KEMENTERIAN GAMMA
KABUPATEN TEGAL

PENJASORKES

Untuk **Siswa Kelas VIII SMP/MTs**

8

SUNARNO, S.Pd., M. Pd.

PENJASORKES

Untuk Siswa Kelas VIII SMP/MTs.

Penulis	: SUNARNO, S.Pd., M.Pd.,
Editor	: Sustanto, S.Pd., M.Pd
Perancang Kulit	: Islamudin Akbar, S.Kom
Ilustrasi, Tata Letak	: Islamudin Akbar, S.Kom
Ukuran Buku	: 21,59 x 29,74 cm

SUN, Sunarno, S.Pd., M.Pd.
PENJASORKES, untuk siswa kelas VIII SMP/MTs., Sunarno,
Editor: Sustanto, S.Pd., M.Pd, Kementerian Agama
Kab. Tegal. 2017

ISBN-13: 978-7980334158
ISBN-10: 7980334158

Diterbitkan Oleh: CreateSapce Publishing
Tahun 2017

Kata Pengantar

Puji dan syukur kami sampaikan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang selalu melimpahkan karunia-Nya kepada kita sehingga sampai hari ini kita masih diberi rahmat kemudahan untuk selalu terbuka akal pikiran, mata, dan hati dalam rangka mencari ilmu, sehingga dapat menyusun Bahan Ajar ini.

Bahan Ajar ini kami susun sebagai penunjang belajar anak didik yang kami buat berdasarkan Kurikulum 2013. Kurikulum 2013 untuk SMP dan MTs menyajikan organisasi Kompetensi Dasar kurikulum yang dilakukan dengan cara mempertimbangkan kesinambungan antarkelas dan keharmonisan antarmata pelajaran yang diikat dengan Kompetensi Inti. Berdasarkan pendekatan ini maka terjadi reorganisasi Kompetensi Dasar mata pelajaran sehingga struktur Kurikulum SMP dan MTs menjadi lebih sederhana karena jumlah mata pelajaran dan jumlah materi berkurang. Materi yang disusun dalam bahan ajar ini memperhatikan kejelasan dan kesantunan berbahasa sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai. Materi yang disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami, kegiatan kreatif dan ilmiah, pendidikan antikorupsi, pilar-pilar kebangsaan serta tugas-tugas yang membentuk karakter mulia mewarnai penyajian buku ini secara keseluruhan. Hal tersebut diharapkan dapat memberikan hasil yang optimal dalam pencapaian *hard skill* dan *soft skill* pada peserta didik.

Dengan Bahan Ajar ini, siswa diharapkan mampu mengaplikasikan ilmu dan pengetahuan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercapai tujuan pendidikan yang sebenarnya. Tujuan pendidikan yang ingin kita capai adalah membentuk siswa yang beriman, bertakwa, sehat, mandiri, berbudaya, berakhlak mulia, beretos kerja keras, berpengetahuan dan menguasai teknologi serta memiliki life skill yang berdaya guna serta berkarakter.

Kami sadar dan yakin bahwa Bahan Ajar ini masih banyak kekurangan sehingga kami mengharap adanya saran atau kritik yang bersifat membangun dari berbagai pihak dan tidak lupa kami sampaikan ucapan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada semua pihak yang membantu atas tersusunnya Bahan Ajar ini. Semoga semua yang kita lakukan tercatat sebagai amal ibadah. Amiiin.

Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR iii
DAFTAR ISI iv
BAB 1 PERMAINAN BOLA BESAR
A. Sepak Bola 1
B. Bola Volly 3
C. Basket 5
Uji Kompetensi 8

BAB 2 PERMAINAN BOLA KECIL
A. Soft Ball 13
B. Bulu Tangkis 15
C. Tenis Meja 19
Uji Kompetensi 21

BAB 3 ATLETIK
A. Jalan Cepat 26
B. Lari Cepat 27
C. Lompat Jauh 28
D. Tolak Peluru 30
Uji Kompetensi 30

BAB 4 BELA DIRI PENCAK SILAT
A. Teknik Dasar Pencak Silat 35
B. Latihan Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar Pencak Silat 39
Uji Kompetensi 39

BAB 5 KEBUGARAN JASMANI
A. Kebugaran Jasmani 44
B. Latihan Kebugaran Jasmani 44
Uji Kompetensi 46

BAB 6 SENAM LANTAI
A. Gerakan Merode (Cardwheel) 51
B. Guling Lenting 52
Uji Kompetensi 52

BAB 7 AKTIVITAS RITMIK
A. Senam Irama Menggunakan Simpai 56
Uji Kompetensi 57

BAB 8 AKTIVITAS AIR
A. Pengertian Renang 61
B. Teknik Berenang 61
Uji Kompetensi 63

BAB 9 SEKS BEBAS DAN NARKOBA
A. Seks Bebas 65
B. Narkotika 67
Uji Kompetensi 68

BAB 10 POLA HIDUP SEHAT
A. Olah Raga 71
B. Makanan Sehat 72
Uji Kompetensi 73
Penilaian Akhir Semester 75

DAFTAR PUSTAKA

KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR

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 : 1. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran 2. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir 3. 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	2.2. 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 2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat ,
3.Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata	3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar 3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil 3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik dalan cepat, lari, lompat, dan lempar) 3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga bela diri 3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya 3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana 3.7 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas, gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana 3.8 Memahami konsep keterampilan dua gays renang berbeda 3.9 Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi dirisendiri, keluarga dan masyarakat 3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang 3.11 Memahami manfaat jangka panjang dari pattisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur 3.12 Memahami metode untuk memonitor denyut jantung
4.Mencoba, mengolah, dan menyaji 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	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang balk 4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang balk 4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik 4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beta diri 4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya 4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana 4.7 Mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas• gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana 4.8 Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik 4.9 Melakukan tindakan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat 4.10 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang 4.11 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur 4.12 Menghitung denyut jantung

BAB 1

PERMAINAN BOLA BESAR

Kompetensi Dasar

1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan akti.vitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:
   a. pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah peiajaran;
   b. selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir,
   c. membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.

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
2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas flsik
2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.
3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar.
4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.

Selayang Pandang

Setiap orang menginginkan tubuhnya selalu sehat dan bugar. Kesehatan merupakan anugerah dari Tuhan YME yang tidak ternilai dan harus kita syukuri. Jika tubuh kita sehat, kita pun dapat belajar, bermain, dan melakukan berbagai aktivitas dengan lancar Bagaimanakah cara menjaga kesehatan tubuh kita? Kesehatan tubuh dapat kita jaga dengan makan makanan yang bergizi dan melakukan aktivitas jasmani. Salah satu contoh aktivitas I jasmani yang dapat kita lakukan adalah berolahraga secara teratur. Berolahraga secara teratur dapat menyehatkan badan. Adapun bentuk-bentuk aktivitas olahraga yang dapat kita lakukan, antara lain olahraga atletik, olahraga permainan bola besar atau bola kecil, renang, joging, dan masih banyak lagi. Pada bab ini, akan dipelajari tentang aktivitas jasmani, khususnya permainan bola besar. Apa sajakah bentuk-bentuk permainan bola besar itu? Pada bab ini, kamu akan mempelajari tentang permainan bola besar, yaitu sepak bola, bola basket, dan bola voli. Selain itu, kamu juga akan belajar mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan sepak bola, bola basket, dan bola voli dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya. Pelajari materi berikut dengan saksama!

Rangkuman Materi

A. Sepak Bola

Sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan yang banyak digemari oleh masyarakat, baik anak-anak, remaja, maupun para orang tua. Permainan sepak bola termasuk jenis permainan yang menggunakan bola besar sebagal medianya. Olahraga ini dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim berjumlah 11 orang sehingga biasa disebut dengan tim kesebelasan. Permainan sepak bola terdiri atas dua babak, setiap babak dimainkan selama 45 menit.

Saksikan sebuah pertandingan sepak bola di televisi atau pertandingan langsung di daerahmu! Perhatikan berbagai teknik dasar permainan yang digunakan oleh setiap pemain. Tahukah kamu teknik-teknik dasar permainan sepak bola? Setiap pemain harus menguasai teknik dasar dalam permainan sepak bola agar dapat memainkannya dengan benar dan dapat memenangi pertandingan. Saat kelas VII, kamu telah belajar tentang berbagai teknik dasar dalam sepak bola. Sekarang, kita akan sedikit mengulasnya kembali agar kamu semakin mahir dalam melakukan teknik-teknik dasar tersebut. Selain itu, kamu juga akan belajar tentang berbagai bentuk latihan variasi dan kombinasi teknik dasar dalam sepak bola.

1. **Teknik dasar dalam sepak bola**

Teknik dasar merupakan cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Beberapa teknik dasar yang akan dipelajari dalam materi pelajaran kali ini, di antaranya teknik menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola.

a. **Teknik dasar menendang bola**

Menendang bola adalah mendorong bola dengan salah satu bagian kaki yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan ketepatan. Tujuan melakukan tendangan adalah untuk memberikan passing/umpan kepada kawan, menembak ke gawang lawan (membuat gol), tembakan pembersihan dari belakang, dan untuk tendangan khusus (penalti, tendangan sudut, dan tendangan bebas). Beberapa teknik yang harus diperhatikan ketika akan menendang bola sebagai berikut.

1) Kaki tumpu dibelokkan sedikit sehingga berat badan dan kaki tumpu di samping bola.
2) Pergelangan kaki dikeraskan ketika diayun dan ditendangkan.,
3) Berat badan mengikuti kaki penendang.
4) Pandangan ke arah bola.
5) Untuk tendangan dasar atau menyusur tanah, perkenaan pada tengah-tengah bola, sedangkan untuk tendangan lambung, perkenaan bola ada di sebelah bawah bola.

b. **Teknik dasar menghentikan bola**

Teknik menghentikan bola yang arah datangnya bola menyusur tanah merupakan teknik yang sering kita jumpai dalam permainan sepak bola. Teknik ini dianggap mudah dilakukan dan sangat efektif. Teknik menghentikan bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, telapak kaki, punggung kaki, paha, atau dengan dada. Teknik menghentikan bola dapat dilakukan dengan cara berikut.

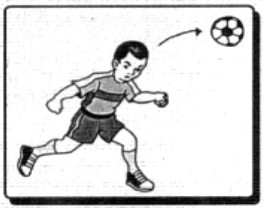
1) Kaki tumpu menghariap ke arah datangnya bola dan ditekuk pada lututnya
2) Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diputar ke luar sehingga kaki I bagian dalam menghariap ke arah datangnya bola.
3) Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola digerakkan ke depan dan saat ‘ akan menyentuh bola ditarik kembali ke belakang. Bola dihentikan di samping ` kaki tumpu.

c. **Teknik dasar menggiring bola**

Teknik dasar menggiring bola merupakan bagian yang penting dari taktik perorangan. Menggiring bola juga digunakan untuk menyelamatkan bola jika tidak ada kemungkinan untuk passing dengan segera. Menggiring bola dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian dalam, menggiring bola dengan kaki bagian luar, dan menggiring bola dengan punggung kaki. Hal-hal yang harus diperhatikan ketika menggiring bola, sebagai berikut.

1) Bola digiring dengan kombinasi kaki kiri dan kanan.
2) Badan lurus, lentur, dan lincah.
3) Gerakkan ujung sepatu ke arah dalam atau lutut menghariap ke depan.
4) Apabila menggunakan kaki kanan untuk menggiring bola, usahakan kombinasi gerakan kaki dalam dan luar.

d. **Teknik dasar sepak bola**

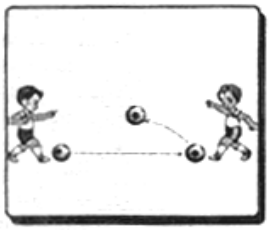


Teknik dasar menyundul bola adalah meneruskan bola menggunakan dahi. Kegunaannya untuk memberi operan bola kepada kawan, memberi umpan, memasukkan bola ke gawang lawan, dan menyapu bola di daerah pertahanan sendiri untuk mematahkan serangan lawan.

Cara melakukan teknik menyundul bola sambil berdiri, sebagai berikut.

1) Sikap berdiri di tempat, badan menghadap ke arah datangnya bola, kedua kaki berdiri kangkang dengan kedua lutut ditekuk sedikit.
2) Badan ditarik ke belakang, otot-otot leher dikuatkan hingga dagu merapat pada leher.
3) Pandangan mata tertuju ke arah datangnya bola.
4) Menggunakan 3 kekuatan otot perut, dorongan panggul, serta dorongan kekuatan kedua lutut diluruskan, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.
5) Kaki belakang diangkat maju ke depan dilanjutkan dengan segera lari mencari , posisi

2. **Latihan Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar Sepak Bola**



Kamu sudah belajar berbagai teknik dasar dalam sepak bola. Setelah kamu menguasai berbagai teknik-teknik dasar tersebut, kamu dapat melakukan latihan dasar sepak bola dengan variasi dan kombinasinya. Variasi dan kombinasi teknik dasar dalam sepak bola dapat dilakukan dengan cara berikut.

a. Koordinasi menggiring dan menendang bola menggunakan satu atau dua kaki sentuhan

Cara melakukan latihan ini sebagai berikut.

1) Berpasanganlah dengan temanmu.
2) Lakukan gerakan menendang dan menggiring bola sambil berjalan,

jogging, dan dilanjutkan dengan berlari.
3) Arah gerakan maju dengan posisi menyamping.
4) Lakukan secara berulang-ulang dengan menempuh jarak yang telah ditentakan.

b. Latihan koordinasi teknik menendang dan menyundul bola
Latihan koordinasi teknik menendang dan menyundul bola dapat dilakukan dengan cara berikut.
1) Berkelompoklah dengan 3-4 orang temanmu kemudian saling berhariapan.
2) Lakukan teknik menendang dan menyundul bola dengan cara salah satu teman menyundul bola dan teman yang lain menendangnya.
3) Usahakan bola tidak jatuh menyentuh tanah.

B. Voli

Voli merupakan olahraga permainan yang dilakukan secara beregu menggunakan bola besar sebagai medianya. Permainan ini dimainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang. Setiap tim terdiri atas 6 pemain. Tim yang berhariapan dipisahkan oleh net atau jaring. Permainan ini sangat menyenangkan. Bentuk permainan bola voli adalah memainkan bola dengan cara dipantulkan dengan 1 atau 2 tangan secara bersama-sama untuk mencegah bola jatuh di daerah sendiri.

Amatilah pertandingan bola voli di televisi atau secara langsung di daerahmui Amatilah berbagai teknik-teknik permainannya. Apakah kamu dapat mempraktikkannya? Berikut akan dijelaskan beberapa teknik dasar bola voli, yaitu teknik passing, servis, smes, dan membendung.

1. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Seorang pemain bola voli dituntut untuk menguasai berbagai teknik dasar bola voli agar dapat bermain dengan lancar atau bahkan dapat memenangkan suatu pertandingan. Teknik-teknik dasar tersebut sebagai berikut.

a. Latihan Teknik Dasar Servis .

Servis atau biasa disebut dengan sajian bola pertama adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis langsung ke lapangan lawan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan, dan putaran bola, serta penempatan bola ke tempat kosong, kepada pemain garis belakang, dan kepada pemain yang melakukan perpindahan tempat. Servis dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu sebagai berikut.

1) Servis Atas
Berikut cara melakukan servis atas.
a) Posisi badan berdiri tegak, kedua kaki posisi siap melangkah (kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang), tangan kiri memegang bola di depan badan, pandangan tertuju ke arah bola (depan).
b) Lambungkan bola ke atas agak ke belakang dengan tangan kiri.
c) Lentingkan badan ke belakang.
d) Bersamaan dengan gerakan badan ke depan, bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan.
e) Berat badan dibawa ke depan ‘dengan melangkahkan kaki kanan ke depan.
f) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

2) Servis Bawah
Berikut cara melakukan teknik servis bawah.
a) Mula-mula, berdiri di belakang garis belakang lapangan dengan posisi kaki kiri agak ke depan. Pegang bola dengan telapak tangan kiri.
b) Lambungkan bola tidak terlalu tinggi.
c) Tangan kanan diayunkan dari belakang ke depan lurus.
d) Pukullah bola saat berada pada ketinggian pinggang, perkenaan bola pada tangan di sekitar pergelangan.
e) Saat bola mengenai tangan, tangan agak ditegangkan agar bola dapat memantul dengan keras.
f) Setelah bola dipukul, dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki kanan ke depan, kemudian dilanjutkan masuk ke lapangan.

3) Servis Melompat
Berikut cara melakukan servis lompat.
a) Bola dilambungkan dengan satu tangan atau dua tangan.
b) Bola dilambungkan diikuti dengan melompat dan diusahakan bola berada di atas depan kepala.
c) Bila bola telah berada di atas depan kepala maka tangan kanan segera dipukulkan pada bola secepatnya.

b. Teknik *Dasar Passing*

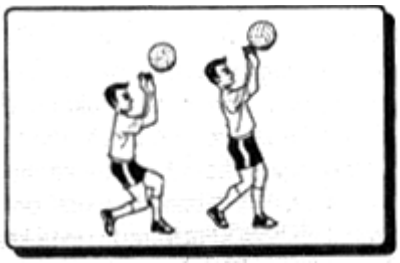
Dalam permainan bola voli, *passing* adalah usaha untuk mengoperkan bola kepada teman dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal dalam menyusun pola serangan kepada regu lawan. Tujuannya untuk mengarahkan bola ke suatu tempat atau teman seregu untuk selanjutnya dimainkan kembali. Teknik dasar passing berguna untuk membangun sebuah serangan dalam

permainan bola voli dan sangat diperlukan saat tim menghariapi lawan yang kuat. *Passing* dalam permainan bola voli dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah.

1) Passing atas

   Berikut cara melakukan teknik passing atas.

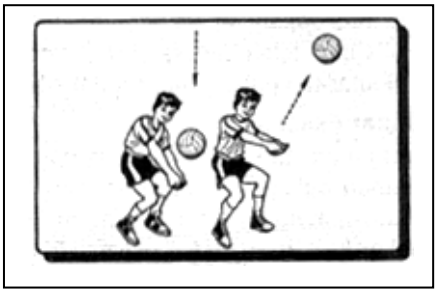
   a) Ambil posisi siap untuk memainkan bola, kedua kaki dibuka selebar bahu.
   b) Salah satu kaki berada di depan, berat badan bertumpu pada telapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah.
   c) Tempatkan badan secepat mungkin di bawah bola dengan kedua lengan diangkat dan ditekuk.
   d) Kedua tangan terbuka lebar, jari-jari tangan terbuka membentuk mangkuk seperti setengah lingkaran. Ibu jari dan telunjuk membentuk segitiga, kedua siku tidak terlalu terbuka ke samping.
   e) Saat bola berada di atas, kedua tangan agak ditekuk pada siku maupun pergelangan tangan, tangan berada sedikit di atas dahi. Perkenaan bola pada permukaan ruas-ruas jari tangan terutama ruas pertama dan kedua. Bagian jari tangan yang paling dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk, dan jari tengah.
   f) Pada saat tangan bersentuhan bola, jari jari agak ditegangkan agar bola dapat memantul dengan baik.
   g) Kernudian, bola diriorong dengan menggerakkan pergelangan tangan diikuti dengan meluruskan siku.
   h) Setelah bola memantul, selanjutnya lengan diluruskan ke depan sebagai suatu gerakan lanjutan.



2) Passing Bawah

   Berikut cara melakukan teknik passing bawah.

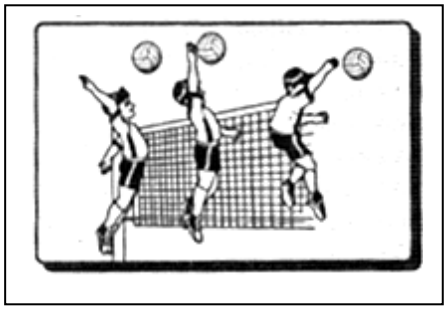
   a) Sikap awal, kedua lutut ditekuk badan condong ke depan.
   b) Berat badan bertumpu pada dua ujung kaki bagian depan, rapat, serta luruskan kedua lengan di depan badan.
   c) Ayunkan kedua lengan ke arah bola.
   d) Perkenaan bola yang baik adalah di bagian pergelangan.
   e) Tumit, pinggul, serta lutut terangkat.
   f) Kedua lengan lurus dan pandangan mengikuti arah bola.



c. Teknik Dasar Smes

Smes adalah tindakan memukul bola ke bawah dengan kekuatan besar, biasanya meloncat ke atas, masuk ke bagian lapangan berlawanan. Smes merupakan pukulan yang utama dalam melakukan penyerangan ke daerah lawan untuk mendapatkan angka atau mematahkan servis lawan. Cara melakukan teknik smes tanpa awalan sebagai berikut.

1) Berdiri di dekat net dengan menghariap net.
2) Kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan di samping badan.
3) Rendahkan kedua lutut dan kedua tangan ditarik ke belakang.
4) Tolakkan kedua kaki ke atas dan kedua lengan ke atas.
5) Pukul bola pada bagian atasnya dengan telapak tangan membuka (pergelangan tangan diaktifkan).
6) Mendarat di tempat tolakan dengan kedua ujung telapak kaki, kedua lutut mengeper dan kedua lengan di samping badan.



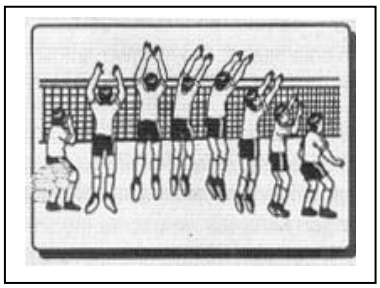
b. Teknik Membendung (Blocking)

Membendung atau blocking adalah salah satu upaya untuk menahan serangan lawan dengan harapan untuk memperoleh nilai. Blocking yang tepat adalah pada saat bola akan dipukul oleh tangan smasher, kedua belah tangan blocker benar-benar mengurung bola secara rapat sehingga bola tertahan dengan sempuma dan bola akan memantul kembali ke daerah lawan.

Langkah-langkafi melakukan blocking sebagai berikut.

1. Pemain berdiri dengan kedua kaki sejajar dan kaki ditekuk sedikit, kedua tangan di depan dada.

2) Kedua telapak tangan menghariap net dan jari jari dikembangkan lebar-lebar.
3) Posisi badan sedikit condong ke depan, kemudian diteruskan dengan tolakan ke atas dengan kedua kaki secara eksplosif serta mengayunkan kedua lengan iurus ke atas secara bersamaan dan jari membuka agar kedua tangan merupakan suatu bidang yang luas.
4) Pada saat melayang di udara dan ketika bola dipukul oleh lawan, segeralah tangan dihariapkan ke arah datangnya bola dan berusaha menguasai bola itu. .
5) Pada saat perkenaan tangan dengan bola, pergelangan tangan digerakkan secara aktif agar tangan dapat menekan bola dari arah atas depan ke bawah secara tepat.
6) Jari jari kedua tangan pada saat perkenaan ditegangkan agar tangan dan jari cukup kuat untuk menerima tekanan bola yang keras.
7) Saat perkenaan yang baik adalah saat sebeium bola dipukul, tangan blocker sudah benar-benar dapat mengurung bola tersebut.
8) Setelah kontak dengan bola pemain, mendarat kembali dengan tumpuan kedua kaki dan lentur.



2. Latihan Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar Bola Voli

Kamu telah menguasai berbagai teknik dasar dalam permainan bola voli. Teknik-teknik dasar tersebut akan lebih menarik lagi jika kamu lakukan dengan variasi dan kombinasi. Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli dapat kamu lakukan dengan cara berikut.

a. Latihan kombinasi gerakan passing dan pukulan smes

Cara melakukannya sebagai berikut.
1) Lakukan teknik passing atas tegak lurus, setelah bola turun, lakukan pula passing bawah dengan arah bola tegak lurus.
2) Setelah bola turun sebatas jangkauan tangan, lakukan pukulan smes ke arah teman di depannya.
3) Lakukan pula oleh teman dl depannya dengan gerakan yang sama.

b. Latihan Kombinasi gerakan servis/smes dan passing bawah secara berkelompok

Cara melakukannya'sebagai berikut.
1) Pemain 1 melakukan servis atas atau smes.
2) Pemain 2 melakukan passing bawah ke arah pemain 3.
3) Pemain 3menangkap bola dan meneruskannya kepada pemain 4 dengan digulirkan.
4) Setiap pemain setelah menyentuh bola langsung bergerak lari berpindah tempat.

c. Latihan kombinasi gerakan servis/smes dan membendung (blocking) dilakukan secara berpasangan atau berkelompok

Cara melakukannya sebagai berikut.
1) Pemain I memukul bola servis/smes.
2) Pemain 2 melakukan gerak membendung lalu lari ke belakang pemain 1.
3) Setiap pemain yang telah melakukan gerakan memukul dan membendung bergerak lari berpindah tempat.

C. Basket

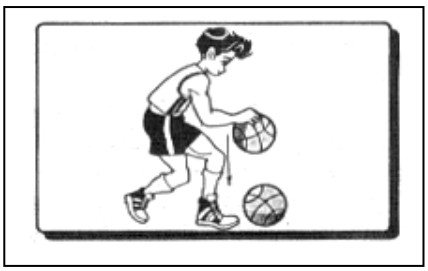
Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang terdiri atas 5 orang pemain di setiap tim. Permainan ini bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak banyaknya ke ring lawan dan mencegah lawan mencetak angka. Agar kamu dapat bermain bola basket dengan baik dan benar, tentu kamu harus banyak berlatih. Jika kamu berlatih dengan sungguh-sungguh, disiplin, dan bertanggung jawab, pasti kamu dapat menjadi atlet bola basket yang andal seperti pemain yang kamu idolakan. Berikut teknik teknik dasar bola basket yang akan kamu pelajari.

1. Teknik-Teknik Dasar dalam Permainan Bola Basket

Teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket, antara lain memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up.

a. Teknik dasar memantulkan bola

Seorang pemain basket harus bisa menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket. Teknik memantulkan bola disebut juga dengan drible. Cara melakukan latihan teknik dasar memantulkan bola sebagai berikut.
1) Sikap melangkah kedua kaki agak ditekuk.
2) Badan agak condong ke depan.
3) Dorong bola ke lantai dengan salah satu telapak tangan dan jari (bisa tangan kiri/tangan kanan).
4) Sumber gerakan mendorong dari siku.
5) Pada saat ke atas, tangan sedikit mengikuti gerakan bola.
6) Latihan dapat dilakukan dengan mendribel di tempat atau dengan gerakan/lari.



b. Teknik dasar melempar bola

Teknik melempar dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan. Cara melakukan gerakan melempar dengan menggunakan dua tangan, sebagai berikut.

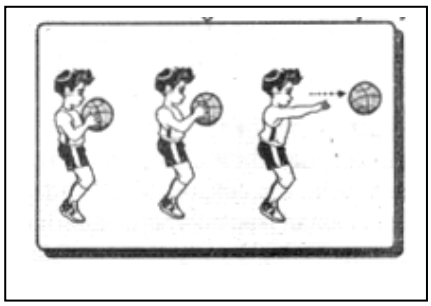
1) Lemparan tolakan dari depan dada (chest pass)

Operan ini sangat bermanfaat untuk melakukan operan jarak pendek dan bolanya berjalan cepat. Cara melakukannya sebagai berikut.

a) Pegang bola dengan kedua tangan seperti yang diuraikan di atas.
b) Siku ditekuk dan diletakkan di samping badan, upayakan bola berada di depan dada dengan jarak kira-kira satu jengkal.
c) Sikap kaki sejajar atau terbuka dengan salah satu berada di depan.
d) Lutut sedikit ditekuk dan badan sedikit condong ke depan, jaga keseimbangan badan.

Pelaksanaan:

a) Tariklah bola sedikit ke arah dada, kemudian tolakkan bola dengan kedua tangan bersamaan sampai kedua lengan lurus dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sehingga jari-jari tangan menghadap ke bawah.
b) Arah operan setinggi dada, dan usahakan jalannya bola lurus.
c) Saat bola lepas dari pegangan tangan dilanjutkan gerakan melangkahkan kaki ke depan untuk melakukan gerakan selanjutnya.



2) Lemparan dari atas kepala menggunakan dua tangan

Lemparan ini lebih banyak dilakukan oleh pemain-pemain yang tinggi badannya melebihi lawannya sehingga lawan sulit untuk melakukan bendungan (block). Cara melakukannya sebagai berikut.

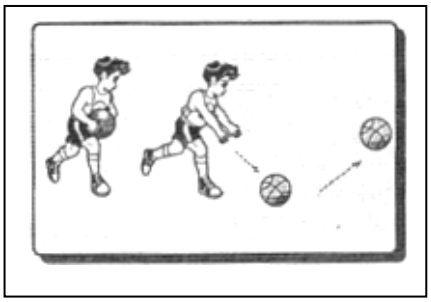
a) Bola dipegang dengan menggunakan dua tangan dengan seluruh telapak tangan dan jari jari melekat pada bola, posisi telapak tangan berada di bawah bola sedikit ke belakang.
b) Bola dari atas kepala jangan sampai di belakang, bola didorong ke depan sampai lengan lurus dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan hingga jari jari menghadap ke bawah.
c) Arah lemparan setinggi jangkauan tangan di atas kepala sampai bahu penerima.

Pendidikan Anti Korupsi Kesuksesan sejati tidak diperoleh secara mudah. Jatuh bangun dalam menggapai sebuah sukses merupakan hal yang biasa. Orang yang sukses adalah mereka yang tidak pemah menyerah melawan berbagai hambatan dan berani menerima risiko

3) Lemparan pantulan

Lemparan ini biasanya dilakukan jika pemain lawan lebih tinggi daripada kita, penjagaan agak renggang, dan juga sebagai terobosan kepada pemain pivot atau penembak mahir dengan melangkah putar. Cara melakukannya sebagai berikut.

a) Sikap pertama sama seperti lemparan tolakan depan dada, hanya lengan bawah sedikit mengarah ke atas.
b) Lemparan bola dilakukan dengan mendorong bola dengan menggunakan dua tangan dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan mengarah ke bawah, bola dilepas kira-kira setinggi pinggang.
c) Pantulan harus dekat dengan tumpuan kaki penjaga dengan putaran bola *top spin*.
d) Bola harus dapat diterima dengan ketinggian antara lutut dan pinggang.



c. Teknik dasar menangkap bola

Menangkap bola disebut juga dengan *catching ball*. Teknik menangkap bola ada dua macam, yaitu menangkap bola di atas kepala dan menangkap bola di depan dada. Dalam menangkap bola harus diperhatikan agar bola dalam penguasaan. Bola dijemput dengan telapak tangan dengan jari jari tangan terentang dan pergelangan tangan rileks. Saat bola masuk dalam kedua telapak tangan, jari Jari tangan segera melekat ke bola dan ditarik ke belakang atau mengikuti arah datangnya bola.

d. Teknik dasar menembak

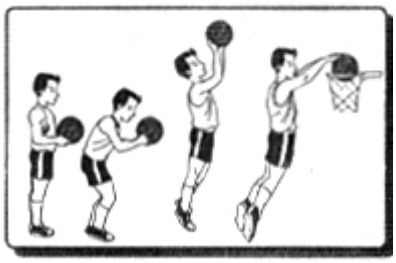
Dasar-dasar teknik menembak sebenamya sama dengan teknik lemparan. Jadi, jika pemain menguasai teknik *passing*, pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut sangat mudah dan cepat dilakukan. Adapun teknik dasar menembak bola dapat dilakukan dengan cara berikut.

1) Teknik menembak dengan satu tangan
   a) Sikap berdiri, kaki kanan di depan dan kaki kiri ke belakang.
   b) Dengan kedua lutut rendah, bola dipegang oleh tangan kanan di atas kepala dengan jari terbuka, sedangkan tangan kiri membantu memegang.
   c) Bola dirampas (ditembakkan) saat tangan dalam keadaan lurus.
   d) Arah bola membentuk parabola.
2) Teknik menembak dengan dua tangan
   Teknik menembak dengan dua'tangan sama dengan teknik menembak dengan satu tangan hanya bedanya bola dipegang dan didorong dengan kedua telapak tangan. Teknik menembak dapat dilakukan dengan melompat *(lay up) I* atau tanpa melompat.

e. Teknik dasar *Lay up*

Tembakan melayang atau *lay up* adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih poin. Tembakan melayang dapat dilakukan dari sisi kanan ataupun sisi kiri. Tembakan *lay up* dapat dilakukan dari sisi kanan ataupun kiri. Ada tiga hal· yang harus diperhatikan dalam melakukan tembakan *lay up*, yaitu sebagai berikut.

1) Saat menerima bola harus dalam keadaan melayang.
2) Langkah pertama harus lebar atau jauh untuk keseimbangan, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan totakan yang kuat agar dapat meloncat setinggi-tingginya.
3) Saat melepaskan bola untuk tembakan, bola harus dilepas (dilecutkan) dengan kekuatan lecutan ujung jari.



INGIN TAHU

Ada dua macam *blocking* yang dapat dilakukan pemain dalam permainan bola voli, yaltu sebagai berikut.

1. *Blocking* tunggal, yaitu *blocking* yang dilakukan oleh satu oleh satu orang pemain.
2. *Blocking* berkawan, yaitu *blocking* yang dilakukan dua atau atau tiga orang sekaligus.

2. Mempraktikkan Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar Bola Basket

Latihan variasi dan kombinasi gerakan teknik dasar dalam bola basket dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu sebagai berikut.

a. Latihan teknik menggiring dan menembak bola melewati atas tali dilakukan secara berkelompok dan berbanjar

Cara melakukannya sebagai berikut.

1) Pemain 1 menggiring bola, lalu menembak ke atas melewati tali, lalu lari ke barisan belakang kelompok sendiri atau kelompok di depannya.
2) Pemain 2 menangkap lalu mMlakukan seperti pemain 1.
3) Untuk pemain berikutnya, melakukan yang sama seperti pemain 1 dan 2.
4) Teknik menembak dengan dua/satu tangan (dengan melompat/tidak).

b. Latihan teknik menggiring, menembak, dan melempar bola dalam formasi berbanjar dan sasaran tembakan ring basket

Cara melakukannya sebagai berikut.

1) Pemain 1 menggiring bola, lalu menembak ke arah ring basket.
2) Pemain 2 menangkap, lalu melakukan seperti pemain 1.
3) Setelah melakukan tugas gerakan, lari menuju barisan belakang.
4) Teknik tembakan (menggunakan dua/satu tangan, dengan melompat atau tidak melompat).
5) Teknik lemparan (pantul, dada, dan atas kepala atau lemparan samping).

c. Latihan kombinasi menggiring bola, merebut bola, *lay up*, dan melempar bola

Latihan kombinasi menggiring bola, merebut bola, *lay up*, dan melempar bola sebagai berikut.

1) Pemain dibagi atas tiga baris berbanjar. Kemudian, barisan pertama berdiri di belakang garis tengah lapangan, untuk barisan kedua berdiri pada tepi luar atau dekat dengan ring basket yang siap mengambil bola. Barisan ketiga sama dengan barisan pertama, tetapi saling berseberangan.
2) Semakin lama lakukan gerakan di atas semakin cepat.
3) Pemain pertama menggiring bola dan selanjutnya melakukan gerakan *lay up*, selanjutnya,pemain pertama segera belari ke belakang barisan pemain kedua. Pemain kedua merebut bola yang dimainkan oleh pemain pertama tadi.

4) Pemain kedua menggiring bola ke arah pemain ketiga dan memberikan bola kepada pemain ketiga. Setelah itu, pemain kedua lari ke belakang barisan pemain ketiga.
5) Pemain ketiga menggiring bola ke arah barisan pemain pertama dan mengumpan bola kepada pemain belakang sendiri. Setelah itu, pemain ketiga segera lari ke belakang barisan pemain satu.
6) Begitu seterusnya. Lakukan latihan di atas berulang-ulang hingga menguasai teknik dasar permainan bola basket.

Uji Kompetensimu

Tugas Mandiri

❖Nilai karakter bangsa: mandiri, kerja keras

Lakukan tugas berikut
Carilah informasi tentang salah satu dari ketiga olahraga bola besar yang telah kamu pelajari di atas. Buatlah dalam bentuk sebuah kliping. Sumber tugas dapat kamu peroleh melalui koran, majalah, buku, atau internet. Buatlah semenarik mungkin, kemudian kumpulkan pada hari yang telah ditentukan.

Tugas Kelompok

❖Nilai karakter bangsa: kerja keras, tanggung jawab

Lakukan sesuai perintahnyal
1. Bagilah kelasmu menjadi dua tim sepak bola.
2. Bermainlah permainan sepak bola dengan peraturan yang sesungguhnya.
3. Terapkan variasi dan kombinasi teknik permainan sepak bola dengan baik.
4. Bermainlah dengan kerja sama tim yang baik untuk mendapatkan hasil yang memuaskan.
5. Lakukan permainan yang sportif, disiplin, tanggung jawab, dan menghargai perbedaan.
6. Guru dan temanmu yang lain akan mengamati dan menilai permainan.

Tugas Rumah

❖Nilai karakter bangsa: kerja keras, tanggung jawab

Lakukan kegiatan berikut!
Berkelompoklah dengan teman sekelasmu. Amatilah pertandingan sepak bola secara langsung atau melalui TV/video. Buatlah catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola) kemudian buatlah catatan berdasarkan hasil pengamatanmu tersebut dalam bentuk laporan.

Daftar Istilah

Basket	:	olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling memasukkan bola ke keranjang lawan dengan tangan
Blocking	:	upaya menghalang-halangi seorang lawan dengan cara merentangkan kedua tangan pada tempat yang diriuga menjadi jalannya bola
Lay up shoot	:	tembakan yang dihasilkan oleh pantulan papan dan tembakan tersebut dilakukan pemain dengan mendekati papan
Servis	:	teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan

Evaluasi Bab

A. Berilah tanda silang (x) huruf a, b, c atau d pada jawaban yang paling benar!

1. Permainan olahraga beregu menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas 11 pemain disebut ....
   a. sepak takraw b. sepak bola c. voli d. futsal
2. Salah satu teknik dasar dalam sepak bola adalah ....
   a. melempar bola b. servis c. smes d. menggiring bola
3. Tendangan yang dimulai dari tengah lapangan oleh dua orang pemain pada permulaan pertandingan sepak bola disebut ....
   a. off side b. free kick c. kick off d. *comer kick*

4. Agar bola tidak memantul ketika melakukan teknik menghentikan bola dengan dada, posisi badan yang benar adalah ...
   a. condong ke depan c. tegak lurus
   b. condong ke belakang d. miring
5. Pemain yang dijadikan ujung tombak dalam permainan sepak bola adalah pemain ....
   a. pemain libero c. kanan dalam
   b. pemain penyerang tengah d. kiri dalam
6. Bola mengenai tangan dalam pertandingan sepak bola disebut ....
   a. free kick b. penalti c. *comerkick* d. *handball*
7. Tujuan utama pertahanan pada sepak bola adalah ....
   a. menghalangi tendangan penjuru
   b. memasukkan bola ke gawang sebanyak mungkin
   c. menghalau setiap bola yang mendekati daerah pertahanan
   d. menghambat gerakan pemain lawan saat mendribel bola
8. Pemain penyerang dalam permainan sepak bola disebut ....
   a. *spiker* b. *striker* *c. stopper* *d. wing back*
9. Bagian kaki yang digunakan ketika akan melakukan tendangan melambung adalah ....
   a. ujung telapak kaki c. kaki kanan
   b. kaki luar d. ujung kaki bagian dalam
10. Pertandingan bola voli menggunakan sistem penilaian secara ....
   a. rally point b. *rubber set* c. match point d. deuce point
11. Tugas utama seorang *set uper* dalam I pertandingan bola voli adalah ....
   a. melakukan servis c. memberi umpan
   b. melakukan smes d. menerima servis
12. Posisi badan ketika melakukan teknik *passing* adalah ....
   a. jongkok c. berdiri kaki dibuka selebar bahu
   b. berdiri tegak lurus d. berdiri salah satu kaki maju ke depan
13. Perkenaan bola pada tangan ketika melakukan *passing* bawah adalah ....
   a. pada kepalan tangan c. pada lengan bagian pangkal
   b. pada pergelangan tangan d.pada lengan antara siku dan pergelangan
14. Ketika melakukan pukulan smes, perkenaan tangan terhadap bola pada bagian .... ,
   a. telapak tangan c. punggung tangan
   b. ujung jari tangan d. pergelangan tangan
15. Pertandingan bola voli dipimpin oleh ....
   a. libero b. wasit c. tosser d. *set upper*
16. Sikap kedua tangan disatukan, telapak tangan disilangkan, kedua kaki dibuka lutut ditekuk merupakan penerapan
   a. blocking b. smes c. *pass* atas d. *pass* bawah
17. Memukul bola sebagai tanda dimulainya suatu pertandingan pada permainan voli disebut ....
   a. *block* b. servis c. *smash* d. *tosser*
18. Kualitas permainan bola voli dapat berkembang dengan baik jika para pemainnya ....
   a. memiliki postur tubuh yang bagus c. menguasai teknik dasar
   b. pandai menyemes d. mampu melakukan servis dengan balk
19. Di bawah ini merupakan teknik dasar dalam basket, ***kecuali ....***
   a. *shooting* b. *heading* c. *dribbling* d. *passing*
20. Jenis lemparan yang cocok digunakan untuk melakukan operan jarak pendek dalam permainan bola basket adalah ….
   a. lemparan pantul c. lemparan dari atas kepala
   b. *chest pass* d. lemparan samping
21. Salah satu faktor pendukung kesuksesan suatu pertandingan adalah ....
   a. kemampuan yang dimiliki pemain c. fasilitas yang memadai
   b. penguasaan taktik dan strategi d. kerja sama tim
22. Servis bawah dilakukan dengan cara
   a. melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari atas
   b. memukul bola dengan ayunan yang sangat pendek
   c. melemparkan bola ke atas namun tidak terlalu tinggi dari kepala
   d. servis dengan awalan bola berada di tangan yang tidak memukul bola
23. Menggiring bola rendah dilakukan dengan tujuan ....
   a. untuk melindungi bola dari jangkauan lawan
   b. mengadakan serangan yang cepat ke daerah pertahanan lawan
   c. menghindari serobotan lawan
   d. menjatuhkan lawan
24. Pemain yang bertugas mengatur serangan dalam permainan basket disebut ....
   a. *shooter* b. *playmaker* c. *defender* d. *smasher*

25. Berikut langkah-langkah saat akan melakukan *shoot*, ***kecuali ....***
    a. badan agak condong ke depan
    b. lutut sedikit ditekuk
    c. kedua tangan lurus ke atas
    d. bola dipegang di depan dada

B. Isilah titik-tltik dl bawah ini dengan jawaban yang benarl

1. Apabila seorang pemain memegang bola dengan sengaja, wasit akan memberi hukuman .....
2. Lama waktu pertandingan sepak bola adalah .....
3. Tendangan penalti dilakukan apabila terjadi pelanggaran di .....
4. Cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal disebut ....
5. Operan jarak pendek menggunakan kaki bagian .....
6. Pukulan bola yang dilakukan di atas net dengan tajam, keras, dan menukik disebut .....
7. Usaha menghariang bola lawan dengan menjulurkan tangan ke atas net disebut .....
8. Jumlah pemain tiap tim dalam permainan voli adalah .....
9. Teknik memantulkan bola disebut juga dengan .....
10. Gerakan bertumpu pada satu kaki menghindari lawan sebelum mengoper atau menembak-kan bola disebut :

ll. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Apakah tujuan menggiring bola dalam pertandingan sepak bola?
   ……
   ……
   ……

2. Jelaskan cara melakukan teknik menghentikan bola dalam permainan sepak bola!
   ……
   ……
   ……

3. Jelaskan yang dimaksud dengan servis dalam permainan bola voli!
   ……
   ……
   ……

4. Jelaskan langkah-langkah melakukan *blocking* dalam pertandingan bola voli!
   ……
   ……
   ……

5. Apakah yang kamu ketahui tentang teknik dasar *lay up* dalam basket?
   ……
   ……
   ……
   ……

Aktif dan Kreatif

❖Nilai karakter bangsa: kreatif, tanggung jawab

Kerjakan sesuai dengan perintahl

Praktikkan teknik dasar passing, dribbling, dan shooting secara bergantian dengan teman sekelasmu. Bandingkan persamaan dan perbedaan antara ketiga teknik tersebut, kemudian tuliskan hasilnya di buku tugas.

Perbaikan

❖Nilai karakter bangsa: kerja keras, tanggung jawab

A. Isilah titik titik di bawah inl dengan jawaban yang benarl

1. Menyundul bola sangat diperlukan bagi pemain sepak bola, terlebih bagi pemain .....‘
2. Istilah asing untuk menyundul bola dalam sepak bola disebut .....

3. Memukul bola sebagai tanda dimulainya suatu pertandingan pada permainan voli disebut .....
4. Permainan bola besar beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim berjumlah 5 orang pemain adalah .....
5. Tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan ring basket, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam ring basket yang didahului dengan gerakan melangkah dua kali disebut .....

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benarl

1. Sebutkan bagian tubuh yang dapat digunakan untuk mengontrol/menahan pada permainan sepak bo2.
   ……
   ……
   ……

2. Apa tujuan utama dalam permainan sepak bola?
   ……
   ……
   ……

3. Sebutkan teknik dasar dalam permainan bola voli!
   ……
   ……
   ……

4. Apakah tujuan permainan bola basket itu?
   ……
   ……
   ……

5. Sebutkan variasi dan kombinasi teknik dasar dalam basket!
   ……
   ……
   ……

Portofolio

❖Nilai karakter bangsa: kerja keras tanggung jawab

Kerjakan tugas berikut!

1. Berkelompoklah bersama 4 - 5 orang teman satu kelasmu.
2. Buatlah makalah sederhana tentang permainan olahraga bola besar (sepak bola, voli, dan basket). .
3. Makalah berisi tentang berbagai teknik-teknik dasar dalam tiap cabang olahraga tersebut, variasi dan kombinasi teknik dasarnya, kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan para pemain serta cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut, dan sebagainya.
4. Sumber tugas dapat kamu peroleh dari buku atau internet.
5. Presentasikan hasil makalahmu di depan kelas, kemudian lakukan tanya jawab dengan kelompok lain.
6. Kumpulkan makalahmu tersebut kepada guru mata pelajaranmu.

Sekilas Info

Denny Sumargo

Denny Sumargo adalah salah satu pebasket Indonesia yang berprestasi. Denny Sumargo lahir pada tanggal 11 Oktober 1981 di Makassar. la dikenal sebagai pemain basket yang tangguh. Prestasi yang pernah diraihnya, antara lain Runner-up IBL 2008 kompetisi musim bersama Garuda Bandung, Juara 1 Kejuaraan Liga Basket Indonesia (IBL), Juara 1 Kobatama 2000-2002 bersama Aspac, Peringkat 4 SEABA 2001 di Manila, Peringkat 7 Kejuaraan ABC di Dubai (UEA), dan masih banyak lagi.

Pembiasaan Nilai Karakter

Adakah di antara kamu yang ingin menjadi seorang atlet atau olahragawan profesional yang berprestasi seperti atlet-atlet Indonesia idolamu? Menjadi olahragawan profesional memerlukan waktu lama dan latihan secara kontinu. Selain itu, diperlukan sikap disiplin dan kerja keras. Untuk itu, manfaatkan waktu luangmu untuk berlatih secara serius. Dengan begitu, kamu pasti bisa memperoleh masa depan cerah berupa kesuksesan seperti yang kamu cita-citakan.

Pilar-pilar Kebangsaan

Olahraga diperlukan agar tubuh tetap dalam kondisi sehat dan fit. Bagi seorang olahragawan atau atletik agar ia dapat berprestasi maka ia harus berlatih keras. Dengan berlatih keras dan teratur maka ia akan menemukan trik yang jitu untuk mendulang prestasi. Mendulang prestasi adalah salah satu ekspresi sang olahragawan di dalam mencintai bangsa dan tanah airnya. Olahraga menanamkan nilai kedisipilan, kejujuran, dan semangat berbagi. Inilah beberapa akhlak mulia yang semestinya dimiliki oleh tidak sekedar olahragawan akan tetapi juga harus dimiliki oleh pemimpin bangsa.

BAB 2

PERMAINAN BOLA KECIL

Kompetensi Dasar

1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan akti.vitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:
   a. pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah peiajaran;
   b. selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir,
   c. membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.

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

2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas flsik

2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil.

4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.

Selayang Pandang

Pada materi sebelumnya, kamu telah mempelajari olahraga permainan bola besar. Sekarang, kamu akan mempelajari olahraga permainan bola kecil. Apa sajakah yang termasuk permainan bola kecil? Ada beberapa jenis olahraga yang termasuk dalam permainan bola kecil, di antaranya yang akan kita pelajari pada bab ini adalah *softball*, bulu tangkis, dan tenis meja. Pernahkah kamu bermain salah satu dari ketiga jenis cabang olahraga tersebut? Selain membuat tubuh menjadi sehat, permainan tersebut sangat menarik untuk dimainkan. Bermain dengan variasi dan kombinasi akan terlihat lebih menarik dan menyenangkan: Berdoalah sebelum dan sesudah melakukan latihan pembelajaran ini sebagai bentuk syukur kita kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mengamalkan nilai-nilai ajaran agama.

Rangkuman Materi

A. Softball

Softball merupakan salah satu permainan beregu yang menggunakan bola kecil. Di Indonesia, permainan softball hampir sama dengan permainan bola kasti. Akan tetapi, permainan softball sangat membutuhkan ketangkasan dan menguras lebih banyak pikiran. Softball diciptakan oleh George Hancock pada tahun 1887 di kota Chicago, Amerika Serikat. Permainan ini masuk ke dalam agenda PON di Indonesia saat PON yang ketujuh di, Surabaya tahun 1969. Induk organisasi softball di Indonesia adalah PERBASASI (Persatuan Baseball dan Softball Amateur Seluruh Indonesia).

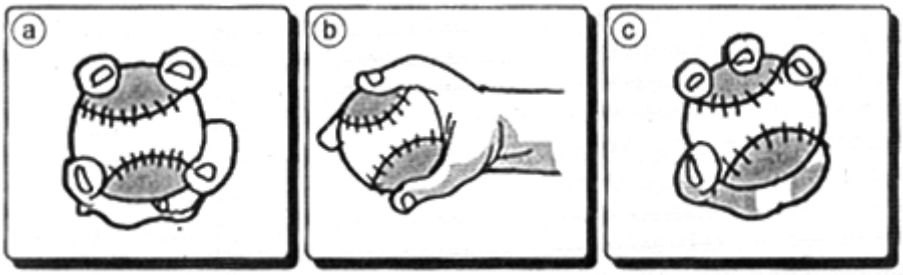
Permainan softball dimainkan oleh 9 orang pemain dalam satu regunya. Pertandingan dipimpin oleh wasit, di setiap base ditempatkan seorang pembantu wasit (umpire) yang disebut base umpire. Lama permainan ditentukan oleh inning, yaitu sebanyak 7 inning. Adapun yang dimaksud dengan inning adalah setiap regu bermain sekali giliran memukul dan sekali giliran menjaga.

Seorang pemain softball harus menguasai teknik-teknik dasar permainannya agar dapat mengikuti permainan dengan baik. Keberhasilan atau kegagalan yang terjadi dalam suatu permainan tergantung pada keterampilan dan kerja sama antarpemain dalam satu regunya. Selain itu, penguasaan teknik yang balk juga merupakan faktor yang sangat penting untuk memenangi pertandingan.

1. Teknik Dasar Softball

Teknik dasar dalam permainan softball, meliputi teknik memegang bola, teknik melempar bola (throwing), menangkap bola (catching), memukul bola (batting), lari dan base ke base dan meluncur (base running and sliding). Berikut penjelasan mengenai teknik-teknik tersebut,

a. Teknik memegang bola



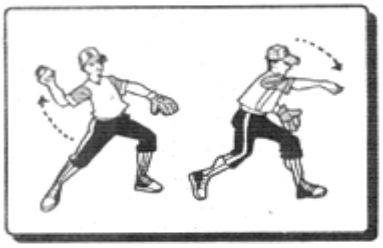
Perhatikan gambar teknik memegang bola di atas! Cara memegang bola dalam permainan softball ada bermacam-macam tergantung dari ukuran jari jari tangan pemain. Jika tangan pemain tersebut besar dan berjari panjang, dia dapat mempergunakan pegangan dengan dua jari (seperti gambarA dan B). Sebaliknya, jika tangannya kecil dan jarinya pendek-pendek, dia dapat mempergunakan pegangan tiga jari atau empat jari. Pegangan semacam ini biasanya digunakan oleh pemain putri (gambar C). Antara jari yang satu dengan jari yang lain yang dipakai untuk memegang bola harus direnggangkan agar dapat mengontrol jalannya bola dan memperoleh kekuatan lemparan.

b. Teknik melempar bola (throwing)

Teknik melempar bola dapat dilakukan dengan empat cara, yaitu teknik lemparan dengan ayunan atas *(overhand throw)*, teknik lemparan dengan ayunan samping *(side arm throw)*, teknik lemparan bawah *(underhand throw)*, teknik lemparan dengan lecutan tangan.

Dalam permainan softball terdapat teknik melempar bola menggunakan setengah putaran. Adapun gerakannya sebagai berikut.

1) Kedua tangan lurus ke depan.
2) Kaki kiri ke depan, kaki kanan ke belakang.
3) Badan sedikit serong.
4) Pandangan ke arah sasaran.
5) Tangan kanan diputar ke arah depan, alas, dan belakang. Badan condong ke belakang.
6) Jaga keseimbangan, tangan kembali ke depan dibarengi dengan lemparan bola.
7) Kaki kanan menapak kuat untuk menahan dorongan badan ke depan.



c. Teknik menangkap bola *(catching)*

Gerakan menangkap bola dapat dilakukan dengan satu tangan ataupun dua tangan. Dalam menangkap bola perlu diperhatikan arah datangnya bola. Empat teknik menangkap bola, yaitu sebagai berikut.

1) Bola yang arahnya setinggi dada ditangkapi dengan berdiri kangkang. Kedua tangan diluruskan ke depan setinggi bahu. Kedua telapak tangan dibuka saling berdekatan (menempel). Pandangan tertuju ke arah bola.
2) Bola sejajar dada ditangkap seperti gerakan horizontal. Kedua tangan harus diluruskan ke atas, pandangan menuju ke arah bola.
3) Bola melambung ditangkap dengan kedua tangan menghariap ke atas. Tangan berada di alas dahi dan pandangan tetap ke arah bola.

4) Menangkap bola yang menyusur di atas tanah dilakukan dengan 3 cara sebagai berikut. .
   (a) Dengan sikap berdiri, kaki rapat, badan dibungkukkan, kedua tangan diletakkan di depan kedua kaki.
   (b) Dengan sikap berlutut, kedua tangan diletakkan di depan lutut.
   (c) Dengan sikap berdiri pada salah satu lutut, lutut kanan berada di depan. Kedua tangan diletakkan di antara kedua kaki.

d. Teknik memukul bola *(batting)*

Teknik memukul bola dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu memukul bola ‘ dengan ayunan penuh *(swing)* dan memukul bola tanpa ayunan *(bunting)*. Teknik memukul bola secara umum dilakukan dengan berdiri dengan kaki terbuka, kedua tangan memegang kayu pemukul. Adapun gerakannya sebagai berikut.

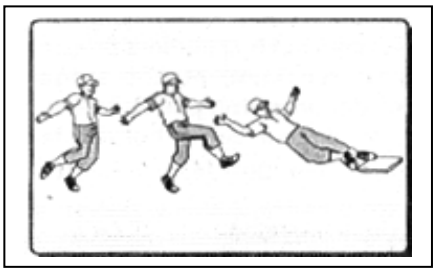
1) Letakkan kayu pemukul pada bahu kanan.
2) Sikap badan condong ke samping kanan.
3) Kaki kiri diluruskan, kaki kanan dibengkokkan.

4) Ayunkan pukulan dari samping ke depan hingga mengenai bola yang datang.
5) Pukullah bola sekuat-kuatnya.

e. Teknik lari dan meluncur (base running and sliding)

Seorang pemain *softball* harus memiliki kemampuan, kecakapan, kelincahan, dan kecepatan lari untuk mencapai base dengan selamat. Di dalam lapangan, seorang pelari harus berlari dari base ke base tanpa melewati pemain di depannya. Kecepatan lari sangat penting dimiliki oleh pemain, lawannya adalah bola yang dilempar oleh *fielder* dengan kecepatan yang relatif tinggi. Untuk memperoleh kemampuan yang memadai para pemain harus berlatih sprint dan bentuk *agility* , secara teratur. Seorang pelari juga harus bisa membaca situasi lapangan untuk tindakan *stealing*, yaitu suatu tindakan dari base *runner yang* berusaha maju ke base yang di depannya pada waktu pitch dilakukan *pitcher* atau mengambil keputusan untuk *sliding.*

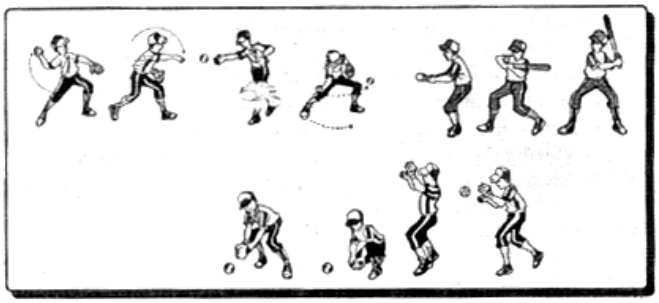
Dalam melakukan *sliding* diperkirakan dengan jarak 2-3 meter dari base yang akan dicapai. Dilakukan dengan awalan, setelah mendekati *base*, pindahkan berat badan ke belakang, kemudian jatuhkan pinggul ke tanah. Bersamaan dengan itu, ayunkan salah satu kaki ke arah base, segera diikuti kaki yang lain: Saat meluncur dengan sikap terlentang, seluruh badan bagian belakang menyentuh pada tanah kecuali kepala sedikit diangkat kaki diluruskan untuk menyentuh base yang dituju.



2. Mempraktikkan Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar *Softball*

Kamu telah mempelajari berbagai teknik dasar dalam *softball.* Jika kamu telah menguasai berbagai teknik dasar tersebut, kamu dapat melakukan latihan untuk meningkatkan kemahiramu dalam bermain *softball*, misalnya dengan latihan variasi dan kombinasi teknik-teknik dasar tersebut. Latihan variasi dan kombinasi permainan *sotfball*, salah satunya dapat dilakukan dengan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar,.memukul, dan menangkap bola.

a. Bentuklah dua kelompok (kelompok A dan kelompok B).
b. KelompokA melakukan pukulan, kelompok B berjaga.
c. *Pitcher* melakukan lemparan bola kepada pemain 1 yang akan memukul bola.
d. Pemain 1 setelah memukul bola lalu berlari ke arah hong.
e. Pemain lain yang bertugas berjaga berusaha menangkap bola yang dipukul pemain 1.
f. Setelah semua pemain A melakukan pukulan, kemudian berganti tempat/posisi dengan kelompok B.



B. Bulu Tangkis

Bulu tangkis merupakan permainan bola kecil dengan raket dan kok yang dipukul melalui net yang direntangkan di tengah lapangan. Permainan bulu tangkis dapat dimainkan secara sendiri (tunggal) dan berpasangan (ganda). Permainan bulu tangkis dapat dimainkan di luar lapangan *(outdoor)* maupun di dalam ruangan *(indoor).* Permainan ini dimulai dengan cara menyajikan bola atau servis dari petak servis kanan ke petak servis kanan lawan sehingga lintasan bola menyilang. Jenis permainan yang biasanya dimainkan dalam bulu tangkis adalah tunggal putra dan putri; ganda putra dan putri; serta ganda campuran.

1. Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis

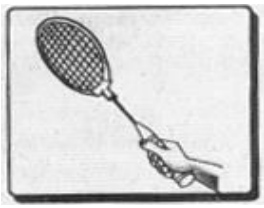
Agar dapat bermain dengan baik dan benar, seorang pemain bulu tangkis harus menguasai teknik-teknik dasarnya lebih dahulu. Teknik dasar merupakan unsur utama yang harus dimiliki oleh setiap pemain untuk mencapai prestasi dalam permainan bulu tangkis.

a. Teknik memegang raket

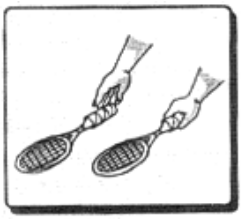
Teknik memegang raket dalam bulu tangkis sangat penting dikuasai agar dapat menerima dan mengembalikan pukulan lawan dengan mudah. Teknik memegang raket menurut PBSI (1985) dalam permainan bulu tangkis sebagai berikut.

1) Pegangan kampak (pegangan Inggris)

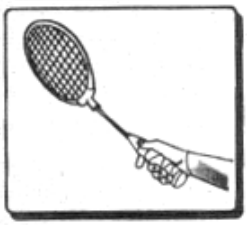
Cara melakukan teknik pegangan ini adalah mula-mula mula raket diletakkan miring di atas lantai, kemudian raket diangkat pegangannya sehingga bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan pegangan raket yang kecil atau sempit.



2) Pegangan geblok kasur (pegangan Amerika)
Cara melakukan teknik pegangan ini adalah mula-mula raket diletakkan secara mendatar di atas tantai, kemudian ambillah dan peganglah raket pada pegangannya sehingga bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan yang benar. Amati dan rasakan cara memegang dengan teknik ini sehingga kamu dapat melakukannya dengan nyaman dan sesuai.



3) Pegangan gabungan (pegangan berjabat tangan)
Cara pegangan ini lazim dinamakan *shakehand grip* atau pegangan berjabat tangan. Caranya hampir sama dengan pegangan Inggris, bedanya setelah raket dimiringkan tangkai raket dipegang dengan ibu jari melekat pada bagian dalam yang kecil, sedangkan jari-jari lain melekat pada bagian yang lebar. Amati dan rasakan cara memegang dengan teknik ini sehingga kamu dapat melakukannya dengan nyaman dan benar.



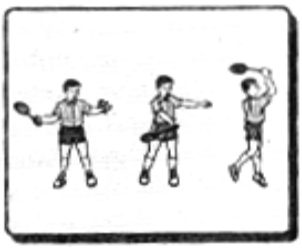
4) Pegangan *backhand*
Cara melakukan teknik pegangan ini adalah mula-mula raket diletakkan secara miring di atas lantai, kemudian ambillah dan peganglah raket pada pegangannya, letak ibu jari menempel pada bagian pegangan raket yang lebar, sedangkan jari telunjuk letaknya berada di bawah pegangan pada bagian kecil. Kemudian, raket diputar sedikit ke kanan sehingga letak daun raket bagian belakang menghariap ke depan. Keuntungan teknik ini adalah pukulan sulit diterka, sedangkan kelemahannya adalah untuk mengembalikan *shuttlekock* servis yang datang ke arah kanan badan, apalagi *shuttlekock* smes ya - menuju badan antarbahu dan pinggang sebelah kanan.

b. Teknik servis

Servis merupakan pukulan untuk membuka atau memulai suatu pertandingan bulu tangkis. Dalam permainan bulu tangkis, kemampuan servis mutlak dikuasai oleh pemain. Kesalahan melakukan servis berarti fatal, sedangkan unggul dalam melakukan servis berarti membuka kemungkinan mendapatkan angka. Macam-macam servis dalam bulu tangkis sebagai berikut.

1) Servis *drive*
Servis *drive* bertujuan untuk memukul kok dengan cepat, mendatar, dan setipis mungkin melewati net.
Sasarannya adalah sudut titik-titik berpotongan antara garis belakang dengan garis tengah lapangan. Cara melakukan servis *drive* adalah dengan melemparkan kok agak jauh dari badan. Lengan bergerak bebas dan leluasa dalam mengayunkan raket.

2) Servis *forehand*
Servis *forehand* dibagi menjadi dua macam, yaitu servis *forehand* pendek dan servis *forehand* panjang.
   a) Servis *forehand* pendek
   Servis ini dilakukan untuk memaksa lawan agar tidak dapat melakukan serangan sehingga lawan dipaksa dalam posisi bertahan. Servis ini dilakukan dengan cara berikut.
   Kok dipukul dengan ayunan raket yang relatif pendek. Saat perkenaan kepala (daun) raket dan kok, posisi siku dalam keadaan bengkok. Hal ini untuk menghindari penggunaan tenaga pergelangan tangan. Dalam melakukan servis ini, kamu harus memperhatikan peralihan titik berat badanmu.



   b) Servis *forehand* tinggi
   Servis ini biasa digunakan pada permainan tunggal. Servis ini dapat dilakukan dengan cara kok dipukul dengan tenaga penuh agar melayang tinggi dan jatuh tegak lurus di bagian belakang garis lapangan lawan. Posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Gerakan ayunan raket harus diperhatikan. Lakukan dengan sempurna serta diikuti gerak peralihan titik berat badan dari kaki belakang ke kaki depan yang harus berlangsung kontinu dan harmonis. Sebelum memukul kok harus konsentrasi penuh.

3) Servis backhand
Servis backhand biasanya digunakan dalam permainan ganda. Servis backhand dapat dilakukan dengan cara berikut.
   a) Salah satu kaki di depan, ujung kaki kanan mengarah ke sasaran yang diinginkan.
   b) Kedua kaki terbuka selebar,pinggul, lutut dibengkokkan. Sikap badan rileks dan konsentrasi.

c) Ayunan raket relatif pendek sehingga kok hanya diriorong dengan bantuan peralihan berat badan dari belakang ke kaki depan, dengan irama gerak kontinu dan harmonis.
d) Arahkan bola dengan tepat.

4) Servis cambukan
Servis cambukan adalah cara servis yang dilakukan seperti servis pendek, namun ketika hampir menyentuh kok secara tiba-tiba pergelangan tangan dilecutkan sehingga laju kok menjadi kencang dan melambung ke bagian belakang daerah servis lawan. Jenis servis ini sering dilakukan dalam permainan ganda. Hasil pukulan servis ini bisa membingungkan lawan sehingga kok jatuh tanpa disadari pihak lawan. Sasaran servis ini adalah perpotongan garis tepi dengan garis belakang dan sudut perpotongan garis belakang dengan garis tengah.

c. Footwork

Footwork merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas, yaitu apabila dilakukan dalam posisi baik. Untuk bisa memukul dengan baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai kalau footwork-nya tidak teratur. Pada umumnya, langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam menjalankan kaki dibedakan menjadi beberapa jenis, sebagai berikut.

1) Langkah berurutan.
2) Langkah bergantian atau bersilang (seperti berlari).
3) Langkah lebar dengan loncatan.

INGIN TAHU

Menurut sejarahnya, bulu tangkis berasal dari India yang disebut "poona". Lalu permainan ini dibawa ke Inggris dan dikembangkan di sana. Pada tahun 1873 permainan ini dimainkan di taman istana milik Duke de Beaufort di Badminton, Gloucestershire. Oleh karena itu, permainan ini kemudian dinamkan "Badminton".

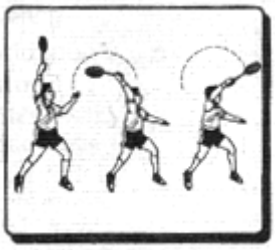
d. Sikap berdirl (stance)

Sikap dan posisi berdiri di lapangan harus sedemikian rupa sehingga dengan sikap yang baik dan sempurna itu, dapat secara cepat bergerak ke segala penjuru lapangan permainan. Dengan sikap yang baik dan sempuma itu, dapat secara cepat bergerak ke segala penjuru lapangan permainan. Adapun beberapa sikap berdiri dalam melakukan permainan bulu tangkis sebagai berikut.

1) Sikap berdiri pada saat melakukan servis ada dua sebagai berikut.
   a) Servis *forehand* dilakukan dengan cara pemain berdiri di sudut depan garis tengah pada daerah servis kira-kira setengah meter di belakang garis servis pendek. Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, sementara berat badan bertumpu pada kaki belakang. Pada saat kok dipukul, berat badan pindahkan ke depan.
   b) Servis *backhand* dilakukan dengan cara pemain, berdiri di sudut depan garis tengah pada daerah servis kira-kira setengah meter di belakang garis pendek. Kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang, berat badan berada di tengah dan pada saat servis dilakukan berat badan pindahkan ke depan.
2) Sikap berdiri pada saat menerima servis, baik *forehand* maupun *backhand* sebagai berikut.
   a) Sikap berdiri untuk permainan tunggal adalah berdiri pada daerah servis kira-kira di tengah-tengah daerah servis dan satu meter di belakang garis servis pendek.
   b) Sikap berdiri untuk permainan ganda adalah pemain lebih maju ke depan tetapi tidak melewati garis servis pendek. Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. Berat badan berada di kaki depan dengan posisi labil (kedua kaki agak jinjit). Pada saat servis dilakukan, berat badan dipindahkan ke arah datangnya kok, mungkin ke depan atau belakang tergantung pada jenis servis.
3) Sikap berdiri pada saat *rally*
   Sikap ini sangat bervariasi, tergantung pada posisi pemain, apakah ia melakukan serangan atau bertahan. Juga harus diperhatikari dari mana arah datangnya kok, apakah dari depan, belakang, di atas kepala, di samping atau di bawah. Sebagai patokan, sikap berdiri pemain tunggal dianjutkan untuk selalu berdiri di tengah-tengah lapangan dan kecuali kaki tidak sejajar.

e. Teknik pukulan (stroke)

Dalam permainan bulu tangkis, terdapat teknik-teknik dalam memukul kok. Jenis pukulan kok yang harus dikuasai adalah servis, lob, *dropshot*, smes, *netting*, *underhand*, dan *drive*. Semua jenis pukulan tersebut harus dilakukan dengan menggunakan *grip* dan *footwork*.



1) Pukulan lob
   Pukulan lob disebut juga dengan pukulan *clear*.
   Pukulan lob atau *clear* adalah suatu pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untukmenerbangkan kok setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan. Cara melakukan lob dapat dilaksanakan dengan dua cara, yaitu *overhead lob* dan *underhand lob*.

2) Pukulan dropshot

Drop berarti jatuh, sedangkan *dropshot* adalah pukulan yang membuat kok terjatuh dekat dengan net lawan. Pukulan ini cukup ampuh bila posisi lawan

sedang agak jauh dari net karena kok meluncur hanya sedikit lebih tinggi dari net maka kok cepat juga jatuhnya. *Dropshot* yang baik adalah apabila jatuhnya kok dekat net dan tidak melewati garis ganda. Pukulan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pegangan raket, gerak kaki yang cepat, posisi badan, dan proses perpindahan berat badan yang harmonis pada saat memukul.

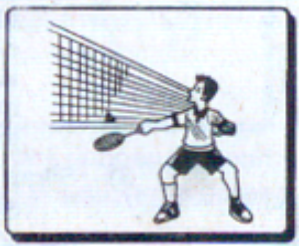
3) Pukulan smes

Smes adalah pukulan menyerang. Smes adalah pukulan dari tengah atau dari belakang lapangan ketika kok inasih berjarak cukup di atas kepala. Kok yang dapat dismes adalah kok yang dipukul oleh lawan dengan pukulan *clear* atau *flick* karena kedua pukulan ini menyebabkan kok melambung dan akan berada di atas kepala dengan jarak yang cukup memadai untuk dibalas dengan pukulan smes.

Pukulan smes menyebabkan kok meluncur ke bawah dengan cepat sehingga kok akan meluncur lurus dan tajam, kok akan jatuh ke bagian belakang atau tengah lapangan lawan.

Pukulan smes dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain: pukulan smes penuh, pukulan smes potong, pukulan smes melingkar *(around the head smash)*, pukulan smes cambukan atau flick smes, dan pukulan *backhand* smes.

4) Pukulan *netting*



Pukulan *netting* adalah pukulan pendek yang dilakukan di depan net dan diarahkan ke depan net di daerah lapangan lawan. Pukulan net biasanya digunakan untuk mengembalikan bola drop dari lawan. Pukulan *netting* yang baik adalah kok dipukul halus dan melintir tipis dekat sekali dengan net. Faktor-faktor yang memengaruhi *netting* adalah koordinasi gerak kaki, lengan, keseimbangan tubuh, posisi raket, dan kok saat¯perkenaan.

5) Pukulan underhand

Pukulan underhand adalah pukulan dari bawah, atau bila posisi memukul di bawah bahu, pukulan yang dapat dikategorikan ke underhand adalah service, flick, net shot, push, dan drive. Cara melakukan pukulan underhand adalah siku dalam keadaan bengkok, dan pertahankan sikap tubuh yang tegak sehingga lutut kanan dalam keadaan tertekuk. Pada saat memukul kok, gunakanlah tenaga kekuatan siku dan pergelangan tangan.

Pukulan underhand memiliki beberapa fungsi, antara lain untuk mengembalikan pukulan pendek atau permainan net lawan, sebagai cara bertahan akibat pukulan serang lawan, pukulan ini bisa dilakukan dengan teknik pukulan forehand dan backhand.

6) Pukulan drive

Drive adalah pukulan datar dan kecepatan sedang, dengan ketinggian sedikit di atas kepala, sejajar, atau sedikit di bawah kepala. Pukulan drive dapat dilakukan dari arah belakang jika kok tidak cukup tinggi untuk dismes, atau dari arah tengah, dan bisa juga dari arah depan atau dekat net. Karena• kok posisinya tidak terlalu tinggi, kok juga akan segera jatuh ke lapangan.

Drive biasa digunakan dalam permainan ganda. Hal ini bertujuan untuk menghindari lawan menyerang. Pukulan ini biasa digunakan untuk melawan atau untuk tidak memberikan kesempatan kepada lawan untuk mendapatkan kok yang melambung sehingga lawan tidak memperoleh kesempatan untuk menyerang dengan pukulan overhead.

Menurut kegunaan dan arahnya, pukulan drive dibagi menjadi tiga macam sebagai berikut.

a) Pukulan drive panjang, yaitu pukulan drive yang dihasilkan dengan mengarahkan kok ke daerah belakang lapangan lawan.
b) Pukulan drive setengah lapangan, yaitu pukulan drive yang dihasilkan dengan tujuan menjatuhkan kok ke arah tengah bagian samping dan lapangan lawan.
c) Pukulan drive pendek, yaitu pukulan yang dilakukan dengan mengarahkan supaya kok jatuh sedekat mungkin dengan net di daerah lawan

2. Bentuk Latihan Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar Bulu Tangkis

Ada berbagal cara yang dapat dilakukan dalam melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar dalam bulu tangkis. Adapun latihan variasi dan kombinasi teknik dasar bulu tangkis sebagai berikut.

a. Melakukan service panjang dan pendek forehand serta backhand berpasangan saling berhariapan tanpa net.

Cara melakukan:
1) Pemain satu melakukan service ke pemain kedua.
2) Pemain kedua menangkap bola dan mengembalikan bola ke pemain kesatu dengan satu teknik servis.
3) Lakukan berulang-ulang hingga benar-benar menguasai.

b. Melakukan service panjang dan pendek forehand serta backhand pada sasaran lingkaran di hariapan dengan menggunakan net.
Cara melakukan:
1) Berdiri menghadap sasaran siap melakukan sp*rvice.*
2) Lakukan *service* ke arah yang diharapkan.
3) Upayakan bola tepat jatuh pada sasaran yang dituju.

C. Tenis Meja

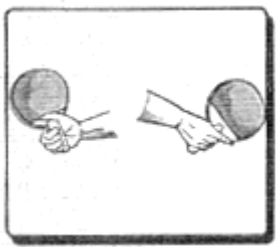
Tenis meja merupakan salah satu olahraga bola kecil yang dilakukan di atas meja tenis berbentuk persegi panjang. Cara memainkannya dengan menggunakan bet yang dilapisi karet untuk memukul bola *celluloid* melewati jaring yang tergantung di atas meja, yang dikaitkan pada dua tiang jaring. Permainan tenis meja atau lebih dikenal dengan istilah "Ping Pong" merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif.

1. Teknik Dasar Tenis Meja

Setiap permainan tentu memiliki teknik dasar untuk memainkan permainan tersebut. Untuk dapat memainkan tenis meja dengan baik dan benar, tentunya harus menguasai teknik dasarnya. Adapun teknik dasar dalam melakukan permainan tenis meja, yaitu teknik memegang bet *(grip)*, teknik siap sedia *(stance)*, teknik gerakan kaki *(footwork)*, dan teknik pukulan (stroke). Berikut penjelasan dari keempat teknik dasar tersebut.

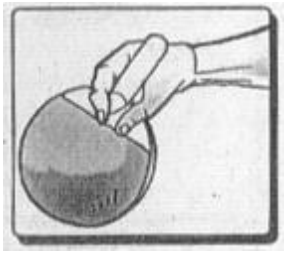
a. Teknik memegang bet

Secara umum, teknik memegang bet dalam tenis meja dibagi menjadi dua sebagai berikut.



1) Shakehand grip (pegangan jabat tangan)
Pegangan jabat tangan dapat dilakukan dengan cara memegang bet secara melingkar oleh ibu jan dan jari telunjuk. Ketiga jari lainnya menahan di belakang gagang bet.

2) *Penhold grip* (pegangan tangkai pena)
Penhold grip adalah cara memegang bet seperti orang yang memegang pena. *Penhold grip* atau memegang tangkai bet hanya dapat digunakan untuk satu permukaan bet saja. Cara memegang ini sangat efektif untuk pukulan *forehand* tetapi kurang efektif untuk pukulan *backhand.* Teknik pegangan ini hanya digunakan untuk pemain dengan tipe bertahan. Pegangan tangkai pena dilakukan dengan memegang gagang bet melingkar oleh ibu jari dan ketiga jari lainnya. Jari telunjuk terpisah menahan di belakang bet. Posisi bet berdiri dan mengarah ke depan dan ke belakang pemain.



b. Teknik siap sedia (stance)

Stance berarti posisi kaki, badan, dan tangan pada saat siap menunggu bola atau pada saat memukul bola. Ada dua bentuk stance utama yang biasa digunakan dalam permainan tenis meja, sebagai berikut.

1) Square stance
Square stance adalah posisi badan menghariap penuh ke meja. Biasanya, posisi ini digunakan untuk menerima servis dari lawan atau siap kembali setelah mengembalikan pukulan dari lawan. Dengan satu langkah ke samping kiri, samping kanan, ke depan, ke belakang, maupun diagonal, pemain diharapkan dapat mengembalikan bola dengan baik.

2) Side stance
Side stance adalah posisi badan menyamping, baik ke samping kiri maupun ke samping kanan. Pada *side* stance, jarak antara bahu ke meja atau ke net harus ada yang lebih dekat. Misalnya, untuk pukulan *forehand* bagi pemain tangan kiri, bahu kiri harus lebih dekat ke net, begitu pula kaki kirinya harus lebih dekat ke net. Sebaliknya, stance untuk pukulan *backhand* bagi pemain tangan kanan, bahu kanan beserta kaki kanannya harus lebih dekat ke net.

c. Teknik gerakan kaki *(footwork)*

Footwork dalam tenis meja dibedakan untuk nomor tunggal dan nomor ganda. *Footwork yang* digunakan dalam permainan tunggal sudah digunakan dalam permainan ganda. Jika dilihat dari

banyaknya langkah *footwork*, untuk tunggal dapat dibedakan: satu langkah, dua langkah, dan tiga langkah atau lebih. Arah pergerakannya bisa ke depan, ke belakang, ke samping kiri, samping kanan atau diagonal.

Penggunaan gerakan kaki disesuaikan dengan jarak yang harus diantisipasi antara bola yang datang dengan posisi pemain. Jika jaraknya sangat dekat, tidak perlu melangkahkan kaki atau hanya satu langkah. Jika jarak antara bola yang datang dengan posisi pemain agak jauh, dengan dua langkah sudah cukup. Akan tetapi, jika jaraknya cukup jauh dari meja, harus dicapai dengan tiga langkah atau lebih.

Pendidikan Anti Korupsi

Jangan pernah kamu menyalin pekerjaan temanmu. Hal ini merupakan perbuatan yang tidak menunjukkan bahwa kamu sebagai siswa yang rajin dan pandai

d. Teknik pukulan

Dalam permainan tenis meja terdapat beberapa teknik pukulan yang harus dikuasai oleh pemain. Adapun teknik-teknik pukulan dalam tenis meja sebagai berikut.

1) Pukulan *Forehand*

   Pukulan *forehand* dilakukan jika bola berada di sebelah kanan badan. Cara melakukan pukulan *forehand* sebagai berikut.

   a) Berdiri di belakang meja menghadap ke arah lawan.
   b) Salah satu kaki di depan.
   c) Salah satu tangan memegang bet di samping badan, lengan membentuk sudut 90^0.
   d) Pukulan dilakukan dengan menggerakkan bet dari arah belakang ke depan.
   e) Bet harus mengenai bola pada saat bola mencapai titik tertinggi.

2) Pukulan *Backhand*

   Pukulan *backhand* dilakukan jika bola berada di sebelah kiri badan. Cara melakukan pukulan *backhand* sebagai berikut.

   a) Berdiri di belakang meja menghadap ke arah lawan.
   b) Salah satu kaki di depan.
   c) Salah satu tangan memegang bet di samping badan, lengan atas membentuk sudut kecil dengan badan.
   d) Pukulan dilakukan dengan menggerakkan bet dari arah belakang ke arah depan samping.
   e) Bet harus mengenai bola pada saat bola mencapai titik tertinggi.

3) Servis

   Servis adalah 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. Ada beberapa teknik servis, yaitu servis *forehand topspin*, servis *backhand topspin*, *servis forehand backspin*, dan servis *backhand backspin.*

4) *Spin* adalah teknik memukul yang dilakukan dengan cara bola dipukul (sedikit digesek) agar bola berputar.
5) *Push* adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan cara bola diriorong. *Push* biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan *push* dan pukulan *chop* lawan.
6) *Chop* adalah teknik pukulan dengan cara memotong arah gerakan bola. Pukulan *chop* dapat digunakan untuk mengembalitan pukulan bola yang bermacam-macam.
7) *Drive* adalah teknik memukul dengan menggunakan bet dari bawah serong ke atas bet tertutup. *Drive* dapat digunakan sebagai pukulan serangan atau dapat juga kita control sesuai dengan keinginan.
8) Blok adalah teknik memukul bola dengan gerakan menghentikan atau membendung bola dengan sikap bet tertutup. Blok biasanya digunakan untuk mengembalikan bola *drive* atau bola dengan putaran atas *(top spin).*
9) Lob adalah teknik memukul bola lambung.
10) Smes adalah teknik pukulan bola yang dilakukan secara keras dan tajam.

2. Mempraktikkan Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar Tenis Meja

Setelah kamu menguasai teknik dasar tenis meja, sekarang coba kamu praktikkan variasi dan kombinasi gerakan teknik dasar tenis meja. Praktikkan dengan menerapkan nilai disiplin, tanggung jawab, dan percaya diri. Berikut teknik variasi dan kombinasi teknik dasar tenis meja yang dapat kamu pelajari,

a. Latihan variasi dan kombinasi pukulan/servis *forehand* secara konsisten

1) Posisi awal tangan memegang bet seperti berjabat tangan dan posisi awal kaki dibuka selebar bahu (melangkah).
2) Gerakan lengan melakukan pukulan *forehand/servis* mengayun bet ke arah bola dan posisi lengan menghadap arah gerakan.
3) Posisi awal tangan memegang bet seperti berjabat tangan dan posisi awal kaki dibuka selebar bahu (melangkah).
4) Gerakan lengan melakukan pukulan *forehand/servis* mengayun bet ke arah bola dan posisi lengan membelakangi arah gerakan.

b. Kombinasi teknik servis *forehand* atau *backhand* dengan pukulan *forehand* atau *backhand* secara berpasangan

Cara melakukannya sebagai berikut.

1) Pemain 1 melakukan servis *forehand* atau *backhand.*
2) Pemain 2 mengembalikan bola dengan pukulan *forehand* atau *backhand* pada pemain 1.
3) Pemain 1 mengembalikan bola dengan pukulan *forehand* atau *backhand* pada pemain 2.
4) Jika bola mati lakukan servis lagi.
5) Lakukan secara bergantian.

Uji Kompetensimu

Tugas Mandiri

❖Nilai karakter bangsa: mandiri, kerja keras

Buatlah kliping tentang permainan softball, bulu tangkis, dan tenis meja. Sumber tugas dapat kamu peroleh dari majalah, buku, atau internet. Kerjakan di buku kliping, kemudian kumpulkan kepada gurumu sebagai nilai tugas.

Tugas Kelompok

❖Nilai karakter bangsa: kerja keras, tanggung jawab

Seperti yang kamu ketahui, dalam permainan bulu tangkis terdapat aturan-aturan yang harus dipatuhi oleh pemain. Coba diskusikan bersama teman semejamu bagaimana sejarah pembentukan aturan-aturan tersebut. Untuk menguatkan argumenmu, carilah informasi dari berbagai sumber yang bersifat valid, baik dari media cetak ataupun elektronik. Setelah selesai, kumpulkan tugas kepada guru pembimbing.

Tugas Rumah

❖Nilai karakter bangsa: kerja keras, tanggung jawab

Berlatihlah secara rutin di rumah cara memegang raket tipe *American grip*, *forehand*, *backhand*, dan *combination grip*. Pada pertemuan berikutnya, praktikkan secara bergiliran. Gurumu akan memberikan penilaian terhadap praktik yang kamu lakukan.

Daftar Istilah

Net	:	jaring yang dibuat khusus untuk permainan olahraga, seperti bulu tangkis dan tenis,dipasang melintang membagi lapangan permainan menjadi dua bagian
Servis	:	pukulan permulaan untuk memainkan bola (dalam permainan bola voli, tenis, tenis meja, bulu tangkis, dan sebagainya)
Smes	:	pukulan keras yang menukik yang diarahkan kepada pihak lawan (dalam bulu tangkis, dan sebagainya)
Softball	:	olahraga yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu sembilan pemain, yang dilaksanakan dalam sembilan babak yang disebut *inning.*

Evaluasi Bab

A. Berilah tanda silang (x) huruf a, b, c atau d pada jawaban yang paling benar!

1. Skor dalam permainan*softbal* biasa disebut dengan ....
   a. *home* b. base c. *run* d. *inning*
2. Glove merupakan peralatan softball yang berupa ....
   a. bola b. pemukul c. sarung tangan d. baju pelindung
3. Jumlah base dalam permainan *softball* adalah ... buah.
   a. dua b. tiga c. empat d. lima
4. Jenis permainan bola kecil yang mirip dengan softball adalah ....
   a. kasti b. basket *ball* c. *volly ball* d. foot *ball*

5. Teknik menghariang bola tanpa ayunan disebut ....
   a. *heading* b. sliding c. batting d. bunting
6. *Base* merupakan istilah dalam permainan *softball*, yaitu ....
   a. baju pelindung b. tempat tinggal c. sarung tangan d. pemukul
7. Di bawah ini teknik lemparan dalam permainan *softball*, ***kecuali*** ....
   a. *underhand throw* b. side *arm throw* c. *straight ball* d. *overhand throw*
8. Permainan softball dimainkan oleh ... orang pemain.
   a. 6 b. 7 c. 8 d. 10 "
9. Teknik melempar bola dalam permainan *softball* disebut juga dengan istilah ....
   a. throwing b. butting c. chatching d. heading
10. Jenis smes yang cocok untuk menyambar kok yang meluncur tanggung di dekat net adalah ....
    a. *smash* potong c. *forehand* smash
    b. *around the head* smash d. *backhand* smash
11. Di bawah ini teknik memegang raket menurut PBSI (1985) dalam permainan bulu tangkis, ***kecuali ....***
    a. pegangan kampak c. pegangan berjabat tangan
    b. pegangan geblok kasur d. pegangan *forehand*
12. Hal-hal berikut yang menyebabkan pukulan dalam bulu tangkis dinyatakan *fault*, ***kecuali ....***
    a. untuk ganda, bola sebelumnya terpukul/terkena raket salah satu pemain dan tidak menyeberang
    b. terpukul, namun masih jatuh di bidang permainan sendiri
    c. keluar bidang permainan lawan
    d. raket tidak menyentuh net saat memukul kok
13. Kelemahan jenis pegangan raket *American grip* adalah ....
    a. kurang efektif untuk melakukan pukulan *backhand* dan untuk permainan *netting* di samping atau di bawah net
    b. sering terjadi kesalahan menempatkan posisi daun raket terhariap bola
    c. agak kesulitan untuk mengembalikan bola smes yang datangnya ke arah kanan badan
    d. hasil pukulan sulit diriuga karena pukulan bola bisa keras
14. Servis yang biasa dilakukan pada permainan tunggal (single) adalah ....
    a. *short service* b. *long* service c. *service* campuran d. *flick service*
15. Pukulan bulu tangkis yang arah bolanya melambung tinggi ke belakang dinamakan pukulan ....
    a. flick b. short c. *dropshot* d. lob
16. Servis pendek dalam permainan bulu tangkis sangat efektif untuk tnenghariapi lawan yang memiliki ....
    a. pertahanan kuat c. postur tubuh pendek
    b. pukulan smes kuat d. pertahanan lemah
17. Nilai penentuan dalam permainan bulu tangkis adalah ....
    a. 20 b. 21 c. 23 d. 25
18. PBSI merupakan induk organisasi olahraga ....
    a. basket b. *baseball* c. bulu tangkis d. tenis meja
19. Cara paling sederhana untuk mengembalikan pukulan yang keras dalam permainan tenis meja adalah dengan menggunakan teknik ....
    a. *service* b. push c. block d. chop .
20. Berikut yang ***bukan*** merupakan gerakan *footwork* adalah ....
    a. ke samping b. ke depan c. ke belakang d. ke atas
21. Pegangan bet yang dilakukan dengan cara ibu jari dan jari telunjuk menjepit pegangan bet disebut pegangan ....
    a. *backhand* b. shakehand c. penholder, d. forehand
22. Alat yang dilapisi karet yang berguna untuk memukul bola dalam permainan tenis meja disebut ...
    a. bet b. raket c. stik d. *glove*
23. Di bawah ini yang rrierupakan atlet tenis meja adalah ....
    a. Taufik Hidayat b. Diana Wuisan c. Liliana Natsir d. Maria Kristin
24. Cara memegang bet seperti orang yang memegang pena disebut pegangan
    a. shakehand grip b. penhold grip c. backhand grip d. forehand grip
25. *Square stance* dalam permainan tenis meja adalah ....
    a. posisi pemain menghariap penuh ke meja
    b. posisi pemain menghariap ke samping kiri meja
    c. posisi pemain menghariap ke samping kanan meja
    d. posisi pemain membelakangi meja

B. Isilah titik-tltik dl bawah ini dengan jawaban yang benarl

1. Tempat hinggap dalam permainan *softball* disebut .....
2. Induk organisasi *softball* di Indonesia adalah ..... ,,,,,,
3. Teknik memukul bola dengan ayunan penuh dalam permainan *softball* disebut dengan , istilah .....
4. Jika pada saat melakukan servis bola jatuh dan menyentuh bet sendiri maka dinyatakan .....

5. Jenis pukulan yang sangat sulit dan banyak memerlukan kecermatan dengan penuh perasaan adalah ....
6. Pegangan *shakehand grip* dalam bulu tangkis disebut juga dengan.....
7. Teknik pukulan dengan cara memotong arah gerakan bola disebut .....
8. Teknik pukulan yang digunakan untuk mengembalikan bola *drive* atau bola dengan putaran atas dalam permainan tenis meja disebut .....
9. Posisi kaki, badan, dan tangan pada saat siap menunggu bola atau pada saat memukul bola disebut .....
10. Posisi badan menyamping, baik ke samping kiri maupun ke samping kanan dalam tenis meja disebut ...

C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan istilah-istilah dalam permainan softball berikut!
   a. *Strike* b. *Umpire* c. *Ball* d. *Inning*
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……
   ……

2. Teknik melempar bola dalam *softball* dapat dilakukan dengan empat cara. Sebutkan!
   ……
   ……
   ……

3. Jelaskan cara melakukan servis *forehand* dalam bulu tangkis!
   ……
   ……
   ……

4. Jelaskan yang dimaksud dengan pukulan *underhand* dan fungsinya!
   ……
   ……
   ……

5. Jelaskan cara memegang bet tipe *penholder grip!*
   ……
   ……
   ……

Aktif dan Kreatif

❖Nilai karakter bangsa: kreatif, tanggung jawab

Kerjakan sesuai dengan perintahl

Berkelompoklah dengan temanmu 2-3 orang. Buatlah makalah tentang permainan olahraga tenis meja. Sertakan pula atlet-atlet tenis meja berprestasi baik nasional maupun internasional. Buatlah yang rapi dan kumpulkan pada hari yang telah ditentukan!

Perbaikan

❖Nilai karakter bangsa: kerja keras, tanggung jawab

A. Isilah titik-titik di bawah inl dengan jawaban yang benar!

1. Permainan *softball* diciptakan oleh .....‘
2. Lama permainan *softball* ditentukan oleh .....
3. Pemain yang bertugas menangkap bola pada permainan *softball* disebut .....
4. Servis *drive* dalam bulu tangkis bertujuan untuk .....
5. Pada umumnya, servis forehand tinggi pada bulu tangkis digunakan dalam jenis permainan .....

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan jenis-jenis permainan olahraga bola kecil yang kamu ketahui!
   ……
   ……
   ……

2. Bagaimanakah teknik sliding dalam permainan softball?
   ……
   ……
   ……

3. Apakah yang dimaksud dengan *footwork*?
   ……
   ……
   ……

4. Sebutkan teknik-teknik dasar dalam tenis meja!
   ……
   ……
   ……

5. Apakah yang dimaksud pukulan *drive* dalam permainan tenis meja!
   ……
   ……
   ……

Portofolio

❖Nilai karakter bangsa: kerja keras tanggung jawab

Kerjakan sesuai dengan perintahnya!

1. Bentuklah kelompok terdiri atas tiga siswa.
2. Carilah video yang berisi permainan bulu tangkis.
3. Saksikan secara cermat dan saksama setiap proses permainan yang berlangsung.
4. Buatlah tulisan yang berisi berbagai macam teknik yang digunakan masing-masing pemain.
5. Tuliskan pula berbagai kesalahan yang sering dilakukan oleh para pemain dan diskusikan bersama kelompokmu tentang hal-hal yang harus dilakukan pemain agar tidak melakukan kesalahan seperti yang telah dilakukan pemain tersebut.
6. Buatlah dalam bentuk laporan, kemudian sampaikan hasil kerja kelompok di depan kelas, lalu kumpulkan tugas kepada guru.

Sekilas Info

Tenis meja resmi berganti nama menjadi tabel tenis pada tanggal 15 .Januari 1921 atas prakarsa George Lehman. Permainan tenis meja masuk ke Indonesia pada tahun 1930. Pada tahun 1948, dibentuk persatuan Pingpong Seluruh Indonesia, kemudian tahun 1951 organisasi tersebut diubah menjadi Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI).

Pembiasaan Nilai Karakter

Dalam setiap pertandingan, baik itu pertandingan softball, bulu tangkis, dan tenis meja, atau pertandingan apa pun, kejujuran mutlak dilakukan oleh seluruh pemain. Penerapan sikap jujur merupakan wujud usaha untuk menjadikan diri pribadi agar semakin berkualitas. Sesungguhnya, prestasi yang membanggakan lahir atas dasar kejujuran. Maka dari itu, sudah sepatutnya kita menanamkan kejujuran dalam kehidupan sehari-hari.

Kekompakkan yang diperlukan dalam permainan bola kecil dengan cara ganda atau berpasangan mengilhami suatu sikap mental bahwa untuk menegakkan bangsa dan negara ini maka diperlukan juga kekompakkan semua elemen bangsa. Demi tegaknya bangsa dan Negara Indonesia yang bermartabat dan berdaulat maka semua elemen bangsa wajib menanggalkan kepentingan pribadi, kelompok, dan golongan.

BAB 3

ATLETIK

Kompetensi Dasar

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 peiajaran;
   b. selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir,
   c. membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.

2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.

2.2 Bertanggung jawab dalam penggunnnn 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

2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas flsik

2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar)

4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik.

Selayang Pandang

Atletik adalah cabang olahraga yang di dalamnya terdiri atas nomor jalan, lari, lempar, dan lompat. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat penting karena mengandung gerakan-gerakan dasar dari hampir semua cabang olahraga. Dalam atletik terdapat gerak yang tergolong lengkap. Di dalamnya terdapat gerak dasar yang dapat dijumpai pada beberapa cabang olahraga. Atletik sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Atletik memiliki karakterstik gerakan dasar yang menjadi kebiasaan kita sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, melempar, dan melompat. Gerakan-gerakan tersebut membantu menguatkan kaki dan lengan sehingga badan kita akan sehat. Dengan kesehatan yang dimiliki, kita harus bersyukur atas karunia kesehatan yang telah diberikan Tuhan YME kepada kita. Biasakan berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran ini sebagai bentuk penerapan nilai-nilai ajaran agama yang kita anut.

Rangkuman Materi

A. Jalan Cepat

Jalan cepat adalah gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap kali melangkah, kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Saat melangkah, satu kaki harus berada di tanah, maka kaki tersebut harus lurus/lutut tidak bengkok dan tumpuan kaki dalam keadaan posisi tegak lurus. Aturan dasar berjalan adalah tumit kaki depan harus tetap menyentuh lintasan sampai jari kaki belakang meninggalkan tanah. Jalan cepat telah diperlombakan di kejuaraan atletik sejak dahulu. Namun, cabang atletik ini tidaksering diperlombakan di kebanyakan kejuaraan. Nomor lomba jalan cepat yang diperlombakan dalam kejuaraan resmi, seperti Olimpiade adalah 20.000 m dan 50.000 m untuk laki-laki dan 10.000 m untuk perempuan.

Pelaksanaan lomba jalan cepat biasanya diawali dengan start dan diakhiri dengan melewati garis finish. Oleh karena itu, dalam teknik jalan cepat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu teknik start, teknik jalan cepat, dan teknik melewati garis finish. Jika kamu ingin menjadi atlet jalan cepat, kamu harus menguasai ketiga teknik tersebut. Tanpa penguasaan ketiga teknik tersequt, kamu tidak akan dapat mendapatkan hasil yang maksimal saat mengikuti perlombaan jalan cepat. Lalu, bagaimanakah cara mempelajari teknik-teknik tersebut? Sekarang, coba kamu pelajari dan pahami dengan saksama cara melakukan latihan-latihan ketiga teknik tersebut.

1. **Teknik Start**

Perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start berdiri. Start dalam perlombaan jalan cepat tidak begitu berpengaruh dengan hasil perlombaan. Oleh karena itu, teknik start dalam perlombaan jalan cepat tidak ada teknik khusus yang harus dipelajari. Namun, sikap start pada umumnya adalah pada aba-aba "bersedia", atlet menempatkan kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendor. Pada aba-aba "Ya!", segera langkahkan kaki kanan ke depan, dan terus jalan.

2. **Teknik Jalan Cepat**

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari teknik jalan cepat sebagai berikut.

a. Gerakan kaki jalan cepat
   1) Frekuensi gerakan tungkai dan kaki secepat mungkin.
   2) Tungkai atas dan tungkai bawah diangkat tidak terlalu tinggi.
   3) Bagian telapak kaki semuanya kontak dengan tanah.

b. Gerakan lengan jalan cepat
   1) Sikut dibengkokkan.
   2) Frekuensi ayunan lengan cepat untuk mengimbangi irama gerakan kaki.
   3) Lakukanlah dengan relaks

c. Koordinasi gerakan antara tungkai dan lengan
   1) Irama gerakan lengan dan kaki sesuai dengan irama gerakan berjalan.
   2) Semua gerakan dilakukan dengan relaks.

d. Sikap badan jalan cepat
   1) Badan agak condong ke depan.
   2) Pandangan ke depan.
   3) Badan relaks.

3. **Teknik Memasuki Garis Finish**

Teknik memasuki garis finis dalam lomba jalan cepat pada umumnya dilakukan dengan jalan terus hingga melewati garis finish kemudian baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak kurang lebih lima meter. Untuk memperoleh tangkah-langkah yang tidak sampai terangkat sehingga melayang, pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus nampak jelas pada gerak panggul.

B. Lari Cepat Jarak 50 Meter

Lari cepat disebut juga dengan lari sprint, karena jarak lari yang ditempuh adalah pendek. Untuk itu, waktu tempuhnya pun dibilang sangat singkat. Lari jarak 50 meter merupakan langkah awal sebagai latihan untuk menempuh lari jarak pendek lainnya yang harus ditempuh dengan kecepatan yang maksimal dan kemampuan yang optimal pula. Pelari cepat disebut juga dengan sprinter.

Lari cepat sering dilombakan dalam setiap kejuaraan-kejuaraan atletik, seperti pada pesta olahraga PON, Sea Games, Asian Games, dan Olympiade. Lomba lari cepat dilaksanakan di stadion, yaitu pada lintasan yang disebut dengan *track*. Nomor lari jarak pendek lainnya adalah 100 m, 200 m, dan 400 m merupakan nomor lari yang sangat bergengsi di dunia.

Tujuan utama lari sprint adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah. Untuk bisa berlari cepat, seorang atlet harus meningkatkan satu atau kedua-duanya. Tujuan teknik sprint selama perlombaan adalah untuk mengerahkan jumlah optimum daya kepada tanah di dalam waktu yang pendek. Teknik yang baik ditandal oleh mengecilnya daya pengereman, lengan efektif, gerakan kaki dan badan, dan suatu koordinasi tingkat tinggi dari gerakan tubuh keseluruhan.

Agar seorang sprinter dapat berlari dengan teknik yang baik, harus menguasai beberapa teknik berikut.

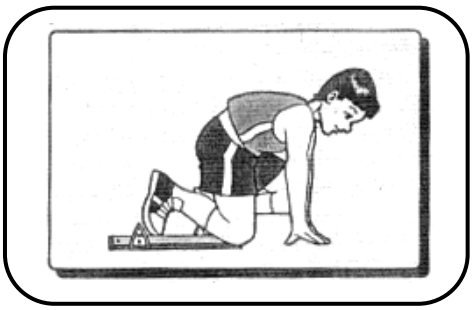
1. **Teknik Gerakan Start**

Start adalah persiapan awal seorang pelari untuk malakukan gerakan lari. Adapun untuk nomor lari jarak pendek, start yang digunakan adalah start jongkok *(crouch* start), sedangkan untuk jarak menengah dan jauh menggunakan start berdiri *(standing start).*

Tujuan utama start dalam lari jarak pendek, lari estafet sambung, dan lomba lari gawang adalah untuk mengoptimalisasikan pola lari percepatan. Pada saat lomba lari, pelari yang akan melakukan start diberikan aba-aba oleh seorang petugas yang disebut *starter*.

Adapun aba-aba start jongkok adalah: "Bersedia", "Siap", "Ya" atau bunyi pistol "Dor".

a. **Tahap aba-aba "Bersedia"**
   1) Letakkan salah satu lutut di tanah dengan jarak ± 1 jengkal dari garis start.
   2) Letakkan kaki yang lain di sampingnya ± 1 kepal dengan lutut.
   3) Bungkukkan badan dengan kedua tangan terletak di tanah di belakang garis start.
   4) Jari jari telapak tangan rapat dan ibu jari terbuka.
   5) Kepala menunduk ke depan bawah tangan dengan relaks dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

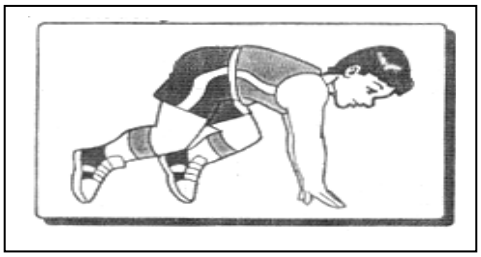


INGIN TAHU

Kata atletik berasal dari bahasa Yunani "athlon" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

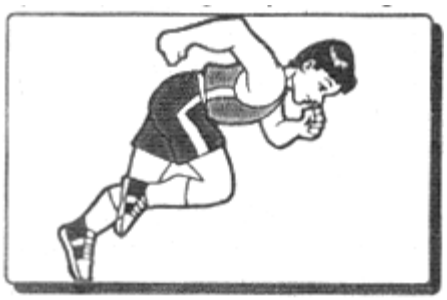
b. Tahap aba-aba "Siap"

1) Angkat lutut yang menumpu di tanah setinggi ±. 15 cm.
2) Pinggul diangkat setinggi bahu, kedua lengan hampir lurus.
3) Kepala tetap menunduk dengan leher relaks.



c. Tahap aba-aba "Ya"

1) Tolakkan kaki ke depan dengan kuat, tetapi jangan melompat, sebaiknya meluncur.
2) Bersamaan dengan melangkahkan kaki yang lain
3) Badan tetap rendah dan condongkan ke depan.
4) Disertai dengan ayunan lengan ke depan.



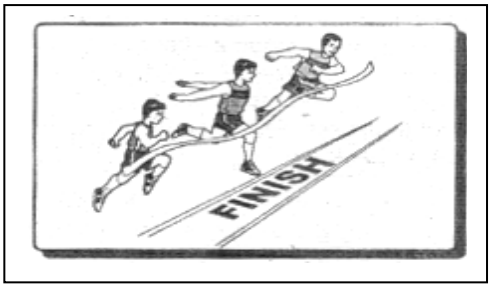
Pendidikan Anti Korupsi

Setiap orang mempunyai implan dan harapan untuk masa depan yang lebih baik. Demikian pula kamu. Untuk mewujudkan hal itu kamu dituntut untuk menguasai kompetensi dengan baik agar dapat melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi.

2. Teknik Memasuki Garis Finish

Garis finis merupakan garis batas akhir melakukan lomba lari. Adapun teknik melewati garis finish dapat dibagi menjadi tiga bagian sebagai berikut.

a. Berlari terus dengan tidak mengurangi kecepatan.
b. Membusungkan dada ke depan,
c Menjatuhkan atau merebahkan salah satu bahu kanan atau kiri ke depan dengan tidak mengurangi kecepatan.



C. Lompat Jauh

Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu. Gaya yang digunakan dalam lompat jauh ada tiga macam, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung *(schnepper)*, dan gaya berjalan di udara *(walking in the air)*. Gerak lompat jauh merupakan perpaduan dari unsur latihan, seperti kecepatan *(speed)*, kekuatan *(strenght)*, kelenturan *(flexibility)*, daya tahan tubuh *(endurance)*, dan ketepatan. Untuk menentukan hasil lompatan, diambil dari lompatan yang terjauh dari tiga kali melompat yang dinyatakan sah. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh Jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya, dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara, dan mendarat.

1. Teknik-Teknik Lompat Jauh

Urutan gerakan lompat jauh dapat dibagi menjadi beberapa tahap berikut.

a. Awalan atau ancang-ancang

Fungsi gerakan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Panjang lintasan awalan tidak kurang dari 45 meter. Agar dapat memperoleh hasil lompatan yang maksimal, setiap melakukan awalan harus selalu dapat bertumpu pada balok tumpuan/tolakan.

1) Awalan dimuiai dengan lari perlahan dari tempat *chek mark* (titik awal yang telah ditentukan sebelumnya).

2) Langkah kaki saat mendekati balok tumpu (tolak) semakin dipercepat dan diperlebar dengan kekuatan penuh.
3) Empat langkah terakhir menjelang tumpuan harus konsentrasi penuh. Cara melakukan awalan:
   1) Mengambil sikap awalan sepanjang 30-45 meter, dilanjutkan lari secepat-cepatnya.
   2) Tidak mengubah kecepatan dan langkah saat akan bertumpu pada papan tumpuan.

b. Tumpuan atau tolakan

Dalam cabang lompat jauh, agar capaian lompatan yang cukup tinggi tanpa kehilangan kecepatan maju, tumpuan atau tolakan kaki harus kuat dan harus diusahakan semaksimal mungkin untuk tidak kehilangan kecepatan maju. Kaki ayun digerakkan secara aktif agar membantu menaikkan badan dan menjaga keseimbangan berat badan sedikit di depan titik tumpuan. Selain itu, gerakkan tangan naik ke depan sebagai kemudi.

Cara melakukan tolakan sebagai berikut.

1) Tolakan kaki menggunakan kaki yang terkuat dan dilakukan dengan sekuat-kuatnya.
2) Dengan dibantu oleh ayunan kedua belah tangan ke atas, badan diangkat ke atas depan saat di udara.
3) Pada saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan, posisi badan lebih ditegakkan.
4) Urutan tumpuan kaki menolak papan tumpuan mulai dari tumit, telapak kaki, dan diteruskan pada ujung telapak kaki.

c. Melayang di udara

Setelah meninggalkan balok tumpuan saat gerakan melayang di udara, upayakan keseimbangan tubuh tetap terjaga dengan bantuan ayunan kedua tangan sehingga bergerak di udara. Untuk melakukan gerakan melayang· dengan sikap bergantung cara melakukannya, yaitu waktu menumpu kaki ayun dibiarkan tergantung lurus, badan tegak, kemudian disusul oleh kaki tumpu dengan sikap lutut ditekuk sambil pinggul didorong ke depan yang kemudian kedua Iengan direntangkan ke atas. Keseimbangan badan perlu diperhatikan agar tetap terpelihara hingga mendarat.

Pada saat melayang di udara, kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok. Kemudian, saat akan mendarat, kedua kaki diacungkan ke depan bersamaan dengan meluruskan kedua lengan ke depan agar setelah mendarat pelompat tidak terjungkal ke belakang.

d. Mendarat di bak pasir

Mendarat harus dilakukan sedemikian rupa sehingga kaki yang diacungkan ke depan tidak; menyebabkan pelompat mendarat dengan pantatnya, karena bila terjadi hal demikian akan sangat merugikan. Agar dapat menghindari pendaratan dengan menggunakan pantat, kepala harus ditundukkan dan lengan harus diayunkan ke depan pada saat kaki menyentuh pasir. Titik berat badan harus melampaui titik pendaratan kaki di pasir, tidak kaku dan tidak tegang, melainkan lemas dan lentuk. Selain itu, sendi lutut harus siap menekuk pada saat yang tepat. Gerakan ini memerlukan *timming* (waktu) yang tepat.

Cara melakukan pendaratan sebagai berikut.

1) Tariklah lengan dan tubuh ke depan bawah. Setelah itu tariklah kaki mendekati badan.
2) Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
3) Bila kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah di atas kedua kaki.

2. Bentuk-Bentuk Latihan untuk Meningkatkan Prestasi Lompat Jauh

Bentuk latihan tersebut, antara lain sebagai berikut.

a. Latihan I

1) Tujuan
   Untuk menggabungkan latihan lari awalan dan take off.
2) Pelaksanaan
   Seperti latihan 1, tetapi diselingi dengan fase lari di antara tolakan.

b. Latihan 2

1) Tujuan
   Untuk memperbaiki angkatan dan tolakan, menambah jangkauan gerak dan belajar gerakan pendaratan.
2) Pelaksanaan
   Dengan lari awalan 5 hingga 9 langkah bertolak dengan penekanan pada angkatan dan dorongan ke atas dan menahan posisi ini saat terakhir kedua kaki di bawah ke daerah pendaratan.

c. Latihan 3

1) Tujuan
   Untuk memperoleh gerak berjalan di udara yang baik *(walking in the air).*
2) Pelaksanaan
   Dengan lari awalan 5 hingga 9 langkah bertolak dengan dorongan kaki yang kuat dan lutut diangkat, kemudian mengubah posisi kaki sesaat sebelum mendarat.

d. Latihan 4

1) Tujuan
   Untuk memperbaiki teknik gerakan berjalan di udara dan gerak kaki terakhir (kaki harus diangkat dan diluruskan ke depan sejauh mungkin).

2) Pelaksanaan
Sedikit demi sedikit menambah jarak lari awalan dan melatih teknik gerakan secara lengkap (tolakan dilakukan dari tempat yang sedikit agak naik agar diperoleh waktu yang lebih lama di udara).

,

D. Tolak Peluru

Tolak peluru merupakan cabang olahraga atletik dari nomor lempar. Tolak peluru dilakukan dengan cara melemparkan peluru sejauh mungkin secara sah dan benar sesuai dengan aturan yang telah ditentukan. Peluru yang digunakan terbuat dari logam (besi, tembaga, atau kuningan) dan berbentuk bundar. Berat peluru, yaitu"7,26 kg untuk senior putra, 5 kg untuk junior putra, 4 kg untuk senior putri, dan 3 kg untuk junior putri.

Teknik dasar tolak peluru merupakan cara awal yang perlu dipelajari oleh seseorang ketika akan melakukan olahraga tolak peluru. Tujuannya adalah untuk mendapatkan hasil tolakan yang kuat dan sempurna. Berikut beberapa teknik dasar dalam tolak peluru.

1. Teknik Memegang Peluru

Cara melakukan teknik memegang peluru sebagai berikut.

a. Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas.
b. Jari-jari tangan direnggangkan atau dibuka. Jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk dipergunakan untuk menekan dan memegang peluru bagian belakang. Sementara itu, jari kelingking dan ibu jari dipergunakan untuk memegang atau menahan peluru
‘ bagian samping agar tidak jatuh atau tergelincir.
c. Setelah peluru tersebut dipegang dengan baik, kemudian letakkan pada bahu dan menempel (melekat) di leher. Siku diangkat ke samping, sedikit serong ke depan.
d. Pada waktu memegang dan meletakkan peluru pada bahu, usahakan agar seluruh badan dan tangan dalam keadaan lemas (relaks). Tangan dari lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan.

2. Teknik Sikap Badan pada Waktu Akan Menolak

Terdapat dua teknik sikap badan pada waktu akan menolak, yaitu gaya ortodoks dan gaya o’brien.

a. Gaya ortodoks (menyamping)

Berdiri tegak menyamping ke arah tolakan, kedua kaki dibuka lebar (kangkang), kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dibengkokkan ke depan, sedikit serong ke samping kanan, berat badan berada pada kaki kanan, dan badan agak condong ke samping kanan. Tangan kanan memegang peluru pada bahu (pundak), tangan kiri dibengkokkan, berada di depan sedikit agak serong ke atas lemas. Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan. Pandangan diarahkan ke arah sasaran (tolakan).

b. Gaya o’brien (membelakangi)

Hal yang membedakan antara gaya ortodoks dan gaya o’brien adalah sikap awal. Pada gaya ortodoks, sikap badan menyamping, sedangkan pada gaya o’brien membelakangi arah tolakan.

3. Teknik Mengambil Awalan (Ancang-Ancang)

a. Cara menyamping (ortodoks)

Jika menggunakan gaya ortodoks, sikap badan menyamping arah tolakan mulai dari sikap permulaan sampai dengan bergerak ke depan untuk menolakkan peluru.

b. Cara membelakangi lawan (o’brien)

Jika menggunakan gaya o’brien, sikap badan membelakangi arah tolakan mulai dari sikap permulaan sampai dengan bergerak ke.depan uhtuk menolakkan peluru.

4. Teknik Setelah Gerakan Akhir Menolak

Teknik setelah gerakan akhir menolak, sebagai berikut.

a. Setelah peluru lepas dari tangan, secepatnya kaki belakang diturunkan atau mendarat menempati tempat kaki depan/kaki tumpu dengan lutut agak dibengkokkan.
b. Selanjutnya, kaki tumpu diangkat ke belakang lurus dan lemas untuk membantu menjaga keseimbangan.
c. Badan condong ke samping kiri depan, dagu diangkat, pemandangan ke ara jatuhnya peluru;
d. Tangan kanan dibengkokkan berada di depan sedikit agak ke bawah badar tangan atau lengan kiri lemas lurus ke belakang untuk membantu menjaga keseimbangan.

Uji Kompetensimu

Tugas Mandiri

❖Nilai karakter bangsa: mandiri, kerja keras

Lakukan kegiatan berikut

Gurumu akan mengadakan sebuah perlombaan lari cepat jarak 50 meter. Dengan bimbinga gurumu, lakukan pemanasan terlebih dahulu sebetum berlari agar otot tidak tidakk kaku da mengurangi risiko mengalami cedera ketika berlari. Berlarilah sesuai dengan teknik-teknik yang telah kamu pelajari sebelumnya dengan menerapkan nilai sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, kerja sama, toleransi, dan disiplin. Bagi yang kalah harus dapat menerima kekalahan dengan lapang dada, sedangkan bagi yang menang tidak boleh mengekspresikan kemenangan secara berlebihan.

Tugas Kelompok

❖Nilai karakter bangsa: kerja keras, tanggung jawab

Kerjakan sesuai perintahnya!

1. Diskusikan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar, kemudian buatlah kesimpulannya.
2. Diskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi la cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan buatla kesimpulannya.
3. Diskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan buatlah kesimpulannya.

Tugas Rumah

❖Nilai karakter bangsa: kerja keras, tanggung jawab

Buatlah kliping tentang lima atlet cabang atletik asal Indonesia. Cantumkan foto dan prestasi yang pernah diraih masing-masing atlet. Setelah selesai, kumpulkan kepada guru.

Daftar Istilah

Atletik : pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan orang yang melakukannya dinamakan "athleta" (atlet)
Jalan cepat : gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah
Lompat jauh : hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu

Evaluasi Bab

A. Berilah tanda silang (x) huruf a, b, c atau d pada jawaban yang paling benar!

1. Berikut contoh cabang olahraga atletik, ***kecuali***....
   a. lompat jauh b. lari c. tolak peluru d. renang
2. Di bawah ini yang ***bukan*** nomor lari jarak pendek adalah ....
   a. 300 m b. 400 m c. 500 m d. 800 m
3. Start yang digunakan untuk lomba lari jarak menengah dan jarak jauh adalah
   a. berdiri b. jongkok c. menyamping d. duduk
4. Gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah disebut ....
   a. lari cepat b. jalan cepat c. melompat d. loncat-loncat
5. Nomor lomba jalan cepat dalam kejuaraan resmi untuk perempuan adalah ....
   a. 10.000 m b. 20.000 m *c. 30.000 m* d. 50.000 m
6. Petugas yang memberikan aba-aba dalam perlombaan lari disebut ....
   a. sprinter b. catcher c. starter d. pitcher
7. Sikap badan pada waktu melakukan jalan cepat adalah ....
   a. condong ke depan c. menyamping
   b. condong ke belakang d. tegak lurus
8. Tujuan utama lari sprint adalah ....
   a. untuk meningkatkan kekuatan c.meningkatkan kelincahan
   b. meningkatkan daya tahan d.untuk memaksimalkan kecepatan horizontal
9. Induk organisasi atletik internasional adalah ....
   a. IBF b. ITTF c. IAAF d. FIFA
10. Perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start ....
    a. jongkok b. berdiri c. duduk d. berbaring
11. Berikut hal-hal yang harus dihindari ketika melakukan lari sprint, *kecuali* ....
    a. mengayunkan lengan sejajar dengan pinggul c. menjejakan kaki keras-keras di tanah
    b. mendaratkan kaki dengan tumit d. mengangkat lutut kurang tinggi
12. Berikut yang ***bukan*** termasuk dalam tahapan tolak peluru adalah ....
    a. cara memegang c. sikap akhir
    b. cara menolakkan d. cara menahan peluru
13. Hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu disebut ....
    a. lompat jauh b. lompat tinggi c. loncat indah d. lari

14. Kesalahan-kesalahan yang umum dilakukan oleh para pelompat dalam lompat jauh adalah ....
    a. salah satu kaki terkuat yang digunakan untuk menumpu
    b. saat melayang diusahakan selama mungkin dan seimbang
    c. memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum bertolak
    d. badan harus diusahakan tegak dan posisi lengan menggantung
15. Dalam lompat jauh, kaki yang digunakan untuk menolak sebaiknya menggunakan kaki ....
    a. kanan b. kiri c. paling kuat d. kedua kaki
16. Salah satu gaya dalam melakukan lompat jauh di antaranya adalah ....
    a. gaya meroda b. gaya kupu-kupu c. gaya berdiri d. gaya jongkok
17. Faktor yang cukup dominan menentukan tingkat keberhasilan dalam melakukan lompat jauh adalah ....
    a. kemampuan menerapkan strategi dan taktik secara efektif dan efisien
    b. teknik dan taktik waktu mengambil awalan .
    c. jarak lompatan yang dilakukan
    d. ketepatan dalam melakukan tumpuan
18. Sikap badan yang benar pada waktu mendarat adalah ....
    a. si pelompat harus mengusahakan mendarat dengan sebaik-baiknya
    b. si pelompat harus mengusahakan mendarat dengan salah satu kaki terkuat
    c. si pelompat harus mengusahakan mendarat dengan dua kaki
    d. si pelompat harus mengusakan mendarat dengan dua tangan
19. Pada lompat jauh jika saat mendarat tangan jatuh ke belakang maka ....
    a. mengurangi jarak lompatan c. merupakan salah satu variasi
    b. akan menambah nilai d. lompatan dianggap gagal
20. Tolak peluru merupakan cabang olahraga atletik dari nomor ....
    a. lempar b. loncat c. lari d. lompat
21. Sikap badan yang benar ketika mengambil awalan dalam tolak peluru gaya ortodoks adalah ....
    a. menyamping arah tolakan c. menghariap arah tolakan
    b. membelakangi arah tolakan d. jongkok
22. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan lompat jauh adalah ....
    a. bertolak dari tumit dengan kecepatan yang baik
    b. memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir
    c. badan miring jauh ke depan atau terlalu miring ke belakang
    d. tolakan, sikap badan di udara, sikap badan pada waktu mendarat
23. Tolak peluru gaya membelakangi tolakan disebut juga dengan istilah gaya ....
    a. ortodoks b. o'brien c. jongkok d. guling
24. Gerakan-gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan dan lompatan dinamakan ....
    a. awalan b. tumpuan c. tolakan d. pendaratan
25. Berat peluru untuk senior putri dalam perlombaan tolak pemuru adalah,,,,
    a. 3 kg b. 4 kg c. 5 kg d. 7 kg

B. Isilah titik-tltik dl bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah .....
2. Lari cepat disebut juga dengan istilah .....
3. Persiapan awal seorang pelari untuk melakukan gerakan.....
4. Nomor lomba jalan cepat untuk laki-laki pada kejuaraan resmi adalah .....
5. Lomba lari cepat dilaksanakan di stadion, yaitu pada lintasan yang disebut .....
6. Berat peluru untuk senior putra dalam perlombaan tolak peluru adalah .....
7. Fungsi gerakan awalan dalam lompat jauh adalah .....
8. Panjang lintasan awalan ketika melakukan ancang-ancang saat akan melompat adalah .....
9. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah .....
10. Olahraga tolak peluru dilakukan dengan cara .....

C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Mengapa olahraga atletik dikatakan sebagai cabang olahraga yang sangat penting?
   ……
   ……
   ……
2. Bagaimanakah cara melakukan teknik tolakan dalam lompat jauh?
   ……
   ……
   ……

3. Bagaimanakah cara melakukan pendaratan yang benar agar terhindar dari pendaratan menggunakan pantat dalam lompat jauh?
……
……
……

4. Jelaskan teknik mengambil awalan dalam tolak peluru gaya o'brien!
……
……
……

5. Sebutkan macam-macam teknik melewati garis finish dalam lomba lari cepat!
……
……
……

Aktif dan Kreatif

❖Nilai karakter bangsa: kreatif, tanggung jawab

Kerjakan sesuai dengan perintahl

1. Bentuklah kelompok terdiri atas lima siswa.
2. Secara bergiliran, praktikkan lompat lompat jauh dengan teknik yang balk dan benar.
3. Setelah itu, buatlah laporan clari praktik yang kelompokmu telah lakukan.
4. Tuliskan kesalahan-kesalahan yang terjadi selama praktik berlangsung dan berikan solusi dalam mengatasi kesalahan tersebut.
5. Kumpulkan tugas kepada guru sebagai tugas kelompok.

Perbaikan

❖Nilai karakter bangsa: kerja keras, tanggung jawab

A. Isilah titik-titik di bawah inl dengan jawaban yang benar!

1. Pelaksanaan lomba jalan cepat biasanya diawali dengan ..... dan diakhiri dengan melewati garis .....
2. Peluru yang digunakan dalam olahraga tolak peluru terbuat dari .....
3. Pelari cepat disebut juga dengan istilah .....
4. Tujuan utama start dalam lari jarak pendek, lari estafet/sambung, dan lomba lari gawang adalah .....
5. Berat peluru untuk perlombaan tolak peluru kelas junior putra adalah .....

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benarl

1. Mengapa olahraga atletik dikatakan sebagai olahraga yang sangat penting?
……
……
……

2. Teknik jalan cepat dibagi menjadi tiga bagian. Sebutkan!
……
……
……

3. Apa sajakah unsur-unsur yang terdapat dalam lompat jauh? Sebutkan!
……
……
……

4. Sebutkan teknik memegang peluru dalam tolak peluru!
……
……
……

5. Sebutkan macam-macam gaya dalam lompat jauh!

……
……
……

Portofolio

❖Nilai karakter bangsa: kerja keras tanggung jawab

Kerjakan tugas berikut!

Buatlah kliping tentang cabang olahraga atletik jalan cepat, lari cepat, lompat jauh, dan tolak peluru. Dapat pula kamu tambahi dengan cabang olahraga atletik yang lain. Sertakan pula gambar atlet-atletnya. Kerjakan dalam buku kliping, kemudian kumpulkan kepada gurumu. Sumber tugas dapat kamu dapatkan dari buku, internet, atau majalah. Jangan lupa sertakan pula sumbernya.

Sekilas Info

SETIYO BUDI HARTANTO

Setiyo Budi Hartanto adalah pemuda asli Temanggung, Jawa Tengah, yang lahir pada 6 Mei 1986. Meskipun terlahir dengan cacat tangan kiri dari telapak tangan sampai siku, Setiyo Budi Hartanto semakin terpacu untuk mengukir prestasi. Setelah lulus dari SMA tahun 2004, Setiyo Bud! Hartanto tinggal di Pusat Rehabilitasi Profesor Doktor Soeharso, Solo. Salah satu - staf di pusat rehabilitasi tersebut menyarankannya untuk mencoba olahraga lompat tinggi dan lompat jauh. Sejak saat itu, Setiyo Budi Hartanto berlatih keras untuk menjadi atlet paralympian. Perlahan-lahan, ia pun mengikuti berbagai kompetisi untuk menguji kemampuannya.

Tak perlu menunggu lama, Setiyo Budi Hartanto langsung meraih prestasi pertamanya dengan menyabet medali perak pada Porcanas 2004 di Palembang. Tahun berikutnya, la dipercaya untuk mewakili Indonesia dalam ajang Manila ASEAN Paragames 2005. Tak tanggung-tanggung, dalam debut intemasionalnya itu Setiyo Budi Hartanto berhasil meraih medali emas dengan lompatan sejauh 6,4 meter. la juga berhasil meraih medali perak pada ajang Kuala Lumpur FESPIC Games 2006 dengan lompatan sejauh 6,54 meter. Di Guangzhou ASIAN Paragames 2010, Setiyo Bud! Hartanto juga berhasil meraih medali perunggu. Setyo Budi Hartanto yang berhasil meraih empat medali perak pada Solo ASEAN Paragames ini berhasil lolos ke London Paralympic 2012 setelah menduduki peringkat 9 Asia.

· http://giewahyudi.com/empat-atlet-dlfabel-indonesia-di-london-paralympic-20121

Pembiasaan Nilai Karakter

Seperti yang telah kamu pelajari, olahraga jalan cepat, lari cepat, lompat jauh, dan totak peluru termasuk dalam cabang olahraga atletik. Untuk dapat melakukan keempat olahraga ; tersebut kamu harus menguasai teknik-tekniknya. Maukah kamu menjadi atlet dari salah satu cabang atletik tersebut? Jika ingin menjadi seorang atlet yang hebat kamu harus rajin bertatih dan pantang menyerah untuk mewujudkan cita-citamu tersebut. Teruslah berlatih dan terapkan sikap disiplin dalam melakukan latihan agar mendapatkan hasil yang memuaskan.

BAB 4 BELA DIRI PENCAK SILAT

Kompetensi Dasar

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 peiajaran;
   b. selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir,
   c. membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.

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

2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas flsik

2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga bela diri.

4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga bela diri

Selayang Pandang

Pada dasarnya, manusia memiliki keinginan untuk selalu melindungi dirinya. Seiring dengan perkembangan zaman, kemampuan untuk membela diri semakin berkembang sehingga muncullah seni bela diri. Salah satu seni bela diri adalah pencak silat. Pencak silat merupakan jenis olahraga seni bela diri perorangan yang tumbuh dan berkembang secara turun-temurun dan diwariskan dari generasi ke generasi. Pencak silat selain berfungsi untuk ~ kebugaran tubuh, juga sangat berpengaruh ‘ terhariap pembentukan sikap. Pada masa kini, pencak silat tidak hanya sebagai seni bela diri semata, tetapi sebagai ajang olahraga prestasi di tingkat regional, nasional, dan intemasional. Selain itu, pencak silat juga dapat digunakan sebagai pembinaan pola hidup sehat sehingga akan meningkatkan kesegaran jasmani. Setiap gerakan dijiwai budi pekerti luhur berdasarkan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa dengan tujuan utama membentuk ketahanan diri dan memupuk rasa tanggung jawab sosial.

Rangkuman Materi

A. Teknik Dasar Pencak Silat

Pencak silat adalah salah satu seni bela diri asli dari negara Indonesia. Pencak silat merupakan salah satu cabang dari olahraga bela diri yang memerlukan kemahiran dalam penguasaan teknik dasar. Teknik dasar yang harus dikuasai adalah teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak. Untuk mencapai prestasi optimal, teknik-teknik tersebut harus dapat dilakukan dengan gerakan yang kuat, cepat, tepat, dan terkoordinasi.

Tanpa penguasaan teknik yang baik, kamu tidak akan bisa melakukan gerakan dengan baik dan benar. Untuk menjadi pesilat yang hebat, kamu harus menguasai teknik gerakannya dengan baik dan benar.

1. Teknik Dasar Kuda-Kuda

Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat untuk memperkuat otot-otot kaki. Ada beberapa teknik kuda-kuda, yaitu sebagai berikut.

a. Kuda-kuda tengah

Kuda-kuda tengah, yaitu kuda-kuda dengan sikap kedua kaki melebar sejajar dengan bahu dan berat badan ditopang secara

merata oleh kedua kaki, dapat juga dilakukan dengan posisi serong. Posisi kedua telapak kaki serong membentuk sudut ±30 derajat.

b. Kuda-kuda depan

Kuda-kuda depan, yaitu kuda-kuda yang sikap salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat badan ditopang oleh kaki depan. Posisi kedua telapak kaki membentuk sudut ±30 derajat.

c. Kuda-kuda samping

Kuda-kuda samping, yaitu kuda-kuda dengan posisi kedua kaki melebar sejajar dengan tubuh dan berat badan ditopang oleh salah satu kaki yang menekuk. Posisi kedua telapak kaki sejajar membentuk sudut ±30 derajat.

2. Teknik Dasar Pola Langkah

Bentuk pola langkah dasar pencak silat, meliputi arah delapan penjuru mata angin, cara melangkah, langkah dan posisi, serta bentuk (pola langkah).

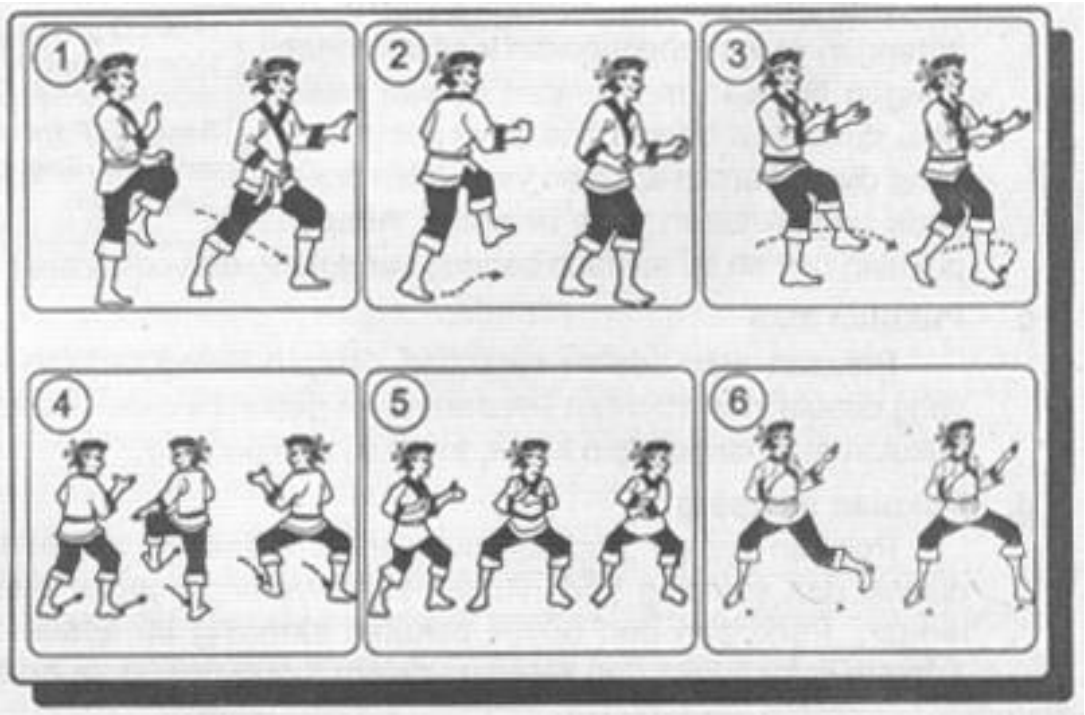
a. Arah

Arah yang harus dipahami dalam pencak silat adalah arah delapan penjuru mata angin, yaitu arah belakang, serong kiri belakang, samping kiri, serong kiri depan, depan, serong kanan depan, samping kanan, dan serong kanan belakang.

b. Cara Melangkah

Cara melangkah merupakan cara memindahkan injakan kaki. Cara melangkah dapat dilakukan dengan cara berikut.

1) Angkatan
   Melangkah dengan cara angkatan dapat dilakukan dalam dua bentuk, yaitu angkatan tinggi dan angkatan rendah. Angkatan tinggi dilakukan dengan cara satu kaki diangkat tinggi dan paha datar, lalu letakkan kaki yang diangkat pada tempat tertentu sesuai dengan arah dan tujuan. Angkatan rendah dilakukan dengan cara satu kaki diangkat biasa, kira-kira paha bersudut 30 derajat, lalu letakkan kaki yang diangkat pada tempat tertentu sesuai dengan arah dan tujuan.
2) Geseran
   Melangkah dengan geseran, yaitu satu kaki digeser, tetapi ujung kaki atau tumit masih menyentuh lantai. Letakkan kaki tersebut pada tempat tertentu sesuai dengan arah dan tujuan.
3) Putaran
   Melangkah dengan putaran, yaitu angkat kaki dengan memutar keluar, letakkan di depan dengan telapak kaki keluar, kaki kiri yang belakang jinjit.
4) Lompatan
   Lompatan dapat dilakukan dengan satu kaki bertolak, lalu disusul oleh kaki lainnya. Dalam melakukan pendaratan, dapat dilakukan dengan 2 cara, yaitu:
   a) salah satu kaki yang mendarat diletakkan di tempat yang sesuai dengan arah tujuan, kemudian disusul dengan kaki lainya
   b) kedua kaki mendarat bersama-sama.
5) Loncatan
   Loncatan dapat dilakukan dengan cara kedua kaki bertolak disusul oleh kaki lainnya. Pendaratannya dapat dilakukan dengan dua cara sesuai dengan kebutuhan, yaitu:
   a) kedua kaki mendarat, diletakkan bersama di tempat yang sesuai dengan arah dan tujuan;
   b) salah satu kaki mendarat, disusul kaki lainya.
6) Ingsutan
   Cara melakukan gerakan ingsutan sebagai berikut.
   a) Menggeser telapak kaki tanpa diangkat dari lantai dengan gerakan tumit, sementara telapak kaki keluar dan ke dalam.
   b) Dapat pula dilakukan dengan gerakan tumit, dengan telapak kaki sejajar atau searah.
   c) Kedua lutut dibengkokkan.
   .



c. Langkah dan Posisi

Langkah adalah gerakan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lainnya. Langkah adalah suatu hal yang penting dalam pencak silat karena berfungsi sebagai berikut.‘

1) Dasar untuk tumpuan agar dapat berdiri dengan kuat dan tangguh.
2) Dasar untuk tumpuan dalam melakukan pembelaan dan serangan.
3) Suatu cara untuk mencari posisi yang menguntungkan.

Langkah dapat dilakukan dengan posisi segaris dan tegak lurus/serong. Gerakan langkah harus memperhitungkan posisi lawan sehingga setiap langkah itu punya arti dan isi.

d. Bentuk/Pola Langkah

Pengembangan langkah yang berangkai idengan tujuan tertentu merupakan bentuk/pola langkah. Terdapat berbagai pola langkah, antara lain pola langkah lurus, pola langkah gergaji/zig-zag, pola langkah larian atau huruf U, pola langkah segitiga, pola langkah segi empat, dan pola langkah huruf S.

3. Teknik Dasar Pukulan

Pukulan adalah berbagai macam teknik serangan yang dilakukan dengan mempergunakan tangan sebagai komponennya. Pukulan dalam pertandingan pencak silat pada kategori tanding mendapat nilai 1(satu). Pukulan biasanya digunakan untuk serangan jarak dekat dan sedang. Berdasarkan arah serangannya, pukulan dalam pencak silat dapat dibagi menjadi pukulan depan, pukulan bawah, pukulan atas, dan - pukulan samping.

a. Pukulan depan

Pukulan depan atau pukulan lurus adalah pukulan yang dilakukan dengan lintasan lurus ke arah depan. Untuk mencapai hasil yang optimal, gerakan pukulan harus dibantu dengan gerakan putaran bahu ke depan dan putaran pinggang menuju ke arah lengan yang mendukung untuk pemindahan berat badan ke depan (tangan yang menyerang). Sasaran pukulan depan adalah dada. Pukulan ini dapat digunakan untuk menyerang semua sasaran yang berada di depan, bawah, atau atas. Adapun jenis-jenis dari pukulan depan sebagai berikut.

1) Tinju
2) Tebak
3) Sodok
4) Bandul

b. Pukulan bawah

Pukulan bawah adalah salah satu serangan yang menggunakan lengan/tangan dengan lintasan me181U1/darl bawah pusat atau dari perut bagian bawah si penyerang yang diarahkan ke sasaran yang lebih tinggi pada bagian tubuh yang diserang. Adapun pukulan bawah ini meliputi bandul, sangggah, dan colok atau fusuk.

INGIN TAHU

Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Organisasi yang mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara adalah Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa (Persilat), yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam.

c. Pukulan atas

Pukulan atas adalah serangan dengan menggunakan lengan atau tangan yang dimula'idari atas dan lintasannya ke depan bawah. Terdapat berbagai macam pukulan atas, antara lain ketok, tumbuk, dan pedang.

d. Pukulan samping

Pukulan samping adalah pukulan yang menggunakan tangan/lengan yang diawali dari samping badan/tubuh si penyerang dengan menggunakan tangan/ lengan. Perkiraan dari teknik pukulan samping ini adalah punggung tangan. Adapun lintasannya dari samping dalam tubuh pesilat ke arah luar tubuh pesilat.

Ada beberapa jenis pukulan samping, antara lain pedang, bandul, atau swing, dan kepret.

e. Pukulan Siku

Pukulan siku'adalahjenisseranganyangmenggunakan lengan dengan cara,siku ditekuk sedemikian rupa sehingga perkenaan lengan yang menyerang adalah pada siku. Jenis pukulan siku, antara lain: (1) depan, (2) samping, (3) belakang, (4) atas, dan (5) bawah.

4. Teknik Dasar Tendangan

Tendangan adalah serangan dengan menggunakan tungkai/kaki. Adapun bagian kaki untuk menendang dapat menggunakan punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki, tumit, sisi kaki (pisau kaki), dan pergelangan kaki. Teknik tendangan dapat dilakukan dengan posisi badan dan lintasan depan, samping, belakang, dan busur. Sebelum melakukan serangan dengan tungkai/kaki (tendangan), yang perlu diperhatikan adalah sikap dasar sebelum melakukan tendangan. Sikap dasar tersebut adalah sikap pasang.

a. Teknik tendangan depan

Kaki tenang diangkat sedemikian rupa sehingga lutut berada di depan perut dan tungkai bawah menggantung. Tendangkan ke depan dengan lintasan kaki dihentakkan (ditendangkan) ke depan agak ke atas (tergantung sasaran). Arah sasaran perkenaan adalah ulu hati lawan, sedangkan perkenaan pada kaki yang menendang adalah pada tumit atau ujung kaki.

b. Teknik tendangan samping

Kaki tendang diangkat ke depan dengan bersamaan kaki tumpu di putar ke luar sehingga lutut kaki tendang berada di depan perut, sedangkan tungkai bawah berada di sisi samping badan. Hentakkan atau tendangkan ke depan dengan telapak kaki tendang datar sehingga perkenaan pada telapak kaki atau sisi samping kaki (pisau kaki) tendang. Arah sasaran yang dituju adalah pada ulu hati, leher, atau persendian bahu lawan. Pada saat menendang, posisi lawan berada di samping badan atau berada pada sisi bahu kaki yang menendang.

c. Teknik tendangan belakang

Sikap awal

Bediri sikap pasang dengan salah satu kaki di depan. Putar badan sampai membelakangi sasaran, kapala tetap menghariap ke arah sasaran sehingga kaki yang terdekat dengan sasaran (kaki tumpu) berdiri pada ujung jari kaki, sedangkan berat badan pada kaki yang berada jauh dari sasaran (pada kaki tendang). Badan agak condong ke kaki tendang. .

d. Gerakan

Kaki tendang diangkat ke depan sehingga tumit dekat dengan pantat, kemudian tendangkan ke arah sasaran yang berada di belakang badan. Tendangan lurus ke belakang dan arah sasaran adalah ulu hati lawan. Adapun bagian kaki yang menendang dan mengenai sasaran adalah-bagian tumit atau telapak kaki.

e. Teknik tendangan busur

Angkat kaki tendang serong ke depan sehingga kaki tendang berada agak jauh dari tungkai kaki tumpuan. Tendangkan/hentakkan kaki tendang serong kedepan dengan arah sasaran ditujukan ke sisi tubuh atau pinggang lawan atau sisi/samping kepala/leher lawan. Perkenaan kaki tendang adalah pada punggung kaki atau pada ujung kaki tendang.

5. Teknik Dasar Elakan

Elakan adalah suatu usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula. Unsur dalam elakan adalah sikap tangan, sikap kaki/tungkai, dan sikap tubuh/togok. Adapun macam-macam elakan, yaitu (1) elak bawah, (2) elak atas, (3) elak samping, dan (4) elak belakang putar.

a. Elak bawah

Elak bawah adalah teknik mengelakkan diri dari serangan lawan pada bagian badan sebelah atas. Gerakannya adalah merendahkan diri dengan cara menekuk kedua lutut tanpa memindahkan letak kedua kaki. Kedua tangan berjaga-jaga di depan atas kepala dan sikap badan menyesuaikan.

Pendidikan Antikorupsi

Di balik kedisplinan yang tertanam dalam dirimu sebenarnya terdapat kesuksesan yang sedang kamu rencanakan.

b. Elak atas

Elak atas dalah teknik mengelakkan diri dari serang-an lawan pada bagian badan sebelah bawah. Gerakannya adalah mengangkat badan tubuh ke atas dengan cara kedua kaki dengan sikap kedua

tungkai ditekuk disertai dengan sikap tubuh dan tangan waspada. Mendarat dengan kaki saling menyusul atau dengan kedua kaki bersama-sama.

c. Elak samping

Elak samping adalah teknik mengelakkan diri dari serangan lurus depan agak ke atas. Gerakannya adalah dari sikap kangkang, kemudian memindahkan badan ke samping dengan merubah sikap tungkai/kuda-kuda, disertai dengan sikap tubuh dan tangan/lengan waspada (tangan berada di depan dada).

d. Elak belakang putar

Elak belakang putar adalah teknik mengelakkan diri dari serangan lurus depan dan samping. Gerakannya adalah dari sikap kuda-kuda depan (salah satu kaki berada di depan), kemudian memindahkan berat badan ke belakang dengan cara badan memutar. Gerakan tersebut disertai dengan sikap tubuh dan sikap tangan/ lengan dalam keadaan waspada (tangan berada di depan dada).

B. Latihan Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar Pencak Silat

Setelah mempelajari dan menguasai teknik dasar pencak silat, kamu dapat berlatih mempraktikkannya secara berpasangan dengan temanmu. Selama berlatih, hindari benturan fisik secara keras yang membuat salah satu dan kamu cedera. 8erikut cara melakukan kombinasi gerakan teknik dasar dalam pencak silat yang dapat kamu pelajari.

1. Melakukan Tendangan Samping dan Elakan Lurus

Variasi dan kombinasi gerakan tendangan samping dan elakan lurus dapat dilakukan dengan cara berikut.

a. Berdiri pada posisi awal seperti jurus pertama.
b. Siswa A melakukan tendangan samping B menghindar elakan belakang lurus
c. Lakukan tendangan menggunakan kaki kanan dan kiri (bergantian).

2. Melakukan Tendangan Belakang dan Elakan Belakang Lurus

Variasi dan kombinasi gerakan tendangan belakang dan elakan belakang lurus dapat dilakukan dengan cara berikut.

a. Berdiri posisi awal seperti pada jurus yang pertama.
b. Siswa A melakukan tendangan belakang dan B mengelak ke belakang lurus.
c. Lakukan tendangan menggunakan kaki kanan dan kaki kiri (bergantian).

Uji Kompetensimu

Tugas Mandiri

❖Nilai karakter bangsa: mandiri, kerja keras

Kerjakan tugas berikut

Carilah informasi tentang berbagai hal yang berhubungan dengan olahraga bela diri pencak silat. Misalnya tentang sejarah perkembangan pencak silat, atlet-etlet/pesilat Indonesia berprestasi, dan sebagainya. Susunlah dalam bentuk kliiping dan jangan lupa cantumkan pula sumbemya. Kumpulkan pada hari yang telah ditentukan.

Tugas Kelompok

❖Nilai karakter bangsa: kerja keras, tanggung jawab

Kerjakan sesuai perintahnyal

Dalam pertandingan pencak silat, tentu ada ketentuan tata cara dan aturan yang harus dipatuhi semua pihak yang terkait. Cobalah kamu diskusikan bersama teman semejamu, mengapa dalam (suatu pertandingan harus ada tata acara dan aturan? Apa manfaat yang diperoleh dengan adanya tata cara dan aturan tersebut? Tulislah hasil diskusi kelompokmu di selembar kertas, (lalu sampaikan di depan kelas.

Daftar Istilah

Elakan	:	cara menghindari serangan lawan dengan memindahkan salah satu kaki ke belakang atau ke samping sehingga posisi tubuh berubah (miring)
Pencak	:	permainan (keahlian) untuk mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak, dan sebagainya
Silat	:	olahraga (permainan) yang diriasarkan pada ketahgkasan menyerang dan membela diri, balk dengan menggunakan senjata maupun tidak
Teknik	:	metode atau sistem mengerjakan sesuatu
Tendangan	:	sepakan;depakan

Evaluasi Bab

A. Berilah tanda silang (x) huruf a, b, c atau d pada jawaban yang paling benar!

1. Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang diwariskan oleh ....
   a. bangsa penjajah c. bangsa asing
   b. bangsa Cina d. nenek moyang bangsa Indonesia
2. Tujuan utama mempelajari pencak silat adalah ....
   a. seni bela diri c. membela diri
   b. pertandingan d. alat berkelahi
3. Salah satu prinsip utama dalam pencak silat adalah ....
   a. pembelaan diri c. tidak memancing kericuhan
   b. tidak mencari musuh d. berbuat balk dengan siapa saja
4. Berikut negara-negara yang mengenal luas bela diri pencak silat, *kecualfl*
   a. Indonesia b. Brunei c. Malaysia d. Cina
5. Posisi lutut yang benar saat melakukan kuda-kuda adalah ....
   a. ditinggikan b. penguasaan c. direndahkan d. hambatan
6. Teknik yang memperlihatkan sikap. dari kedua kaki dalam keadaan statis disebut ....
   a. kuda-kuda b. tangkisan c. elakan d. pola langkah
7. Bidang sasaran serangan menggunakan siku adalah ....
   a. kaki b. kepala c. dada d. pinggang
8. Pada saat melakukan gerakan kuda-kuda depan, salah satu kaki melangkah ke ....
   a. belakang dan lutut direndahkan c. belakang dan lutut diluruskan
   b. depan dan lutut direndahkan d. depan dan belakang lutut diluruskan
9. Di bawah ini merupakan jenis pukulan depan, ***kecuali ....***
   a. tinju b. tebak c. sodok d. sanggah
10. Di bawah ini yang ***bukan*** ciri umum pencak silat adalah ....
    a. menggunakan seluruh anggota tubuh
    b. sikap tenang, lemas, dan relaks
    c. dilakukan dengan tangan kosong ataupun bersenjata
    d. tidak memerlukan senjata tertentu
11. Serangan dengan menggunakan lengan atau tangan yang dimulai dari atas dan lintasannya ke depan bawah disebut ....
    a. pukulan depan b. pukulan atas c. pukulan bawah d. pukulan siku
12. Di bawah ini merupakan jenis pukulan bawah, ***kecuali*** ....
    a. tebak b. sodok c. tinju d. sanggah
13. Pukulan yang menggunakan tangan lengan yang diawali dari samping badan/tubuh si penyerang dengan menggunakan tangan/lengan disebut
    a. pukulan depan b. pukulan bawah c. pukulan samping d. pukulan siku
14. Posisi kedua kaki saaat melakukan teknik kuda-kuda samping adalah ....
    a. kaki lurus rapat c. salah satu ke depan
    b. kaki dibuka selebar bahu d. kaki kangkang selebar-lebarnya
15. Perkenaan kaki tendang pada teknik tendangan busur adalah ....
    a. kaki kura-kura b. kaki bagian dalam c kaki bagian luar d. punggug kaki
16. Menentukan sikap dan tinclakan yang cepat, tepat, dan cermat untuk mengalahkan lawan dalam pencak silat adalah ....
    a. taktik pencak silat c. teknik pencak silat
    b. strategi pencak silat d. tujuan pencak silat
17. Berikut macam-macam teknik elakan, ***kecuali*** ....
    a. elakan atas c. elakan depan putar
    b. elakan samping d. elakan belakang putar
18. Mengelakkan diri dari serangan lurus , depan agak ke atas disebut ....
    a. elak atas c. elak belakang
    b. elak bawah d. elak samping
19. Salah satu tujuan dari teknik langkah adalah ....
    a. mendekati atau menjauhi lawan c. menangkis serangan lawan
    b, memukul lawan d. menekan lawan
20. Apabila lawan melancarkan tendangan depan ke arah perut, kita tangkis dengan tangkisan ....
    a. dalam b. atas c. bawah d. luar
21. Di bawah ini jenis-jenis pukulan siku, ***kecuali*** ....
    a. pukulan siku depan c. pukulan siku samping
    b. pukulan siku belakang d. pukulan siku lurus

22. Gerak perpaduan yang seimbang dan selaras antara seni dan bela diri merupakan fungsi pencak silat ditinjau dari ....
    a. seni b. pendidikan c. bela diri d. olahraga
23. Jenis pukulan yang dapat digunakan untuk menyerang semua sasaran yang berada di depan, bawah, atau atas adalah ....
    a. pukulan atas c. pukulan bawah
    b. pukulan depan d. pukulan samping
24. Pencak silat yang diajarkan di sekolah-sekolah mengandung unsur berikut, ***kecuall*** ....
    a. olahraga c. gaya-gayaan
    b. pendidikan d. bela diri
25. Sikap awal teknik gerakan sanggah adalah
    a. tangan berada di depan perut dengan jari-jari terbuka (tidak,menggenggam)
    b. sikap tangan terbuka menghariap ke depan, jari-jari rapat dan lurus ke atas
    c. tangan menggenggam menghadap ke bawah dan berada di depan atas kepala
    d. jari-jari tangan terbuka (agak bengkok ke dalam, tetapi tidak menggenggam) dan berada di depan perut bagian bawah

B. Isilah titik-tltik dl bawah ini dengan jawaban yang benarl

1. Posisi kedua tangan yang benar saat melakukan posisi awal gerakan pencak silat adalah .....
2. Pukulan dalam pertandingan pencak silat pada kategori tanding mendapat nilai .....
3. Elakan merupakan usaha .....dalam pencak silat.
4. Pukulan biasanya digunakan untuk serangan jarak .....
5. IPSI adalah wadah untuk induk organisasi .....
6. Organisasi yang mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara disebut.....
7. Arah sasaran yang dituju dalam teknik tendangan samping adalah pada .....
8. Arah yang harus dipahami dalam pencak silat adalah arah delapan penjuru mata angin, yaitu .....
9. Jenis tendangan di mana perkenaan kaki tendang adalah pada punggung kaki atau pada ujung kaki tendang disebut .....
10. Melangkah dengan geseran, yaitu

ll. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan macam-macam pukulan berdasarkan arah serangannya!
   Jawab: .....
2. Sebutkan fungsi teknik langkah dalam pencak silat!
   Jawab: .....
3. Bagaimanakah cara melakukan teknik kuda-kuda tengah?
   Jawab: .....
4. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi tendangan!
   Jawab:.....
5. Jelaskan cara melakukan teknik efek belakang putar!
   Jawab:.....

Aktif dan Kreatif

❖Nilai karakter bangsa: kreatif, tanggung jawab

Kerjakan tugas berikut!

Praktikkan berbagai teknik dasar pencak silat yang telah kamu pelajari di atas. Belajarlah dulu di rumah, kemudian praktikkan di depan guru dan teman-temanmu. Lakukan dengan menerapkan sikap disiplin, toleransi, bertanggung jawab, dan menghargai teman.

Perbaikan

❖Nilai karakter bangsa: kerja keras, tanggung jawab

A. Isilah titik titik di bawah inl dengan jawaban yang benarl

1. Posisi kaki yang benar saat melakukan teknik kuda-kuda belakang adalah .....
2. Gerakan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lainnya disebut .....
3. Melangkah dengan cara angkatan dapat dilakukan dalam dua bentuk, yaitu .....
4. Perkenaan kaki tendang pada teknik tendangan busur adalah .....
5. Merpati Putih adalah aliran pencak silat dari .....

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benarl

1. Sebutkan tenik dasar yang harus dikuasal dalam pencak silat!

   .....
   .....
   .....

2. Sebutkan bentuk pola langkah dalam pencak silat!

   .....
   .....
   .....

3. Apakah yang kamu ketahui tentang tendangan?

   .....
   .....
   .....

4. Jelaskan yang dimaksud dengan pukulan samping dan macamnya!

   .....
   .....
   .....

5. Jelaskan cara melakukan tendangan belakang!

   .....
   .....
   .....

Portofolio

❖Nilai karakter bangsa: kerja keras tanggung jawab

Kerjakan sesuai perintahnya!

Amatilah pertandingan pecak silat secara langsung dan atau di TV video. Amatilah dengan saksama gerakan-gerakan yang diperagakan oleh para atlet tersebut. Catatlah pula kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan ketika pertandingan berlangsung. Berikan saran perbaikan untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan oleh para atlet tersebut. Buatlah dalam bentuk laporan.

Sekilas Info

Olahraga .pencak silat di dunia berada di bawah naungan Persilat (Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa). Persilat diriirikan pada tanggal 11 Mei. 1980 di Jakarta, Indonesia. Anggota pendiri Persilat adalah organisasi-organisasi nasional Pencak Silat Kebangsaan Malaysia (PESAKA), Persekutuan Silat Singapura (PERSISI), dan Persekutuan Silat Kebangsaan Brunei Darussalam (PERSIB).

Sumberr www.persilat.org

Pembiasaan Nilai Karakter

Pencak silat adalah budaya asli dari Indonesia. Pencak silat merupakan salah satu seni bela diri yang bertujuan untuk membela diri dan mempertahankan diri dari serangan musuh.

Selain itu, pencak silat juga bermanfaat untuk kesehatan dan kebugaran tubuh. Meskipun pencak silat bertujuan untuk melindungi diri, kita tidak boleh menyalahgunakan kemampua yang kita miliki untuk hal-hal yang tidak benar atau menyimpang. Manfaatkanlah kemampuan pencak silat yang kita miliki untuk hal-hal yang benar, seperti turut serta dalam pertandingan-pertandingan. Hal itu akan lebih bermanfaat bagi diri sendiri dan jika dapat memenangi pertandingan, kamu akan rnengharumkan nama bangsa.

Beladiri diperlukan untuk melindungi diri dari marabahaya yang mengancam keselamatan jiwa dan raga. Begitu pula bangsa dan negara memerlukan partisipasi warganya untuk melindungi bangsa dan negaranya. Oleh karena itu, setiap warga negara wajib melakukan usaha bela negara. Pilar-pilar kebangsaan kita menyatakan setiap warga negara berhak dan wajib ikut serta dalam upaya pembelaan negara. .

BAB 5

KEBUGARAN JASMANI

Kompetensi Dasar

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 peiajaran;
   b. selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir,
   c. membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.

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

2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.6 Disiplin selama melakuka.n berbagai aktivitas flsik

2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan serta pengukuran hasilnya.

4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dalam keterampilan serta pengukuran hasilnya.

Selayang Pandang

Olahraga sangat diperlukan oleh setiap orang untuk menjaga kebugaran jasmaninya. Untuk melakukan olahraga tidak perlu mengeluarkan banyak biaya. Kita bisa melakukannya dengan melakukan gerakan-gerakan sederhana di rumah. Misalnya dengan lari pagi atau jogging, gerakan-gerakan fisik secara rutin dan lain-lain.

Dengan melakukan olahraga secara rutin walaupun dengan gerakan yang sederhana akan mampu menjaga kebugaran, kelincahan, dan kecepatan tubuh kita. Pada akhirnya, tubuh kita dapat melakukan aktivitas dengan lancar. Olahraga jangan dijadikan sebagai beban namun kita tempatkan sebagai kebutuhan. Nah, bagaimana cara menjaga kebugaran jasmani dengan tepat?

Rangkuman Materi

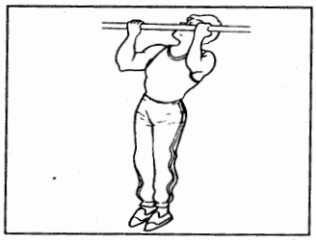
A. Kebugaran Jasmani

Setiap orang pasti menginginkan badannya dalam keadaan bugar segar. Untuk mencapai keadaan tersebut, maka perlu *physical fitnes* (kebugaran jasmani) yaitu suatu aspek kondisi fisik dari kebugaran secara keseluruhan. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya, tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Sebelum melakukan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani perlu diketahui bahwa kebugaran jasmani memiliki unsur-unsur sebagai berikut.

1. Unsur yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu daya tahan otot kardiorespirasi, kekuatan otot, kelenturan, daya tahan otot, dan komposisi tubuh.
2. Unsur yang berhubungan dengan keterampilan olahraga, yaitu kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan.

B. Latihan Kebugaran Jasmani

Latihan kebugaran jasmani sangat penting bagi tubuh kita, untuk itu kita perlu melatih kesegaran badan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan tanpa mengalami gangguan yang berarti. Ada tiga dasar gerakan dalam latihan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan, yakni bergerak (move), mengangkat (lift), dan meregang (stretch).



Latihan kekuatan otot perut

1. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Anggota Badan Bagian Atas

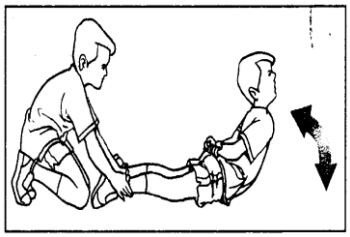
a. Kekuatan otot lengan, bahu, dan dada.
   Cara melakukannya sebagai berikut.
   1) Tangan lurus menggantung di palang tunggal.

2) Angkat dagu di atas palang tunggal.
3) Turunkan badan lurus ke bawah.
4) Lakukan berulang-ulang sesuai dengan kemampuan.

Latihan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada

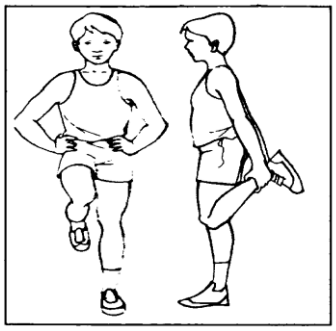
b. Latihan kekuatan otot perut.
Cara melakukannya sebagai berikut.
1) Sikap duduk dengan kedua kaki lurus di lantai.
2) Angkat perlahan-lahan kedua kaki yang rapat dari lantai.
3) Setelah itu,tarik kedua lutut ke arah dada atau ditekuk tergantung.
4) Kembalikan kedua lutut lurus ke depan dan masih dalam keadaan terangkat dari lantai.
5) Kemudian kedua kaki segera diturunkan kembali ke lantai dengan posisi lurus rapat.
6) Lakukan secara berulang-ulang sebanyak 10 kali.

c. Latihan kekuatan otot punggung.
Cara melakukan latihan kekuatan otot punggung sebagai berikut.
1) Sikap badan tidur telungkup dengan posisi tangan agak ditekuk ke samping dan kedua kaki lurus rapat.
2) Dorong kedua lengan ke atas hingga punggung melenting ke belakang dan gerakan kedua lengan turun naik seperti gerakan push-up.
3) Latihan ini dilakukan secara bertahap sebanyak 5 kali, 10 kali, 15 kali gerakan, dan seterusnya.

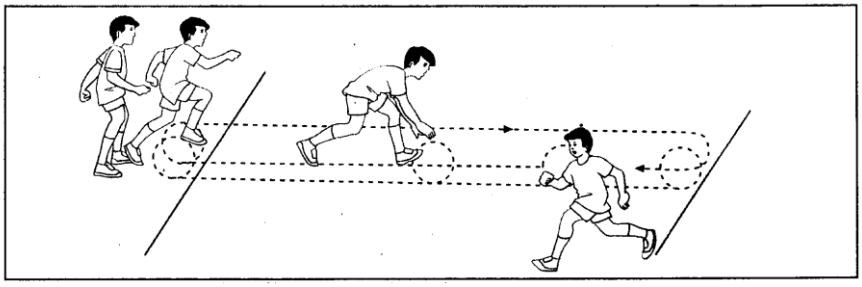


2.Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Anggota Badan Bagian Bawah

a. Latihan kekuatan otot kaki.
Cara melakukan latihan kekuatan otot kaki sebagai berikut.
1) Sikap awal baris berbanjar secara berkelompok.
2) Kaki kanan ditekuk ke belakang dan dipegang oleh teman di belakangnya. Kaki kiri sebagai kaki tumpu.
3) Kemudian lari-lari kecil menggunakan kaki kiri mengelilingi lapangan bola voli atau basket.
4) Gunakan kaki kanan sebagai kaki tumpu dan kaki kiri ganti sebagai kaki yang ditekuk ke belakang dengan cara dan teknik seperti di atas.
5) Lakukan secara bertahap dari 1 kali putaran, 2 kali putaran, dan seterusnya disesuaikan dengan kemampuan kelompok.

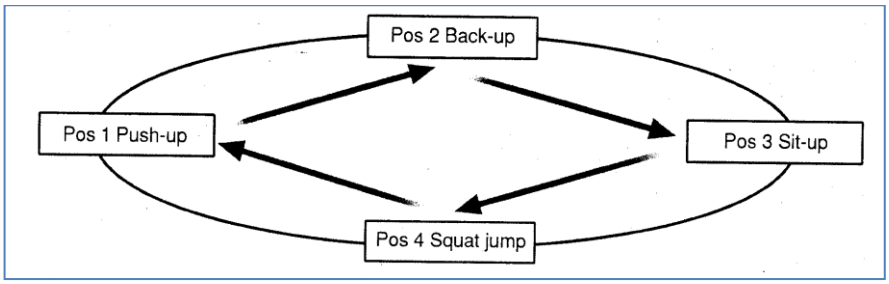


b. Latihan kekuatan otot kaki dan paha.
Cara melakukan latihan kekuatan otot kaki dan paha sebagai berikut.
1) Sikap jongkok dengan baris bersaf secara berkelompok.
2) Pandangan mata ke depan.
3) Kemudian lakukan gerakan berjalan sambil berjongkok mengelilingi lebar lapangan bola voli atau basket menuju bendera secara cepat.
4) Lakukan gerakan ini secara bertahap mulai dari 1 kali putaran, 2 kali putaran, dan seterusnya sesuai dengan kemampuan.



3. Latihan Daya Tahan Otot dengan Sistem Sirkuit

Untuk meningkatkan daya tahan otot perlu melakukan latihan secara terus-menerus dalam jangka waktu tertentu. Latihan daya tahan otot biasanya menggunakan sistem *circuit training* yaitu satu rangkaian latihan kekuatan yang terbagi dalam beberapa pos latihan.
Cara melakukan *circuit training* sebagai berikut.
a. Cek terlebih dahulu kondisi kesehatan setiap anak.
b. Kemudian susun rangkaian *circuit training* daya tahan otot yang dimulai dari tubuh bagian atas menuju ke bagian bawah seperti: pos 1 latihan push-up, pos 2 latihan back-up, pos 3 latihan sit-up, dan pos 4 latihan squat jump.
Contoh *circuit training*.

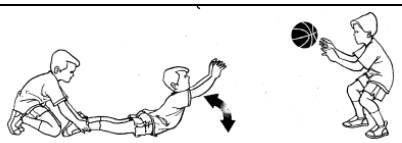


Uji Kompetensimu

Tugas Mandiri

❖Nilai karakter bangsa: mandiri, kerja keras

Cobalah amati gambar peraga di bawah ini, kemudian praktikkan secara perorangan atau berkelompok dan berilah penjelasan secara singkat!

No.	Gambar	
1.	 Cara melakukan : _____ Kesulitan : _____	
2.		Cara melakukan _____ Kesulitan : _____
3.		Cara melakukan:_____ Kesulitan : _____
4.		Cara melakukan: _____ Kesulitan : _____

Pembiasaan Nilai Karakter

Di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Antara kesehatan jasmani dan rohani harus dilakukan dengan seimbang. Bagaimanapun tubuh yang kuat bermanfaat untuk menunjang tercapainya jiwa yang sehat. Makanan bagi jiwa adalah menuntut ilmu, beribadah, silatuhrami, dan aktualisasi diri agar lebih bermanfaat bagi sesama. Semuanya itu tidak dapat kita lakukan terkecuali kita memiliki tubuh yang kuat dan bugar.

Evaluasi Bab

A. Berilah tanda silang (x) huruf a, b, c atau d pada jawaban yang paling benar!

1. Sebelum melakukan kegiatan olahraga diawali dengan ....
   a. stratching b. pendinginan c. lari sprint d. makan banyak
2. Setelah melakukan kegiatan olahraga diakhiri dengan ....
   a. makan banyak b. stratching c. pendinginan d. lari sprint
3. Suatu kemampuan otot untuk membangkitkan tenaga terhadap suatu tahanan disebut ....
   a. daya ledak b. kekuatan c. kelentukan d. daya tahan
4. Jenis-jenis peregangan dalam latihan kelentukan terdiri atas ....
   a. 1 macam b. 2 macam c. 3 macam d. 4 macam
5. Untuk melatih otot paha diperlukan latihan ….
   a. wrist roll b. squats c. rowing d. isometris
6. Untuk melatih kekuatan otot punggung dengan latihan ….
   a. sit-up b. back-up c. squat jump d. naik turun bangku
7. Loncat sambil jongkok untuk melatih kekuatan otot ….
   a. tangan b. badan c. bahu d. kaki
8. Gerakan memutar leher bertujuan untuk melatih otot ....
   a. kepala b. leher c. dada d. bahu
9. Gerakan sikap kop stand bertujuan untuk melatih ….
   a. kekuatan b. kelenturan c. keseimbangan d. ketangkasan
10. Gerakan latihan sit-up untuk melatih otot ....
    a. perut b. paha c. dada d. leher
11. Tumpuan push-up yang benar menggunakan ....
    a. kaki dan tangan b. kaki dan badan c. tangan dan bahu d. tangan dan kepala
12. Berikut yang merupakan posisi tangan saat melakukan sit-up adalah ....
    a. di belakang tengkuk c. di depan paha
    b. di samping kepala d. di atas kepala
13. Kesegaran jasmani disebut juga ....
    a. physical fitness b. fitness center c. senam kesegaran d. kesehatan tubuh
14. Jumlah gerakan back-up dilakukan secara bertahap sebanyak ....
    a. 3 kali b. 10 kali c. 25 kali d. 30 kali
15. Tujuan dari latihan naik turun tangga adalah ….
    a. melatih otot badan c. melatih otot kaki
    b. melatih otot paha d. melatih otot pinggul
16. Gerakan sikap kapal terbang bertujuan untuk melatih ....
    a. kelenturan b. kekuatan c. keseimbangan d. ketangkasan
17. Gerakan sikap back up bertujuan untuk melatih otot....
    a. perut b. dada c. kaki d. punggung
18. Sebelum melakukan kegiatan olahraga sebaiknya ....
    a. starching b. pendinginan c. lari sprint d.makan yang banyak
19. Setelah melakukan kegiatan olahraga sebaiknya ….
    a. makan yang banyak c. pendinginan
    b. straching d. lari sprint
20. Pada saat melakukan gerakan pull-up, maka arah gerakan badan yaitu ....
    a. ke atas b. ke depan c. ke samping d. ke belakang
21. Hal yang perlu diperhatikan sebelum melakukan circuit training adalah ....
    a. cek daya tahan anak c. cek kekuatan otot anak
    b. cek kesehatan anak d. cek kelincahan otot anak
22. Gerakan berjalan sambil jongkok mengelilingi lapangan sangat baik untuk melatih ....
    a. daya tahan otot kaki c. kekuatan otot kaki dan dada
    b. kelincahan otot kaki d. kekuatan otot kaki dan paha
23. Posisi kedua kaki saat melakukan latihan back-up yaitu ....
    a. ditekuk ke depan c. dibuka ke samping
    b. ke belakang lurus d. ditekuk ke belakang
24. Bentuk latihan kekuatan otot tangan dapat dilatih dengan....
    a. back-up c. crunch
    b. pull-up d. sit-up

25. Agar tidak cidera saat melakukan latihan kekuatan otot, maka perlu ....
    a. berlari
    b. senam
    c. pemanasan
    d. penenangan

Sekilas Info

Press merupakan jenis latihan daya tahan otot. Cara melakukan latihan press adalah sebagai berikut :

a. Beban disimpan di dada, dorongkan ke atas sehingga lengan lurus, kemudian kembalikan lagi beban ke dada.
b. Sikap kedua kaki sejajar dan terbuka kira-kira selebar bahu. Demikian pula kedua tangan memegang tiang (bar) barbell selebar bahu.
c. Variasi lain adalah beban tidak diletakkan di dada, tetapi di pundak. Latihan ini dapat dilakukan dengan sikap duduk. Maksudnya adalah menambah stabilitas dan utuk mengurangi strain (cedera oot) yang berlebihan di pinggang.
d. Otot-otot yang terlatih terutama otot-otot bahu dan pundak, trapezius, seratus anterior, deltoid, dan triseps.

Di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Antara kesehatan jasmani dan rohani harus dilakukan dengan seimbang. Bagaimanapun tubuh yang kuat bermanfaat untuk menunjang tercapainya jiwa yang sehat. Makanan bagi jiwa adalah menuntut ilmu, beribadah, silatuhrami, dan aktualisasi diri agar lebih bermanfaat bagi sesama. Semuanya itu tidak dapat kita lakukan terkecuali kita memiliki tubuh yang kuat dan bugar.

Latihan Ulangan Tengah Semester

A. Berilah tanda silang (x) huruf a, b, c atau d pada jawaban yang paling benar!

1. Jumlah pemain tiap regu dalam permainan sepak bola adalah....
   a. 5 orang b. 6 orang c. 9 orang d. 11 orang
2. Di bawah ini yang *bukan* termasuk dalam teknik dasar permainan sepak bola adalah....
   a. menendang bola b. memukul bola c. menggiring bola d. melempar bola
3. Berikut merupakan teknik menendang **bola, *kecuall* ....**
   a. menendang bola dengan ujung kaki
   b. menendang bola dengan kaki bagian dalam
   c. menendang bola dengan kaki bagian luar
   d. menendang bola dengan punggung kaki
4. Seorang pemain sepak bola yang diperbolehkann menggunakan seluruh anggota badan adalah ....
   a. striker b. kapten c. kiper d. wasit
5. Posisi pemain sepak bola yang bertugas melakukan serangan adalah
   a. striker b. *goal keep* c. *center back* d. defender
6. Poin yang harus dicapai oleh tim dalam setiap babak dalam pertandingan bola voli adalah ....
   a. 15 b. 20 c. 25 d. 21
7. Pukulan tajam dan menukik yang dilakukan di atas net adalah ....
   a. sme b. *passing* c. servis d. netting
8. Teknik dasar *passing* dalam permainan, bola voli berarti ...
   a. memukul b. mengumpan c. membendung d. menangkap
9. Upaya menghadang bola lawan dengan menjulurkan tangan ke atas net disebut ....
   a. *tosh* b. blok c. smes d. spike
10. Tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis langsung ke lapangan lawan disebut ..:.
    a. servis b. *passing* c.smes d. blok
11. Induk organisasi bola voli intemasional adalah ....
    a. IVBV b. IVBF c. FIBA d. FIFA

12. Salah satu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim beranggotakan 5 orang adalah ....
    a. basket b. voli c. sepak bola d. *baseball*
13. Berikut yang merupakan teknik dasar dalam bola basket adalah ....
    a. menendang b. memukul c. *lay up* d. *heading*
14. Lemparan tolakan dari depan dada disebut ....
    a. *chest pass* b. *shooting* c. *passing* d. *drible*
15. Teknik memantulkan bola dalam permainan bola basket disebut juga dengan istilah ....
    a. *drible* b. passing c. lay up d. shooting
16. Upaya menjangkau *base* secara cepat dengan cara meluncurkan dan menyentuhkan anggota badan ke base disebut ....
    a. *tackling* b. *sliding* c. *passing* d. *shooting*
17. Alat pemukul dalam olahraga *softball* adalah ....
    a. *glove* b. *tick* c. *strike* d. *stick*
18. Teknik memegang bola dengan dua jari digunakan pelempar yang mempunyai ukuran jari-jari ....
    a. besar dan panjang c. besar dan pendek
    b. pendek d. kecil dan panjang
19. Induk organisasi *softball* di Indonesia adalah....
    a. PSSI b. PERBASASI c. PERBASI d. PERSASI
20. Jumlah pemain tiap-tiap regu dalam permainan *softball* terdiri atas ...
    a. 5 orang b. 6 orang c. 9 orang d. 11 orang
21. Setiap pemain *softball* mendapat kesempatan memukul sebanyak ....
    a. satu kali b. dua kali c. tiga kali d. lima kali
22. Tongkat pemukul dalam permainan *softball* terNa.t-dari ....
    a. besi b. tembaga c. karet d. kayu
23. Tempat hinggap pelari dalam permainan *softball* disebut ....
    a. *base* b. home plate c. homer d. comer
24. Teknik memukul kok dengan cepat, mendatar, dan setipis mungkin melewati net disebut ....
    a. pukulan *chop* b. pukulan *dropshot* c. pukulan *drive* d. pukulan lob
25. Pukulan pendek yang dilakukan di depan net dan diarahkan ke depan net di daerah lapangan lawan disebut
    a. drive b. dropshot c. netting d. servis
26. Servis yang biasanya digunakan dalam permainan ganda dalam pertandingan bulu tangkis adalah ....
    a. servis *backhand* b. servis *forehand* c. servis cambukan d. servis *lob*
27. Suatu pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan kok setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan disebut ....
    a. pukulan *drive* b. pukulan clear c. pukulan *dropshot* d. pukulan servis
28. Pukulan *forehand* dalam tenis meja dilakukan jika bola berada di sebelah
    a. depan badan b. kanan badan c. kiri badan d. atas badan
29. Teknik memukul yang dilakukan dengan cara bola dipukul (sedikit digesek) agar bola berputar disebut
    a. chop b. spin c. push d. lob
30. Teknik memukul bola dengan gerakar menghe,ntiJaen atau membendung bola dengan sikap bet tertutup disebut ....
    a. chop b. drive c. *servis* d. blok
31. Gerakan push-up dengan bertepuk tangan bertumpu pada ....
    a. tangan-kaki b. dahi kepala c. tengkuk d. tangan
32. Gerakan sit-up sambil menangkap bola berguna untuk melatih ....
    a. kecepatan b. kekuatan c. kelincahan d. keseimbangan
33. Arah gerakan badan yang benar saat melakukan latihan kekuatan otot perut dengan squat jump adalah ....
    a. ke depan atas b. ke belakang atas c. ke atas bawah d.ke depan belakang
34. Arah gerakan badan yang benar saat melakukan latihan kekuatan otot punggung dengan back-up adalah ....
    a. ke depan atas dan pinggang melenting
    b. ke belakang atas dan pinggang melenting
    c. ke depan bawah dan pinggang melenting
    d. ke samping atas dan pinggang melenting
35. Kegunaan latihan melompati ban untuk melatih kekuatan otot ....
    a. kaki b. bahu c. lengan d. punggung

B. Isilah titik-tltik dl bawah ini dengan jawaban yang benarl

1. Awal permulaan atau memulai suatu pertandingan sepak bola disebut .....
2. Tendangan dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan .....
3. Permainan bola voli ditemukan oleh .....

4. Pemain yang bertugas memberi umpan kepada smasheradalah .....
5. Teknik menangkap bola dalam permainan basket disebut juga dengan .....
6. Teknik memukul bola dengan ayunan penuh dalam permainan softball disebut dengan istilah ....
7. Pukulan yang membuat kok terjatuh dekat dengan net lawan disebut .....
8. Dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas, yaitu apabila dilakukan dalam posisi baik dalam permainan bulu tangkis disebut .....
9. Teknik pukulan dengan cara memotong arah gerakan bola disebut .....
10. *Square stance* adalah .....

C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan beberapa teknik yang harus diperhatikan ketika akan menendang bola!
   ……
   ……
   ……

2. Jelaskan cara melakukan blocking yang tepat dalam permainan bola voli!
   ……
   ……
   ……

3. Sebutkan hal-hal yang harus diperhatikan ketika melakukan tembakan *lay up!*
   ……
   ……
   ……

4. Jelaskan yang dimaksud dengan pukulan *underhand* dan cara melakukannya!
   ……
   ……
   ……

5. Sebutkan teknik dasar permainan tenis meja!
   ……
   ……
   ……

BAB 6

SENAM LANTAI

Kompetensi Dasar

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 peiajaran;
   b. selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir,
   c. membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.

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

2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.6 Disiplin selama melakuka.n berbagai aktivitas flsik

2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana..

4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana

Selayang Pandang

Olahraga senam adalah suatu gerakan tubuh atau olah tubuh yang diciptakan secara sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian secara harmonis. Senam lantai mengandung unsur-unsur gerakan, antara lain : ketangkasan, kekuatan, keseimbangan, pelemasan, keluwesan, kelincahan, keharmonisan, serta keindahan. Gerakan senam lantai terdiri atas posisi ringan, sedang, dan terberat atau akrobatik.

Rangkuman Materi

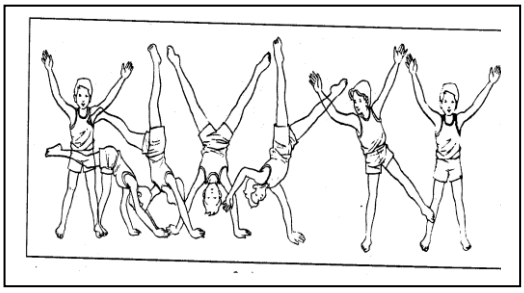
Senam berasal dari kata Gymnastic (Gymnos=telanjang). Senam adalah sekelompok susunan latihan atau rangkaian gerakan yang teratur yang telah dipikirkan manfaatnya secara metodik dan sistematik dengan tujuan tertentu.

Selain itu senam juga merupakan suatu dasar pendidikan yang dapat membentuk rasa keberanian, keuletan, keterampilan, rasa percaya diri, jiwa yang harmonis, ketangkasan, keseimbangan, dan keindahan.Sedangkan senam lantai (floor exercise) merupakan bagian dari senam yang gerakannya dilakukan di matras. Senam lantai disebut juga latihan bebas karena pada saat melakukan gerakan, pesenam tidak menggunakan alat perkakas senam.

Beberapa dasar latihan senam lantai antara lain gerakan meroda dan guling lenting.

A. Gerakan Meroda (Cardwheel)

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup digemari. Kata senam itu sendiri berasal dari bahasa Yunani yaitu dari kata Gymnastic. Induk persatuan senam di Indonesia adalah Persani.Gerakan meroda merupakan gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping, arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki.



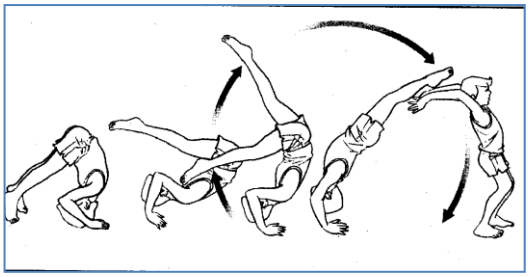
Cara melakukan gerakan meroda sebagai berikut.

1. Berdiri menyamping kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan terentang serong atas.
2. Letakkan salah satu telapak tangan pada matras bersamaan badan dimiringkan dan salah satu kaki terangkat.

3. Letakkan kembali tangan yang satunya hingga kedua kaki terangkat ke atas lurus terbuka dan posisi badan dalam sikap berdiri dengan tangan.
4. Letakkan kaki satu per satu pada matras bersamaan, kedua lengan terangkat satu per satu dari matras hingga kembali pada sikap berdiri seperti semula.

Kesalahan yang umum terjadi pada saat melakukan gerakan meroda sebagai berikut.
1. Lemparan kaki kurang begitu kuat.
2. Kurang kuatnya siku saat menumpu di lantai.
3. Cara meletakkan tangan di lantai terlalu rapat.
4. Sikap kaki saat mendarat kurang begitu lebar.

B. Guling Lenting



Gerakan guling lenting diawali dengan lecutkan kedua kaki ke depan atas setelah kedua telapak tangan menumpu pada matras. Guling lenting dapat dilakukan dengan dua cara yaitu guling lenting,guling depan dua kali dan empat kali. Cara melakukannya sebagai berikut.
1. Tidur telentang dengan kedua kaki lurus ke belakang.
2. Kedua tangan dengan siku bengkok berada di samping telinga.
3. kedua telapak tangan rapat, ibu jari berada di samping telinga, dan jari lainnya ke bahu.
4. Angkatlah kedua kaki ke atas belakang sampai pinggul terangkat.
5. Bersamaan dengan gerakan pinggang, pinggul, kedua kaki dilecutkan ke atas depan.
6. Kedua tangan menolak hingga sikap badan jongkok.
7. Sikap akhir kedua kaki rapat dan kedua tangan sejajar.

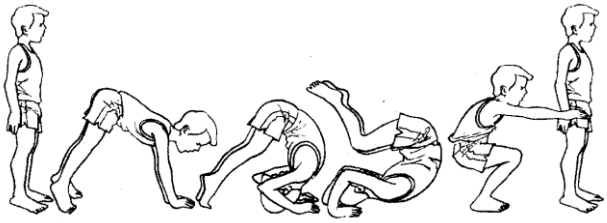
Kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan guling lenting sebagai berikut.
1. Kedua kaki tidak lurus ke belakang tetapi terbuka ke samping.
2. Lecutan kedua kaki kurang kuat.
3. Tolakan kedua tangan begitu lemah.

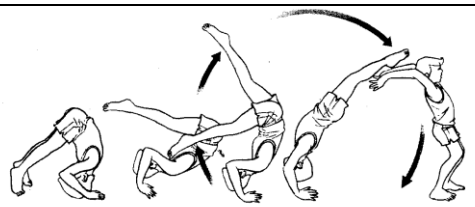
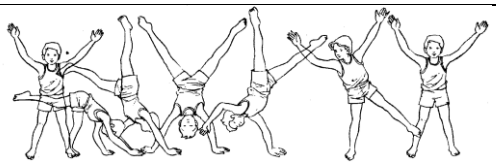
Uji Kompetensimu

Tugas Mandiri

❖Nilai karakter bangsa: mandiri, kerja keras

Cobalah amati gambar peraga di bawah ini, kemudian praktikkan secara perorangan atau berkelompok dan berilah penjelasan secara singkat!

No.	Gambar	Penjelasan
1.		
2.	 Cara melakukan :	

	Kesulitan :
3.	 Cara melakukan : Kesulitan :
4.	 Cara melakukan : Kesulitan :

Pembiasaan Nilai Karakter

Senam menjadikan tubuh kita lentur dan terlihat luwes dalam melakukan aktivitas. Lakukan senam untuk menjaga kesehatan tubuh. Aplikasikan manfaat yang kita peroleh saat senam ke dalam kehidupan sehari-hari. Di dalam kehidupan sosial agar tercipta harmoni yang indah diperlukan sikap menahan diri, saling menghargai, toleransi, dan saling mengerti. Sebagai misal, tidak setiap apa yang ingin kita katakan harus keluar dari mulut kita. Kita perlu menjaga lisan kita agar tidak menyakiti hati orang lain.

Evaluasi Bab

A. Berilah tanda silang (x) huruf a, b, c atau d pada jawaban yang paling benar!

1. Bagian pertama kali menyentuh matras pada latihan meroda adalah ....
   a. kedua kaki c. tengkuk
   b. telapak tangan d. jongkok
2. Latihan gerakan guling diawali dengan sikap ....
   a. duduk c. jongkok
   b. kuda-kuda d. berdiri
3. Yang dimaksud dengan *warming up* sebelum dilakukan senam adalah ....
   a. latihan inti c. pemanasan
   b. pendinginan d. gerak dasar
4. Sikap akhir gerakan meroda adalah ....
   a. kuda-kuda c. duduk
   b. berdiri d. jongkok
5. Bagian yang pertama kali menyentuh matras pada latihan meroda adalah ....
   a. kedua kaki c. tengkuk
   b. telapak tangan d. jongkok
6. Di bawah ini yang dimaksud dengan warming up sebelum diakukan senam adalah ....
   a. latihan inti c. pemanasan
   b. pendinginan d. gerak dasar

7. Sebelum latihan senam sebaiknya melakukan ….
   a. pendinginan c. makan yang banyak
   b. minum yang banyak d. pemanasan
8. Sikap akhir gerakan latihan guling lenting adalah ….
   a. berdiri c. duduk
   b. jongkok d. kuda-kuda
9. Sikap akhir gerakan latihan meroda adalah ....
   a. kuda-kuda c. duduk
   b. berdiri d. jongkok
10. Gerakan latihan guling lenting dengan sikap mengendap ....
   a. depan c. belakang
   b. samping kanan d. samping kiri
11. Latihan gerakan meroda diawali dengan sikap ....
   a. duduk c. jongkok
   b. kuda-kuda d. berdiri
12. Gerakan meroda diawali dari arah ....
   a. belakang c. samping
   b. depan d. atas
13. Bagian yang pertama kali menyentuh matras pada latihan meroda adalah ....
   a. kedua kaki c. tengkuk
   b. kedua telapak tangan d. punggung
14. Di bawah ini yang termasuk bagian gerakan senam lantai adalah ....
   a. meroda c. push-up
   b. pull-up d. handstand
15. Cardwheel merupakan suatu gerakan memutar ke arah ....
   a. bawah c. depan
   b. belakang d. samping
16. Gerakan kedua telapak tangan saat menyentuh matras dalam guling lenting adalah ....
   a. menarik matras c. menekan matras
   b. memegang matras d. menempel matras
17. Sebelum melakukan latihan senam lantai sebaiknya didahului dengan aktivitas ....
   a. jogging c. warming up
   b. hand stand d. coolling down
18. Berikut yang dimaksud dengan kiep roll dalam senam yaitu ....
   a. guling depan c. guling samping
   b. guling lenting d. guling belakang
19. Sikap akhir kedua kaki yang benar saat guling lenting adalah ....
   a. menekuk kedua kaki c. kedua kaki kangkang
   b. menutup kedua kaki rapat d. membuka kedua kaki ke samping
20. Lecutan yang kuat dalam latihan guling lenting menggunakan....
   a. bagian tengkuk c. dahi kepala
   b. kedua tangan d. kedua kaki
21. Di bawah yang termasuk bagian dari latihan guling lenting adalah ....
   a. melentingkan badan ke depan
   b. melentingkan kedua kaki ke depan
   c. memutar kedua kaki ke samping
   d. melentingkan kedua kaki ke belakang
22. Kedua tangan menyentuh matras, lalu kedua kaki dilecutkan kuat ke depan merupakan gerakan ….
   a. kiep roll c. hand spring
   b. back roll d. forward roll
23. Gerakan lain yang mendukung latihan guling lenting adalah ....
   a. guling kangkang c. guling harimau
   b. guling belakang d. guling depan
24. Gerakan tumpuan kiep roll yang benar menggunakan ....
   a. kedua kaki c. kedua tangan
   b. dahi kepala d. bagian pundak belakang
25. Kesalahan umum saat melakukan gerakan guling lenting adalah ....
   a. tumpuan tangan kuat c. lecutan kaki kurang
   b. kedua tangan sejajar d. kedua kaki sejajar rapat

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan tepat dan jelas!

1. Berikan contoh jenis-jenis gerakan dalam senam lantai?
   ……
   ……
   ……

2. Sebutkan tujuan dari senam lantai yang anda ketahui!

……
……
……

3. Sebutkan urutan yang benar dalam gerakan meroda!

……
……
……

4. Bagaimanakah sikap awal gerakan meroda yang benar?

……
……
……

5. Bagaimanakah sikap akhir gerakan meroda yang benar?

……
……
……

Sekilas Info

Sejak Olimpiade modern yang pertama, senam untuk putra tahun 1896 sudah tercantum dalam acara Olimpiade. Juara pertama kali adalah Brogila dari Italia. Senam untuk putri baru tercantum dalam acara Olimpiade tahun 1928. Juara pertamanya adalah atlet dari Belanda.

Pilar-pilar Kebangsaan

Senam membutuhkan keluwesan dalam pelaksanaannya supaya gerakan terlihat indah. Pesenam yang tidak luwes maka gerakannya terlihat kaku dan tidak indah dilihat. Begitu pula orang yang menjadi pemimpin bangsa, ia harus luwes memimpin bangsa dan negeri yang kaya akan keberagaman ini. Banyaknya suku bangsa, ras, adat istiadat, budaya, agama, dan kepercayaan ini memerlukan sosok pemimpin yang piawai menyukseskan Bhineka Tunggal Ika.

BAB 7

AKTIVITAS GERAK BERIRAMA

Kompetensi Dasar

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 peiajaran;
   b. selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir,
   c. membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.

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

2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.6 Disiplin selama melakuka.n berbagai aktivitas flsik

2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

3.7 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana..

4.7 Mempraktikkan variasi dan keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana

Selayang Pandang

Pernahkah kalian melakukan senam? Senam memang memiliki gerakan-gerakan anggota tubuh yang bervariasi. Biasanya senam diiringi dengan irama tertentu. Bisa berwujud musik, maupun iringan tertentu.

Senam juga termasuk dalam olahraga yang sangat baik bagi kesehatan. Dengan melakukan senam ritmik secara teratur maka anggota-anggota tubuh kita akan terlatih pula. Nah, gerakan-gerakan apa saja yang dapat kita lakukan dalam senam? Untuk lebih memahami gerakan-gerakan tersebut, pelajarilah uraian materi berikut.

Rangkuman Materi

A. Senam Irama Menggunakan Simpai

Senam irama atau disebut senam ritmik adalah gerakan senam,yang dilakukan dalam irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara irama. Senam ritmik dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tidak. Alat yang sering digunakan adalah gada, simpai, tongkat, bola, pita, topi, dan sebagainya.

Pengertian senam irama adalah gerakan senam yang diiringi dengan irama atau ritme yang mengutamakan keindahan, kehalusan, keluwesan, keharmonisan gerak, di samping ketepatan gerak terhadap pengiring itu sendiri.

Menurut perkembangannya, senam irama memiliki 3 (tiga) aliran, sebagai berikut.

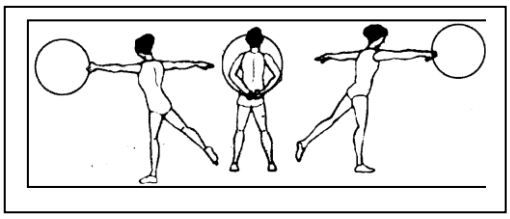
1. Senam irama yang berasal dari seni sandiwara yang dipelopori oleh Delsartes.
2. Senam irama yang berasal dari seni musik yang dipelopori oleh Jaques Delcrose.
3. Senam irama yang berasal dari seni tari yang dipelopori oleh Rudolf Van Laban.

Ada 3 hal yang perlu diperhatikan dalam senam irama, sebagai berikut.

1.Musik berirama 2/4, 3/4, dan 4/4.

2.Mementingkan kelentukan (fleksibilitas).

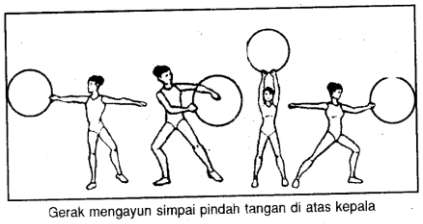
3.Rangkaian gerakan tidak terputus-putus (kontinuitas).

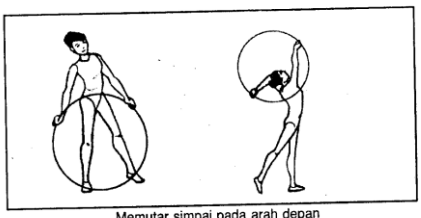


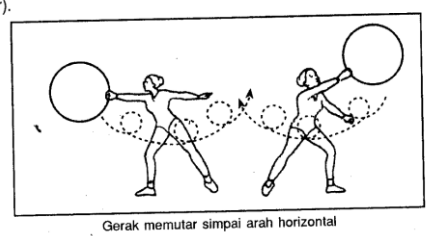
Agar dapat melakukan gerakan senam irama yang sesuai dengan ketiga hal tersebut perlu latihan yang rutin setiap harinya di bawah bimbingan guru atau pelatih senam agar dapat mencapai tujuan prestasi yang kita inginkan.

Beberapa rangkaian senam simpai yang perlu dilatih sebagai berikut.

1. Gerak mengayun simpai pindah tangan di belakang badan.
   a. Hitungan 1, berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar.
   b. Hitungan 2, tangan kiri memegang simpai dengan telapak tangan menghadap ke depan.
   c. Hitungan 3, simpai diayun di belakang badan ke arah bawah atas.
      Selanjutnya, simpai dipindahkan ke tangan kanan dengan telapak tangan menghadap belakang, kemudian simpai diayun ke sisi kanan.
   a. Setiap gerak mengayun simpai diikuti perpindahan berat badan.
2. Gerak mengayun simpai pindah tangan di atas kepala
   a. Hitungan 1, berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar.
   b. Pada hitungan 2, tangan kanan memegang simpai dengan telapak tangan menghadap ke depan.
   c. Saat hitungan 3, simpai segera diayun - ke bawah melewati badan ke kiri dan kembali ke kanan atas kepala.
   d. Akhir hitungan 4, simpai pindah di atas / kepala dan simpai diayun ke sebelah kiri
   e. Begitu seterusnya, lakukan gerakan yang sama dengan arah berlawanan.


Gerak mengayun simpai pindah tangan di atas kepala


Memutar simpai pada arah depan


Gerak memutar simpai arah horizontal

3. Gerak mernutar simpai pada arah depan.
   a. Hitungan 1, berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar.
   b. Hitungan 2, kedua tangan memegang - simpai dengan teknik pegangan luar,
   c. Hitungan 3, putar simpai ke kiri atas kepala, berat badan bertumpu pada.kaki kiri hingga lengan kiri membentuk setengah lingkaran di atas kepala. Posisi lengan kanan membentuk setengah lingkaran di depan dada.
   d. Setiap gerak mengayun simpai diikuti perpindahan berat badan.

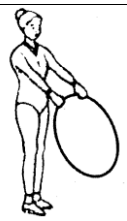
4. Gerak memutar simpai arah horizontal (mendatar).
   a. Hitungan 1, berdiri tegak, kedua kaki rapat.
   b. Hitungan 2, simpai dipegang dengan kedua tangan di atas kepala dalam posisi horizontal menggunakan cara pegangan luar.
   c. Hitungan 3, memutar sirnpai ke kanan dengan tangan kiri dan lengan kanan memutar ke kiri, menyilang di depan kepala.
   d. Hitungan 4, kembali pada sikap semula.
   e. Lakukan secara berulang-ulang dengan gerakan yang sama dengan arah kiri.

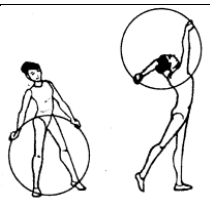
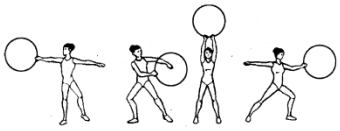
Uji Kompetensimu

Tugas Mandiri

❖Nilai karakter bangsa: mandiri, kerja keras

Cobalah amati gambar peraga di bawah ini, kemudian praktikkan secara perorangan atau berkelompok dan berilah penjelasan secara singkat!

No.	Gambar	Penjelasan
1.		Cara melakukan : Kesulitan :

2.		Cara melakukan : Kesulitan :
3.		Cara melakukan : Kesulitan :
4.	 Cara melakukan : Kesulitan :	

Pembiasaan Nilai Karakter

Pesenam irama yang baik ia dapat memadukan antara gerakan dengan irama yang mengiringinya. Begitu pula di dalam kehidupan ini, seseorang hendaknya menyeimbangkan dan menyelaraskan antara kebutuhan jasmani dan rohani. Bila pemenuhan kebutuhan antara kedua ranah ini tidak seimbang, maka akan terjadi ketidakselarasan sehingga muncullah berbagai kerusakan moral seperti terjerumusnya seseorang ke dalam penggunaan NAPZA, pergaulan bebas, korupsi, tawuran dan berbagai masalah lain seperti yang menimpa bangsa kita. Oleh karena itu, jangan berhenti memperbaiki diri dan jiwa kita. Teruslah memiliki semangat pagi untuk menggapai kehidupan dan penghidupan yang lebih berkah.

Evaluasi Bab

A. Berilah tanda silang (x) huruf a, b, c atau d pada jawaban yang paling benar!

1. Langkah keseimbangan disebut juga dengan istilah ....
   a. balance pas b. drai pas c. koat pas d. loop pas

2. Kegiatan menari dapat digolongkan ke dalam kegiatan ....
   a. senam dasar b. atletik c. senam irama d. permainan
3. Pada latihan gerakan kedua gada dilingkarkan horizontal ke arah....
   a. kiri atas kepala c. kanan di atas kepala
   b. atas kaki kanan d. kiri atas kaki kiri
4. Senam irama dapat dilakukan oleh ....
   a. semua benar c. orang dewasa / pelaku seni
   b. guru senam instruktur d. orang tua / pelaku seni
5. Langkah samping samping pada senam irama disebut juga ....
   a. loop pas b. drop pas c. koat pas d. zij pas
6. Berikut yang termasuk dari prinsip senam irama yaitu ….
   a. speed b. agility c. endurance d. fleksibility
7. Gerakan senam yang mementingkan kelembutan adalah ....
   a. senam dasar b. senam lantai c. senam irama d. senam buyung
8. Iringan lagu yang cocok dengan hitungan senam irama adalah ....
   a. Sang Kodok c. Bintang Kecil
   b. Burung Kakak Tua d. Burung Kutilang

9. Gerakan dalam senam irama yang harus urut dan tidak terputus-putus disebut ....
   a. kelembutan b. irama musik c. fleksibilitas d. kontinuitas
10. Gerakan meloncat sambil berayun dalam senam irama adalah ....
   a. huppelsprong. c. loopsprong
   b. swingingsprong d. wisselsprong
11. Salah satu alat yang digunakan untuk melakukan senam irama ....
   a. simpai c. palang sejajar
   b. kuda pelana d. palang tunggal
12. Dalam senam irama ada langkah keseimbangan yang disebut ....
   a. balanspass b. bijterkpass c. looppas d. wallpass
13. Cara memegang simpai dengan telapak tangan menghadap ke bawah adalah ....
   a. over grip b. under grip c. mixed grip d. inserve grip
14. Dalam senam irama setiap gerakannya mengutamakan ....
   a. ketukan irama c. keindahan gerak
   b. irama musiknya d. irama dan keluwesan
15. Senam irama sangat mementingkan unsur ….
   a. seni tari b. seni musik c. seni gerak d. seni kriya
16. Gerakan dalam senam irama menyesuaikan iramanya dengan ....
   a. aba-aba b. musik c. metronom d. ketukan
17. Senam adalah terjemahan dari kata ....
   a. chalesthenik b. gymnastik c. aerobik d. ritmik
18. Senam irama dilakukan oleh ....
   a. anak-anak b. orang tua c. orang dewasa d. semua orang
19. Istilah dari langkah tiga adalah ....
   a. wall pas b. galop pas c. loop pas d. drai pas
20. Di bawah ini yang membedakan gerak loncat dan lari adalah .... gerak.
   a. kecepatan b. kekuatan c. arah d. keinginan
21. Gerak berjalan untuk jalan adalah ketegapan, sedangkan gerak berjalan untuk senam irama adalah ....
   a. kelentukan tubuh c. kecepatan melangkah
   b. ketepatan langkah d. penyesuaian langkah
22. Istilah loncat koat sprong artinya ....
   a. loncat rapat c. loncat sepak
   b. loncat pantul d. loncat lingkar
23. Istilah lain dari gerakan latihan loncat putar adalah ....
   a. drai sprong b. kruis sprong c. tiger sprong d. koat sprong
24. Senam irama penekanannya pada ....
   a. aerobik c. semangat
   b. kekuatan d. seni gerak
25. Istilah lain dari langkah lingkar adalah ….
   a. wall pas c. loop pas
   b. huppel pas d. drai pas

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan tepat dan jelas!

1. Apakah yang dimaksud dengan pegangan simpai under grip?
   ……..
   ……..
   ……..

2. Bagaimana cara melakukan hitungan 3 saat memutar simpai arah depan?
   ……..
   ……..
   ……..

3. Jelaskan 3 (tiga) hal yang perlu diperhatikan dalam senam irama!
   ……..
   ……..
   ……..

4. Sebutkan macam-macam peralatan yang digunakan dalam senam irama!
   ……..
   ……..
   ……..

5. Jelaskan sikap awal badan saat melakukan gerak mengayun simpai pindah tangan di atas kepala!
   ……..
   ……..
   ……..

Sekilas Info

Senam aerobic dipelopori oleh Dr. Kenneth Cooper pada tahun 1960. Dia menemukan konsep ritme music dan gerakan yang teratur sehingga tubuh dan organ-organ dapat memompa oksigen dan paru-paru dengan teratur. Senam aerobic adalah suatu cara latihan untuk memperoleh oksigen sebanyak-banyaknya.

Pilar-pilar Kebangsaan

Senam irama memerlukan keharmonisan antara gerakan dan musik pengiring. Di dalam pilar-pilar kebangsaan kita juga disebutkan bahwa untuk tercipta harmoni kehidupan maka sikap tepa selira, tenggang rasa, saling menghargai, tidak semena-mena terhadap orang lain mutlak diperlukan dan diamalkan dalam kehidupan nyata. Sikap mulia tersebut adalah tiang penyangga Negara Kesatuan Republik Indonesia yang berbhineka tunggal ika.

BAB 8

AKTIVITAS AIR

Kompetensi Dasar

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 peiajaran;
   b. selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir,
   c. membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.

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

2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.6 Disiplin selama melakuka.n berbagai aktivitas flsik

2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

3.8 Memahami konsep dua gaya renang yang berbeda

4.8 Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik

Selayang Pandang

Olahraga renang termasuk olahraga yang paling menyehatkan sebab hampir semua otot tubuh bergerak dan berkembang dengan mengkoordinasikan kekuatan perenang. Sebelum melakukan renang hal pertama yang dilakukan adalah belajar mengapung dan mengayun kaki dalam air. Mengayunkan kaki di air dengan berjalan di air yang dalam. Setelah mahir mengapung, barulah mulai belajar gaya renang.

Rangkuman Materi

A. Pengertian Renang

Renang merupakan olah raga yang paling meyehatkan karena hampir semua otot tubuh bergerak dan berkembang dengan mengkoordinasikan kekuatan. Dalam berenang kita berhubungan dengan air, oleh sebab itu dalam mempelajari renang adalah sangat perlu diperhatikan tentang hukum-hukum dan prinsip-prinsip yang berlaku pada benda yang bergerak di dalam air.

B. Teknik Berenang

Hal-hal yang berhubungan dengan teknik renang adalah :

1. Tahapan dan Dorongan

Setiap saat gerakan maju dari seorang perenang selalu bergantung dari dua kekuatan yaitu tahanan dan dorongan. Kekuatan yang pertama ialah kekuatan yang menahan perenang untuk kembali, yaitu tahanan yang disebabkan oleh air yang menahannya untuk maju ke depan. Sedang kekuatan yang kedua adalah kekuatan yang menyebabkan perenang yang bergerak maju, yang disebut dorongan yang dihasilkan oleh gerakan dari kaki dan lengan. Seorang perenang dalam usahanya untuk berenang lebih cepat haruslah berbuat hal-hal sebagai berikut :

2. Posisi Badan dalam Renang

Dalam renang harus diusahakan untuk mendapatkan tahanan depan yang sekecil mungkin. Hal ini terutamma bergantung pada posisi badan dalam air . Posisi badan dalam air diusahakan sehorizontal mungkin. Dalam posisi yang horizontal ini, maka perenang sangat mudah untuk bergerak maju. Karena tahanan depan hanya kecil sekali, pada posisi yang demikian, meskipun kekuatan pukulan baku dan dayungan lengan tidak begitu besar, namun perenang masih dapat melaju dengan baik. Posisi badan datar dalam renang kita kenal dengan posisi (bentuk) streamline, posisi badan dimana mendapatkan tahanan

depan sekecil mungkin. Pada benda yang bergerak di darat, seperti mobil kita kenal istilah *aerodinamic*, bentuk mobil yang runcing agar tahanan angin yang datang dari depan menjadi kecil, sehingga mobil dapat meluncur dengan cepat.

3. **Kecepatan Dayungan Lengan**
   Dalam renang perlu sekali diperhatikan kecepatan dari lengan dalam mendayung. Kecepatan dayungan dari lengan adalah sebagai berikut : pada saat jari-jari tangan masuk permukaan air, dayungan lengan. Dimulai dari pelan ke arah keras (cepat) dan pada saat dayungan ke arah belakang, maka kecepatan dayungan mencapai maksimal, kemudian kecepatan menurun pad akhir dari dayungan.
4. **Sikap Lengan dalam Mendayung**
   Ada tiga macam bentuk lengan dalam mendayung, yaitu :
   a. Tarikan lengan dengan siku jatuh atau lengan ditekuk ke depan.
   b. Tarikan lengan dengan sikap lurus.
   c. Tarikan lengan yang sempurna atau lengan ditekuk ke arah dalam.

☞ **Renang Gaya Punggung**

Renang gaya punggung sebenarnya gerakan kaki dan gerakan lengan hampir sama dengan gerakan kaki dan gerakan lengan pada gaya bebas. Bedanya pada gaya bebas renang dilakukan dalam sikap telungkup, sedang pada gaya punggung renang dilakukan dalam sikap telentang. Sikap telentang itulah yang merupakan kesulitan bagi perenang gaya punggung akan dibicarakan hal-hal sebagai berikut :

a. Posisi Badan

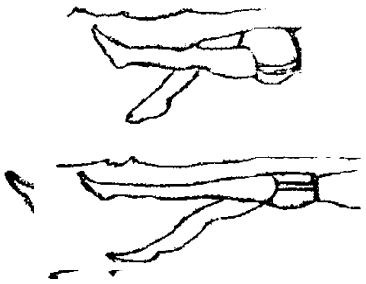
Dalam renang gaya punggung untuk membuat posisi badan yang datar tidaklah mudah. Pada posisi telentang dipermukaan air, sikap yang lurus dan datar sukar dibuat atau dipertahankan. Umumnya posisi itu akan melengkung ke bawah, dimana pantat akan turun atau pantat jatuh. Untuk membuat posisi badan telentang lurus datar pada permukaan air, haruslah diperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Kepala
   Dalam usaha untuk membuat posisi badan yang datar, kepala selalu merupakan kemudi. Bila kepala terangkat dari permukaan air, maka bagian bawah dari badan (kaki) akan tenggelam. Hal ini akan menyebabkan posisi badan yang tidak datar, sehingga permukaan air pada kedua daun telinga dan pandangan ke arah atas, maka posisi badan telentang harus pada permukaan air akan mudah dilakukan. Dengan posisi kepala tersebut akan mudah untuk membuat posisi badan dan kaki lurus persis di permukaan air.
2. Badan
   Dalam usaha membuat sikap badan yang *streamline* (dasar) badan terutama bagian pantat juga me megang peranan penting. Pada umumnya untuk membuat sikap telentang lurus, pantat akan turun (jatuh). Dalam hal ini perenang harus berusaha untuk membuat sikap badan yang lurus dengan cara menekan pantat ke arah atas, sehingga badan memerlukan garis yang lurus.
3. Kaki
   Kedua kaki lurus sampai dengan telapak kaki, tepat dibawah permukaan air.

b. Gerakan Kaki

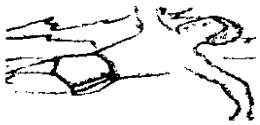
Gerakan kaki gaya punggung dilakukan naik turun secara vertikal bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan. Gerakan ini dimulai dari pangkal paha dan diperluas, pada persendian lutut. Gerakan kaki ke bawah dilakukan dengan lurus dan rileks, sedangkan gerakan kaki ke atas dilakukan dengan gerakan paha terlebih dahulu, sehingga setelah di bengkokkan pada lutut, baru dilakukan pukulan atau cambukan kaki ke atas dengan keras, seperti menendang bola dengan punggung kaki secara reflek.

- **Urutan Gerakan kaki gaya punggung :**
  1) Kaki kiri menendang ke atas, dan kaki kanan bergerak ke bawah dalam keadaan lurus.
  2) Kaki kiri telah melaksanakan tendangan efek ke atas, baru bergerak ke bawah dalam keadaan lurus. Kaki kanan mulai melaksanakan tendangan dengan paha lebih dulu bergerak ke atas, sehingga kaki dalam keadaan bengkok pada lutut.
  3) Kaki kiri dalam perjalanan turun dalam keadaan lurus, kaki kanan siap menendang efek ke dalam dengan cara meluruskan kaki.



c. Gerakan Lengan

Seluruh lengan secara lurus dan rileks dilemparkan ke belakang secara bergantian antara lengan kanan dan lengan kiri, sehingga telapak kanan dan lengan kiri, sehingga telapak tangan berada di belakang kepala pada garis sepanjang bahu.



Urutan gerkan lengan gaya punggung

1) Lengan kiri pada awal dayungan, lengan kanan siap rekaveri.

2) Lengan kiri dalam tarikan, lengan kanan telah keluar dari air pada permukaan rekuveri.

3) Lengan kiri masih dalam tarikam dengan siku mulai ditekuk, lengan kanan masih dalam perjalanan rekaveri dengan diangkat ke atas samping.

d. Pernapasan

Pada renang gaya punggung posisi mulut selalu di atas permukaan air, sehingga tidak ada masalah pada pelaksanaan pernapasan.

Uji Kompetensimu

Tugas Mandiri

❖Nilai karakter bangsa: mandiri, kerja keras

Lakukan :

Renang gaya punggung bersama temanmu. Lakukan dengan pengawasan guru..

Pembiasaan Nilai Karakter

Renang adalah olahraga air yang menyenangkan dan menyehatkan, tetapi jika ingin berenang dengan baik harus rajin latihan. Lakukan latihan dengan disiplin dan penuh keberanian. Jangan lupa, untuk selalu menjaga kebersihan kolam renang dan berenanglah dengan menggunakan pakaian yang sopan.

Evaluasi Bab

A. Berilah tanda silang (X) a, b, c, d, atau e, pada jawaban yang paling benar!

1. Tahanan yang terjadi bila ada gerakan ke depan dengan tiba-tiba disebut tahanan…
   a. samping
   b. belakang
   c. depan
   d. geseran kulit
   e. pusaran arus
2. Perenang yang tubuhnya lebih ringan akan lebih cepat berenang daripada tubuh yang lebih berat. Hal ini dipengaruhi oleh…
   a. geseran kulit
   b. pusaran arus
   c. geseran air
   d. hambatan tubuh
   e. konstitusi tubuh
3. Tujuan perenang menggunakan topi renang dalam melakukan gerakan renang adalah…
   a. untuk menghindari hambatan depan
   b. untuk menghindari hambatan belakang
   c. untuk meghindari hambatan samping
   d. untuk menghindari geseran kulit
   e. untuk menghindari tahan pusaran arus
4. Latihan pertama kali yang harus dilakukan oleh perenang pemula untuk belajar berenang adalah….
   a. belajar meluncur
   b. belajar mengapung
   c. belajar pengenalan air
   d. belajar gerakan lengan
   e. gerakan kaki
5. Urutan paling akhir pada gaya ganti olahraga renang yaitu gaya…
   a. punggung
   b. bebas
   c. dada
   d. katak
   e. kupu-kupu

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan jelas!

1. Sebutkan pengaruh renang terhadap pertumbuhan tubuh!
   ……
   ……
   ……

2. Bagaimana urutan nomor pertandingan gaya punggung?
   ……
   ……
   ……

3. Jelaskan tentang renang gaya punggung!
   ……
   ……
   ……

4. Teknik-teknik pertolongan di air ada empat sebutkan!
   ……
   ……
   ……

5. Sebutkan teknik dasar membawa korban kecelakaan di air!
   ……
   ……
   ……

BAB 9 SEKS BEBAS DAN NARKOBA

Kompetensi Dasar

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 peiajaran;
   b. selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir,
   c. membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.

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

2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.6 Disiplin selama melakuka.n berbagai aktivitas flsik

2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

3.9 Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas , NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat

4.9 Melakukan tindakan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat

Selayang Pandang

Masa remaja merupakan masa yang sangat menyenangkan. Akan tetapi pada masa ini sangat berbahaya dikarenakan mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif. Banyak anak remaja yang salah dalam memilih pergaulan dan mencari teman. Oleh karena itu, remaja mudah terjerumus dalam pergaulan bebas tanpa menghiraukan dampaknya. Akibatnya bisa terjadi pelecehan seksual, seks bebas, dan pemerkosaan.

Bila banyak remaja melakukan seks bebas, maka tak jarang pula para remaja tersebut banyak terkena penyakit menular seksual, salah satunya yaitu penyakit kelamin yang penularannya melalui hubungan seksual. Penyakit kelamin terdiri dari: penyakit syphillis, gonorrhoe, trichomoniasis vaginalis, kutil kelamin, dan lain-lain.

Penularan penyakit kelamin dari laki-laki yang berhubungan seksual dengan perempuan maka ia akan menularkan penyakit tersebut kepada perempuan tersebut. Jika perempuan tertular maka , kehamilannya akan terkena penyakit tersebut. Pada waktu melahirkan, maka anak yang dilahirkan akan menderita penyakit turunan. Tak lama kemudian si anak akan menderita penyakit dari kedua orang tuanya atau bahkan akhirnya meninggal.

Dampak dari pergaulan seks bebas, misalnya dapat tertular penyakit HIV/AIDS. HIV singkatan dari Human Immuno Virus,

Rangkuman Materi

A. Seks Bebas

Kesehatan merupakan kekayaan yang tak ternilai harganya. Orang dikatakan sehat apabila seluruh jasmani, rohani, dan mental terpenuhi dengan baik dan benar. Artinya bahwa kesehatan yang dimilikinya betul-betul digunakan untuk meraih tujuan dunia dan akhirat Lain halnya apabila kesehatan badan hanya digunakan untuk kesenangan belaka yang merusak jasmani, rohani, maupun men tal seseorang. Misalnya kehidupan seks bebas yang dijalani oleh kalangan pelajar merupakan bentuk rusaknya moral bangsa ini: Seks bebas dianggap suatu kebutuhan yang harus dilakukan dengan siapa saja tanpa ada rasa takut terjangkit penyakit kelamin. Mereka melakukan seks bebas dengan pasangannya tanpa ikatan perkawinan. Faktor-faktor tayangan pornografi di televisi maupun VCD dan kurangnya siraman rohani agama merupakan sebagian faktor yang menyebabkan timbulnya budaya seks bebas di kalangan pelajar.

1. Bahaya Budaya Seks Bebas

Seks bebas sangat berbahaya bagi kalangan pelajar karena dapat merusak rohani dan moral karena juga bertentangan dengan norma-norma sosial maupun agama. Beberapa bahaya seks bebas sebagai berikut.

a. Kehamilan Muda

Perilaku seks bebas dapat mengakibatkan kehamilan muda yang tidak diharapkan sehingga pasangan yang belum terikat tali perkawinan biasanya akan melakukan pengguguran kandungan (aborsi). Padahal aborsi akan mengakibatkan pendarahan hebat, infeksi, kemandulan, dan kernatian.

b. Timbulnya Penyakit Menular Seksual
Kegiatan seksual yang tidak sehat akan mengakibatkan terjangkit penyakit kelamin seperti siphilis, kencing nanah, herpes, bahkan HIV/AIDS yang mematikan.

c. Mengonsumsi Narkoba atau Zat Adiktif
Beberapa pelajar dalam melakukan seks bebas sering juga memakai narkoba atau obat-obatan terlarang untuk menjaga stamina dan merangsang dalam melakukan hubungan seks, sehingga mengakibatkan kehilangan kontrol dan terjerumus dalam.tindakan kriminalitas.

d. Hilangnya Keperawanan dan Keperjakaan
Robeknya selaput dara yang terjadi pada wanita mengakibatkan timbulnya ketidakpercayaan laki-laki terhadap wanita, sehingga akan terus menjadi problem dalam berumah tangga.

e. Timbul Ketagihan Ingin Mengulangi
Setelah merasakan kenikmatan dalam melakukan hubungan seks bebas, maka akan dengan mudah ingin berbuat dan mengulangi lagi perbuatan tersebut.

f. Perasaan Malu, Bersalah, dan Berdosa terhadap Lingkungan
Remaja yang terjerumus dalam, kehidupan seks bebas akan cenderung merasa bersalah apabila diketahui hamil padahal belum secara resmi menjadi suami istri. Perasaan malu ini tidak hanya ditanggung pelaku sendiri tetapi seluruh keluarga ikut juga merasa malu.

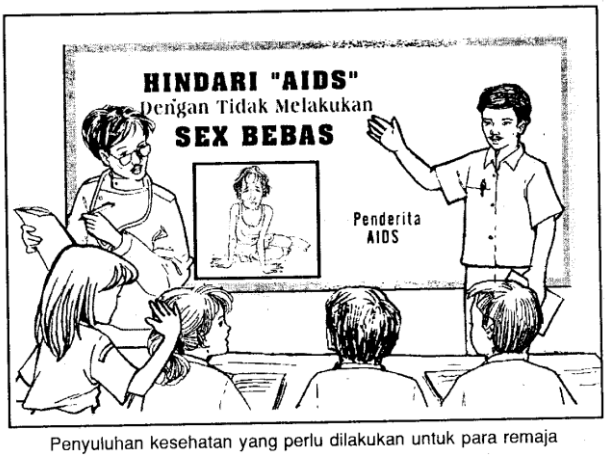
g. Infeksi Saluran Reproduksi
Wanita yang sudah sering melakukan hubungan seks bebas di bawah usia 17 tahun dengan berganti - ganti pasangan akan mudah terkena penyakit kelamin atau bahkan dapat terkena kanker mulut rahim.

2. Cara Menolak Seks Bebas
Seks bebas sangat mudah untuk dihindari apabila kita telah mengetahui bahaya yang ditimbulkannya bagi kesehatan. Cara-cara yang efektif untuk menolak bahaya seks bebas sebagai berikut.

a. Mempertebal Keimanan kepada Tuhan
Mempertebal keimanan merupakan benteng yang kokoh untuk menghindari perilaku seks bebas. Dengan kehidupan agama yang kuat akan menambah rasa takut akan dosa besar yang ditimbulkan apabila melanggar norma-norma agama.

b. Menciptakan Keluarga yang Harmonis dan Demokratis
Keluarga merupakan tempat yang nyaman untuk pendidikan anak di rumah. Hubungan orang tua dan anak yang harmonis akan menciptakan suatu keluarga yang saling menghormati, menasihati, serta mengingatkan tentang bahaya seks bebas bagi keluargaa

c. Memberikan Pengetahuan Pendidikan Seks Bebas di Sekolah
Memberikan pendidikan seks bebas di sekolah dapat memperkenalkan sedini mungkin tentang fungsi alat-alat reproduksi yang sehat bagi remaja, sehingga dapat mewujudkan kehidupan seksual yang bertanggung jawab dan bermoral.



Penyuluhan kesehatan yang perlu dilakukan untuk para remaja

d. Penyuluhan Seks Bebas bagi Remaja
Penyuluhan tentang seks bebas ,yang rutin dari Dinas Kesehatan akan berdampak berkurangnya tindakan-tindakan seks bebas bagi remaja.

e. Membatasi Pergaulan antara Pria dan Wanita
Pergaulan antara pria dan wanita perlu dibatasi oleh norma-norma sosial agar tidak terlalu bebas. Pergaulan yang bebas ini akan menimbulkan hasrat atau keinginan untuk melakukan hubungan seks bebas. Maka perhatian dan pengawasan orang tua sangat penting untuk menghindari perilaku seks bebas.

f. Menutup Tempat Hiburan yang Dijadikan Transaksi Seks Bebas
Pemerintah perlu mengawasi dan menutup secara tegas tempat-tempat yang dijadikan transaksi seks, sehingga tidak menimbulkan keruntuhan moral di kalangan remaja.

g. Merazia dan Memberantas Kaset VCD Porno
Kaset-kaset porno yang merebak di kalangan masyarakat segera perlu diberantas agar tidak menimbulkan munculnya budaya seks bebas.

3. Penyakit Kelamin Akibat Seks Bebas
a. Siphilis disebabkan oleh Treponema pallida.
b. Gonorhoe disebabkan oleh bakteri Neisseria gonorrhea.
c. Herpes disebabkan oleh virus Herpes simplex.
d. Kandidiasis vagina disebabkan oleh virus Candida albicans.
e. AIDS disebabkan oleh virus HIV.

Cara penularan biasanya melalui gonta-ganti pasangan seks, hubungan seks dengan penderita PMS, melalui transfusi darah, maupun jarum suntik.

B. NARKOTIK

Narkoba merupakan istilah kependekan dari narkotik dan obat-obatan berbahaya. Menurut UU RI No.22/1997, **narkotik** adalah zat atau obat yang dapat menyebabkan perubahan atau penurunan kesadaran juga menyebabkan berkurang atau hilangnya rasa nyeri (analgesik) tetapi dapat menimbulkan ketagihan (ketergantungan).

1. Penyalahgunaan narkotik dan obat-obat terlarang

Penyalahgunaan narkotik dikalangan remaja erat hubungannya dengan kenakalan remaja, yang berakibat tidak saja merugikan si pemakai tetapi juga masyarakat dan lingkungan. Jika tidak ditanggulangi secara serius akan lebih memprihatinkan, karena generasi muda adalah pemimpin masa depan *(leader of tomorrow).*

2. Jenis-jenis narkotik, obat, dan zat terlarang

a. Ganja (Canabis sativa, Mariyuana, Indian hemp)

Bagian yang digunakan adalah daun dan ujung tangkai yang dipotong-potong lalu dikeringkan. Macam-macam ganja : Ganja tembakau, Hasish (grtah ganja), dan Tetrahydro (THC), faktor yang menjadi penyebab halusinasi.

b. Candu

Bagian yang digunakan adalah buah yang hampir masak, disadap mulai dari pangkal hingga ujung buah, setelah getahnya mongering lalu dikumpulkan kemudian diolah untuk mendapatkan candu merah.

Macam-macam candu, antara lain :

1. Candu mentah
2. Candu masak

c. Morfin

Morfin adalah zat utama yang berkhasiat narkotik yang terdapat pada candu menta, diperoleh dengan cara pengolahan kimia. Daya kerjanya 5 sampai 10 kali lebih kuat dari candu.

d. Heroin

Heroin diperoleh dengan jalan mengolah morfin lebih lanjut secara kimia, bias berbentuk serbuk atau kristal, bisa juga berbentuk batangan atau padat.

e. Psikotropika

Berdasarkan UU RI No.5/1997 yang dimaksud dengan **psikotropika** adalah zat atau obat yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh aktif dan selektif pada susunan saraf pusat sehingga menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku.

Beberapa macam zat psikotropika antara lain ;

1. VSP
   Fepper upper pep fillis adalah istilah yang digunakan untuk menggunakan narkotik-narkotik yang memberikan perasaan vitalitas. Zat yang sering digunakan remaja adalah *"amphetamine"*.
2. Speed
   Speed adalah "methope" yang bisa diinjeksikan dan dianggap narkotik yang berbahaya karena berakibat fatal.
3. Domn
   Domn adalah narkotik yang memberikan rasa ketegangan dan mengantuk.
4. Codein
5. Damerol
6. Methadone

f. Obat penenang (pil KB)

Pada dasarnya obat tersebut tidak berbahaya jika penggunaannya sesuai dengan resep dari dokter.

3. **Pengaruh buruk penyalahgunaan narkotok, obat terlarang terhadap kesehatan fisik dan mental**
   Dampak penyalahgunaan narkotik :
   a. **Ganja**
      1) Pengaruh pada fisik seperti : iritasi atau gangguan pada saluran pernapasan.
      2) Psikologis
         (a) Ketergantungan
         (b) Tidak ada gairah, apatis, kehilangan keinginan untuk belajar.
         (c) Ada kecenderungan untuk menyalahgunakan obat-obatan berbahaya lainnya
   b. **Candu (morfin, heroin)**
      Pengaruh yang ditimbulkan :
      1. Menyebabkan kematian.
      2. Ketergantungan fisik dan spikis.
      3. Melakukan apa saja, baik halal maupun haram
      4. Overdosis
      5. Ketagihan
      6. Komplikasi

4. **Bahaya yang ditimbulkan**
   a. Gangguan keamanan dan ketertiban masyarakat.
   b. Stimulant, dapat menyebabkan kematian.
   c. Depresant, ketergantungan secara fisik dan spikis.

   Obat yang dapat menimbulkan *depresent* ada dua macam, yaitu obat tidur dan penenang. **Obat yang termasuk obat tidur di antaranya** : Megadon, Mandrax(mx), Rahipal, Casadon, Secanol, dan Membatol.
   Obat yang termasuk obat penenang diantaranya : Valium, Lebrium, Mentalium, Kalman, Pil KB.
5. **Tahap-tahap dalam penyalahgunaan obat penenang**
   Ada 4 tahapan dalam penyalahgunaan obat penenang, yaitu : tahap coba-coba, tahap kadang-kadang, Tahap penyalahgunaan dan Tahap ketergantungan.
   Pada tahap ketergantungan ini, pemakai mau tidak mau harus memenuhi kebutuhannya, jika tidak ia menjadi lemah, lesu dan letih.

6. PERATURAN PERUNDANG-UNDANGAN

Peraturan perundang-undangan yang digunakan sebagai landasan hukum penanggulangan narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya antara lain sebagai berikut :

a. Narkotika
   Undang-undang Nomor 8 Tahun 1976 tentang Pengesahan Konvensi Psikotropika 1971
   Undang-undang Nomor 7 tahun 1997 tentang Pengesahan Konvensi tentang Pemberantasan Peredaran Gelap Narkotika dan Psikotropika 1998.
   Undang-undang Nomor 22 tahun 1997 tentang Narkotika.
b. Psikotropika
   a. Undang-undang Nomor 8 tahun 1996 tentang Pengesahan Konvensi Psikotropika 1971.
   b. Undang-undang Nomor 5 tahun 1997 tentang Psikotropika.
c. Undang-undang Nomor 7 tahun 1997 tentang Pengesahan Konvensi tentang Pemberantasan Peredaran Gelap Narkotika dan Psikotropika 1998.
d. Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor 323/ Menkes/SKN/1997 tentang Pemberian Izin Penyimpanan Psikotropika berupa obat bagi Dokter di Daerah terpencil.
e. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 690/Menkes tahun 1997 tentang Peredaran Psikotropika.
f. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 690/Menkes tahun 1997 tentang label dan iklan Psikotropika.
g. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 785/Menkes/Per/VIII/1997 tentang ekspor dan impor Psikotropika.
h. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 921/Menkes/Per/VIII/1997 tentang kebutuhan dan pelaporan Psikotropika

Uji Kompetensimu

Tugas Kelompok

❖Nilai karakter bangsa: kerja keras, tanggung jawab

1. Diskusikan tentang bahaya seks bebas dan keuntungan dunia dan akherat menghindari seks bebas!
2. Diskusikan dan carilah informasi tentang bahaya penggunaan narkotika !

Pembiasaan Nilai Karakter

Budaya hidup sehat hendaknya dijadikan budaya hidup sejak dini. Kesehatan dalam arti sebenarnya, sehat jasmani dan rohani. Hidup perlu keseimbangan agar hidup menjadi lebih berarti. Isilah kehidupanmu dengan senantiasa berkata, berpikir, dan berbuat yang baik. Biasakanlah berprasangka positif agar hati kita lebih tenang. Ikhlaslah dalam melakukan kebaikan agar apa yang kita lakukan berkah adanya.

Evaluasi Bab

A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang paling benar !

1. Bila positif terkena AIDS maka dilakukan pemeriksaan lebih lanjut dengan cara ....
   a. dukun b. peramal c. paranormal d. western blot
2. Di bawah ini yang tidak termasuk gejala AIDS adalah ....
   a. diare b. sariawan c. berat badan turun d. berat badan naik
3. Gejala HIV setelah 5 tahun adalah ....
   a. badan sehat c. diare berulang
   b. berat badan naik d. badan terasa segar
4. Penyebab penyakit AIDS adalah ....
   a. virus HIV c. influenza avians
   b. parasit trikomonas d. human papilona
5. Salah satu cara yang baik untuk menghindari agar tidak terkena AIDS adalah ....
   a. berganti-ganti pasangan
   b. pakai kondom saat berhubungan seksual dengan orang yang berbeda pasangan
   c. tidak berganti-ganti pasangan
   d. hindari transfusi darah
6. Penyakit aquired immune deficiency disebut penyakit ….
   a. syphilis b. kutil kelamin c. gonorhoe d. aids
7. Berikut ini yang bukan cara untuk menghindari AIDS adalah ....
   a. berganti-ganti pasangan c. tidak berganti-ganti pasangan
   b. pakai kondom d. hindari tranfusi darah
8. Seseorang dapat terkena penyakit menular seksual karena ....
   a. sering menjaga kesehatan c. caring menjaga kerapian
   b. kurang menjaga pergaulan d. kurang menjaga kebersihan diri
9. Tindakan aborsi yang dilakukan oleh remaja disebabkan oleh ....
   a. perasaan senang c. perasaan malu
   b. perasaan bahagia d. perasaan ingin memiliki
10. Bahaya seks bebas yang tidak sehat dan tidak terkendali mengakibatkan ....
    a. timbulnya kejahatan c. timbulnya pengangguran
    b. timbulnya anak jalanan d. timbulnya penyakit menular seksual
11. Napza suatu zat atau jenis obat yang bersifat adiktif, artinya….
    a. menimbulkan ketagihan c. merangsang urat syaraf
    b. menyebabkan kanker d. memimbulkan halusinasi
    c. merangsang urat syaraf
12. Penggunaan napza jika dihentikan akan mengalami rasa sakit karena ketagihan di sebut
    a. candu c. sakau
    b. halusinasi d. opiat
13. Penggunaan napza yang makin lama harus menepati dosis disebut….
    a. candu c. toleransi
    b. halusinasi d. opiat
14. Alkohol merupakan jenis narkoba golongan ….
    a. depresan c. opiat
    b. stimulan d. psikotropika
15. Jenis napza yang mempercepat detak jantung dan pernapasan adalah…
    a. depresan d. opiat
    b. stimulan e. narkotika
    c. psikotropika

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan tepat dan jelas!

1. Jelaskan faktor yang mempengaruhi kehidupan seks bebas!
   ……
   ……
   ……

2. Apakah tujuan yang akan dicapai dalam pendidikan seks dini perlu diberikan di sekolah?
   ……
   ……
   ……

3. Jelaskan akibat yang ditimbulkan dari tindakan aborsi!
   ……
   ……
   ……

4. Sebutkan ciri-ciri fisik yang bisa diamati dari korban narkoba!
   ……
   ……
   ……

5. Sebutkan cara-cara menghindari ancaman narkoba!
   ……
   ……
   ……

Pilar-pilar Kebangsaan

Kehidupan yang sejahtera bahagia lahir dan batin adalah kehidupan yang selamat di dunia dan akherat. Menjadi tugas negara membentuk suatu pemerintahan negara Indonesia yang melindungi segenap bangsa Indonesia dan seluruh tumpah darah Indonesia dan untuk memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa, dan ikut melaksanakan ketertiban dunia yang berdasarkan kemerdekaan, perdamaian abadi dan keadilan social, maka ….

BAB 10

POLA HIDUP SEHAT

Kompetensi Dasar

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 peiajaran;
   b. selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir,
   c. membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.

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

2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.6 Disiplin selama melakuka.n berbagai aktivitas flsik

2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi, dan seimbang

4.10 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi, dan seimbang

Selayang Pandang

Apakah pola Jasmani dan rohani yang sehat merupakan dambaan setiap orang. Jasmani dan rokhani yang sehat akan menunjang aktivitas sehari-hari. Kita dapat melaksanakan segala macam kegiatan-kegiatan dengan baik apabila ditunjang dengan kesehatan yang memadai. Kesehatan akan terasa mahal tatkala kita sedang sakit. Disitulah kita merasa kesehatan merupakan barang yang sangat berharga. Untuk mendapatkan kondisi kesehatan yang prima maka banyak usaha yang dapat dilakukan.

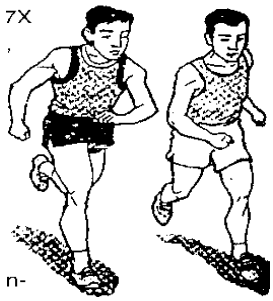
A. Olahraga

1. Latihan

Latihan (exercise) atau olah raga sangat diperlukan tubuh untuk menjaga kesehatan dan stamina. Tetapi sering diabaikan orang. Latihan yang benar adalah latihan yang dilakukan secara terus menerus dan rutin. Priode latihan tergantung pada berat dan ringannya latihan yang dilakukan. Sebagai ilustrasi dari pola latihan digambarkan disini.

- Bila latihan yang dilakukan hanya sekitar setengah jam, maka latihan tersebut dapat dilakukan setiap hari dengan istirahat hari Minggu.
- Bila latihan yang dilakukan sekitar satunjam dan cukup intensif maka frekuensi latihan 3 atau 4 x seminggu sudah mencukupi.

Perlu diingat bahwa latihan yang dilakukan sepanjang hari atau 7 x dalam seminggu juga dinilai kurang baik. Mesti ada periode istirahat, sebab tubuh memerlukannya. Intinya adalah latihan apapun yang dilakukan memang harus dilakukan secara teratur dan dibarengi istirahat yang sesuai. Latihan yang sistematis ini akan terasa manfaatnya bagi kesehatan.



Adakalanya melakukan latihan rutin akan menimbulkan kebosanan. Untuk mengatasi masalah ini, alternatif pilihan adalah dengan melakukan jenis olah raga pergaulan yang dilakukan secara rekreasi kita bisa melakukan kegiatan olah raga seperti sepak bola, bulu tangkis, tenis meja, bola volley, basket bersama denganteman-teman. Selain akan meminimalkan kebosanan, secara tidak langsung kita telah melakukan kegiatan latihan yang berguna.

2. Mengembangkan Kapasitas Aerobic

Istilah aerobic dalam kaitannya dengan kegiatan latihan adalah penggunaan oksigen oleh tubuh yang menggambarkan tingkat efektifitas badan seseorang dalam mendapatkan oksigen dan mengirimkannnya keseluruh tubuh. Dalam hal ini, oksigen disalurkan keseluruh sel atau otot tubuh yang nantinya akan digunakan dalam pengadaan energy dan mengeluarkan bahan sisa pembakaran dari hasil sisa metabolisme.

Latihan aerobic merupakan salah satu upaya untuk meraih kesehatan dan kebugaran. Orang yang memiliki aerobic yang baik (tinggi) artinya mempunyai jantung dan paru-paru.

B. MAKANAN SEHAT

Makanan merupakan salah satu faktor yang menentukan kondisi kesehatan seseorang. Kekurangan makanan atau kelebihan makanan tidak baik bagi kesehatan tubuh. Idealnya adalah makanan yang kita makan merupakan makanan yang seimbang dari segi jumlah dan zat gizi yang dikandungnya. Ini berarti bahwa tubuh mendapat semua zat-zat gizi dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan, dan dalam perbandingan yang seimbang.

Makanan sehat adalah makanan yang seimbang. Kita berusaha mendapatkan makanan yang sehat itu setiap harinya. Menu dan susuana makanan hidangan makanan harus mengandung semua zat-zat gizi oleh tubuh dalam jumlah memenuhi kebutuhan. Tiap-tiap gizi yang kita makan sebaiknya dalam perbandingan yang seimbang satu dengan yang lainnya.

Makanan sehat juga makanan yang tidak mengandung bibit-bibit penyakit. Makanan sehat juga harus bebas dari kuman-kuman atau zat-zat yang dapat membahayakan tubuh. Dengan demikian, selain jumlah unsur zat tinggi ynag terkandung makanan, makanan sehat adalah makanan yang bersih dan terbebas dari kuman-kuman penyakit.

1. Makanan bergizi

makanan bergizi dan makanan sehat tidak perlu mahal. Banyak makanan yang kita temui dan kita makan sehari-hari merupakan makanan sehat dengan harga yang murah. Tahu, tempe, telur merupakan makanan yang bergizi dan murah harganya.

2. Guna zat-zat gizi

makanan yang bergizi (nutrious foods) adalah makanan yang mengandung unsur-unsur yang dibutuhkan tubuh. Makanan yang bergizi mengandung zat-zat gizi yang berguna untuk proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Sesuai dengan fungsinya, zat-zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga bagian.
Berikut fungsi dari beberapa zat-zat yang terkandung dalam makanan.

1) Zat tenaga : hidrat arang, lemak, dan protein
2) Zat pembangun : protein dan mineral
3) Zat pengatur : vitamin, mineral, protein, dan air

Beberapa zat gizi mempunyai fungsi lebih dari satu. Misalnya protein dapt berfungsi sebagai zat pembangun, zat tenaga maupun zat pengatur. Demikan pula, dengan mineral dan air dapat berfungsi sebagai zat pemabgun maupun zat pengatur.

3. Gizi dan kesehatan badan

kebutuhan makanan yang bergizi harus seimbang, artinya komsumsi makanan bergizi tidak boleh kurang dan juga tidak boleh berlebihan. Kekurangan zat gizi dalam tubuh akan menyebabkan kondisi tubuh tidak smpurna. Sebaliknua, kelebihan gizi juga tidak baik bagi kesehatan. Kelebihan zat-zat gizi akan ditimbun dalam jaringan-jaringan tubuh dalam batas-batas tertentu. Apabila jaringan tubuh telah terlalu jenuh akan zat-zat tersebut tidak dapat lagi ditampung dan akan mengganggu proses-proses dalam tubuh.

Kekurangan maupun kelebihan zat gizi dalam tubuh akan memyebabkan kelainan-kelainan. Tunuh yang dalam keadaan kekurangan yang baik adalah kandunagn gizi yang seimbang.

- **Gizi dan daya tahan tubuh**

  Seseorang yang mengalami kekurangan mudah terserang berbagai penyakit. Penjelasan singkatnya sebagai berikut: pada waktu sakit, memerlukan zat-zat gizi yang jumlahnya lebuh banyak dari biasanya. Namun, seringkali ketika sakit kurang nafsu makan untuk memenuhi kebutuhan zat-zat gizi yang meningkat ini, maka cadangan zat-zat gizi dalam tubuh akan dipakai.

  Apabila keadaan ini dibiarkan terus-menerus, cadangan zat-zat gizi dalam tubuh akan habis terpakai. Keadaan ini akan terus berlangsung meskipun timbunan cadangan sangat terbatas sedangklan pembentukan zat-zat anti atau zat-zat pelindung terhadap penyakit juga kurang sehingga tubuh mudah terserang penyakit.

- **Gizi pertumbuhan jasmani dan mental**

  Kekurangan gizi dapat mempengaruhi keadaan kesehatan jasmani maupun mental. Banyak kasus anak kekurangan gizi berdampak pada terganggunya pertumbuhan badan dan tingkat intelegensi. Pertumbuhan jaringan otaknya pun tidak berjalan sebagaimana mestinya. Hal ini akan berpengaruh juga terhadap tingkat kecerdasan seseorang.

- **Cukup istirahat**

  Istirahat merupakan cara mengembalikan kebugaran setelah melakukan aktivitas. Istirahat tidak hanya mengurangi ketegangan otot-otot juga dapat berfungsi meringankan ketegangan pikiran. Setiap orang dapat melakukan istirahat menurut kebutuhannya masing-masing. Namun, istirahat yang paling baik dan sangat dianjurkan adalah tidur.

  Tidur merupakan cara terbaik melakukan istirahat. Tidur pada malam hari secukupnya minimal selama 6 jam. Tubuh yang mendapat istirahat yang baik akan mengembalikan kebugaran. Sebaliknya, tubuh yang tidak istirahat yang cukup akan tampak tidak segar dan mudah terserang penyakit.

Pembiasaan Nilai Karakter

Pola hidup sehat adalah modal utama untuk mendapatkan tubuh yang bugar dan sehat. Dengan tubuh yang sehat maka tubuh ini memiliku antibody untuk menetraliris segala panyakit. Maka perlu menjaga pola asupan gizi dengan baik dan rajin berolahraga.

Evaluasi Bab

.

A. Berilah tanda silang (x) huruf a, b, c, d, atau e pada jawaban yang paling benar!

1. Pengertian seorang disebut mempunyai tingkat aerobic yang tinggi adalah ...
   a. ia mempunyai tubuh yang tinggi c. ia mempunyai stamina tubuh yang baik
   b. ia dapat berdiri kencang d. ia sering makan makanan
2. Berikut beberapa usaha untuk melaksanakan program pola hidup sehat, kecuali ....
   a. istirahat yang cukup
   b. melakukan latihan terus-menerus tanpa istirahat
   c. makan makanan sehat
   d. latihan (exercise) yang teratur dan sistematis
3. Latihan yang terus menerus tanpa istirahat tidak baik untuk kesehatan karena..
   a. seseorang akan menjadi kuat c. tubuh sangat memerlukan istirahat
   b. istirahat tidak ada gunanya d. tubuh tambah sehat
4. Pengertian makanan sehat adalah ....
   a. Makanan yang mengandung gizi yang tinggi
   b. Makanan yang mengenyangkan
   c. Makanan yang mengandung gizi yang seimbang
   d. Makanan yang mengandung lemak yang tinggi
5. Salah satu persyaratan makanan sehat adalah ...
   a. Makanan yang banyak dan mengenyangkan
   b. Makanan yang mengandung gula
   c. Makanan bersih dan bebas dari kuman penyakit
   d. Makanan yang engandung kadar protein yang tinggi
6. Seseorang yang mengalami kekurangan gizi akan berakibat .....
   a. badan menjadi kurus c. berat badan menjadi normal
   b. kecerdasan meningkat d. badan mudah terserang penyakit
7. Kekurangan maupun kelebihan zat gizi akan dapat menyebabkan kelainan-kelainan, keadaan semacam ini disebut ....
   a. kurang gizi c. avitaminosis
   b. gizi baik d. gizi salah
8. Berikut adalah kegunaan tubuh melakukan istirahat, kecuali ....
   a. meregangkan otot c. mengurangi kelelahan
   b. menenangkan otot-otot dan pikiran d. meningkatkan kebugaran
9. Unsur zat makanan yang mengandung sumber zat unutk pembangunan tubuh adalah ...
   a. karbohidrat, lemak, dan protein d. daging, ubi, telur
   b. daging, susu, telur e. kentang, daging, telur
10. Makanan yang banyak mengandung unsur karbohidrat adalah ....
   a. nasi, kentang, ubi c. nasi, daging, susu
   b. daging, susu, telur d. daging, ubi, telur

B. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Sebutkan berbagai usaha untuk menigkatkan kebugaran tubuh!
   ……
   ……
   ……

2. Sebutkan keuntungan-keuntungan melakuakan aktiwitas aerobic!
   ……
   ……
   ……

3. Jelaskan yang dimaksud dengan makanan dan minuman sehat!
……
……
……

4. Jelaskan kegunaan zat-zat gizi makanan bagi tubuh manusia!
……
……
……

5. Mengapa istirahat diperlukan tubuh!
……
……
……

Latihan Ulangan Akhir Semester

A. Berilah tanda silang (x) huruf a, b, c atau d pada jawaban yang paling benar!

1. Apabila terjadi tendangan penalti bola tersebut menyentuh tiang gawang dan memantul ke lapangan kemudian bola tersebut ditendang kembali oleh pemain yang sama sehingga bola tersebut masuk ke gawang/gol, gol tersebut dinyatakan ....
   a. sah b. diulang c. tidak sah d. pelanggaran
2. Tugas *spiker* dalam permainan bola voli adalah ....
   a. mengumpan bola c. membendung serangan
   b. melakukan servis d. melakukan smes
3. Sikap awal teknik *passing* bawah dalam bola voli yang benar, yaitu ....
   a. kedua tangan masing-masing menggenggam, siku lurus, dan lutut lurus
   b. kedua tangan disatukan, siku lurus, dan lutut diluruskan
   c. kedua tangan disatukan, siku lurus, dan lutut ditekuk
   d. kedua tangan disatukan, siku ditekuk, dan lutut ditekuk
4. Sikap badan yang tepat pada waktu melakukan jalan cepat adalah ....
   a. condong ke belakang c. tegak lurus
   b. condong ke depan d. menyamping
5. Induk organisasi atletik internasional adalah ....
   a. IAFF b. IAAF c. PASI d. FIFA
6. Garis batas akhir melakukan lomba lari disebut ....
   a. garis finis b. garis start c. garis batas d. garis tolakan
7. Gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah disebut ....
   a. jalan cepat b. lari cepat c. loncat-loncatan d. gerak jalan
8. Nomor lomba jalan cepat dalam ‘ kejuaraan resmi untuk laki-laki adalah ....
   a. 10.000 m dan 20.000 m c. 20.000 m dan 30.000 m
   b. 10.000 m dan 30.000 m d. 20.000 m dan 50.000 m
9. Petugas yang memberikan aba-aba dalam perlombaan lari disebut ....
   a. *tosser* b. starter c. *spinter* d. *corner*
10. Berikut hal-hal yang harus dihindari ketika melakukan *sprint*, ***kecuali*** ....
    a. mengayunkan lengan sejajar dengan pinggul
    b. menjejakkan kaki keras-keras di tanah
    c. mendaratkan kaki dengan tumit
    d. mengangkat lutut kurang tinggi
11. Lari cepat jarak pendek harus dibekali kekuatan dan kecepatan yang tinggi karena membutuhkan daya tahan kecepatan (speed *endurance)* yang kuat mulai ....
    a: start jongkok sampai berdiri
    b. start sampai finis
    c. start melayang sampai finis
    d. start panjang sampai finis
12. Salah satu hal yang harus diper-hatikan ketika lari cepat adalah ....
    a. menjejakkan kaki keras-keras di tanah
    b. mendaratkan kaki dengan tumit
    c. mengangkat lutut kurang tinggi
    d. mempercepat dan memperlebar langkah

13. Berikut yang termasuk dalam tahapan I tolak peluru, ***kecuall*** ....
    a. sikap akhir
    b. cara menolakkan
    c. cara memegang
    d. cara menahan peluru
14. Berat peluru untuk senior putri dalam perlombaan tolak peluru adatah ....
    a. 2 kg b. 3 kg c. 4 kg d. 5 kg
15. Tolak peluru gaya membelakangi tolakan disebut juga dengan gaya ....
    a. o'brien b. ortodoks c. jongkok d. guling
16. Sikap badan yang benar ketika mengambil awalan dalam tolak peluru gaya ortodoks adalah ....
    a. berdiri tegak lurus menghariap arah tolakan
    b. menyamping arah tolakan
    c. membelakangi arah tolakan
    d. menghariap arah tolakan
17. Kaki yang digunakan untuk menolak, sebaiknya menggunakan....
    a. kaki kanan
    b. kaki kiri
    c. kaki yang paling kuat
    d. kedua kaki
18. Posisi anggota tubuh yang sangat perlu diperhatikan ketika mendarat adalah ....
    a. kaki dan lengan
    b. kepala dan kaki
    c. kepala dan tangan
    d. tangan dan badan
19. Sikap melayang di udara pada lompat jauh dilakukan setelah gerakan ....
    a. awalan b. tolakan c. akhiran d. mendarat
20. Berikut yang ***bukan*** penentu hasil lompatan pada lompat jauh ialah ....
    a. kecepatan melakukan awalan
    b. kemampuan menolak dan lepas landas
    c. penentuan irama lari awalan
    d. penentuan jarak awal yang tepat
21. Kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya disebut ….
    a.kekuatan b. kecepatan c. kelincahan d. kelentukan
22. Posisi awal badan untuk melakukan gerakan meroda adalah … arah gerakan
    a. menyamping b. menghadap c. membelakangi d. memutar
23. Kegiatan atau gerak menari dapat digolongkan dalam kegiatan ….
    a.senam lantai b. atletik c. permainan d. senam irama
24. Posisi tubuh ketika melakukan renang gaya punggung adalah ….
    a. tengkurap b. miring ke kanan c. miring ke kiri d. telentang
25. Salah satu pola makan yang sehat adalah mengomsumsi ….
    a.makan-makanan yang halal c. makan-makanan bergizi
    b. makan-makanan yang enak d. makanan jadi

Penilaian Akhir Semester

I. Pilihlah huruf A, B, C, atau D sebagai jawaban yang paling benar!

1. Untuk memberikan operan jarak jauh dengan baik pada permainan sepak bola, maka digunakan ….
   A. Tendangan dengan kaki bagian luar
   B. Tendangan dengan kaki bagian dalam
   C. Tendangan dengan punggung kaki
   D. Tendangan dengan telapak kaki
2. Sikap yang perlu diperhatikan dalam latihan melempar bola ke dalam (throw in) dalam permainan sepak bola adalah….
   A. Bola dipegang dengan satu tangan
   B. Berdiri di pinggir bagian luar lapangan
   C. Pandangan ke belakang bagian samping
   D. Bola diangkat di atas kepala dan berdiri di atas garis
3. Di bawah ini adalah jarak tendangan penalti pada permainan sepak bola….
   A. 10 M
   B. 11 M
   C. 12 M
   D. 13 M
4. Pada permulaan pertandingan sepak bola, tendangan dimulai dari titik tengah lapangan ke daerah lawan oleh dua orang pemain disebut….
   A. Corner kick
   B. Free kick
   C. Offside
   D. Kick off
5. Berapakah waktu yang dibutuhkan dalam satu babak dalam permainan sepak bola….
   A. 60 Menit
   B. 50 Menit
   C. 55 Menit
   D. 45 Menit
6. Posisi kedua kaki yang benar saat akan melakukan passing bawah bola voli adalah….
   A. Diluruskan
   B. Direndahkan
   C. Ditekuk kedepan
   D. Dilipat kebelakang

7. Berikut ini adalah teknik gerakan smash yang benar dalam permainan bola voli kecuali….
   A. Tolakan dengan dua kaki
   B. Saat memukul bola tangan lurus
   C. Pendaratan dengan satu kaki dan lutut sedikit mengeper
   D. Pendaratan dengan dua kaki dan lutut sedikit mengeper
8. Di bawah ini adalah posisi lengan saat melakukan passing atas, kecuali….
   A. Kedua tangan berada di depan atas kepala
   B. Jari-jari direnggangkan
   C. Kedua tangan membentuk lingkaran sebesar lingkaran bola
   D. Kedua tangan disatukan berada di depan perut
9. Posisi kedua lengan saat membendung bola voli (blocking) adalah….
   A. kedepan C. keatas
   B. kesamping selebar bahu D. keatas dirapatkan
10. Tinggi ukuran net bola voli putra adalah….
   A. 2,25 M B. 2,24 M C. 2, 44 M D. 2,43 M
11. Berapakah jumlah pemain dalam permainan bola basket….
   A. 4 Orang C. 6 Orang
   B. 5 Orang D. 7 Orang
12. Gerakan memutar badan dengan salah satu kaki menjadi as/poros putaran setelah menerima bola disebut……
   A. Dribbling C. Pivot
   B. Shooting D. Jump shoot
13. Waktu yang dibutuhkan satu babak dalam permainan bola basket adalah….
   A. 30 Menit C. 40 Menit
   B. 35 Menit D. 45 Menit
14. Menangkap bola sambil melayang, mendarat satu kaki didepan, melangkahkan kaki lain, melompat mendekati basket sambil memasukan bola disebut….
   A. Lay up shoot C. Back up shoot
   B. Facing shoot D. Jump shoot
15. Pukulan mengelabui lawan dalam permainan bulutangkis disebut….
   A. Straight C. Dropshot
   B. Lob D. Service
16. Tujuan seorang pemain melakukan smash dalam pertandingan bulutangkis adalah…..
   a. Memberikan umpan C. Memberi kesempatan
   b. Mematikan lawan D. Memberi point lawan
17. Dalam keadaan skor 20:20 dalam pertandingan bulutangkis, maka perlu dilakukan penambahan poin disebut….
   A. Dropshot C. Duace
   B. Smash D. Sevice
18. Nama induk organisasi Bulu Tangkis di Indonesia disebut….
   A. PBSI C. PSSI
   B. PBVSI D. PERBASI
19. Dalam melakukan start lari jarak pendek seorang peserta harus memulai lari setelah wasit mengeluarkan aba-aba….
   A. Ya C. Hayo
   B. Siap D. Bersedia
20. Posisi kaki pada teknik dasar lari jarak pendek menggunakan ….
   A. Telapak kaki penuh C. Ujung kaki
   B. Tumit kaki D. A,B dan C benar semua
21. Cara memasuki garis finish pada nomor lari jarak pendek adalah sebagai berikut, kecuali….
   A. Lari terus sambil mengurangi kecepatan
   B. Lari terus tanpa mengurangi kecepatan
   C. Pada saat menyentuh pita badan dicondongkan kedepan kedua tangan diayun kebelakang
   D. Dada diputar dengan ayunan tangan kedepan
22. Awalan dalam lompat jauh dilakukan dengan….
   A. Berlari sambil melompat-lompat C. Berlari dari lambat semakin cepat
   B. Berlari pelan-pelan D. Melangkah lebar-lebar
23. Sikap badan yang baik pada saat mendarat dalam lompat jauh adalah….
   A. Mendarat dengan kedua kaki posisi badan jongkok
   B. Mendarat dengan satu kaki posisi badan jongkok
   C. Mendarat dengan kedua kaki posisi badan telungkup
   D. Mendarat dengan satu kaki posisi badan telungkup
24. Di bawah ini adalah macam-macam gaya dalam lompat jauh, kecuali….
   A. Gaya jongkok C. Gaya menggantung
   B. Gaya berjalan di udara D. Gaya menyamping
25. Salah satu bentuk teknik dasar dalam pencak silat adalah tangkisan. Di bawah ini adalah macam-macam teknik tangkisan diantaranya adalah,….
   A. Tangkisan atas C. Tangkisan samping
   B. Tangkisan bawah D. A, B, dan C benar semua.

26. Dalam upaya menghindari serangan lawan dalam pencak silat disebut….
    A. Elakan
    B. Tangkisan
    C. Gilek
    D. Pukulan
27. Jumlah juri dalam setiap perlombaan pencak silat adalah….
    A. 2 Orang
    B. 3 Orang
    C. 4 Orang
    D. A,B, dan C salah semua
28. Agar gerakan meroda dapat dilakukan dengan benar, maka gerakan kaki harus....
    A. Dilemparkan ke atas depan
    B. Dilemparkan ke atas belakang
    C. Dilemparkan ke atas samping
    D. Dilemparkan ke belakang
29. Bentuk awalan untuk melakukan gerakan meroda adalah...
    A. Gerakan roll
    B. Gerakan lompat jongkok
    C. Gerakan handstand
    D. Gerakan back roll
30. Gerakan akhir sikap meroda adalah....
    A. Sikap telungkup
    B. Sikap jongkok
    C. Sikap berdiri menyamping
    D. Sikap berdiri ke depan
31. Upaya untuk mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani adalah pengertian dari….
    A. Kebugaran jasmani
    B. Senam kesegaran jasmani
    C. Kesehatan jasmani
    D. Kekuatan jasmani
32. Kebiasaan hidup seseorang yang teratur, sehat dan dikerjakan secara kontinyu akan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, kebiasaan tersebut adalah....
    A. Merokok
    B. Gosok gigi
    C. Minum-minuman keras
    D. Berolahraga
33. Komponen/unsur kebugaran jasmani berikut ini dapat dikembangkan melalui latihan sirkuit, kecuali....
    A. Kecepatan
    B. Kecakapan
    C. Kelincahan
    D. Kekuatan
34. Tujuan seseorang melakukan push up adalah….
    A. Melatih kekuatan otot tangan
    B. Melatih kekuatan perut
    C. Melatih kekuatan kaki
    D. Melatih kekuatan dada
35. Untuk mengukur kekuatan otot perut menggunakan tes ….
    A. Push up
    B. Sit up
    C. Squat jump
    D. Full up
36. Di bawah ini adalah macam-macam gaya dalam renang, diantaranya adalah….
    A. Gaya dada
    B. Gaya kupu-kupu
    C. Gaya punggung
    D. A, B, dan C benar semua
37. Pengambilan udara untuk bernapas dalam renang gaya bebas dilakukan ketika….
    A. Kepala diputar kesamping
    B. Kepala masuk kedalam air
    C. Lengan kembali keposisi semula
    D. Lengan lurus kedepan semuanya
38. Bentuk gerakan kaki renang gaya bebas ialah...
    A. Naik turun memukul permukaan air
    B. Mendorong permukaan air
    C. Memutar permukaan air
    D. Menekan permukaan air
39. Ciri-ciri penyakit HIV AIDS adalah….
    A. Penurunan berat badan secara mendadak
    B. Pusing-pusing dan nyeri tulang
    C. Rasa nyeri saat kencing
    D. Bintil-bintil berair pada kulit kelamin
40. Yang merupakan jenis penyakit kelamin adalah….
    A. AIDS
    B. Gonorhoe
    C. Syphilis
    D. A, B, dan C benar semua

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan apa yang dimaksud offside dalam permainan sepak bola!
   ……
   ……
   ……

2. Jelaskan teknik dasar melakukan pukulan smash dalam bola voli!
   ……
   ……
   ……

3. Sebutkan teknik dasar dalam permainan bola basket!
   ……
   ……
   ……

4. Sebutkan beberapa jenis latihan kekuatan dalam kebugaran jasmani!
   ……
   ……

……
……
……
……

5. Sebutkan beberapa macam penyakit menular!
……
……
……

DAFTAR PUSTAKA

Ateng, Abdul Kadir, 1989. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*, Jakarta : DEPDIKNAS,.

Carr, Gerry, 1977. *Atletik untuk Sekolah*, Jakarta PT. Raja Grafindo Persada.

A. Akker, Theo, 2000. *Tenis Meja, Pelajaran, Perlengkapan, Teknik Pelaksanaan*, Jakarta : PT. Rosda Jayaputra.

Counsilman E, James, 1988. *Competitive Swimming Manual For Coache and Swimmer*, Bloomington, Indiana

_____: Ccounsilman Co.Inc. Clark, Nancy, *Petunjuk Gizi untuk Setiap Cabang Olahraga*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Dinas Olahraga dan Pemuda, 2006. *Petunjuk Permainan Tenis Meja*, Jakarta : Dinas Olahraga dan Pemuda KEMENDIKBUD,

Standar Isi 2013, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta : Kurnia ,

Dadeng, 2018. *Cara Praktis Belajar Renang Moderen*, Jakarta : Penerbit Prakarsa Belia.

Kleinmann, Theo & Kruber, Dieter, 1986. *Bola Voli Pembinaan Teknik, Taktik dan Kondosi*, Jakarta : Penerbit PT. Gramedia

Kertamanah, Alex. 2003. *Teknik & Taktik Mahir Permainan Tenis Meja*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Knut Dietrich & K.J. Dietrich, 1984. *Buku Sepak Bola*, Jakarta: PT. Gramedia.

Luxbacher, Ph. D,Joseph A. 2013 *Sepakbola*, Jakarta : PT. Grafindo Persada

_____, Joe,. 2016. *Sepakbola Taktik & Teknik Bermain*, Jakarta : PT. Grafindo Persada

_____, Tunggul, *2015*. *Pengenalan dan Pencegahan HIV/AIDS*, Jakarta : PT. Sepadan Agra Daya.

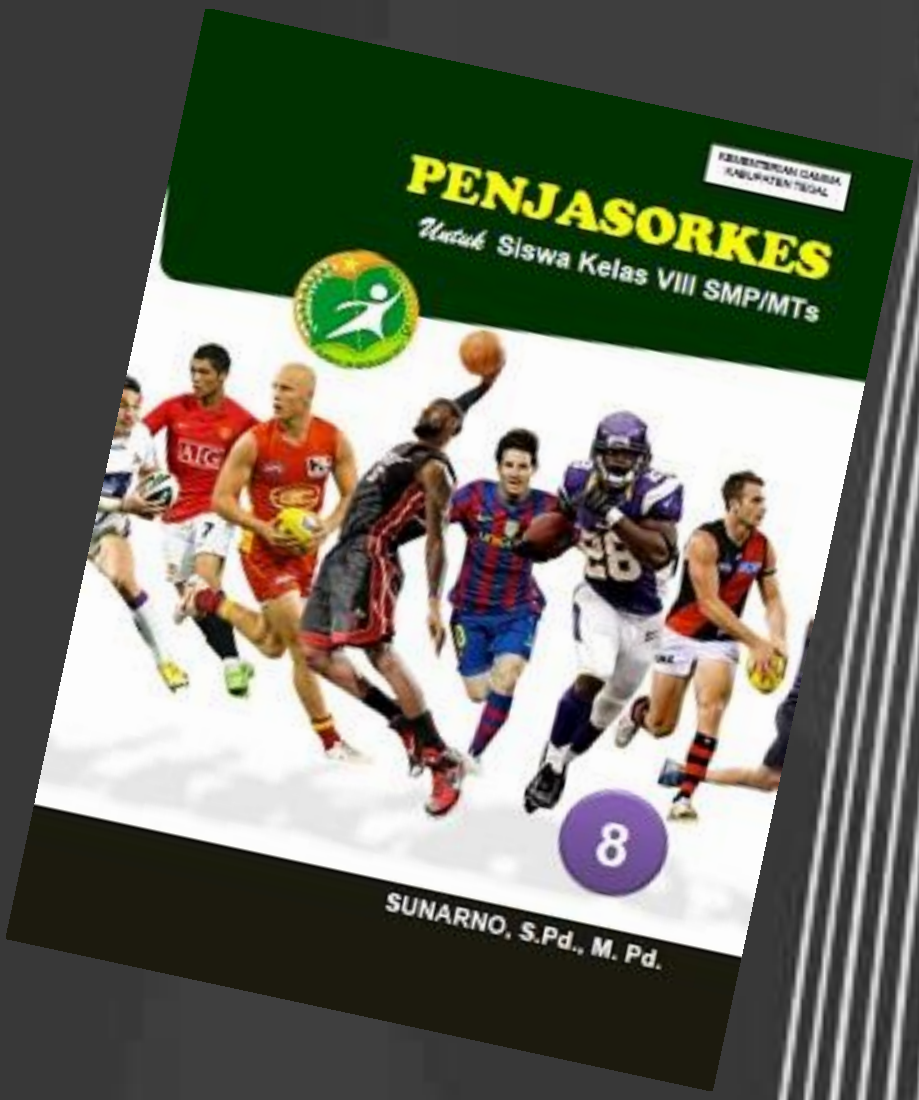
Roji, 2018. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta : Penerbit Erlangga.

R. Maryun, 1982. *Pelajaran Pencaksilat*. FPOK IKIP Jakarta.

Soekarno, Wuryati. 1986. *Teori dan Praktik Senam Dasar*, Yogyakarta : PT. Intan Pariwara

Tamat, Tisnowati. 1982. *Pelajaran Dasar Pencaksilat*, Jakarta : Penerbit ”Miswan”

Tom Fleck & Ron Quinn, 2017. *Panduan Latihan Sepak Bola Andal*, Jakarta : Penerbit ”Sunda Kelapa Pustaka”



9 787980 334158

ISBN-13: 978- 7980334158
ISBN-10: 7980334158