yang bisa kamu dapatkan ketika kamu melakukan aktivitas loncat tegak ke air adalah
 - a. pengenalan terhadap air dan *start* dalam renang
 - b. melatih mental
 - c. menciptakan atlet loncat indah
 - d. menumbuhkan rasa percaya diri
7. Ketika kamu melakukan aktivitas pembelajaran bola keranjang, kamu akan mendapatkan hikmah di antaranya
 - a. menguji kemahiran dalam melempar
 - b. pergerakan di air
 - c. melatih kemahiran dalam berenang
 - d. mendapatkan hasil renang yang maksimal

8. Pengaruh daya luncur yang paling besar ketika melakukan renang adalah
 - a. tangan
 - b. kaki
 - c. pinggang
 - d. perut
9. Aktivitas menyentuh/menendang target yang digantung, jika di aplikasikan kedlam renang maka gaya renang yang menyerupai adalah
 - a. bebas
 - b. dada
 - c. kupu-kupu
 - d. punggung
10. Posisi badan saat renang gaya bebas adalah
 - a. terlentang
 - b. terlungkup
 - c. miring kanan
 - d. miring kiri

Pertanyaan Esai

1. Jelaskan prosedur yang dilakukan ketika pertama kali melakukan renang supaya tidak terjadi trauma.
2. Sebutkan jenis permainan dalam pengenalan air.
3. Sebutkan makna yang terkandung dalam setiap aktivitas pembelajaran (minimal 3 jenis aktivitas pembelajaran).
4. Sebutkan langkah-langkah yang kamu lakukan ketika kamu mengambil nafas dalam aktivitas loncat tegak kedalam air.
5. Sebutkan empat gaya dalam renang.

$$NA = \frac{\text{Nilai yang diperoleh dari PG dan Essay}}{\text{Nilai maksimal (PG + Essay)}} \times 4$$

C. Penilaian Keterampilan

Kompetensi keterampilan terdiri atas keterampilan abstrak dan keterampilan konkrit. Penilaian dalam keterampilan dapat dilakukan dengan menggunakan penilaian sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai																Jumlah	Ket
		Penyelamatan				Pengambilan keputusan				Lama penyelamatan				Penempatan posisi					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.	Alteza																		
2.	Bilfaqih																		
dst																			

Keterangan :

Kolom diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut.

1 = kurang

2 = cukup

3 = baik

4 = sangat baik

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

Nilai Ketuntasan Sikap	
Angka	Predikat
4,00	Sangat Baik (SB)
3,00	Baik (B)
2,00	Cukup (C)
1,00	Kurang (K)

Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 atau huruf B-, untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67 atau huruf B-. Penilaian kompetensi hasil belajar mencakup kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan dapat secara terpisah tetapi dapat juga melalui suatu kegiatan atau peristiwa penilaian dengan instrumen penilaian yang sama. Untuk masing-masing ranah (sikap, pengetahuan, dan keterampilan) digunakan penskoran dan pemberian predikat yang berbeda sebagaimana tercantum dalam tabel berikut.

Tabel konversi skor dan predikat hasil belajar untuk setiap ranah

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Predikat	Capaian Optimum	Predikat
4,00	SB (Sangat Baik)	3.85 – 4.00	A	3.85 – 4.00	A
		3.51 – 3.84	A-	3.51 – 3.84	A-
3,00	B (Baik)	3.18 – 3.50	B+	3.18 – 3.50	B+
		2.85 – 3.17	B	2.85 – 3.17	B
		2.51 – 2.84	B-	2.51 – 2.84	B-
2,00	C (Cukup)	2.18 – 2.50	C+	2.18 – 2.50	C+
		1.85 – 2.17	C	1.85 – 2.17	C
		1.51 – 1.84	C-	1.51 – 1.84	C-
1,00	K (Kurang)	1.18 – 1.50	D+	1.18 – 1.50	D+
		1.00 – 1.17	D	1.00 – 1.17	D

Nilai akhir yang diperoleh untuk ranah sikap diambil dari nilai modus (nilai yang terbanyak muncul). Nilai akhir untuk ranah pengetahuan diambil dari nilai rerata. Nilai akhir untuk ranah keterampilan diambil dari nilai optimal (nilai tertinggi yang dicapai).

Bab 9

Peran dan Fungsi Aktivitas Fisik terhadap Pola Makan, Berat Badan, Pencegahan Penyakit, dan Konsep Diri

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ul style="list-style-type: none">a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.

<p>2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya</p>	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p>
<p>3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian</p>	<p>3.8 Memahami peran aktivitas fisik, dan makanan bergizi dalam mengontrol berat badan, pencegahan penyakit, konsep diri, kinerja, dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p>

<p>4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori</p>	<p>4.8 Menyajikan informasi berkaitan peran aktivitas fisik, dan makanan bergizi dalam mengontrol berat badan, pencegahan penyakit, konsep diri, kinerja, dan pengurangan biaya</p>
---	---

A. Lingkup Materi

- Informasi terkait dengan peran aktivitas fisik dalam kegiatan sehari hari
- Peran aktivitas fisik dalam kehidupan
- Informasi terkait dengan makanan bergizi
- Contoh terkait dengan makanan bergizi
- Macam-macam penyakit berbahaya terkait dengan makanan dan aktivitas fisik
- Cara pencegahan penyakit berbahaya
- Mengenali tentang konsep diri
- Mengenali kinerja tubuh berkaitan dengan pengurangan biaya kesehatan yang sangat minim

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Aspek Pengetahuan

- Mengetahui berbagai macam jenis makanan yang berguna dalam mengontrol berat badan dan penyakit berbahaya
- Mengetahui berbagai jenis aktivitas fisik dalam olahraga
- Mengetahui tentang konsep diri dan dapat mengaplikasikanya

2. Aspek Sikap

- Mengembangkan sikap dan perilaku kerja sama
- Mengembangkan sikap dan perilaku empati, simpati, dan toleransi
- Mengembangkan sikap dan perilaku disiplin

- Mengembangkan sikap dan perilaku peduli
- Mengembangkan sikap dan perilaku tanggung jawab

3. Aspek Keterampilan

- Keterampilan dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- Keterampilan dalam memilih jenis makanan
- Keterampilan dalam pencegahan terhadap penyakit berbahaya

C. Pengantar

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO 2010). Dengan kata lain bahwa aktivitas fisik berkaitan dengan gerakan yang dilakukan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan seseorang baik di masa sekarang maupun di masa yang akan datang. Tujuan dari melakukan aktivitas fisik adalah untuk mendapatkan fitrah manusia seutuhnya dalam melakukan kehidupan. Aktivitas fisik yang dilakukan akan memberikan dampak yang sangat besar terhadap tubuh manusia, apalagi aktivitas itu dilaksanakan secara teratur dan terencana. Aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan yaitu :

1. Memperbaiki dan meningkatkan *mood*: aktivitas fisik yang dapat membuat seseorang merasa lebih bahagia dan lebih santai dibanding kondisi sebelumnya.
2. Mencegah penyakit kronis: di sisi lainnya, aktivitas fisik yang teratur dapat membantu seseorang dalam mengendalikan tekanan darah tinggi. Aktivitas fisik menyebabkan *low density lipoprotein* (LDL) atau kolesterol jahat bisa diredam.
3. Mengelola berat badan, bila fisik selalu aktif dan bergerak, maka kalori akan terbakar. Makin rajin bergerak atau berolahraga maka makin banyak kalori yang terbakar dan mudah untuk menjaga berat badan dalam kondisi normal.
4. Meningkatkan tingkat energi; aktivitas fisik yang teratur bisa membuat bernapas lebih mudah. Bernapas menjadi ringan, lancar dan segar. Aktivitas fisik memberikan oksigen dan nutrisi ke semua sel dan jaringan tubuh. Bahkan, aktivitas fisik secara teratur membantu seluruh sistem kardiovaskular sehingga peredaran darah melalui jantung dan pembuluh darah bekerja lebih efisien.
5. Memperbaiki kualitas tidur, tidur sangat penting bagi pemulihan kondisi fisik, setelah sepanjang hari bergerak. Tidur nyenyak dapat meningkatkan konsentrasi, produktivitas dan suasana hati.

D. Pembelajaran Aktivitas Fisik

Untuk mendapatkan tubuh yang sehat maka banyak cara yang bisa dilakukan oleh seseorang dalam meningkatkan kualitas tubuh yang sehat. Beberapa aktivitas fisik yang dapat kita lakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh.

1. *Ketahanan (endurance)*

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu).

Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti:

- Berjalan kaki, misalnya turunlah dari bus lebih awal menuju tempat kerja kira-kira menghabiskan 20 menit berjalan kaki dan saat pulang berhenti di halte yang menghabiskan 10 menit berjalan kaki menuju rumah
- Lari ringan
- Berenang, senam
- Bermain tenis

2. *Kelenturan (flexibility)*

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas (lentur) dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan, aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti:

- Peregangan, mulai dengan perlahan-lahan tanpa kekuatan atau hentakan, lakukan secara teratur untuk 10-30 detik, bisa mulai dari tangan dan kaki
- Senam *taichi*, yoga
- Mencuci pakaian, mobil
- Mengepel lantai.

3. *Kekuatan (strength)*

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti *osteoporosis*. Untuk mendapatkan kekuatan, aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (2-4 hari per minggu). Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti:

- *Push-up*
- Naik turun tangga
- Angkat berat/beban
- Mengikuti kelas senam terstruktur dan terukur (*fitness*)

E. Pembelajaran Makanan Bergizi

Selain dengan olahraga, upaya lain yang bisa dilakukan oleh seseorang dalam menjaga kesehatan adalah dengan mengonsumsi makanan yang bergizi. Makanan-makanan ini bisa masuk ke dalam tiga golongan besar, yaitu makanan sumber zat tenaga untuk bergerak, terdapat pada nasi, kentang, gandum, tepung-tepungan dan umbi-umbian. Zat pembangun terdapat pada ikan, daging, telur, ayam, kacang-kacangan, tahu dan tempe. Adapun sumber zat pengatur terdapat pada sayuran dan buah-buahan. Mari kita perhatikan lebih lanjut. Untuk melakukan aktivitas sehari-hari, kita butuh energi. Energi yang dibutuhkan tersebut, berasal dari makanan. Bahan makanan yang berfungsi sebagai sumber energi adalah karbohidrat dan lemak. Satuan energi yang dihasilkan oleh bahan makanan disebut kalori. Makanan yang kita makan mengandung jumlah kalori yang berbeda. Pertama kita akan membahas mengenai karbohidrat.

Karbohidrat adalah golongan besar senyawa organik yang paling melimpah di bumi. Karbohidrat memiliki berbagai fungsi dalam tubuh makhluk hidup, terutama sebagai bahan bakar, cadangan makanan, dan materi pembangun. Karbohidrat menyediakan kebutuhan dasar yang diperlukan tubuh makhluk hidup. Monosakarida, khususnya glukosa, merupakan nutrisi utama sel. Sel-sel tubuh tersebut menyerap glukosa dan mengambil tenaga yang tersimpan di dalam molekul tersebut pada proses respirasi selular untuk menjalankan sel-sel tubuh. Selain itu, kerangka karbon monosakarida juga berfungsi sebagai bahan baku untuk sintesis jenis molekul organik kecil lainnya, termasuk asam amino dan asam lemak.

Peran lain dari karbohidrat adalah sebagai cadangan energi. Beberapa jenis polisakarida berfungsi sebagai materi simpanan atau cadangan, yang nantinya akan dihidrolisis untuk menyediakan gula bagi sel ketika diperlukan. Pati merupakan suatu polisakarida simpanan pada tumbuhan. Tumbuhan menumpuk pati sebagai granula atau butiran di dalam organel plastid, termasuk kloroplas. Dengan menyintesis pati, tumbuhan dapat menimbun kelebihan glukosa. Glukosa merupakan bahan bakar sel yang utama sehingga pati merupakan energi cadangan, sisi lain dari karbohidrat adalah berfungsi sebagai materi pembangun organisme membangun materi-materi kuat dari polisakarida struktural. Misalnya, selulosa ialah komponen utama dinding sel tumbuhan.

Selulosa bersifat seperti serabut, liat, tidak larut di dalam air, dan ditemukan terutama pada tangkai, batang, dahan, dan semua bagian berkayu dari jaringan tumbuhan. Kayu terutama terbuat dari selulosa

dan polisakarida lain, misalnya hemiselulosa dan pektin. Sementara itu, kapas terbuat hampir seluruhnya dari selulosa. Polisakarida struktural penting lainnya ialah kitin, karbohidrat yang menyusun kerangka luar (*eksoskeleton*) *arthropoda* (serangga, laba-laba, crustacea, dan hewan-hewan lain sejenis). Kitin murni mirip seperti kulit, tetapi akan mengeras ketika dilapisi kalsium karbonat. Kitin juga ditemukan pada dinding sel berbagai jenis fungi. Sementara itu, dinding sel bakteri terbuat dari struktur gabungan karbohidrat polisakarida dengan peptida, disebut peptidoglikan. Dinding sel ini membentuk suatu kulit kaku dan berpori membungkus sel yang memberi perlindungan fisik bagi membran sel yang lunak dan sitoplasma di dalam sel.

Protein adalah senyawa organik kompleks berbobot molekul tinggi yang merupakan polimer dari monomer-monomer asam amino yang dihubungkan satu sama lain dengan ikatan peptida. Molekul protein mengandung karbon, hidrogen, oksigen, nitrogen dan kadang kala sulfur serta fosfor. Protein berperan penting dalam struktur dan fungsi semua sel makhluk hidup dan beberapa peran utama Protein yaitu:

- Bahan pembangun sel-sel dalam jaringan tubuh dan mengganti atau memperbaiki sel-sel dalam jaringan tubuh yg rusak.
- Sebagai penghasil energi yang dalam 1 gram nya terdapat 5,3 kalori.
- Membuat substansi penting seperti enzim dan hormon yang membantu proses metabolisme tubuh.
- Menjaga keseimbangan asam-basa dalam tubuh.
- Membuat protein darah, untuk mempertahankan tekanan osmose darah.

Vitamin adalah sekelompok senyawa organik berbobot molekul kecil yang memiliki fungsi vital dalam metabolisme setiap organisme dan sangat dibutuhkan oleh tubuh kita serta berfungsi untuk membantu pengaturan atau proses kegiatan tubuh. Tanpa vitamin, manusia, hewan, dan makhluk hidup lainnya tidak akan dapat melakukan aktivitas hidup dan kekurangan vitamin dapat menyebabkan memperbesar peluang terkena penyakit pada tubuh kita.

Vitamin memiliki peranan spesifik di dalam tubuh dan dapat pula memberikan manfaat kesehatan. Bila kadar senyawa ini tidak mencukupi, tubuh dapat mengalami suatu penyakit. Tubuh hanya memerlukan vitamin dalam jumlah sedikit, tetapi jika kebutuhan ini diabaikan, metabolisme di dalam tubuh kita akan terganggu karena fungsinya tidak dapat digantikan oleh senyawa lain. Gangguan kesehatan ini dikenal dengan istilah avitaminosis. Contohnya adalah bila kita kekurangan vitamin A, kita akan mengalami kerabunan. Di samping itu, asupan vitamin juga tidak boleh berlebihan karena dapat menyebabkan gangguan metabolisme pada tubuh.

Vitamin berdasarkan kelarutannya di dalam air:

- Vitamin yang larut di dalam air : Vitamin B dan Vitamin C.
- Vitamin yang tidak larut di dalam air : Vitamin A, D, E, dan K atau disingkat Vitamin ADEK.

Sumber vitamin A, susu, ikan, sayuran berwarna hijau dan kuning, hati, buah-buahan warna merah dan kuning (cabai merah, wortel, pisang, pepaya, dan lain-lain). Penyakit yang ditimbulkan akibat kekurangan vitamin A: rabun senja, katarak, infeksi saluran pernapasan, menurunnya daya tahan tubuh, kulit yang tidak sehat, dan lain-lain. Sumber yang mengandung vitamin B1 gandum, daging, susu, kacang hijau, ragi, beras, telur, dan sebagainya. Penyakit yang ditimbulkan akibat kekurangan vitamin B1 adalah kulit kering/kusik/busik, kulit bersisik, daya tahan tubuh berkurang. Sumber yang mengandung vitamin B2 adalah sayur-sayuran segar, kacang kedelai, kuning telur, susu, dan banyak lagi lainnya.

Air adalah zat atau materi atau unsur yang penting bagi semua bentuk kehidupan yang diketahui sampai saat ini di bumi. Air juga dapat didefinisikan sebagai substansi kimia dengan rumus kimia H_2O : satu molekul air tersusun atas dua atom hidrogen yang terikat secara kovalen pada satu atom oksigen. Air bersifat tidak berwarna, tidak berasa dan tidak berbau. Zat kimia ini merupakan suatu pelarut yang penting yang memiliki kemampuan untuk melarutkan banyak zat kimia lainnya, seperti garam-garam, gula, asam, beberapa jenis gas dan banyak macam molekul organik. Air mencegah kerusakan DNA dan membuat perbaikannya lebih efisien.

- Air meningkatkan efisiensi sistem kekebalan di sumsum tulang, termasuk menghadapi kanker.
- Air adalah pelarut utama semua makanan, vitamin, dan mineral; dipergunakan untuk memecah bahan-bahan tersebut dan metabolismenya serta asimilasinya.
- Air memberikan energi kepada makanan sehingga partikel makanan dapat menyediakan energi selama proses pencernaan.
- Air dipergunakan sebagai penghantar semua zat dalam tubuh.
- Air meningkatkan efisiensi sel darah merah menangkap oksigen di paru-paru.
- Air membersihkan buangan racun dari berbagai bagian tubuh dan membawanya ke hati dan ginjal untuk dibuang.
- Air adalah pelumas utama di sel sendi dan membantu mencegah rematik dan sakit pinggang.
- Air penting untuk sistem pendinginan tubuh (melalui keringat) dan pemanasan tubuh (elektrikal).
- Air membantu menurunkan stres, kegelisahan, dan depresi.

F. Pembelajaran tentang Konsep Diri

Menurut Brooks bahwa pengertian konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita (Rakhmat, 2005:105). Centi (1993:9) mengemukakan konsep diri (*self-concept*) tidak lain tidak bukan adalah gagasan tentang diri sendiri, konsep diri terdiri dari bagaimana kita melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri, dan bagaimana kita menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana kita harapkan.

Konsep diri didefinisikan secara umum sebagai keyakinan, pandangan atau penilaian seseorang, perasaan dan pemikiran individu terhadap dirinya yang meliputi kemampuan, karakter, maupun sikap yang dimiliki individu (Rini, 2002:<http://www.e-psikologi.com/dewa/160502.htm>). Konsep diri merupakan penentu sikap individu dalam bertindak laku. Artinya, apabila individu cenderung berpikir akan berhasil, hal ini merupakan kekuatan atau dorongan yang akan membuat individu menuju kesuksesan. Sebaliknya jika individu berpikir akan gagal, hal ini sama saja mempersiapkan kegagalan bagi dirinya. Dari beberapa pendapat dari para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa pengertian konsep diri adalah cara pandang secara menyeluruh tentang dirinya, yang meliputi kemampuan yang dimiliki, perasaan yang dialami, kondisi fisik dirinya maupun lingkungan terdekatnya.

G. Kinerja Tubuh

Olahraga kini sudah menjadi kebutuhan masyarakat secara luas. Terbukti dari bertumbuhnya pusat-pusat olahraga serta dipenuhinya ruang-ruang publik pada hari libur oleh masyarakat yang berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga bukan hanya sekadar kebutuhan, namun sudah menjadi gaya hidup. Pada umumnya, mereka melakukan olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh serta menjaga kesehatan. Akan tetapi, tidak sedikit juga mereka yang melakukannya karena hobi atau mengejar prestasi.

Pada perkembangannya, banyak masyarakat melakukan olahraga yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan. Olahraga semacam ini dapat kita sebut sebagai olahraga kesehatan. Olahraga kesehatan memiliki sifat mudah dikerjakan, murah, serta bermanfaat dan aman. Untuk itu, Olahraga kesehatan memiliki beberapa syarat yang harus dipenuhi agar tercapai tujuannya, yaitu intensitas serta bebannya homogen, submaksimal, serta tidak boleh ada unsur kompetisi di dalamnya. Yang dimaksud sebagai beban homogen di sini adalah intensitas serta porsi dari latihan selalu sama. Olahraga yang baik adalah olahraga yang secara intensitas dilakukan secara teratur dan berkesinambungan. Beban submaksimal disini adalah tidak ada

pemaksaan yang melebihi kemampuan individu tersebut baik dalam beban maupun intensitasnya. Selain terfokus pada kesehatan jasmani, olahraga untuk kesehatan ini juga berpengaruh positif pada kesehatan rohani serta sosial individu tersebut karena selain mudah dan murah. Olahraga ini dapat dilakukan secara massal.

Manfaat melakukan olahraga yang cukup dan teratur telah diinformasikan secara luas dalam berbagai artikel kesehatan maupun artikel populer serta jurnal-jurnal kesehatan. Kaitan olahraga dengan jantung dan pembuluh darah dapat dipahami karena jantung merupakan organ vital yang memasok kebutuhan darah di seluruh tubuh. Dengan meningkatnya aktivitas fisik seseorang, kebutuhan darah yang mengandung oksigen akan makin besar. Kebutuhan ini akan dipenuhi oleh jantung dengan meningkatkan aliran darahnya. Hal ini juga direspons pembuluh darah dengan melebarkan diameter pembuluh darah (*vasodilatasi*) sehingga akan berdampak pada tekanan darah individu tersebut.

H. Pembelajaran tentang Pencegahan Penyakit

Penuaan secara fisiologis ditandai dengan makin menghilangnya fungsi dari banyak organ tubuh. Bersamaan dengan itu, meningkat pula insiden penyakit seperti *coronary arterial disease* (CAD), penyakit-penyakit *serebrovaskular*, penyakit ginjal dan paru. Hal ini akan menyebabkan makin cepat tubuh kehilangan fungsi-fungsi organnya. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mencegah, menunda, atau menemukan dan mengenali secara dini berbagai penyakit atau gangguan kesehatan, serta mengatasi penyakit-penyakit yang muncul untuk mencegah komplikasi. Upaya tersebut disebut pencegahan primer, sekunder, dan tersier.

Pencegahan primer adalah berbagai upaya yang dilakukan untuk menghindari atau menunda munculnya penyakit atau gangguan kesehatan. Pencegahan penyakit jantung dan pembuluh darah (*kardiovaskular*)

- Stop merokok,
- Turunkan kolesterol,
- Obati tekanan darah tinggi,
- Latihan jasmani yang bersifat aerobik,
- Pelihara berat badan ideal,
- Konsumsi aspirin dosis rendah untuk pencegahan,
- Kelola dan kurangi stres.

Beberapa tips untuk mendapatkan kualitas hidup yang baik dan sehat bagi para lansia:

- Dianjurkan untuk selalu mengonsumsi makanan padat gizi sesuai kebutuhan.

- Pertahankan berat badan anda tetap ideal.
- Tetap lakukan aktivitas fisik dan olahraga sesuai kemampuan, seperti berjalan, lari, berenang, dansa, bersepeda atau senam.
- Minum 6-8 gelas air putih setiap hari.
- Dianjurkan agar sering ke luar rumah untuk berjemur sinar matahari dan mendapatkan udara segar jika memungkinkan. Berjemurlah selama 15 menit di pagi hari untuk mendapatkan cukup vitamin D dari sinar matahari.
- Nikmati setiap waktu dari kehidupan Anda.
- Melakukan pemeriksaan berkala terutama jika memiliki faktor risiko penyakit tertentu dari keluarganya.
- Membuat masakan dengan bumbu yang tidak merangsang seperti pedas, atau asam karena dapat mengganggu kesehatan lambung dan alat pencernaan.
- Memperbanyak makanan serat, sayuran mentah agar pencernaan lancar dan tidak sembelit.
- Mengurangi mengonsumsi gula dan makanan yang mengandung karbohidrat tinggi agar gula darah normal khususnya bagi penderita kencing manis agar tidak terjadi komplikasi lain.
- Menggunakan sedikit minyak untuk menumis dan kurangi makanan yang digoreng.
- Membuat masakan agar lunak dan mudah dikunyah sehingga kesehatan gigi terjaga
- Beberapa penyakit yang bisa ditimbulkan dari makan yang tidak sehat atau higienis dan dikonsumsi oleh manusia adalah sebagai berikut.

a. Diare

Diare adalah buang air besar yang ditandai dengan feses lembek sampai encer/berair dan terjadi berulang kali lebih dari 3 kali dalam kurun waktu 24 jam. Jenis makanan yang dapat mengakibatkan diare antara lain produk susu (susu, keju, yoghurt, biskuit, roti, puding susu) bagi yang sensitif dengan laktosa atau tidak mampu mencerna laktosa dengan baik (intoleransi laktosa).

b. Obesitas/Kegemukan

Kegemukan terjadi karena tidak terkontrolnya konsumsi karbohidrat dan lemak sehingga oleh tubuh kelebihan karbohidrat dan lemak disimpan sebagai cadangan lemak tubuh. Jenis makanan kaya karbohidrat serta lemak yang jika dikonsumsi berlebihan dapat memicu obesitas antara lain daging merah dan produk olahannya (sisis, daging asap, salami),

produk susu dan olahannya (*whipped cream*, keju, es krim), makanan manis-manis (permen, permen cokelat, *cake*, sereal), makanan cepat saji (burger, hotdog, kentang goreng, ayam goreng, *nachos*), gorengan, keripik kentang, roti putih, dan minuman manis-manis (soda, sirup, kopi instan).

c. Kolesterol

secara cepat telah menjadi topik panas karena kadar kolesterol jahat yang tinggi menyebabkan penyakit jantung, serangan jantung, dan stroke. Jaga kadar kolesterol baik dalam tubuh (tinggi HDL, rendah LDL) agar terhindar dari penyakit jantung dan stroke. Hindarilah makanan yang mengandung kolesterol tinggi seperti semua produk susu, semua jenis krim termasuk krim keju, mentega, es krim, beberapa kerang-kerangan seperti udang, semua jenis jeroan, bebek dan angsa karena kulit unggas tersebut mengandung kolesterol tinggi dibanding kolesterol ayam dan kalkun.

Makanan berkolesterol jahat mencakup makanan yang tinggi lemak jenuh, lemak trans, dan kolesterol. Lemak jenuh biasanya menyebabkan kadar kolesterol jahat (LDL) meroket tajam yang bisa mengancam kesehatan. Makanan yang mengandung lemak jenuh antara lain daging sapi, kuning telur, unggas, mentega, semua produk susu, daging olahan (sisis, salami, hot dog), daging sapi muda. Termasuk makanan nabati yang mengandung lemak jenuh berikut juga harus dihindari yaitu minyak kelapa sawit, minyak biji kelapa sawit, kelapa, dan minyak kelapa

d. Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)

Kondisi di mana tekanan darah arteri secara konsisten di atas kisaran normal (terjadi di tekanan darah 140/90 mmHg atau ke atas). Makanan dan minuman yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi antara lain makanan asin-asin, makanan yang diasap, keju keras, lemak hewani (daging dan telur). Batasi konsumsi minuman beralkohol dan minuman yang mengandung kafein seperti kopi, teh, soda.

e. Diabetes

Gangguan serius pada pankreas di mana kadar glukosa darah (gula darah) berada di atas normal, yang terjadi karena ketidakmampuan glukosa masuk ke sel-sel tubuh. Penderita diabetes harus hindari makanan tinggi karbohidrat seperti tepung roti atau roti putih, nasi putih, jagung putih, kentang, gula putih, sirup jagung. Hindari juga makanan yang rendah serat seperti wortel dan labu manis, serta makanan berlemak yang tinggi kalori seperti es krim, pasta, keju tebal, mentega, dan gorengan

Uji Kompetensi

A. Penilaian Sikap

Sikap dan perilaku yang dilakukan oleh siswa dalam pembelajaran dapat direkam dengan menggunakan format yang berisi dengan sejumlah indikator perilaku yang diamati, baik yang terkait dengan mata pelajaran maupun secara umum. Pengamatan terhadap sikap dan perilaku yang terkait dengan mata pelajaran dilakukan oleh guru yang bersangkutan selama proses pembelajaran berlangsung. Indikator yang dinilai adalah sebagai berikut.

Penilaian Jurnal (*anecdotal record*)

Nama :

Kelas :

Hari, tanggal	Pengamat yang dilakukan	Keterangan

B. Penilaian Pengetahuan

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

1. Di bawah ini yang merupakan tujuan utama dari melakukan aktivitas fisik adalah
 - a. mendapatkan kesenangan
 - b. mendapatkan hadiah dari orang tua atau teman sejawat
 - c. mendapatkan fitrah manusia seutuhnya
 - d. mendapatkan tubuh yang ideal
2. Kualitas fisik yang dilakukan oleh seseorang akan mendapatkan pengaruh yang luar biasa terhadap tubuh. Pengaruh tersebut di antaranya, kecuali
 - a. memperbaiki dan meningkatkan *mood*
 - b. mencegah penyakit kronis
 - c. mendapatkan fitrah manusia seutuhnya baik di masa sekarang maupun di masa yang akan datang
 - d. mengelola berat badan

3. Di bawah ini yang bukan merupakan aktivitas fisik untuk mempertahankan kesehatan adalah
 - a. kekuatan c. ketahanan
 - b. kelentukan d. *power*
4. Jenis makan yang merupakan zat pembangun dalam tubuh manusia adalah
 - a. daging, telur, ayam c. kacang, umbi, ikan
 - b. tahu, tempe, sawo d. pisang, nanas, mangga
5. Senyawa organik kompleks berbobot molekul tinggi yang merupakan polimer dari monomer-monomer asam amino yang dihubungkan satu sama lain dengan ikatan peptida disebut
 - a. protein
 - b. karbohidarat
 - c. lemak
 - d. mineral
6. Yang bukan merupakan peran utama dari protein adalah
 - a. bahan pembangun sel-sel dalam jaringan tubuh
 - b. memperbaiki sel-sel dalam jaringan tubuh yang rusak
 - c. sebagai penghasil energi yang dalam 1 gram nya terdapat 5,3 kalori.
 - d. sebagai penambah nafsu makan seseorang
7. Di bawah ini merupakan jenis vitamin berdasarkan kelarutannya adalah
 - a. vitamin yang larut dalam air adalah vitamin B dan C, D
 - b. vitamin yang tidak larut dalam air adalah A, D, E, K
 - c. vitamin yang tidak bisa larut dalam air adalah A,B,C
 - d. vitamin yang susah dicerna adalah vitamin D dan K
8. Upaya yang dilakukan dalam usahanya mencegah penyakit jantung adalah
 - a. stop merokok dan turunkan kolestrol
 - b. stop merokok dan perbanyak makan daging
 - c. pelihara berat badan dan perbanyak makan lemak
 - d. kelola stres dan hindari refreasing
9. Beberapa penyakit yang bisa ditimbulkan dari makanan yang kurang sehat di antaranya adalah
 - a. diare b. kolestrol meningkat

- c. obesitas d. tekanan darah stabil
10. Dampak dari kurangnya aktivitas akan mengakibatkan banyaknya penumpukan lemak. Hal ini akan memicu berbagai macam penyakit di antaranya
- penyakit jantung
 - penyakit keturunan
 - sakit perut
 - tekanan darah rendah

Pertanyaan Esai

- Jelaskan konsep aktivitas fisik yang ada dalam pembelajaran PJOK.
- Jelaskan macam-macam makanan yang bermanfaat dalam peningkatan aktivitas fisik.
- Jelaskan upaya yang dilakukan oleh seseorang dalam menjaga kesehatan terkait dengan aktivitas fisik.
- Jelaskan komponen kondisi fisik yang berkaitan dengan aktivitas fisik manusia.
- Jelaskan upaya untuk menjaga berat badan tetap ideal.

$$NA = \frac{\text{Nilai yang diperoleh dari PG dan Essay}}{\text{Nilai maksimal (PG + Essay)}} \times 4$$

C. Penilaian Keterampilan

Kompetensi keterampilan terdiri atas keterampilan abstrak dan keterampilan konkrit. Penilaian dalam keterampilan dapat dilakukan dengan menggunakan penilaian sebagai berikut.

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai												Jumlah	Ket
		Pemilihan gerak				Pelaksanaan gerak				Keindahan gerak					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.	Alteza														
2.	Bilfaqih														
dst															

Keterangan :

Kolom diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut.

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

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB) sebagaimana tertera pada tabel berikut.

Nilai Ketuntasan Sikap	
Angka	Predikat
4,00	Sangat Baik (SB)
3,00	Baik (B)
2,00	Cukup (C)
1,00	Kurang (K)

Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 atau huruf B-, untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67 atau huruf B-. Penilaian kompetensi hasil belajar mencakup kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan dapat secara terpisah tetapi dapat juga melalui suatu kegiatan atau peristiwa penilaian dengan instrumen penilaian yang sama. Untuk masing-masing ranah (sikap, pengetahuan, dan keterampilan) digunakan penskoran dan pemberian predikat yang berbeda sebagaimana tercantum dalam tabel berikut.

Tabel konversi skor dan predikat hasil belajar untuk setiap ranah

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Predikat	Capaian Optimum	Predikat
4,00	SB (Sangat Baik)	3.85 – 4.00	A	3.85 – 4.00	A
		3.51 – 3.84	A-	3.51 – 3.84	A-
3,00	B (Baik)	3.18 – 3.50	B+	3.18 – 3.50	B+
		2.85 – 3.17	B	2.85 – 3.17	B
		2.51 – 2.84	B-	2.51 – 2.84	B-
2,00	C (Cukup)	2.18 – 2.50	C+	2.18 – 2.50	C+
		1.85 – 2.17	C	1.85 – 2.17	C
		1.51 – 1.84	C-	1.51 – 1.84	C-
1,00	K (Kurang)	1.18 – 1.50	D+	1.18 – 1.50	D+
		1.00 – 1.17	D	1.00 – 1.17	D

Nilai akhir yang diperoleh untuk ranah sikap diambil dari nilai modus (nilai yang terbanyak muncul). Nilai akhir untuk ranah pengetahuan diambil dari nilai rerata. Nilai akhir untuk ranah keterampilan diambil dari nilai optimal (nilai tertinggi yang dicapai).

Glosarium

- aktivitas pembelajaran** kegiatan yang harus dilakukan oleh peserta didik dalam berbagai cabang olahraga dengan menggunakan pendekatan bermain, di mana setiap aktivitas pembelajaran mempunyai karakteristik dan tujuan yang berbeda
- afektif emosional** berkaitan dengan relasi sikap dan pengendalian diri dalam konteks kemampuan, menerima (*receiving*), merespons (*responding*), menilai (*valuing*), mengorganisasikan (*organizing*), menginternalisasi nilai-nilai (*characteristic by value or value kompleks*)
- belajar sosial** berhubungan dengan kemampuan untuk bekerja sama, bertanggung jawab, peduli sosial, toleran (termasuk: menghargai/menghormati sesama), respek (termasuk aksi simpatik dan empati pada sesama) ketika belajar tugas gerak yang dirancang guru pendidikan jasmani
- belajar gerak** berkaitan dengan kemampuan melakukan berbagai ragam gerak, meliputi gerak dasar lokomotor (misal: lari, jalan, lompat, loncat), gerak dasar nonlokomotor (misal: memilin, membengkokkan tubuh, memutar, berdiri seimbang), gerak dasar manipulatif (misal: menangkap, melempar, mendribble bola, memvoli bola, memukul bola dengan raket), gerak keterampilan teknik dasar cabang olahraga yang dikuasai, gerak tingkat lanjut sebagai pembekalan ke keterampilan gerak tingkat mahir (termasuk: gerak koordinasi, kelentukan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan umum)
- belajar gerak melalui permainan** merupakan rancangan belajar gerak yang disiapkan oleh guru dalam pembelajaran penjas sehingga nantinya akan menciptakan *student learning* dalam pembelajaran penjas
- capaian belajar** indikator (penanda) yang harus dicapai siswa dan berfungsi sebagai tujuan-tujuan belajar siswa
- capaian pembelajaran** indikator (penanda) yang harus dibelajarkan guru kepada siswa dan berfungsi sebagai tujuan mengajar guru. Isi rumusannya diturunkan dari KI dan KD
- dribbling** menggiring bola (sepak bola), memantul-mantulkan bola (basket)
- elakan** usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula
- indikator** merupakan penanda pencapaian KD yang ditandai oleh perubahan perilaku yang dapat diukur mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Indikator dikembangkan sesuai dengan karakteristik peserta didik, mata pelajaran, satuan pendidikan, potensi daerah dan dirumuskan dalam kata kerja operasional yang terukur dan dapat diobservasi

kebugaran jasmani keserasian hubungan (relasi) antara tugas fisik yang harus dilakukan dengan derajat sehat dinamis yang harus dimiliki oleh yang bersangkutan. Kebugaran jasmani tidak memiliki gradasi, tetapi hanya pengertian apakah seseorang fit atau tidak terhadap tugas fisik yang harus dilakukannya

kekuatan kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal untuk mengangkat beban

kekuatan otot komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan

kompetensi dasar adalah pengetahuan, keterampilan dan sikap minimal yang harus dikuasai oleh peserta didik dalam penguasaan materi pelajaran yang diberikan dalam kelas pada jenjang pendidikan tertentu. juga merupakan perincian atau penjabaran lebih lanjut dari standar kompetensi. Adapun penempatan komponen kompetensi dasar dalam silabus sangat penting, hal ini berguna untuk mengingatkan guru seberapa jauh tuntutan target kompetensi yang harus dicapai

konsep diri (*self-concept*) gagasan tentang diri sendiri. Konsep diri terdiri atas bagaimana kita melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri, dan bagaimana kita menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana kita harapkan

koognitif refletik berkaitan dengan uji kemampuan nalar siswa dalam hal pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi

kecepatan merupakan kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya

learning proces proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru yang menekankan pada kognitif refletif, afektif emosional, belajar sosial dan belajar gerak dan ini merupakan proses pembelajaran yang perlu dikembangkan dalam pembelajaran penjas

media pembelajaran alat bantu proses belajar-mengajar yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemampuan atau keterampilan sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar

melempar gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing, dan lontar martil

menolak gerakan yang dilakukan oleh tangan tidak jauh dari pusat berat badan, seperti tolak peluru

moves games sport landasan belajar gerak yang disiapkan oleh seorang guru yang menekan-kan pada *learning proces* yang nantinya ingin mendapatkan kesenangan, kecakapan gerak dll. Dalam diri siswa itu sendiri

passing operan terhadap teman main

pendidikan jasmani proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi

permainan bola besar dan bola kecil aktivitas gerak yang menggunakan bola sebagai media dalam permainan, dibedakan berdasarkan ukuran bola

permainan gawang sudut rekayasa pembelajaran yang dilakukan oleh guru dalam memberikan materi sepak bola dengan penekanan pada jumlah gawang yang tersedia, yaitu sebanyak empat buah gawang di setiap sudutnya masing-masing satu buah gawang di setiap sudutnya

rencana pelaksanaan pembelajaran (rpp) rencana pembelajaran detil pada suatu materi pokok atau tema tertentu yang mencakup kompetensi inti, kompetensi dasar, materi pembelajaran, indikator pencapaian kompetensi, tujuan, kegiatan pembelajaran, penilaian, alokasi waktu, dan sumber belajar

situated learning situasi belajar yang dirancang oleh guru demi mendapatkan hasil belajar yang maksimal, hasil belajar ini berkaitan dengan kognitif reflektif, afektif emosional, belajar sosial dan belajar gerak

senam salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas baik sebagai olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain

senam artistik senam yang menggabungkan aspek *tumbling* dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat

senam lantai satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, latihannya dilakukan di lantai

senam ritmik gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama

sepak bola permainan yang dilakukan dengan jalan menepak bola kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola

service teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja penyaji, kemudian dipukul, dan bola harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan

student learning tugas gerak yang harus dilakukan oleh siswa dalam pembelajaran PJOK yang nantinya diharapkan bisa berkembang dalam aspek kognitif reflektif, afektif emosional, belajar sosial dan belajar gerak

tangkisan usaha pembelaan dalam pencak silat dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan

tujuan pembelajaran tercapainya perubahan perilaku atau kompetensi pada siswa setelah mengikuti kegiatan

wiraga penampilan teknik sikap dan gerak dengan rapi dan tertib

wirama penampilan teknik dan sikap dengan irama yang sesuai, dan jika hal itu diiringi dengan musik, ia bersifat kontekstual

wirasa penampilan teknik sikap dan gerak dengan penataan (koreografi) yang menarik

Daftar Pustaka

- Abernethy, B. et.al. 1997. *The Biophysical Foundation of Human Movement*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Auweele, Y.V. et. al. 1999. *Psychology for Physical Educators*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Breed Ray & Michael Splittle. 2011. *Developing Sense Game Throught Tactical Learning*. Cambridge University Press.
- Brian J. Sharkley. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Persada.
- Freberg, L.A. 2006. *Discovering Biological Psychology* Company.
- Irsyada, Machfud. 2004. *Pembelajaran Permainan Bola Voli*. Jakarta: Depdiknas.
- Joane M. Landry & Maxwell J Landry. 1993. *Ready To Use Physical Activities For Grade 5-6*. Parker Publishing Company. West Nyack.
- Kretchmer, R.S. 2005. *Practical Philosophy of Sport and Physical Activity*. Champaign Illinois: Human Kinetics.
- M Saputra, Yudha. 2001. *Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Mahendara, Agus. 2001. *Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Nurlan Kusmaedi dkk. 2004. *Pembelajaran Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdiknas.
- Permen No 104 tahun 2014 *Tentang Pedoman Penilaian Hasil Belajar Oleh Pendidik*.
- Rockenfeler, Sabastian. 2012. *Life Skills Through Games-A Teacher'S Guide*. Germany: Sport for development and peace.
- Rose, D.J. 1997. *A Multilevel Approach to the Study of Motor Control and Learning*. Boston: Allyn and Bacon.
- Rose, La. 1996. *Mengenali Potensi Diri, Citra Pribadi Berkualitas*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Sayuti syahara. 2004. *Pembelajaran Senam Dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Depdiknas.
- Soendoro dkk. 2004. *Pembelajaran Permainan Sepak Bola*. Jakarta: Depdiknas.
- Syamsir Aziz. 2004. *Pembelajaran Permainan Kecil*. Jakarta: Depdiknas.
- Tinning Richad, atl. 2001. *Becomeing a physical education teacher*. Malborne: Prenticehall.
- Waharsono. 2004. *Pembelajaran Permaiann Bola Tangan*. Jakarta: Depdiknas.