

PENJASORKES

Untuk Siswa Kelas IX SMP/MTs



SUNARNO, S.Pd., M. Pd.

PENJASORKES

Untuk Siswa Kelas VII SMP/MTs.

Penulis	: SUNARNO, S.Pd., M.Pd.,
Editor	: Sustanto, S.Pd., M.Pd
Perancang Kulit	: A. Sholahuddin, M.M
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 IX SMP/MTs., Sunarno,
Editor: Sustanto, S.Pd., M.Pd, Kementerian Agama
2019



ISBN-13: 978-7980334271
ISBN-10: 7980334271

Diterbitkan Oleh: CreateSapce Publishing
Tahun 2019

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 buku Penjasorkes kelas IX SMP/MTs. ini.

Buku Penjasorkes kelas IX SMP/MTs 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 buku Penjasorkes kelas IX SMP/MTs 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 buku 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 buku Penjasorkes kelas IX SMP/MTs 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 Basket	5
C. Bola Volly	7
Uji Kompetensi	15
BAB 2 PERMAINAN BOLA KECIL	
A. Bulu Tangkis	19
B. Tenis Meja	23
Uji Kompetensi	25
BAB 3 ATLETIK	
A. Lari Sambung/Estafet	29
B. Lari Jarak Jauh	33
C. Lompat Jauh	33
D. Lempar Cakram	34
E. Lempar Lembing	37
Uji Kompetensi	42
BAB 4 BELA DIRI	
A. Pencak Silat	45
Uji Kompetensi	49
Penilaian Tengah Semester	52
BAB 5 KEBUGARAN JASMANI	
A. Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani	56
B. Tes Komponen Kebugaran Jasmani	57
Uji Kompetensi	60
BAB 6 AKTIVITAS SENAM DAN RITMIK	
A. Senam Lantai	63
B. Senam Irama Tanpa Alat	64
C. Senam Irama Menggunakan Alat	65
Uji Kompetensi	69
BAB 7 PENDIDIKAN LUAR KELAS	
A. Perlengkapan Penjelajahan	72
B. Keterampilan Dasar Mempertahankan Hidup	73
C. Dasar-dasar Pertolongan Pada Kecelakaan	74
Uji Kompetensi	76
BAB 8 KESEHATAN	
A. Bencana Karena Ulah Manusia	78
B. Berbagai Macam Bencana Alam	79
Uji Kompetensi	82
Penilaian Akhir Semester Genap	84
DAFTAR PUSTAKA	89
BIODATA	90

BAB

1

PERMAINAN BOLA BESAR

Standar Kompetensi :

- ✓ Mengembangkan berbagai teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi dasar :

- ✓ mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan tepat dan lancar serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

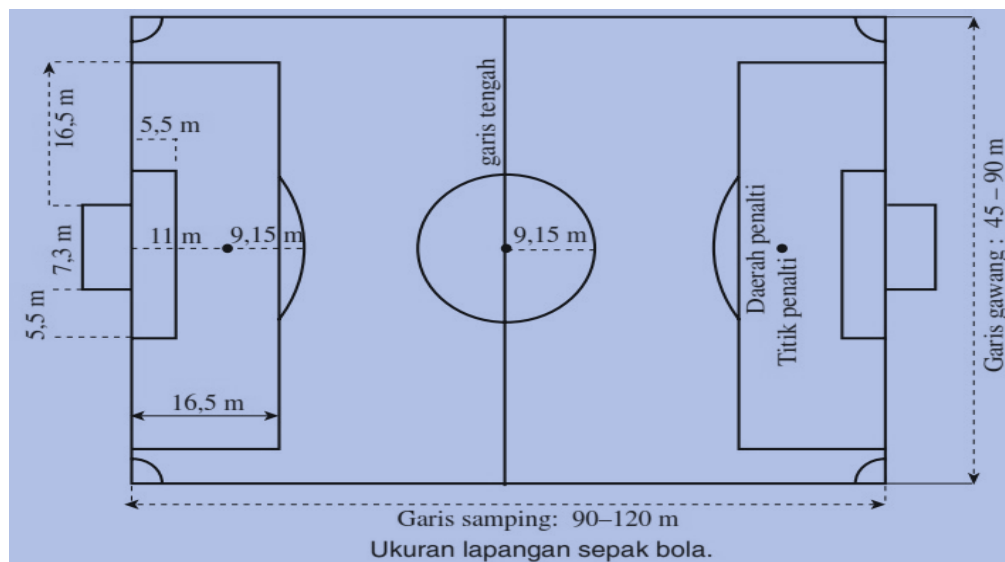
A. SEPAK BOLA

1. Pengertian Sepak Bola

Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan.

Sepak Bola berasal dari dua kata yaitu “Sepak” dan “Bola”. Sepak artinya menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” adalah alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya. Dalam permainan sepak bola, sebuah bola disepak atau tendang oleh para pemain kian kemari.

Tujuan dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Tim yang berhasil mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan menjadi pemenangnya.



2. Pemain

Dalam satu regu pemain sepak bola berjumlah 11 orang. Adapun tugas dari setiap pemain adalah sebagai berikut.

- 1 orang penjaga gawang adalah satu-satunya pemain dalam sebuah tim yang boleh menggunakan tangan untuk menghalangi bola menuju gawang dari serangan tim lawan.

- 2-4 orang pemain bertahan (back) memiliki tugas utama untuk menghalangi dan menutup pergerakan tim lawan.
- 2-5 orang pemain tengah (gelandang/playmaker) Tugas utama dari pemain tengah adalah mengatur tempo permainan dan menjadi penyokong peran bek dan striker dalam tim.
- 1-3 orang penyerang (striker) memiliki tugas utama untuk mencetak gol ke gawang lawan.
- Ada pula pemain sayap (winger) yang bertugas di sisi kanan atau kiri lapangan.
- Kapten tim yaitu jabatan seseorang yang terpilih di antara para pemain yang bertugas memimpin dan mengoordinasi para pemain agar bermain secara tim di lapangan.

3. Aturan permainan

Ukuran lapangan yang digunakan untuk pertandingan internasional dewasa, memiliki panjang yang berkisar antara 100-120 meter dan lebar 65-75 meter. Di bagian tengah kedua ujung lapangan, terdapat area gawang yang berupa persegi empat berukuran dengan lebar 7.32 meter dan tinggi 2.44 meter.

Di bagian depan dari gawang terdapat area penalti yang berjarak 16.5 meter dari gawang. Area ini merupakan batas kiper boleh menangkap bola dengan tangan dan menentukan kapan sebuah pelanggaran mendapatkan hadiah tendangan penalti atau tidak. Lama permainan sepak bola normal adalah 2 × 45 menit, ditambah istirahat selama 15 menit di antara kedua babak.

4. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

a) Teknik menendang bola

Teknik menendang bola yaitu teknik menyentuh atau mendorong bola menggunakan kaki. Teknik menendang bola di bagi menjadi 3 bagian, yakni sebagai berikut.

1) Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.

Berikut ini langkah-langkah untuk menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, yaitu sebagai berikut.

- Berdiri dengan sikap melangkah, satu kaki di depan dan kaki lainnya di belakang, kaki yang depan berada di samping bola dan sekaligus sebagai kaki tumpu.
- Badan berdiri agak tegak, angkat kaki belakang sebagai kaki yang digunakan untuk menendang bola dengan posisi pergelangan kaki diputar ke arah luar.
- Selanjutnya tendang bola dengan sentuhan kaki bagian dalam, untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut:



2) Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar

Berikut ini teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan sikap melangkah, satu kaki di depan dan kaki lainnya di belakang, kaki yang depan berada di samping bola dan sekaligus sebagai kaki tumpu.
- Badan berdiri agak tegak, angkat kaki belakang sebagai kaki yang digunakan untuk menendang bola dengan posisi pergelangan kaki diputar ke arah dalam.
- Selanjutnya tendang bola dengan sentuhan kaki bagian luar, untuk lebih jelas perhatikan gambar di samping.



3) Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian punggung

Berikut ini teknik menendang bola menggunakan kaki bagian punggung adalah sebagai berikut.

- Sikap badan dibelakang bola dan agak condong ke depan, salah satu kaki didepan sebagai kaki tumpu dan menghadap ke sasaran dengan lutut sedikit ditebuk.
- Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap bola, lalu ayunka ke depan sehingga mengenai bola tepat pada punggung kaki, sedangkan perkenaan terhadap bola berada ditengah-tengah.
- Selanjutnya gerakan kaki mengikuti arah lepasnya bola, untuk lebih jelas perhatikan gambar samping:



4) Teknik Menghentikan Bola

Teknik menghentikan bola yaitu sikap dan gerakan untuk menahan atau menghentikan bola yang datang ke arah kita. Berikut ini beberapa macam teknik menghentikan bola yakni :

- a) Teknik menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam.
- b) Teknik menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar.
- c) Teknik menghentikan bola menggunakan kaki bagian punggung.
- d) Teknik menghentikan bola menggunakan kaki bagian telapak/sol sepatu.
- e) Teknik menghentikan bola menggunakan kaki bagian paha.
- f) Teknik menghentikan bola menggunakan dada dan perut.

5) Teknik Menggiring Bola

Menggiring bola adalah mendorong bola atau menentang bola ke depan secara pelan dengan variasi ke samping sambil berlari sehingga bola bergulir di tanah dan tetap dalam penguasaan pemain. Teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan kaki bagian punggung baik menggunakan kaki kanan, kaki kiri, atau kaki kanan dan kiri secara bergantian.



Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.



Menggiring bola dengan kaki bagian luar.



Menggiring bola dengan punggung kaki.

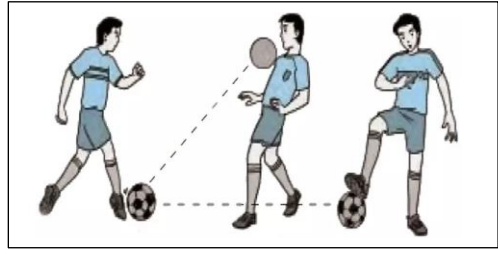
6) Teknik Menyundul Bola

Menyundul bola yaitu gerakan mendorong bola menggunakan kepala khususnya bagian dahi, gerakan ini dilakukan jika bola berada di udara atau melayang. Berikut ini contoh gambar pemain sedang melakukan menyundul bola.



5. Permainan Sepak bola

- 1) Teknik dasar menendang, mengumpan, menggiring dan menghentikan bola
 - a) Teknik dasar menendang/mengumpan bola dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi, dengan model pembelajaran sebagai berikut :
Cara melakukan : bola dipantulkan dan dilambung oleh teman. Latihan ini dilakukan secara berpasangan/ berkelompok. Latihan ini dilakukan di tempat.



- b) Teknik dasar menghentikan bola dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi. Menghentikan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung dan telapak kaki dengan arah bola datar dan melambung.
Cara melakukan : bola dipantul, digulir dan dilambung. Latihan ini dilakukan secara berpasangan/berkelompok. Latihan ini dilakukan ditempat
 - c) Teknik dasar menggiring bola dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi. Berikut cara melakukannya. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki adalah sebagai berikut : lakukan dengan mengikuti gerak teman yang berada di depannya. Latihan ini dilakukan secara berkelompok.
 - 2) Menendang, Mengumpan dan Menggiring Bola
 - a) Menggiring bola arah lurus dan menendang bola
Cara melakukan : latihan dilakukan secara berkelompok. Bola digiring menggunakan kaki bagian luar, dalam atau punggung kaki. Setelah sampai pada jarak tertentu lakukan teknik menendang menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki.
 - b) Lomba menggiring dan menendang bola tanpa rintangan
Cara melakukan :
Lomba dilakukan secara berpasangan /berkelompok. Lakukan teknik menggiring bola dengan cepat pada sebuah lapangan dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar atau punggung kaki. Setelah sampai pada garis lapangan atau tanda, hentikan bola dengan telapak kaki. Putar badan kemudian tendang bola ke arah teman/pasangan menggunakan kaki bagian dalam, luar atau punggung kaki. Yang sudah melakukan gerakan, kembali lari pada garis start (tempat semula).
 - 3) Bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi
Ada beberapa tujuan dari kegiatan bermain sepakbola yang dimodifikasi, diantaranya adalah :
 - a) Untuk menerapkan teknik-teknik yang telah dipelajari.
 - b) Agar siswa dapat menentukan posisi dalam tim sesuai dengan keterampilannya masing-masing.
 - c) Agar siswa dapat menggunakan taktik dan strategi dalam bermain sepakbola.
 - d) Agar siswa dapat mengidentifikasi saat yang tepat untuk melakukan penyerangan dan pertahanan

Contoh permainan sepakbola yang telah dimodifikasi adalah sebagai berikut :

- a) Tentukan seorang pemain “sasaran” dari tiap tim dengan warna kostum berlainan berbeda dengan warna kostum pemain yang lain.

- b) Bola yang digunakan satu buah.
- c) Setiap tim berusaha menguasai bola dan mengumpan pada sasaran timnya serta berusaha menghadang bola yang dikuasai tim lawan.
- d) Perubahan penguasaan bola terjadi jika pemain bertahan berhasil menghadang bola, jika bola keluar atau setelah dihasilkan 1 poin oleh lawan yang menguasai bola.
- e) Tim mendapat 1 poin jika berhasil melakukan 6x umpan berturut-turut pada pemain "sasaran".
- f) Tim dinyatakan menang, bila mendapat poin terbanyak.

B. BOLA BASKET



Merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim dimana setiap tim terdiri atas 5 orang pemain. Tujuan permainan ini adalah memperoleh poin sebanyak mungkin dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

1. Teknik dasar permainan basket :

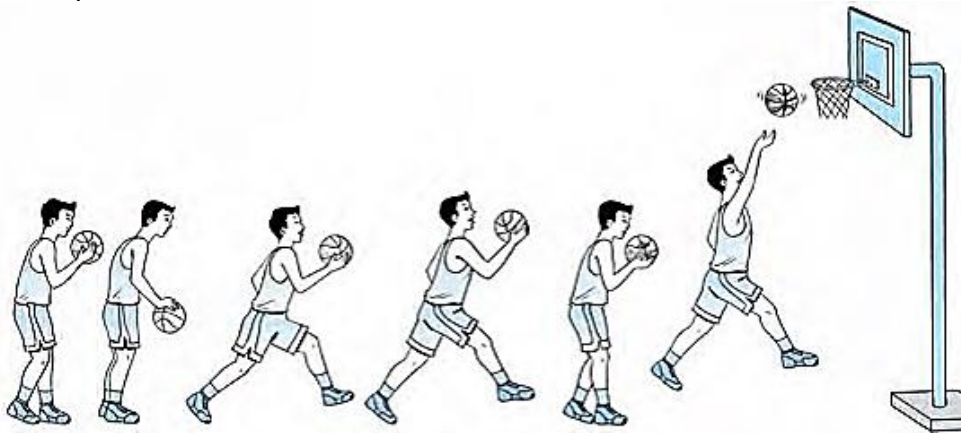
- a) **Mengoper (*Passing*) dan Menangkap (*Catching*).** Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam mengoper bola adalah arah bola ke sasaran harus terhindar dari rebutan (*intercept*) lawan dan waktu untuk melempar harus tepat. Tujuan passing adalah untuk mempertahankan bola agar tidak direbut oleh lawan. Mengoper ada beberapa macam, yaitu : Chest pass, Overhead pass, Baseball pass, Bounce pass, Hook pass, Under pass, Catching ball.



- b) **Menggiring Bola (*Dribbling*).** Tujuannya adalah untuk mempertahankan bola dan menyerang lawan. Teknik dribbling dibagi menjadi dua, yaitu dribble tinggi dan rendah.
- c) **Lay Up.** Lay up meliputi gerakan memegang bola, berlari (atau melangkah) ke depan, melompat dan melepas tembakan ke arah ring lawan untuk mencetak angka.



- d) **Menembak Bola (Shooting):** Beberapa teknik diantaranya : Set shoot, Lay up shoot dan Jump shoot



2. Teknik Dasar Passing, Menangkap, Menggiring, Shooting, dan Lay-up Shoot
 - a) Teknik dasar passing serta menangkap dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi. Contoh pelaksanaannya adalah : Passing dan menangkap bola basket bergerak maju, mundur dan menyamping dilakukan berpasangan. Pada saat melakukan passing berat badan di bawah ke depan, hingga lengan lurus ke depan dan rileks. Pada saat menangkap bola, gerakan tangan mengikuti arah gerak bola. Gunakan tenaga untuk melakukan passing dan sesuaikan dengan jarak dan sasaran yang dituju.
 - b) Teknik dasar menggiring bola basket dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi. Contoh pelaksanaannya adalah : Menggiring bola basket bergerak, maju, mundur, dan menyamping.
 - c) Teknik dasar shooting (menggunakan satu tangan) dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi. Contoh shooting bola basket bergerak maju, mundur dan menyamping. Latihan ini dilakukan berpasangan.
 - d) Teknik dasar lay-up shoot dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi. Contoh pembelajarannya sebagai berikut : melakukan lay shoot dari posisi melangkah, dilanjutkan dua langkah sambil memegang bola basket. Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok.
3. Menggiring, Passing, Shooting dan Lay up shoot
Contoh latihan ini dapat dilakukan dengan cara menggiring bola cepat pada garis lurus melebar lapangan bola basket. Pada akhir garis lapangan lakukan gerakan berputar (pivot), kemudian lakukan passing, shooting atau lay up shoot ke arah teman. Menggiring bola cepat zig-zag melebar lapangan bola basket. Pada akhir garis lapangan lakukan gerakan berputar (pivot), kemudian lakukan passing atau lay up shoot ke arah teman. Menggiring bola ke arah ring basket (mengumpan) pada teman yang berada dekat ring, lalu melakukan shooting atau lay up shoot.
4. Bermain Bola Basket dengan Peraturan yang Dimodifikasi
Ada beberapa tujuan dari kegiatan bermain bola basket yang telah dimodifikasi, diantaranya:
 - a) Untuk menerapkan teknik-teknik dasar yang telah dipelajari.
 - b) Agar peserta didik dapat menentukan posisi dalam tim sesuai dengan keterampilannya masing-masing.
 - c) Agar peserta didik menggunakan taktik dan strategi dalam bermain bola basket.
 - d) Agar peserta didik dapat mengidentifikasi saat yang tepat untuk melakukan penyerangan dan pertahanan.

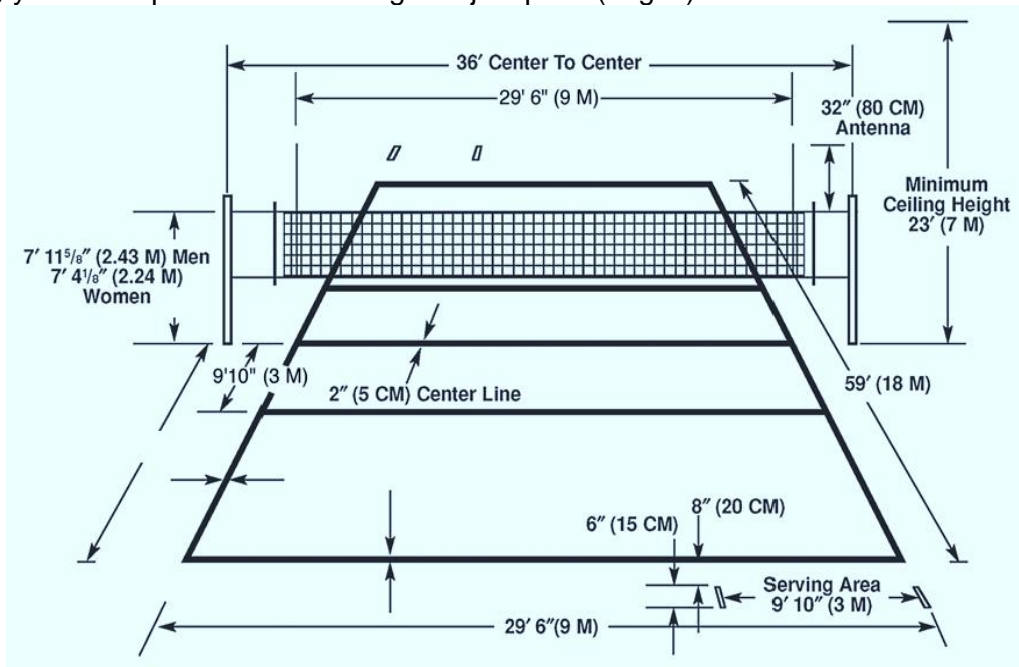
C. BOLA VOLI

1. Perkembangan Permainan Bola Voli



Permainan bola voli merupakan permainan secara team. Permainan team bisa baik bila masing-masing pemain memiliki kemampuan teknik bermain yang memadai. Untuk memiliki kemampuan yang memadai perlu melatih diri. Teknik bermain bola terus berkembang sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku, dan yang seharusnya selalu berorientasi pada prinsip "efisiensi dan efektifitas suatu gerakan". Di dalam peraturan permainan bola voli yang berlaku saat ini, bahwa bola diperbolehkan untuk dipukul atau disentuh oleh semua bagian tubuh.

Dalam permainan bola voli dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing regu berjumlah enam orang. Lama pertandingan bola voli dua sampai dengan tiga kali kemenangan. Masing-masing set adalah 25 angka (point) dengan menggunakan game *rally point*, yakni setiap bola mati dihitung menjadi point (angka).



2. Teknik Dasar Bermain Bola Voli

Ada empat teknik dasar dalam permainan bola voli, yaitu :

- a. Service (pukulan pertama dimulainya permainan)
 - 1) Service bawah
 - 2) Service atas
- b. Passing
 - 1) Passing bawah
 - 2) Passing Atas
- c. Smash yaitu ; (gerak memukul bola dengan keras, menukik dan mematikan ke arah lapangan lawan)
 - 1) Pull Smash : smash dengan ketinggian bola pendek dan cepat
 - 2) Medium Smash : smash dengan jarak ketinggian bola sedang
 - 3) Long Smash : smash dengan jarak ketinggian bola tinggi dan panjang
- d. Bloking (bendungan lawan)
 - 1) Bloking tunggal : bendungan dengan satu orang pemain
 - 2) Bloking ganda : bendungan dengan dua orang pemain
 - 3) Bloking triple : bendungan dengan tiga orang pemain

3. Teknik Keterampilan Gerak Dasar Bola Voli

Beberapa unsur gerakan yang perlu dikuasai dalam bermain bola voli ;

Sikap dasar gerak yaitu sikap yang memungkinkan seseorang untuk secara mudah dan cepat melakukan gerakan-gerakan teknis, antara lain ; posisi kaki, badan condong ke depan, kedua lengan menggantung dan telapak jari berkaitan, pandangan ke arah bola.

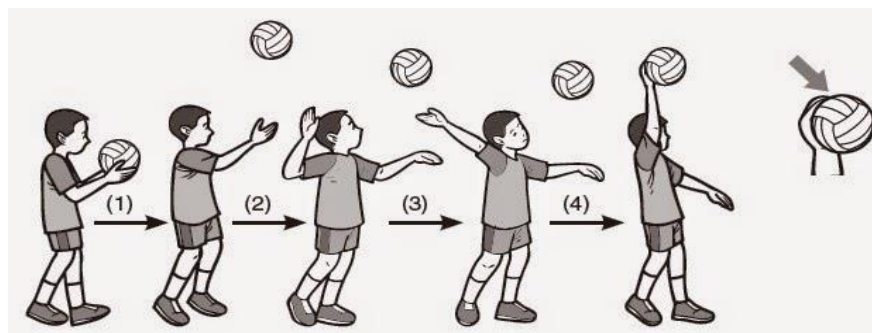
a. Keterampilan Gerak Dasar Service Bawah

- 1) Tahap Persiapan
 - Berdiri tegak
 - Kedua kaki sikap melangkah (kaki kiri di depan, kanan di belakang)
 - Tangan kiri memegang bola di depan badan
 - Pandangan ke arah bola (depan)
- 2) Tahap Gerakan
 - Lambungkan bola ke atas di depan badan dengan menggunakan tangan kiri
 - Condongkan dan rendahkan badan ke depan
 - Bersamaan dengan gerakan badan ke depan, ayunkan tangan kanan dan bola dipukul dengan menggunakan di atas punggung pergelangan tangan
- 3) Akhir Gerakan
 - Berat badan dibawa ke depan melangkahakan kaki belakang ke depan
 - Pandangan mengikuti arah gerakan bola



b. Keterampilan Gerak Dasar Service Atas

- 1) Tahap Persiapan
 - Berdiri tegak
 - Kedua kaki sikap melangkah (kaki kiri di depan, kanan di belakang)
 - Tangan kiri memegang bola di depan badan
 - Pandangan ke arah bola (depan)
- 2) Tahap Gerakan
 - Lambungkan bola ke atas depan kepala dengan menggunakan tangan kiri
 - Lentingkan badan ke belakang
 - Bersamaan dengan gerakan badan ke depan, bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan.
- 3) Akhir Gerakan
 - Berat badan ke depan dengan melangkahakan kaki belakang ke depan
 - Pandangan mengikuti arah gerakan bola



- c. Teknik Dasar Service Atas (underhand service) dapat dibedakan menjadi :
 - a. Back spin (bola berputar ke belakang)
 - b. Outside spin (bola berputar ke arah sisi luar)
 - c. Inside spin (bola berputar ke arah sisi dalam)
 - d. Top spin (bola berputar kedepan)
 - e. Floater (bola melayang atau arah bola zig zag)
- d. Model Pembelajaran Keterampilan Teknik Dasar Service Atas
 1. Memukul-mukul bola ke lantai menggunakan telapak tangan dan jari-jari dibuka
 2. Memukul bola ke depan bawah berpasangan dilambungkan sendiri dan berhadapan
 3. Memukul bola dilambungkan sendiri ke arah apangan lawan dengan melewati net berpasangan
4. Ketrampilan Gerak Dasar Passing Bawah

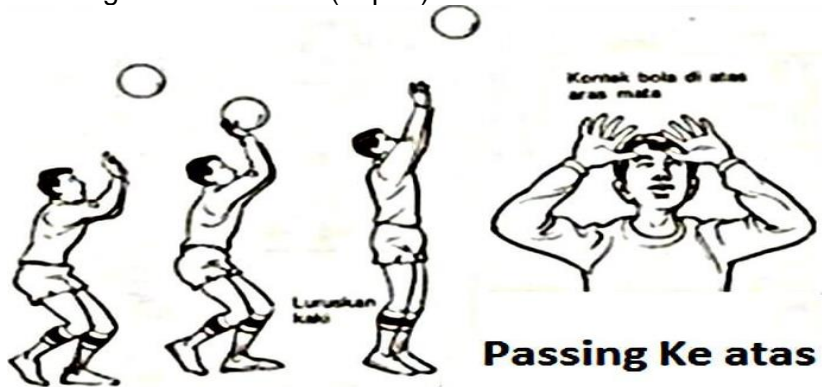
Passing adalah teknik memainkan bola lambung dengan tujuan mengarahkan bola agar bola dapat diumpankan kepada pemain lainnya (*smasher*).

 - a. PASSING BAWAH (underhand pass)
 - 1) Tahap Persiapan
 - Berdiri tegak
 - Kedua kaki sikap melangkah (kaki kiri di depan, kanan di belakang)
 - Kedua tangan berkaitan dengan ibu jari kanan dan kiri sejajar
 - Pandangan ke arah bola (depan)



- 2) Tahap Gerakan
 - Sikap jongkok condongkan dan rendahkan badan ke depan
 - Sentuh bola dengan permukaan kedua lengan bawah antara persendian siku dan pergelangan tangan
 - Ayunan lengan dengan sendi bahu, lengan dikontraksikan dan jangan mengendor pada saat menerima bola
 - Bersamaan dengan ayunan lengan, pinggang, lutut dan pergelangan kaki bergerak bersama-sama secara harmonis yang berfungsi seperti pegas, ke arah bola datang
- 3) Akhir Gerakan
 - Berat badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan
 - Pandangan mengikuti arah gerakan bola
- b. PASSING ATAS (overhand pass) / SET-UPER (bola lambung diberikan kepada teman agar dapat melakukan smash).
 - 1) Tahap Persiapan
 - Berdiri tegak
 - Kedua kaki sikap melangkah (kaki kiri di depan, kanan di belakang)

- Kedua tangan berkaitan dengan ibu jari kanan dan kiri sejajar
- Pandangan ke arah bola (depan)



2) Tahap Gerakan

- Sikap jongkok dan rendahkan badan ke depan
- Sentuh bola dengan jari-jari ruas pertama dan kedua, pergelangan tangan dibengkokkan ke belakang serta siku sedikit ditekuk.
- Dorong bola ke atas depan kepala dengan lentingan jari-jari, pergelangan tangan, siku, bahu, pinggang, lutul dan pergelangan kaki.

3) Akhir Gerakan

- Berat badan ke depan dengan melangkah kaki belakang ke depan
- Pandangan mengikuti arah gerakan bola

c. SET-UPER (umpan) pada dasarnya dapat dibedakan sebagai berikut :

1) Berdasarkan arah bola dari pengumpan :

- Umpan ke depan smasher
- Umpan ke belakang smasher

2) Berdasarkan jarak dari net :

- Umpan bola dekat dengan net
- Umpan bola menjauh dari net

3) Berdasarkan tingginya dan curve jalannya bola :

- Umpan bola melambung tinggi (*long pass*)
- Umpan bola melambung sedang (*semi pass*)
- Umpan bola melambung rendah (*short pass*)
- Umpan bola menyusur net (*push*)

d. KETRAMPILAN GERAK DASAR SMASH

1) Tahap Persiapan

- Berdiri sikap melangkah menghadap arah net
- Berat badan pada kaki depan
- Pandangan ke arah depan

2) Tahap Gerakan

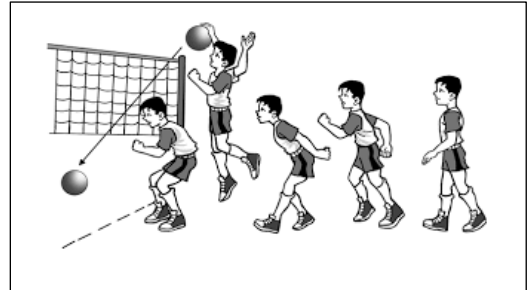
- *Gerakan awalan*, melangkah sebelum melakukan tolakan biasanya dilakukan paling sedikit dua langkah dan langkah terakhir lebar.
- *Gerakan tolakan*, menolak dengan kedua kaki ke atas dibantu dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.
- *Gerak pukulan*, memukul bola dengan telapak tangan pada bagian atas bola bersamaan dengan pergelangan tangan diaktifkan.
- *Gerak mendarat*, mendarat dengan kedua ujung telapak kaki, bersamaan kedua lutut mengeper

3) Akhir Gerakan

- Kedua lutut direndahkan
- Berat badan dibawa kedepan
- Pandangan ke depan atas
- Kedua lengan di depan samping badan

SMASH (serangan) dapat dibedakan sebagai berikut :

- 1) Berdasarkan arah bola hasil pukulan :
 - a. Cross court smash (serangan arah bola silang)
 - b. Straight smash (serangan arah bola lurus)
- 2) Berdasarkan kecepatan (curve) jalannya bola hasil pukulan :
 - a. Strong smash (serangan bola dengan cepat dan keras)
 - b. Lob (serangan bola melambung)
 - c. Drive (serangan bola mendatar)
- 3) Berdasarkan Tingginya bola atau umpan :
 - a. Open smash yaitu : serangan dengan bola tinggi dan terbuka.
 - b. Quick smash yaitu : serangan dengan ketinggian bola rendah maks 50 cm.
 - c. Semi quick smash yaitu serangan dengan ketinggian bola sedang.
 - d. Push smash yaitu serangan dengan arah bola menyusur net



Model Pembelajaran Ketrampilan Teknik Dasar Smash

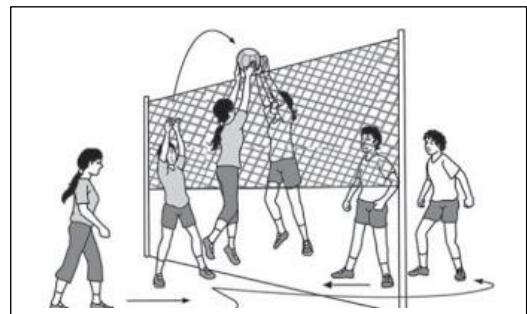
1. Memukul-mukul bola ke lantai menggunakan telapak tangan dan jari-jari dibuka
2. Memukul bola ke depan bawah menggunakan telapak tangan dilakukan berpasangan atau formasi berbanjar.
3. Melakukan pukulan smash bola voli tanpa net dilanjutkan dengan net, bola dipegang di depan atas oleh guru atau teman.

e. KETERAMPILAN GERAK DASAR BLOCKING

BLOCKING (membendung) merupakan upaya menghalangi lawan dengan cara merentangkan kedua tangan untuk menghalangi jalannya bola. Urutan keterampilan gerak dasar blocking sebagai berikut :

- 1) Tahap Persiapan
 - a) Berdiri menghadap net, kedua kaki dibuka selebar bahu
 - b) Kedua lutut direndahkan
 - c) Kedua lengan di depan dada dengan siku tertekuk
 - d) Pandangan ke depan ke arah bola

- 2) Tahap Gerakan
 - a) Kedua kaki menolak secara bersamaan ke atas tegak lurus bersamaan kedua lengan diluruskan ke atas.
 - b) Jarak kedua lengan, kurang dari diameter bola.
 - c) Jari-jari tangan terbuka dan sedikit tertekuk.



- d) Posisi pergelangan tangan disesuaikan dengan arah datangnya bola, mendarat menggunakan kedua ujung telapak kaki secara bersama-sama, kedua lutut mengeper dan kedua lengan diturunkan melalui depan dada.
- 3) Akhir Gerakan
 - a) Kedua lutut rendah
 - b) Berat badan tertumpu pada kedua ujung telapak kaki
 - c) Kedua lengan di depan badan dengan kedua siku tertekuk
 - d) Pandangan ke depan mengikuti arah gerakan bola.

Pada dasarnya blocking dapat dibedakan menjadi :

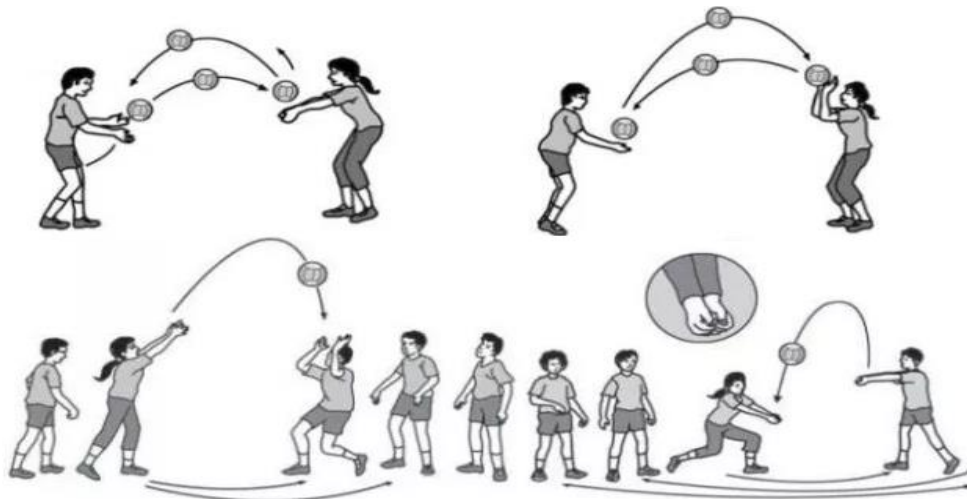
- a. Block individu (bendungan seorang)
- b. Block ganda (bendungan dua orang)

c. Block Triple (bendungan tiga orang)



Model Pembelajaran Keterampilan Teknik Dasar Membendung

- Melakukan gerak membendung dari sikap jongkok kemudian berdiri meloncat
- Melakukan gerak membendung berpasangan atau formasi berbanjar dari sikap berdiri berhadapan dengan dibatasi net tanpa bola
- Melakukan gerak membendung berpasangan atau formasi berbanjar dari sikap berdiri berhadapan dengan dibatasi net memberikan bola melewati net bergantian Melakukan gerakan membendung dengan bola dilambungkan guru/teman dari tengah lapangan, dilakukan secara berpasangan



- Latihan Teknik Dasar Passing, Servis, Smash dan Membendung Bola
 - Teknik dasar passing atas dan bawah dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi. Contoh passing atas dan bawah bergerak maju, mundur dan menyamping. Cara melakukan : bola dilambungkan oleh teman. Dilakukan secara berpasangan.
 - Teknik dasar servis bola voli dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi. Contohnya adalah memantulkan bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan. Cara melakukannya :
 - Bola dipegang dengan satu tangan di atas kepala
 - Pantulkan bola ke lantai (depan) menggunakan satu tangan diawali dengan melentingkan pinggang ke belakang.
 - Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok
 - Teknik dasar memukul (smash) dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi. Contoh memukul bola melewati net/tali dengan bola dilambungkan oleh teman dari arah samping depan. Cara melakukan : awali gerak melangkah satu langkah dilanjutkan dengan dua langkah dan menolak. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam smash antara lain :
 - Arah gerak menolak kedua kaki saat melakukan awalan smash tegak lurus (vertikal).
 - Saat gerak menolak kedua kaki bersamaan kedua lengan diayun ke depan atas.

- 3) Posisi jari-jari telapak tangan diregangkan saat melakukan pukulan
 - 4) Perkenaan telapak tangan saat memukul bola pada bagian atas bola.
 - 5) Mendarat setelah memukul bola voli/smash menggunakan ujung telapak kaki.
 - d) Teknik dasar membendung (blokc) dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi. Contoh membendung bola voli yang dipegang teman di atas net. Latihan ini dilakukan secara berkelompok. Untuk tahap pertama satu kali gerakan (bendungan), tahan kedua dua kali gerakan (bendungan) dan tahap ketiga kali gerakan (bendungan).
- 2) Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
Contoh permainan bola voli yang telah dimodifikasi.
- a. Permainan dimulai dengan melempar bola melalui atas net.
 - b. Bola harus ditangkap dan segera dilempar kembali ke seberang, serta tidak boleh lari membawa bola.
 - c. Pemenang adalah regu yang terlebih dahulu mencapai 15 angka.
 - d. Kesalahan yang mengakibatkan perolehan angka bagi lawan.
 - a) Bola menyentuh tanah/ lantai
 - b) Bola keluar lapangan
 - c) Pemain menyentuh tali/net
 - d) Pemain menginjak lapangan lawan
 - e) Bola menyentuh tali/net pada saat lemparan pertama.
 - e. Jumlah pemain 4 – 5 orang /regu
 - f. Luas lapangan dapat disesuaikan, misalnya 4 x 6 atau 8 x 9 m
 - g. Tinggi net 2 meter

Pertanyaan :

Jawablah Pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan teknik dasar permainan bola basket !

.....

.....

.....

2. Kapan pemain sepakbola dapat menggiring ?

.....

.....

.....

3. Sebutkan tahapan smash dalam bola volly !

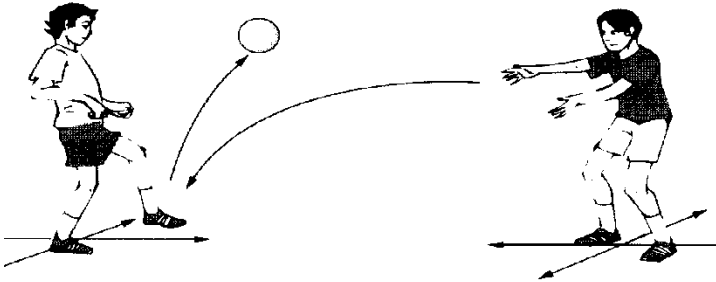
.....

.....

.....

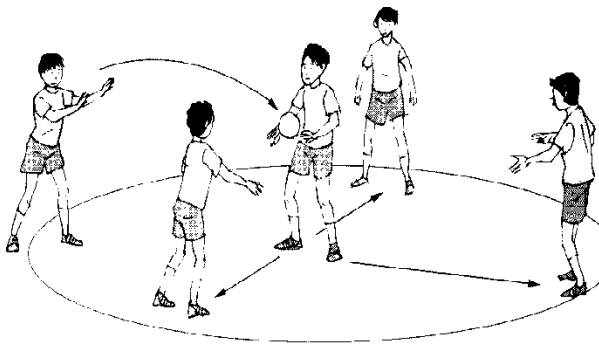
Lembar Portofolio A

1. Berilah penjelasan Gambar di bawah ini pada kolom yang tersedia dengan berdiskusi dengan temanmu !

Gambar

Penjelasan

Lembar Portofolio B

2. Berilah penjelasan Gambar di bawah ini pada kolom yang tersedia dengan berdiskusi dengan temanmu !

Gambar

Penjelasan

Lembar Portofolio C

3. Berilah penjelasan Gambar di bawah ini pada kolom yang tersedia dengan berdiskusi dengan temanmu !

8. Adegan diamond sangat baik untuk penyerangan terhadap pertahanan...
 - a. daerah
 - b. satu lawan satu
 - c. kelompok/beregu
 - d. daerah dan satu lawan satu
9. Pola penyerangan digunakan untuk menyerang pertahanan satu lawan satu adalah...
 - a. pola ault mann
 - b. pola diamond
 - c. pola reverse
 - d. pola defence
10. Wasit I dalam permainan bola basket dinamakan referee, sedangkan wasit II dinamakan...
 - a. umpire
 - b. foward
 - c. guard umpire
 - d. centre umpire
11. Sikap kedua tangan saat melakukan blocking dalam permainan bola voli adalah...
 - a. lurus di samping
 - b. direntangkan
 - c. lurus ke depan
 - d. lurus ke atas
12. Berikut ini yang bukan teknik dasar dalam permainan bola voli adalah...
 - a. walk passing
 - b. passing atas
 - c. passing bawah
 - d. servis
13. Pertandingan bola voli menggunakan sistem tiga kali kemenangan atau disebut juga sistem...
 - a. the best of five games
 - b. the best of three games
 - c. two winning set
 - d. voor ronde
14. Awalan yang benar dalam melakukan pukulan smes pada permainan bola voli adalah...
 - a. 2 – 3 langkah
 - b. 3 – 5 langkah
 - c. 5 – 6 langkah
 - d. 6 – 7 langkah
15. Dalam permainan bola voli, pemain yang boleh melakukan blocking adalah pemain...
 - a. depan
 - b. belakang
 - c. pengumpan
 - d. yang melakukan servis
16. Induk organisasi bola basket dunia adalah...
 - a. IBF
 - b. FIBA
 - c. AAF
 - d. IVBF
17. Posisis pemain yang bertugas sebagai penyerang dalam permainan bola basket adalah...
 - a. forward
 - b. center
 - c. guard
 - d. bek
18. Posisi pemain yang bertugas merebut bola pertama disebut...
 - a. forward
 - b. center
 - c. guard
 - d. libero
19. Pola penyerangan dilakukan secara beregu oleh semua pemain yang bergerak dari semua posisi disebut...
 - a. drive
 - b. fast break
 - c. shuffle
 - d. set offence
20. Pola pertahanan yang dilakukan oleh setiap pemain yang bertugas memepertahankan daerahnya disebut...
 - a. man to mana defence
 - b. retrcahing defence
 - c. shuffle
 - d. set offence
21. Gerakan mendorong bola ke depan sambil berlari dan bola selalu dalam penguasaannya disebut...
 - a. jugling
 - b. dribling
 - c. controlling
 - d. passing
22. Pada saat melakukan tendangan dengan kaki luar telapak kaki dibengkokkan ke arah ...
 - a. luar
 - b. samping
 - c. depan
 - d. Tetap
23. Tujuan utama dalam permainan sepakbola adalah ...
 - a. mencetak gol
 - b. bermain indah
 - c. kerja sama
 - d. Kesehatan

24. Jarak titik tendangan penalti dengan gawang adalah ...
 - a. 10 meter
 - b. 11 meter
 - c. 12 meter
 - d. 13 meter
25. Pemain sepakbola yang menggunakan semua anggota badan adalah ..
 - a. libero
 - b. kapten
 - c. keeper
 - d. penyerang
26. Badan atau organisasi yang mengeluarkan peraturan permainan bola voli tingkat internasional adalah...
 - a. IBF
 - b. IVBF
 - c. FIBA
 - d. PBVSI
27. Pemain bola voli yang bertugas mempertahankan daerahnya posisi ke depan diganti oleh...
 - a. set upper
 - b. smasher
 - c. libero
 - d. tosser
28. Pada pertandingan bola voli sistem rally point, permainan akan berhenti secara bersama pada skor...
 - a. 5 dan 10
 - b. 7 dan 14
 - c. 8 dan 16
 - d. 10 dan 20
29. Permainan waktu oleh pelatih selama 30 detik dalam bola voli untuk mengatur strategi disebut...
 - a. toss
 - b. time out
 - c. douce
 - d. game
30. Pola bendungan 3-1-3 dalam bola voli, gerakan membendung dilakukan oleh orang berjumlah...
 - a. 1 orang
 - b. 2 orang
 - c. 3 orang
 - d. 4 orang

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat !

1. Gerakan menghalangi serangan lawan dengan kedua tangan dekat net disebut..
2. Teknik time out dalam bola voli terjadi pada nilai....dan nilai...
3. Bila kedua regu dalam voli sama-sama memperoleh nilai 24 – 24 dinyatakan..
4. Pemain melakukan lay up dan bola masuk ke ring basket memperoleh nilai...
5. Pada awal permainan wasit melambungkan bola di antara dua pemain berlawanan yang disebut...
6. Induk organisasi sepakbola tingkat dunia adalah ...
7. Gerakan mendorong bola ke depan dengan berlari disebut...
8. Tendangan pertama kali untuk memulai permainan sepak bola disebut...
9. Pada pertandingan sepak bola dipimpin seorang wasit dan dibantu oleh dua...
10. Gerakan menahan bola juga disebut dengan teknik ...
11. Pemain basket posisi bertahan disebut...
12. Pola pertahanan dalam bola basket seorang lawan seorang disebut...
13. Pola penyerang yang dilakukan dari segala posisi dalam bola basket yaitu...
14. Seorang pemain bola basket yang mengatur serangan disebut...
15. Pada permainan basket dipimpin wasit berjumlah...
16. Pemain bola voli yang bertugas pengumpan disebut...
17. Pada permainan bola voli rotasi pemain dengan arah...
18. Pukulan keras dan arah bola menukik dalam voli disebut...
19. Pemain bertahan yang mengenakan seragam lain dalam bola voli adalah...
20. Pada permainan voli dikatakan menang bila salah satu regu mencapai nilai...

C. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Jelaskan yang dimaksud dengan posisi pemain dalam bola basket forward dan guard !
2. Jelaskan sistem pola penyerangan menghadapi tim yang pertahanannya ketat dalam bola basket !
3. Kapan pemain sepak bola dapat melakukan dribling secara leluasa ?
4. Bagaimana perputaran/rotasi pemain dalam bola voli !

5. Jelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan serangan permainan bola voli !

D. Perbaikan

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat !

- 1) Apakah tugas wasit utama dalam bola basket ?
- 2) Apa yang dimaksud dengan duece dalam permainan bola voli ?
- 3) Apa yang dimaksud dengan posisi libero dalam permainan bola voli ?
- 4) Sebutkan macam-macam pola penyerangan dalam bola basket !
- 5) Jelaskan cara menendang bola dengan kaki bagian dalam !

E. Pengayaan

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat !

- 1) Sebutkan petugas dalam pertandingan bola voli !
- 2) Apa yang dimaksud dengan rally point dalam bola voli ?
- 3) Jelaskan pengertian time out !
- 4) Apa yang dimaksud dengan jump shoot dalam bola basket ?
- 5) Jelaskan yang dimaksud dengan dribbling dalam sepakbola !

Standar Kompetensi:

- ✓ Mengembangkan berbagai teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar :

- ✓ mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan tepat dan lancar serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, berbagi tempat dan peralatan.

A. PERMAINAN BULU TANGKIS**1. Pengertian dan Asal – usul Bulutangkis**

Bulu tangkis termasuk ke dalam permainan bola kecil. Peralatan yang di perlukan dalam permainan bulu tangkis diantaranya adalah raket dan *shuttle cock*. *Shuttle cock* biasanya terbuat dari bahan nilon atau bulu angsa dan terdiri atas 14 sampai 16 helai bulu yang dikaitkan pada kepala dari gabus. Pada pertandingan bulu tangkis, *shuttle cock* yang digunakan biasanya terbuat dari bulu angsa.

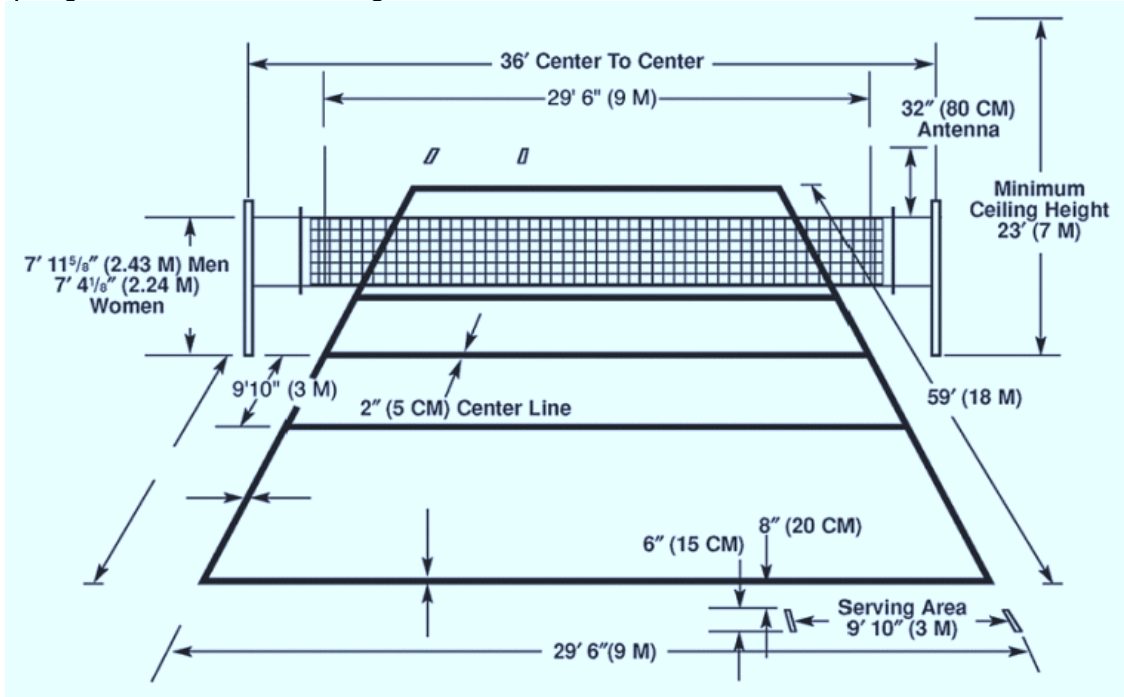
Asal mula permainan bulu tangkis tidak diketahui secara pasti. Salah satu permainan yang mirip dengan bulu tangkis di Cina dengan menggunakan alat pemukul berbentuk dayung dari kayu. Permainan ini juga telah dimainkan di lapangan olahraga kerajaan Inggris sekitar abad ke-12. di India, permainan ini dimainkan di Poona; dan sampai tahun 1870 permainan ini dikenal dengan nama Poona di sana.



Belum dapat dipastikan apakah perwira-perwira perang Inggris yang membawa permainan ini ke India atau sebaliknya, mereka yang membawa permainan ini dari India ke Inggris. Namun yang telah dapat dipastikan adalah asal-usul nama “badminton”. Nama ini muncul karena bangsawan-bangsawan Inggris sering bermain di lapangan tempat kediaman Duke Of Beafort di kota Badminton di Gloucestershire.

Organisasi bulu tangkis di Indonesia adalah PBSI (Persatuan Bulu tangkis Seluruh Indonesia), didirikan pada 5 Mei 1951. Sedangkan organisasi bulu tangkis Internasional adalah IBF (*International Badminton Federation*) yang didirikan pada 5 Juli 1934. Pada tahun 1953 Indonesia menjadi anggota IBF dan dengan demikian berhak untuk mengikuti pertandingan-pertandingan internasional.

2. Lapangan Permainan Bulutangkis



3. Teknik Dasar Bulu Tangkis

a. Teknik memegang raket (grip)

Beberapa hal dasar yang harus diperhatikan dalam memegang raket bulu tangkis adalah:

- Jangan memegang raket dengan jari-jari merapat yang saling sejajar, raket harus terletak menyilang pada telapak tangan dan jari-jari tangan.
- Pegang raket dengan kuat namun tidak terlalu erat, dan
- Gunakan raket sebagai perpanjangan lenganmu.



Teknik memegang raket berdasarkan gaya pegangan dapat dibedakan ke dalam 3 gaya, yaitu gaya Amerika (*Amerika grip*), gaya Inggris (*English grip*), dan gaya jabat tangan (*shake hand grip*). Gaya jabat tangan juga sering disebut dengan gaya pegangan pistol (*pistol grip*) karena posisi jari telunjuknya yang agak terpisah dari jari yang lain seperti hendak menarik pelatuk pistol.

b. Teknik memukul bola

Memukul *shuttle cock* dapat dilakukan dengan menggunakan teknik pukulan depan (*forehand*), atau pukulan belakang (*backhand*). Pukulan *forehand* adalah teknik memukul *shuttle cock* dengan menggerakkan telapak tangan ke arah datangnya bola. Sedangkan pukulan *backhand* adalah teknik memukul *shuttle cock* dengan mengarahkan punggung tangan ke arah datangnya bola. Perbedaan cara memegang raket untuk pukulan *forehand* dan *backhand* adalah pada posisi ibu jari. Pada pukulan *forehand*, ibu jari diletakkan melingkari sisi pegangan raket, sedangkan pada pukulan *backhand*, ibu jari dalam posisi tegak pada sudut kiri atas dari pegangan *forehand*.

Terdapat dua jenis pukulan dalam permainan bulu tangkis, yaitu pukulan pertama (*service*) dan pukulan menukik (*smash*). Masing-masing pukulan ini juga dibagi lagi ke dalam beberapa jenis. Teknik pengembalian *shuttlecock* juga dapat dilakukan secara *forehand* dan *backhand*. Seorang pemain bulu tangkis yang handal akan dapat menentukan dengan tepat kapan saatnya dia mengembalikan *shuttle cock* secara *forehand* atau *backhand*.

Pukulan pertama (*service*). Pukulan *service* dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu:

- Serve lambung (*lob/deep service*)
- Serve pendek (*short service*)
- Serve kejut (*fickservice*)
-



Pada dasarnya, pukulan *service* adalah pukulan pembuka dalam permainan bulu tangkis. Namun tidak seperti permainan tennis yang menjadikan *service*nya sebagai pukulan menyerang, pukulan *service* pada permainan bulu tangkis sifatnya lebih sebagai pukulan “menjaga diri” karena mengarah ke atas. Pukulan *service* dapat dilakukan dengan *forehand* maupun *backhand*, namun *service* secara *forehand* lebih sering digunakan.

Untuk pertandingan ganda, *service* yang dilakukan adalah *flickservice*, dimana lawan mengharapkan pukulan *service* yang rendah.

Pukulan menukik (*smash*)

Smash adalah bentuk pukulan yang keras dan tajam (menukik). Tujuannya adalah untuk menyerang lawan. Usahakan melakukan *smash* sekeras mungkin dan bola diarahkan ke bidang lawan yang sulit dijangkau.

Pukulan *smash* dapat dilakukan secara *forehand* maupun *backhand*, namun yang sering digunakan adalah *smash* secara *forehand*, khususnya bila bola yang dipukul adalah bola lambung dan berada di atas kepala. *Smash* secara *backhand* biasanya digunakan bila berada dekat dengan net.



c. *Gerakan kaki (foot work)*

Latihan gerakan kaki sangat berguna untuk melatih kita bergerak di lapangan seefisien mungkin. Prinsip-prinsip yang dipakai dalam latihan ini antara lain sebagai berikut.

- Pergerakan kaki lebih mudah mengarah ke depan daripada ke belakang.
- Kembali ke tengah lapangan setelah melakukan pukulan.
- Langkah terakhir setelah memukul *shuttle cock* berada pada kaki yang sejajar dengan tangan pemegang raket.

d. Sikap awal yang baik sebelum bergerak adalah sebagai berikut.

- ❖ Berdiri dengan kedua kaki sejajar terbuka lebih lebar dari bahu di tengah lapangan
- ❖ Kedua lutut ditekuk, berat badan berada pada kaki bagian dalam.
- ❖ Raket dipegang sehingga kepala raket di depan dada dan mengarah ke posisi *backhand*.

4. PERATURAN PERMAINAN BULUTANGKIS

a. *Ukuran Lapangan*

- Untuk ganda / double : panjang ; 13,40 m lebar ; 6,10 m
- Untuk tunggal / singel : panjang ; 13,40 m lebar ; 5,18 m

b. *Ukuran net*

Panjang net yang digunakan dalam permainan bulu tangkis adalah 6,1 meter dan lebar 0,75 meter. Sedangkan tinggi tiang net diukur dari pita net bagian atas sampai lantai adalah 1,52 meter.

c. *Permulaan permainan*

Undian (*toss*) dilakukan sebelum dimulainya permainan dan yang memenangkan undian mendapatkan hak untuk

- Melakukan atau menerima pukulan *service*, dan
- Memilih sisi lapangan yang dikehendaki

Sisi lapangan yang ditempati oleh pemain sedang mendapat giliran melakukan *serve* disebut dengan sisi dalam (*side in*), sedangkan sisi lapangan yang ditempati oleh pemain yang menerima *serve* disebut dengan sisi luar (*side out*).

d. *Perolehan angka*

Setiap angka akan diperoleh oleh pemain yang sedang melakukan *service* jika lawan (penerima *service*)

- Tidak dapat mengembalikan *shuttle cock* sehingga *shuttle cock* jatuh di daerah lapangannya.
- Mengembalikan *shuttle cock* namun jatuh di luar daerah lapangan, atau
- Melakukan kesalahan (*fault*).
- Jika pemain yang melakukan *service* membuat salah satu dari tiga kemungkinan di atas, pemain lawan (penerima *service*) tidak mendapatkan angka, namun hak untuk melakukan pukulan *service* diberikan kepadanya.

1. Teknik Dasar Memegang Raket, Servis, Pukulan Forehand dan Backhand

- a. Teknik dasar memegang raket, servis forehand dan backhand dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi. Contoh pembelajarannya diantaranya melakukan servis tinggi/panjang (forehand) secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis. Cara melakukan : dilakukan secara berpasangan / kelompok. Yang telah melakukan pukul servis bergerak berpindah tempat.
- b. Teknik dasar memegang raket, pukulan forehand dan backhand dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi. Contoh : melakukan pegangan raket dan pukulan forehand arah bola lurus. Cara melakukan : bola dipukul/diumpkan teman. Dilakukan berpasangan atau kelompok. Yang telah melakukan pukulan forehand, bergerak berpindah tempat.

2. Bermain bulu tangkis dengan peraturan yang dimodifikasi

Ada beberapa tujuan dari kegiatan bermain bulu tangkis yang dimodifikasi, diantaranya adalah :

- a. Untuk menerapkan teknik-teknik dasar yang telah dipelajari

- b. Agar peserta didik dapat menentukan posisi dalam tim sesuai dengan keterampilannya masing-masing.
- c. Agar peserta didik dapat menggunakan taktik dan strategi dalam bermain bulu tangkis
- d. Agar peserta didik dapat mengidentifikasi saat yang tepat untuk melakukan penyerangan pertahanan.
- e. Agar peserta didik dalam bermain bersifat lebih kreatif dan menggembirakan

B. TENIS MEJA

1. Cara Memegang Bet

Cara memegang bet dibedakan menjadi dua macam.

- a. *Penholder grip* adalah cara memegang bet seperti memegang pena.

Cara ini terdiri dua macam.

1) Model RRC

Ibu jari bagian dalam boleh menempel atau tidak pada gagang bet, sedangkan jari telunjuk mengait pinggiran bet menggunakan ruas kedua. Jari manis, jari tengah, dan kelingking menempel di belakang bet.

2) Model Jepang

Ruas pertama ibu jari menempel bet. Jari telunjuk serta ibu jari bertemu di depan. Sikap siku dan pergelangan tangan harus satu garis dan bet condong ke dalam, sedangkan jari tengah dan jari manis menempel pada belakang bet.



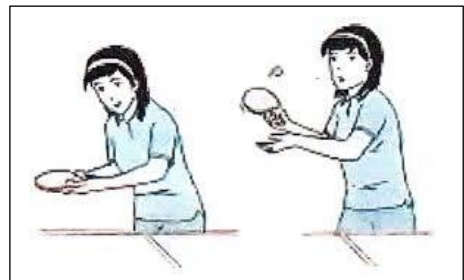
- b. *Shake hand grip*

Yaitu pegangan dengan cara seperti berjabat tangan. Jari manis dan kelingking serta jari tengah memegang bet. Jari telunjuk ditempelkan di permukaan *backhand bet*. Sedangkan ibu jari ditempelkan di permukaan *forehand bet* dengan rileks di dekat jari tengah.

2. Servis

Servis adalah pukulan pertama yang dilakukan oleh server. Adapun peraturan servis adalah sebagai berikut :

- a. Bola di telapak tangan
- b. Telapak tangan datar dan tidak bergerak.
- c. Jari-jari dirapatkan dan jempol dipisahkan.
- d. Bet dan tangan yang bebas di atas meja
- e. Bet dan tangan yang bebas di belakang garis
- f. Lemparkan bola setinggi 20 cm atau lebih.
- g. Tidak ada spin yang diakibatkan oleh lemparan
- h. Pukul bola saat bola turun
- i. Bola mantul sekali di kedua sisi meja.



3. Teknik Memukul Bola

- a. Pukulan backhand

Pelaksanaannya adalah sebagai berikut.

Melangkah dengan badan agak diputar condong ke kiri dan kedua lutut direndahkan dengan rileks. Tarik bet kesamping melalui depan badan ke arah belakang dengan kepala bet agak menghadap ke lantai dan lengan agak ke bawah dengan pergelangan diluruskan. Begitu bola datang membentur meja dan memantul,

pukul bola dengan ayunan penuh, dengan gerakan bet menggesek bagian belakang bola.

b. Pukulan forehand

Pelaksanaannya adalah sebagai berikut.

Melangkah kemudian condongkan badan ke depan dan kekanan dengan sedikit memutar badan, rendahkan kedua lutut dengan rileks. Tarik bet ke belakang dengan kepala bet menghadap kelantai dan lengan agak ke bawah.

Pergelangan tangan diluruskan, begitu bola datang memantul meja, pukul dengan ayunan penuh dan bet menggesek bagian belakang bola.

Latihan:

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan teknik dasar permainan bulutangkis !

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

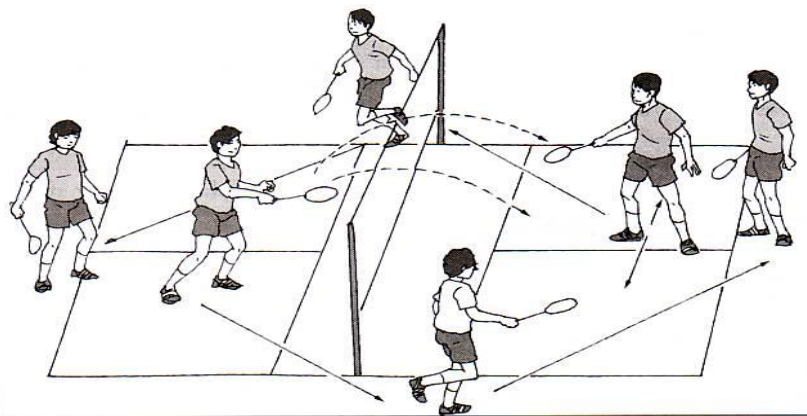
2. Sebutkan macam-macam pegangan bet pada tennis meja !

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

A. Lembar Portofolio A

1. Berilah penjelasan Gambar di bawah ini pada kolom yang tersedia dengan berdiskusi dengan temanmu !

Gambar

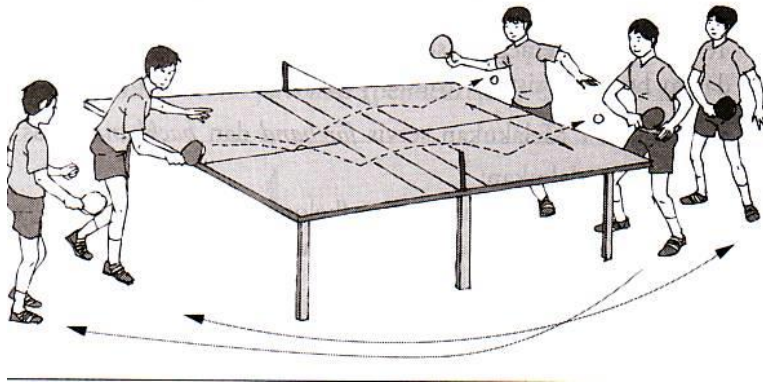


Penjelasan

Lembar Portofolio B

1. Berilah penjelasan Gambar di bawah ini pada kolom yang tersedia dengan berdiskusi dengan temanmu !

Gambar



Penjelasan



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

1. Bentuk yang benar saat melakukan servis forehand panjang permainan bulu tangkis adalah ...
 - a. mengayun ke depan
 - b. mengayun ke belakang
 - c. memutar ke depan
 - d. memukul ke samping
2. Kontak raket dan bola saat melakukan servis forehand permainan bulu tangkis adalah ...
 - a. pada ketinggian lutut
 - b. pada bawah lutut
 - c. pada ketinggian pinggang
 - d. pada ketinggian dada
3. Arah bola yang benar hasil servis forehand panjang pada permainan bulu tangkis adalah...
 - a. melambung tinggi dan bola jatuh di dekat garis servis
 - b. melambung tinggi dan bola jatuh di belakang garis servis
 - c. datar dan bola jatuh dibelakang garis lapangan
 - d. datar dan bola jatuh di depan garis servis

4. Bentuk gerakan tangan yang benar saat melakukan servis forehand dan backhand adalah ..
 - a. mengayun ke depan
 - b. mendorong bola ke depan
 - c. memukul bola ke depan
 - d. mendorong bola ke samping
5. Kontak raket dengan bola saat melakukan servis forehand pendek pada bulu tangkis adalah ...
 - a. pada ketinggian lutut
 - b. pada ketinggian paha
 - c. pada ketinggian pinggang
 - d. pada ketinggian dada
6. Kontak raket dengan bola saat melakukan servis backhand pada bulu tangkis pada ketinggian ...
 - a. paha
 - b. lutut
 - c. pinggang
 - d. dada
7. Gerakan kaki kanan dipindahkan ke depan bersamaan berat badan pada teknik pukulan forehand adalah pada saat ...
 - a. bola akan menyentuh kepala raket
 - b. bola telah menyentuh kepala raket
 - c. bola melambung tinggi di udara
 - d. bola akan dipukul lawan main
8. Akhir gerakan lengan setelah melakukan pukulan backhand permainan bulu tangkis adalah ...
 - a. lurus ke samping
 - b. lurus ke atas
 - c. lurus ke depan
 - d. lurus ke belakang.
9. Induk organisasi bulu tangkis di Indonesia adalah ...
 - a. PSSI
 - b. PBSI
 - c. PBVSI
 - d. PERBASI
10. Dalam permainan bulu tangkis berakhir jika salah satu pemain mencapai angka.... dalam sistem rally point
 - a. 20
 - b. 21
 - c. 22
 - d. 25
11. Cara memegang raket seperti berjabat tangan disebut juga...
 - a. penholder grip
 - b. shakehand grip
 - c. cara Amerika
 - d. cara Finlandia
12. Servis dalam permainan tenis meja setiap pemain melakukan secara berturut-turut sebanyak ...
 - a. dua kali
 - b. tiga kali
 - c. empat kali
 - d. lima kali
13. Jenis pukulan dalam tenis meja yang biasa digunakan untuk bertahan adalah ..
 - a. chop
 - b. blok
 - c. spine
 - d. smash
14. Pada permainan tenis meja dinyatakan deuce apabila dua pemain sama-sama mendapat nilai...
 - a. 15 : 15
 - b. 17 : 17
 - c. 20 : 20
 - d. 22 : 22
15. Ukuran panjang lapangan tenis meja adalah...
 - a. 225 cm
 - b. 274 cm
 - c. 250 cm
 - d. 275 cm
16. Bentuk gerakan tangan yang benar saat melakukan pukulan forehand pada tenis meja adalah
 - a. mengayun ke depan
 - b. memukul penuh ke depan
 - c. memutar penuh ke depan
 - d. mengayun ke belakang
17. Induk organisasi tenis meja di Indonesia adalah ...
 - a. PERCASI
 - b. PTMSI
 - c. PSSI
 - d. ITTF
18. Akhir gerakan lengan setelah memukul bola backhand pada tenis meja adalah
 - a. lurus ke depan sejajar bahu
 - b. lurus ke depan sejajar kepala
 - c. lurus ke depan sejajar pinggang
 - d. lurus ke depan sejajar lutut

19. Pemain bulu tangkis putra yang pernah menjuarai olympiade adalah...
 - a. Alan Budi Kusuma
 - b. Icuk Sugiarto
 - c. Ricky Maenaki
 - d. Reksi Subagja
20. Pegangan bet seperti memegang pena pada tenis meja disebut...
 - a. shakehand grip
 - b. penholder grip
 - c. backhand
 - d. forehand
21. Pukulan topspin dalam tenis meja dilakukan dengan perkenaan bola bagian..
 - a. atas
 - b. bawah
 - c. samping
 - d. tengah
22. Dalam melakukan servis pada tenis meja nomor ganda arah bola
 - a. lurus
 - b. dari kiri ke kanan
 - c. dari kanan ke kiri
 - d. bebas
23. Papan yang digunakan untuk meja tenis berwarna ...
 - a. gelap
 - b. terang
 - c. menyolok
 - d. bebas
24. Induk organisasi tenis meja tingkat internasional yaitu ...
 - a. IAAF
 - b. ITTF
 - c. IBF
 - d. FIFA
25. Apabila servis masuk dan menyentuh net terlebih dahulu maka servis tersebut dinyatakan...
 - a. masuk
 - b. poin untuk lawan
 - c. poin untuk server
 - d. diulangi
26. Pukulan yang mengawali permainan disebut....
 - a. smash
 - b. servis
 - c. jump ball
 - d. umpan
27. Pegangan bet seperti jabat tangan sering disebut dengan ...
 - a. penholder grip
 - b. shakehand grip
 - c. american grip
 - d. backhand grip
28. Pemain tenis meja putri Indonesia di bawah ini ...
 - a. Yayuk Basuki
 - b. Susi Susanti
 - c. Ferawati
 - d. Rosi Pratiwi
29. Pemain bulu tangkis putri yang menjadi juara olympiade Barcelona adalah ...
 - a. Susi Susanti
 - b. Yayukk Basuki
 - c. Rosi Pratiwi
 - d. Ferawati
30. Bola yang dismash menyangkut di net, maka....
 - a. mendapat point
 - b. point untuk lawan
 - c. servis diulangi
 - d. bola untuk lawan

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat !

1. Permainan pada bulu tangkis berakhir apabila salah satu pemain telah mencapai nilai...
2. Induk organisasi bulu tangkis nasional adalah...
3. Induk organisasi bulu tangkis tingkat internasional adalah ...
4. Teknik memegang raket seperti orang berjabat tangan disebut...
5. Wasit dalam permainan bulu tangkis berjumlah
6. Pukulan bola pertama kali yang mengawali permainan disebut...
7. Bola / shuttle cock terbuat dari
8. Induk organisasi tenis meja tingkat dunia adalah....
9. Ukuran panjang dan lebar meja tenis adalah dan
10. Induk organisasi tenis meja di Indonesia adalah...
11. Pukulan dalam tenis meja yang digunakan untuk pemain tipe bertahan disebut
12. Servis dalam tenis meja ganda dilakukan dengan arah...
13. Pukulan servis pertama masuk dan menyentuh net dalam tenis meja disebut...
14. Dalam pertandingan tenis meja dipimpin wasit berjumlah...
15. Untuk melakukan servis didahului dengan melambungkan bola ke atas dengan keadaan tangan

C. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Sebutkan macam-macam pukulan dalam bulu tangkis !
2. Sebutkan nomor-nomor bulu tangkis yang dilombakan !
3. Jelaskan yang dimaksud dengan deuce bulu tangkis !
4. Terangkan tentang deuce dalam tenis meja !
5. Apakah yang dimaksud dengan three winning set dalam tenis meja ?

D. Perbaiki

1. Kapan terjadi pindah tempat dalam tenis meja ?
2. Sebutkan perlengkapan permainan tenis meja !
3. Apakah yang dimaksud dengan pukulan topspin ?
4. Sebutkan macam-macam servis dalam bulu tangkis !
5. Kapan terjadi deuce pada permainan bulu tangkis ?

E. Pengayaan

1. Sebutkan dua teknik pukulan dalam tenis meja !
2. Apa kepanjangan dari ITTF ?
3. Sebutkan sarana pada tenis meja !
4. Sebutkan macam-macam pukulan dalam tenis meja !
5. Apa nama induk organisasi bulu tangkis tingkat dunia ?

Standar Kompetensi :

- ✓ Mengembangkan berbagai teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar :

- ✓ mempraktikkan teknik dasar atletik lanjutan serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, keselamatan, berbagi tempat dan peralatan.

Lari sambung (Estafet) merupakan olahraga atletik yang tergolong nomor beregu. Lari sambung atau estafet termasuk nomor bergengsi dalam lomba atletik. Lari sambung atau lari estafet adalah salah satu nomor lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara bergantian atau beranting. Pada nomor ini, tiap regu terdiri atas empat atlet. Sebagai nomor beregu, diperlukan kerja sama yang baik terutama dalam pemberian dan penerimaan tongkat.



Lari sambung merupakan nomor beregu yang dilakukan secara bersambung (bergantian membawa tongkat dari *start* hingga melewati *fnis*). Nomor lari sambung yang sering diperlombakan, yaitu nomor 4 x 100 m dan 4 x 400 m. Dalam satu regu lari sambung ada empat orang pelari, yaitu pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Pada nomor lari sambung ada kekhususan yang tidak akan dijumpai pada nomor lari yang lain, yaitu memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari ke satu kepada pelari berikutnya.

A. LARI SAMBUNG/ESTAFET

Suksesnya lari estafet sangat bergantung dari kelancaran pergantian tongkat. Waktu yang dicapai akan lebih baik (lebih cepat) jika pergantian tongkat estafet berlangsung dengan baik pula. Suatu regu lari estafet yang terjadi dari pelari-pelari yang baik hanya akan dapat memenangkan perlombaan, jika mampu melakukan pergantian tongkat estafet dengan sukses. Gerak dasar gerakan lari sambung/ estafet adalah sebagai berikut.

1) Aktivitas Pembelajaran Memegang Tongkat Estafet

Pegangan tongkat estafet bebas, boleh dengan tangan kanan atau kiri menurut kebutuhan. Gerakan memegang tongkat estafet dapat dibedakan menjadi dua

2) Aktivitas Pembelajaran Memegang Tongkat Estafet ketika *Start*

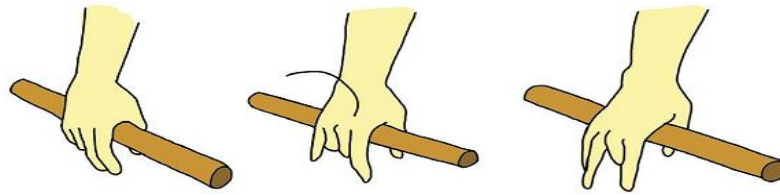
Pada pembelajaran gerakan memegang tongkat estafet ketika *start* lari estafet sebagai menerima tongkat estafet, berikut.

- Memegang tongkat dengan pangkal ibu jari, jari kelingking, dan jari manis sehingga ketika *start*, ibu jari dan telunjuk menjadi tumpuan berat badan.
- Memegang tongkat dengan pangkal ibu jari dan jari tengah hingga ketika *start* ibu jari dan telunjuk menjadi tumpuan berat badan di atas garis *start*.

3) Aktivitas Pembelajaran Memegang Tongkat Estafet ketika Akan Memberi Tongkat

Pembelajaran gerakan memegang tongkat estafet ketika akan memberi tongkat estafet lari estafet sebagai berikut. Gerakan ini adalah tongkat dipegang agak ke ujung belakang. Untuk pelari pertama, gerakan ini harus dimulai ketika *start*.

Guru mengingatkan pada peserta didik tentang kesalahan yang sering dilakukan saat di antaranya adalah sebagai berikut, *start* yang terlambat, terlalu cepat melakukan *start*, lari terlalu ke tengah, dan waktu mengulurkan tongkat ke belakang tangan terlalu goyang.



4) Aktivitas Pembelajaran Memberi Tongkat Estafet

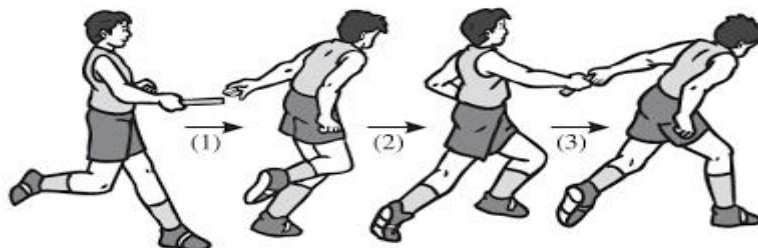
Gerak dasar menerima tongkat estafet, meliputi sebagai berikut.

(a) Aktivitas pembelajaran memberi tongkat estafet cara visual

Cara visual adalah cara menerima tongkat dengan melihat ke belakang sebelum tongkat berpindah tangan dilakukan. Tugaskan peserta didik untuk mengamati peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan memberi tongkat estafet cara visual lari estafet sebagai berikut.

- Tangan yang menerima harus diluruskan ke belakang dengan telapak tangan menghadap ke atas, keempat jari rapat, dan ibu jari terbuka.
- Tangan yang menerima tongkat diayunkan ke belakang dengan sikap telapak tangan menghadap ke belakang dan keempat jari terbuka ke arah dalam.
- Tangan yang menerima tongkat dijulurkan ke belakang serong bawah dengan telapak tangan menghadap belakang serong atas dan keempat jari rapat menuju luar. Sementara itu, ibu jari terbuka menuju dalam.

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan oleh pemberi tongkat, di antaranya adalah kurang berhati-hati dalam memberi tongkat, sehingga dalam pemberian atau tongkat terlalu jauh, pada waktu memberikan tongkat pemberi berada di belakang penerima, tidak di sisi samping sehingga menginjak kaki penerima, pemberi mengayunkan tangan yang salah, pemberi tongkat tidak memberi isyarat (tidak berteriak, yak) kepada penerima tongkat, dan pemberi tongkat mengurangi kecepatannya pada saat akan mengayunkan tongkat. Hal ini harus menjadi perhatian bagi guru selama pembelajaran memberi dan menerima tongkat estafet.

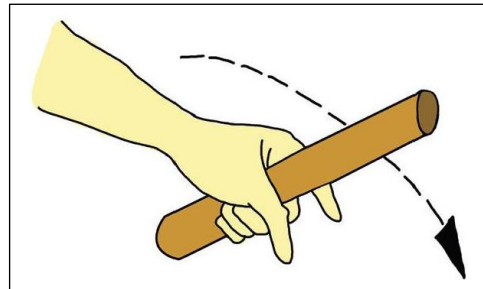


(b) Aktivitas Pembelajaran Memberi Tongkat Estafet Cara Non-visual

Cara nonvisual adalah teknik menerima tongkat dengan cara tidak menoleh

ke belakang ketika tongkat berpindah tangan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut. Tugaskan peserta didik untuk mengamati peragaan cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan memberi tongkat estafet cara nonvisual lari estafet sebagai berikut.

- 1) Tangan yang menerima tongkat diayun ke belakang atas, telapak tangan menghadap atas, keempat jari rapat, dan ibu jari terbuka.
- 2) Tangan yang menerima tongkat diayun ke belakang dengan telapak tangan menghadap ke bawah, keempat jari rapat, dan ibu jari terbuka.
- 3) Tangan yang menerima tongkat diulurkan ke belakang pinggul, dengan telapak tangan menghadap dalam dan jari-jari agak ditekuk, sedangkan ibu jari dibuka.



(c) Aktivitas Pembelajaran Gerakan Penyerahan Tongkat Estafet

Pada dasarnya prinsip dasar nonvisual dan visual hampir sama. Perbedaannya terutama pada nama dan cara penerimaan tongkat. Pada cara nonvisual, penerimaan tongkat tidak melihat ke belakang (kepada yang menyerahkan tongkat) dan digunakan pada nomor lari 4 x 100 m, sedangkan pada cara visual, penerimaan tongkat melihat ke belakang (kepada yang menyerahkan tongkat) dan digunakan pada nomor lari 4 x 400m.

Perbedaan ini disebabkan karena pada lari 4 x 100 m waktu per satu detik pun sangat berharga sebab jarak tempuh tiap pelari hanya 100 m sampai 130 m sehingga waktu yang sesaat itu dapat dimanfaatkan lawan untuk mendahuluinya. Lain halnya dengan jarak 4 x 400 m, jarak tempuh tiap pelari 400 m sampai dengan 430 m sehingga apabila ada waktu sesaat untuk melihat ke belakang tidak akan terlalu berpengaruh. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam nomor lari estafet adalah sebagai berikut.

(d) Aktivitas Pembelajaran bagi Penerima Tongkat Estafet

- 1) Tentukanlah tanda setepat-tepatnya sesuai hasil latihan.
- 2) Lakukan *start* tepat pada waktu pemberi sampai tanda, jangan terlalu cepat atau terlalu lambat.
- 3) Lakukan *start* secepat-cepatnya agar segera mencapai kecepatan tertinggi.
- 4) Waktu tangan diulurkan ke belakang, tangan jangan goyang/ bergerak.
- 5) Apabila terlalu awal melakukan *start* dan setelah kira-kira 10 m belum terkejar, hendaknya kecepatan larinya dikurangi sedikit sehingga dapat menerima tongkat sebelum melewati batas daerah pertukaran tongkat. Jangan mengurangi kecepatan secara mendadak apalagi berhenti.

Agar tidak melewati batas daerah pertukaran tongkat, hendaknya *start* dilakukan 10 m sebelum garis batas permulaan pergantian.

(e) Aktivitas Pembelajaran bagi Pemberi Tongkat Estafet

- (1) Jangan sampai terjadi kegagalan dalam pemberian tongkat.
- (2) Apabila penerima tongkat terlalu cepat terkejar, usahakan jangan sampai menabraknya, tetapi larilah di samping penerima dan jangan tergesa-gesa memberikan tongkat sebelum penerima siap menerima tongkat dengan baik.
- (3) Jangan melepaskan tongkat dan mengurangi kecepatan sebelum yakin tongkat itu telah diterima. Larilah terus dengan mengurangi kecepatan sedikit demi sedikit di lintasannya sendiri agar tidak mengganggu pelari regu lain.
- 4) Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Lari Sambung/Estafet

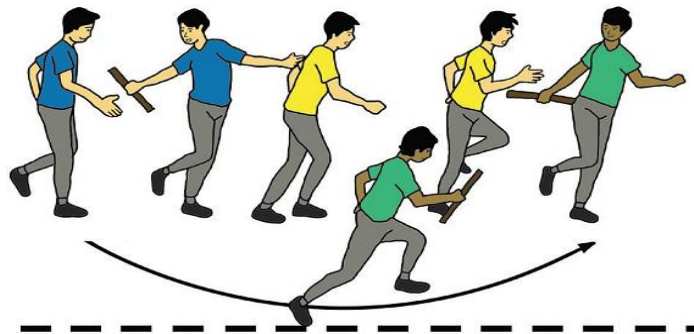
(a) Aktivitas Pembelajaran Berlari Mengelilingi Lapangan

Berikut ini peserta didik akan mempelajari tentang cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan berlari pada garis lurus melewati tanda titik-titik untuk mengatur lebar langkah lari estafet sebagai berikut.

- (1) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara berkelompok (masing-masing kelompok empat orang).
- (2) Pembelajaran dilakukan dengan berlari mengitari lapangan basket/voli/sepak bola, halaman sekolah, atau yang lainnya.

Aktivitas pembelajaran gerakan berlari berkelompok 4 – 7 orang dalam satu formasi berbanjar menggunakan tongkat estafet lari estafet sebagai berikut.

- 1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan salah seorang peserta didik mengoper tongkat ke belakang dengan cara dijulurkan ke belakang.
- 2) Kemudian peserta didik yang berada di belakang mengambilnya, dan yang terakhir menerima tongkat berlari ke barisan depan sambil membawa tongkat, dan kembali memberikan pada yang di belakangnya.
- 3) Pembelajaran ini dilakukan selama $\pm 2 - 3$ menit.



5) Aktivitas Pembelajaran Lari Sambung/Estafet Bentuk Perlombaan

Berikut ini peserta didik akan mencoba menerapkan teknik spesifik lari estafet dalam aktivitas perlombaan lari sambung/estafet sebagai berikut. Dalam sebuah perlombaan lari estafet, haruslah disusun suatu urutan tertentu di antara para pelari agar regu dapat memenangkan lomba. Susunan urutan pelari adalah sebagai berikut.

Pelari pertama

Pelari pertama harus mempunyai kemampuan berikut ini.

- a) Mempunyai kemampuan *start* yang baik dan dapat melakukan lari dengan baik di tikungan.
- b) Mempunyai kemampuan lari dengan kecepatan yang tinggi, tetapi daya tahannya kurang apabila dibandingkan pelari lainnya.

Pelari kedua

Pelari kedua harus mempunyai kemampuan berikut ini.

- a) Terampil dan bertanggung jawab sebab mempunyai tugas ganda, yaitu sebagai penerima dan pemberi tongkat.
- b) Mempunyai daya tahan yang baik karena harus menempuh jarak 120 m sampai 130 m.
- c) Pelari kedua dipilih dari pelari yang kurang memiliki kemampuan di tikungan.

Pelari ketiga

Pelari yang mempunyai kemampuan di tikungan dengan baik, memiliki daya tahan yang baik, dan memiliki tanggung jawab yang besar karena harus menerima dan memberikan tongkat.

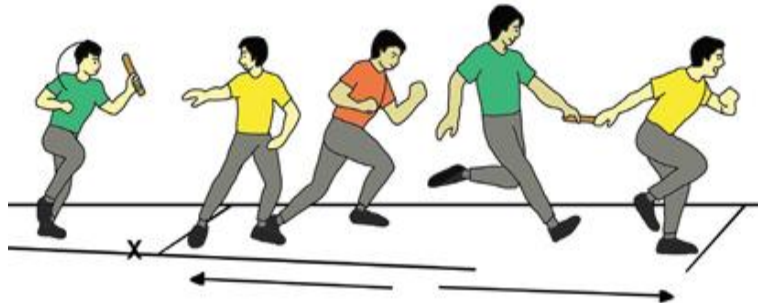
Pelari keempat

Pelari keempat mempunyai kemampuan sebagai berikut.

- a) Pelari yang tercepat.
- b) Pelari yang mempunyai semangat tinggi karena sebagai penentu kalah atau

menang dari regunya.

Susunan pelari harus diatur sedemikian rupa berdasarkan teori dan hasil praktik di lapangan. Akan tetapi, jika tidak dilatih dengan baik dan terprogram, akan mendapat hasil yang tidak sesuai dengan keinginan. Latihan harus dimulai secara bertahap dari jarak yang lebih pendek menuju jarak yang sebenarnya, misalnya dari jarak 4 x 200 m, 4 x 300 m, kemudian sampai jarak 4 x 400 m, dan dilakukan secara berulang-ulang.



B. LARI JARAK JAUH

1. Teknik Dasar Start dan Finish

Untuk lari jarak jauh teknik start yang digunakan adalah teknik start berdiri, teknik memasuki garis finish dengan berlari terus melewati garis finish serta tidak merubah posisi badan atau gerak lari. Model pembelajarannya sebagai berikut :

a. Teknik start dari posisi berdiri melangkah pada garis start

Cara melakukan : pada aba-aba 'hop' langkahkan kaki belakang ke depan dilanjutkan berlari ke arah garis di hadapan, hingga melewatinya (finish). Latihan dilakukan secara berkelompok. Yang sudah melakukan kembali ke barisan belakang.

b. Teknik start dan finish serta berlari di lapangan empat persegi panjang

Untuk melakukannya perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- Saat melakukan teknik dasar start untuk lari jarak jauh, pada aba-aba 'siap' berat badan/badan condong ke depan.
- Saat melakukan teknik dasar finish untuk lari jarak jauh berlari terus hingga melewati garis finish dengan tidak mengubah posisi badan/gerakan lari.

2. Teknik Dasar Lari

Untuk teknik dasar lari jarak jauh, gerakan lari dilakukan secara maksimal, kecondongan badan membentuk sudut 10^0 . Ayunkan kedua lengan secara santai beberapa sentimeter di atas pingang dan pendaratan telapak kaki menggunakan sisi luar kaki bagian tengah. Contoh : berlari berkelompok 4 – 7 orang dalam satu formasi berbanjar. Cara melakukan :

- a. Salah seorang mengoper tongkat ke belakang dalam satu formasi berbanjar.
- b. Kemudian orang yang berada di belakang mengambilnya, dan yang terakhir menerima tongkat berlari ke barisan depan sambil membawa tongkat, dan kembali memberikan pada yang di belakangnya.
- c. Lakukan latihan ini selama 2 – 3 menit.

3. Lomba lari jarak jauh dengan peraturan yang dimodifikasi

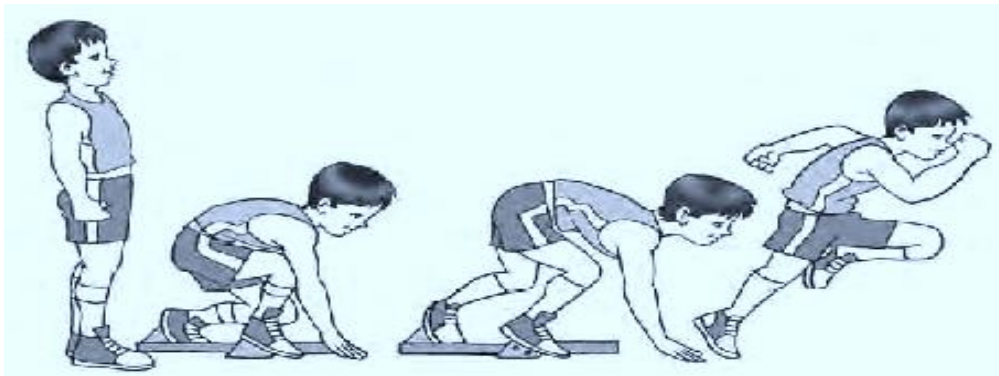
Ada beberapa tujuan dari kegiatan ini, diantaranya :

- a. Untuk menerapkan teknik-teknik dasar yang telah dipelajari.
- b. Agar peserta didik dapat mengukur kemampuannya, baik secara teknik maupun daya tahan
- c. Untuk menumbuhkan tenggang rasa atau kerjasama melalui kesatuan gerak langkah saat berlari dengan teman.

C. LOMPAT JAUH GAYA MELENTING

1. Teknik dasar gerak melangkah, menolak dan mendarat (awalan, menolak dan mendarat serta sikap badan di udara).

- a. Awalan
Cara melakukan : menolak melalui boks dan mendarat dengan menggunakan satu kaki, dilanjutkan dengan dua kaki. Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi)
- b. Gerak melangkah
Cara melakukan : Menolak melalui atas bangku senam (rintangan yang dipasang melintang) dan mendarat menggunakan satu kaki, dilanjutkan dengan dua kaki. Setelah melakukan gerakan berpindah posisi.
- c. Gerak langkah
Cara melakukan : menolak melalui atas bangku senam dan melenting saat di udara dengan perut/dada menyentuh benda yang tergantung di depan atas. Mendarat menggunakan kedua kaki.
- d. Gerak rangkaian (koordinasi) lompat jauh gaya melenting.
Gerakan ini didahului dengan awalan, tolakan, posisi badan di udara dan mendarat.



2. Lomba lompat jauh gaya melenting dengan peraturan yang dimodifikasi
Ada beberapa tujuan dari kegiatan ini, antara lain :
 - a. Untuk menerapkan teknik dsar yang sudah dipelajari
 - b. Agar peserta didik dapat mengukur kemampuannya, baik secara teknik maupun jauhnya lompata.
 - c. Untuk menumbuhkan kerja sama yang baik diantara peserta didik
 Model pembelajaran yang dapat dilakukan antara lain :
 Lomba lompat jauh beregu 4 – 6 orang, dengan ketentuan sebagai berikut :
 - Peserta harus mampu menolak ke depan atas melewati boks (rintangan).
 - Peserta harus dapat menyentuh dengan dada/perut benda yang tergantung di depan atas.

D. LEMPAR CAKRAM

1. Lapangan dan Alat Lempar Cakram

Lapangan lempar cakram berbentuk lingkaran (tempat atlit untuk melempar) dan dari titik tengah lingkaran ditarik dua garis luar ke arah depan membentuk sudut 40 derajat.

- a. Garis tengah lapangan 2,5 m.
- b. Perpanjangan garis tengah 0,75 m.
- c. Sudut lempar 40 derajat.
- d. Garis batas lempar (lebar garis 5 cm).

Alat-alat yang diperlukan pada olahraga ini antara lain cakram dari besi dengan berbagai ukuran dan rol meteran untuk mengukur jauh lemparan. Cakram yang digunakan sesuai dengan kelas masing-masing, sebagai berikut.

- a. Untuk dewasa putra (senior putra) : 2 kg.
- b. Untuk dewasa putri (senior putri) : 1,5 kg.
- c. Untuk remaja putra (yunior putra) : 1 kg.
- d. Untuk remaja putri (yunior putri) : 1 kg.
- e. Bentuk cakram pipih dan bulat

2. Teknik Dasar Lempar Cakram

Berikut ini teknik dasar lempar cakram secara singkat. Sebelum membahas tentang teknik dasar, pelempar harus mengetahui gaya-gaya lempar cakram.

a. Gaya Lempar Cakram

Ada 2 (dua) gaya lempar cakram, yaitu gaya samping atau menyamping dan gaya belakang atau membelakangi. Pada kesempatan ini kita akan membahas lempar cakram dengan menyamping/ samping.

b. Cara Memegang Cakram

1) Sikap permulaan kaki kangkang.

2) Cakram dipegang dengan empat jari terbuka, yaitu telunjuk hingga kelingking sehingga ruas-ruas yang pertama mengait bagian luar cakram agar tidak jatuh. Ibu jari letaknya agak bebas. Cara melakukannya sebagai berikut.

a) Letakkan cakram pada telapak tangan kiri yang menghadap ke atas.

b) Letakkan telapak tangan dengan jari terurai di atas cakram.

c. Teknik Gerakan Awalan Lempar Cakram Gaya Menyamping

Gerakan awalan dilakukan di tempat, artinya tidak meninggalkan tempat seperti berlari dan berjalan, hanya melakukan geseran kaki dan putaran badan.

Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1) Gerakan awalan dimulai dari berdiri menyamping arah lemparan. Tangan kanan memegang cakram.

2) Ayunkan tangan kanan lurus ke belakang dengan kedua lutut direndahkan. Selanjutnya ayunkan tangan ke depan atas diikuti gerakan tangan kiri untuk membantu keseimbangan badan sampai di atas bahu kiri kemudian berhenti sejenak bersamaan dengan itu kedua lutut naik.

3) Saat cakram berhenti di atas bahu kiri kedua telapak tangan memegang cakram.

4) Apabila ayunan dan keseimbangan badan sudah mantap, selanjutnya langkahkan kaki kanan segaris di samping kaki kiri, sehingga badan berbalik arah. Geser kaki kiri, atau langkahkan kaki kiri ke belakang, sehingga posisi kaki kiri segaris dengan kaki kanan agak ditarik sedikit ke belakang, badan menghadap seperti semula.

5) Saat gerakan badan berputar, lengan yang memegang cakram tetap lurus di belakang badan dengan kemiringan kurang lebih 45 derajat.

d. Teknik Ayunan Tangan Saat Melempar

Setelah teknik dasar awalan dapat dikuasai dengan baik, sekarang kita belajar dasar-dasar ayunan tangan. Langkah-langkahnya sebagai berikut.

1) Posisi tangan kanan lurus ke samping sedikit ke belakang.

2) Tangan kanan diayunkan serong ke atas 45 derajat ke arah lemparan, dibantu dengan tarikan tangan kiri ke arah belakang.

3) Ayunan tangan disertai loncatan.

4) Gerakan lemparan didukung dengan gerakan kaki dan gerakan punggung.

5) Putaran cakram searah jarum jam.

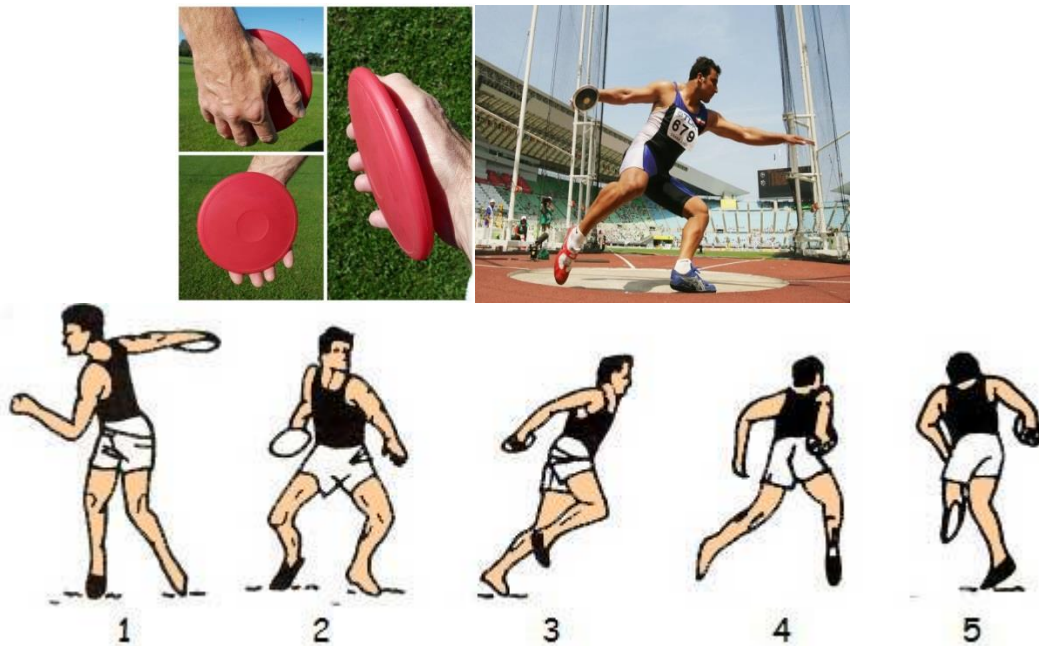
6) Pandangan ke arah lemparan.

e. Teknik Gerakan Ikutan (Gerak setelah Cakram Terlepas)

Gerakan ikutan adalah gerakan setelah cakram terlepas dari tangan, kemudian mengubah kedudukan kaki kiri dengan kaki kanan. Fungsinya untuk menyelaraskan kecepatan gerakan badan. Jika cakram sudah terlempar, harus segera diikuti dengan melangkahkan kaki kanan ke depan. Posisi badan tidak boleh sampai terbawa atau jatuh di luar lapangan. Gerakan ikutan ini dalam istilah asingnya disebut *follow through*.

3. Teknik Memegang Cakram

Teknik memegang cakram merupakan persyaratan utama untuk dapat melakukan lemparan yang baik. Caranya sebagai berikut : Cakram dipegang dengan empat jari dibuka renggang, sedangkan ruas-ruas akhir jari melengkung menutupi tepi pada cakram.



4. Teknik Melempar Cakram

Awalan lempar cakram tidak lepas dengan gaya lempar cakram. Gaya lempar cakram ada dua macam, yaitu awalan menyamping dengan satu seperempat putaran dan awalan mundur dengan satu setengah putaran. Awalan mundur dengan satu setengah putaran dinyatakan gaya yang paling efektif.

a. Persiapan Awal

Atlet membawa cakram dengan posisi membelakangi sektor lemparan dan kaki kangkang selebar bahu. Lutut agak ditekuk berat badan di tengah. Cakram diayunkan ke belakang kemudian ke depan dan dilakukan secara berulang-ulang.

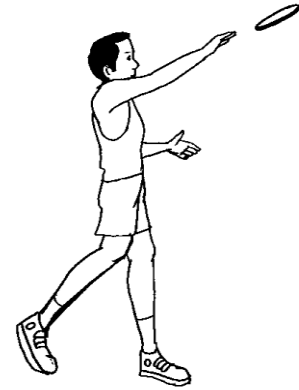
b. Awalan Berputar

- 1) Kaki kanan ditekuk lebih rendah dan ayunkan cakram ke belakang jauh. Badan dipilinkan ke kanan dan sedikit membungkuk, lengan kiri diangkat ke muka dada dengan siku ditekuk sebagai persiapan untuk memutar gerakan berputar.
- 2) Badan berputar ke kiri disusul dengan gerakan kaki kanan. Pada waktu memutar, lengan kanan yang memegang cakram tetap berada di belakang badan, lengan kiri berada di depan.
- 3) Poros putaran adalah kaki kiri sedikit ditekuk dan menapakkan pada ujung kaki. Badan menghadap sektor lemparan, kaki kiri ditolakkan untuk membantu putaran dilanjutkan gerakan maju dan disertai kaki kanan diangkat ke depan, seperti orang lari.
Posisi badan tetap condong ke depan untuk dapat mempercepat putaran, kaki kanan menapak kira-kira di tengah lingkaran. Pemindahan kaki kanan ke depan dengan kaki kiri ini pada saat melayang seperti pada gerakan lari atau lompatan pendek.
- 4) Setelah kaki kanan mendarat, poros dari kaki kiri beralih ke kanan, dan putaran diteruskan, sedangkan kaki kiri diletakkan di belakang batas depan lingkaran. Dalam melakukan putaran, berat badan berada di kaki kanan. Sementara itu, kaki kiri menumpu pada ujung kaki dan lengan kiri terangkat di depan dada.

5. Cara melempar Cakram (Lenting tangan pada saat Melempar)

Gerak lenting tangan saat melempar merupakan gerak yang dilakukan setelah putaran terakhir dari gerak awalan memutar dengan posisi kaki kiri di depan dan kanan belakang, yaitu gerak mengayun cakram ke depan, ke atas hingga cakram lepas dari tangan.

6. Sikap Akhir setelah Melempar (Follow Through)
Gerak ikutan adalah gerak yang dilakukan setelah cakram lepas dari tangan dengan cara menggantikan posisi kaki kiri yang ada di depan kaki kanan dan gantungkan kaki kiri di belakang kaki kanan secara rileks.
7. Peraturan Lempar Cakram
 - a. Lapangan Cakram
Lapangan berbentuk lingkaran dengan diameter 2,50 m, serta garis batas lemparan harus meninggalkan lingkaran di sebelah kiri dan kanan 75 cm.
 - b. Cakram
 - 1) Bentuk cakram bulat dan pipih
 - 2) Berat cakram untuk putra 2 kg dan putri 1 kg
 - c. Lemparan
 - 1) Pelempar dilarang menginjak atau menyentuh garis.
 - 2) Pelempar tidak boleh meninggalkan lingkaran sebelum cakram jatuh.
 - 3) Lemparan dianggap sah apabila cakram jatuh pada sektor lemparan.
 - 4) Pelempar tidak keluar lapangan atau melewati garis pelempar yang terdapat di sebelah kiri dan kanan lapangan.
 - 5) Setiap pelempar diberi kesempatan melempar 3 kali jika jumlah peserta 8 orang. Namun, jika jumlah peserta kurang dari 8 orang setiap peserta berhak melempar 6 kali.



E. Lempar Lembing Gaya Langkah Silang (Cross Step)

Lempar lembing merupakan salah satu nomor lempar dari cabang atletik, selain lempar cakram, tolak peluru, dan lontar martil.

Lempar lembing adalah benda berbentuk tombak dengan ukuran seperti berikut ini:

1. Untuk Putra
 - Panjang 260 cm – 270 cm
 - Berat 800 gram
 - Panjang lilitan 15 cm – 16 cm
2. Untuk Putri
 - Panjang 220 cm – 230 cm
 - Berat 600 gram
 - Panjang lilitan 14 cm – 15 cm

1. Cara Memegang Lembing

a. Cara Amerika

Lembing dipegang pada bagian belakang lilitan tali dengan jari telunjuk dan ibu jari, sedangkan jari yang lain menggenggam secara wajar, sehingga posisi lembing tepat berada pada garis tengah telapak tangan.

b. Cara Finlandia

Lembing dipegang pada bagian belakang lilitan tali dengan jari tengah dan ibu jari, sedangkan jari telunjuk ke atas, dan jari yang lain menggenggam secara wajar, sehingga posisi lembing tepat berada pada garis tengah telapak tangan.

c. Cara Menjepit/Pegangan Tang

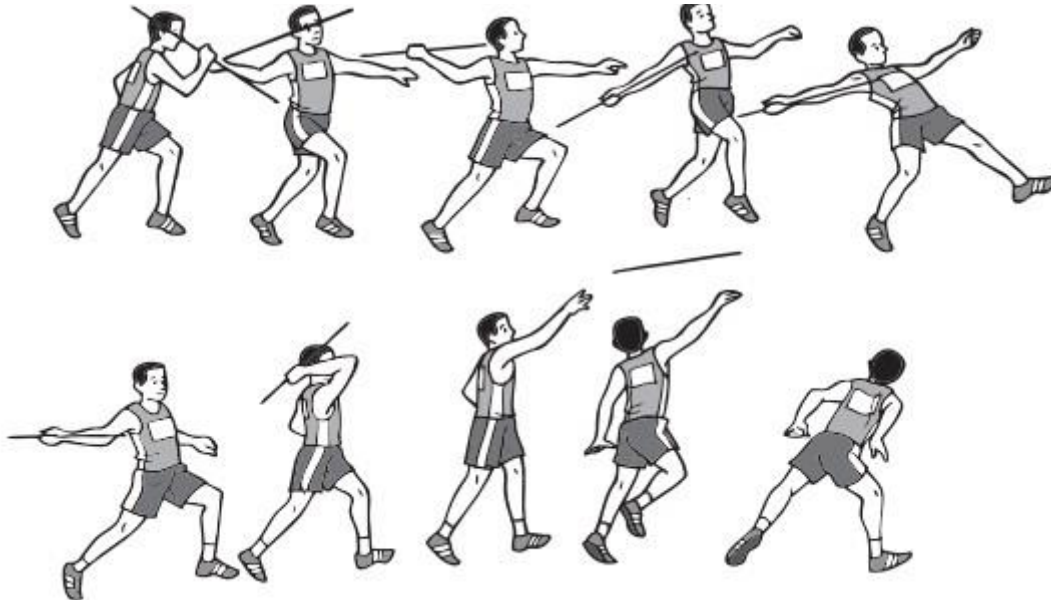
Lembing dipegang dengan cara dijepit oleh jari telunjuk dan jari tengah di belakang lilitan, sedangkan ibu jari, jari manis, dan kelingking menggenggam pada lilitan.

2. Cara Membawa Lembing

Dalam hal ini perlu dibedakan pengertian antara membawa dan memegang lembing. Yang dimaksud dengan membawa lembing adalah cara membawa lembing pada sikap permulaan sampai dan selama melakukan lari awalan. Sedangkan memegang lembing adalah cara memegang seperti pada uraian di atas.

Ada 3 (tiga) macam cara membawa lembing antara lain seperti berikut ini:

- Tangan membawa lembing lurus ke belakang serong ke bawah, lembing dipegang di samping badan segaris dan menempel pada lengan, sedangkan ujung lembing di samping dada.
- Tangan pembawa lembing ditekuk membentuk sudut ± 90 derajat, pegangan lembing \pm setinggi telinga dan tepat di atas bahu. Posisi lembing bisa sejajar tanah, serong ke atas, atau serong ke bawah.
- Tangan pembawa lembing diangkat sedikit lebih tinggi di atas kepala. Posisi lembing bisa sejajar tanah, serong ke atas atau serong ke bawah.



8. Teknik dasar memegang, awalan, melempar dan gerak lanjutan
 - Melempar lembing menggunakan bola kecil, dari posisi menyamping
 Cara melakukan : diawali dengan gerak menyilang satu kali kaki kanan ke belakang kaki kiri. Untuk tahap berikutnya dua kali dan tiga kali. Lakukan latihan ini secara berkelompok. Lemparan melalui atas tali yang dipasang melintang.
 - Melempar dengan menggunakan bola kecil diawali lari dengan jarak 4 – 6 meter
 Cara melakukan : dilanjutkan dengan gerak menyilang kaki kanan tiga kali di belakang kaki kiri serta gerak melempar. Lakukan dengan berkelompok. Lemparan melalui atas tali yang dipasang melintang.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam latihan ini adalah :

- Saat akan melakukan lempar lembing awalan langkah silang, posisi awal menghadap arah lemparan dan lembing (bola kecil) dipegang di atas bahu sejajar kepala.
- Lakukan awalan lari, dan pada tanda tertentu yang telah kita buat, lakukan gerak menyilang kaki kanan di belakang kaki kiri.
- Bersamaan melakukan gerakan menyilang kaki kanan, lengan yang memegang lembing (bola kecil) diluruskan ke belakang dan selesai kakikanan melakukan gerak menyilang kaki kiri dilangkahkan ke depan selebar mungkin.
- Pada saat kaki kiri mendarat pada tanah, putar pinggang ke depan atas bersamaan lembing (bola kecil) ditarik ke depan atas dan pada saat dada menghadap depan, lemparkan lembing (bola kecil) ke depan atas.
- Setelah gerak melempar selesai lakukan gerak lanjutan dengan menggantikan posisi kaki kiri di depan dengan kaki kanan hingga kaki kiri di belakang.

9. Langkah Silang (Cross Step) sebelum melempar

Langkah silang merupakan gaya lempar lembing yang sering digunakan oleh atlet-atlet dunia. Gaya cross step ini berasal dari Finlandia sehingga banyak yang menyebut dengan lempar lembing gaya Finlandia.

Cara lempar lembing gaya Finlandia adalah sebagai berikut :

- Langkah kaki kanan ke depan menyilang kaki kiri. Bersamaan itu tangan kanan memegang lembing kemudian turunkan dan serong ke bawah.
- Langkahkan kaki kiri ke depan dengan tetap mempertahankan sikap tangan kanan.
- Langkahkan kaki kanan ke depan menyilang kaki kiri.
- Langkahkan kaki kiri ke depan selebar mungkin saat telapak kaki tepat menginjak tanah, putar pinggang ke depan bersamaan tangan kanan ditarik ke depan atas.

10. Lentingan Badan dan Tangan Saat Melempar

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Sikap terakhir langkah silang merupakan kelanjutan untuk lempar atau sikap melempar.
- Jika pelempar menggunakan tangan kanan, kaki kanan diluruskan ke belakang, kaki kiri berada di depan, dan lutut ditekuk.
- Siku tangan pembawa lembing ditekuk dan diteruskan memutar badan secara cepat untuk memperoleh lemparan yang baik dan sejauh-jauhnya.
- Bersamaan dengan memutar badan ke arah sektor lemparan lembing dilemparkan dengan cepat.

11. Sikap Akhir Setelah Melempar (Follow Through atau Polostrous)

Gerakan ikutan follow through ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- Sikap badan menghadap ke arah lemparan lembing, kaki kanan jatuh ke depan mengganti posisi kiri.
- Kaki kiri ke belakang menjaga keseimbangan, sedangkan tubuh condong ke depan.

Latihan:

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan macam-macam nomor lari yang diperlombakan !

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

2. Sebutkan tiga gaya lompat jauh yang kamu ketahui !

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

3. Sebutkan teknik dasar lempar lembing !

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

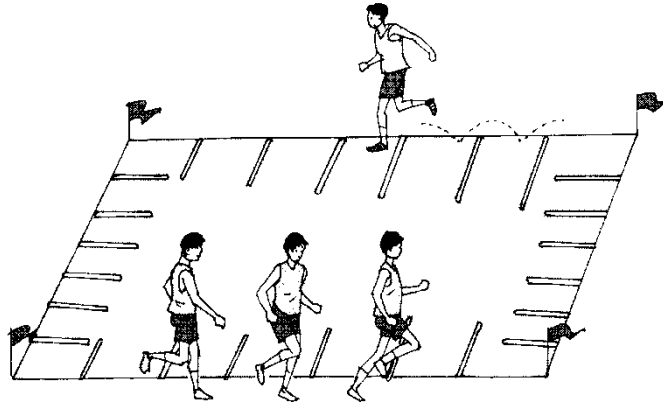
4. Apakah fungsi gerak ikutan dalam lempar cakram ?

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

Lembar Portofolio A

- ✓ Berilah penjelasan mengenai gambar di bawah ini pada kolom yang tersedia, kemudian diskusikan dengan temanmu !

Gambar

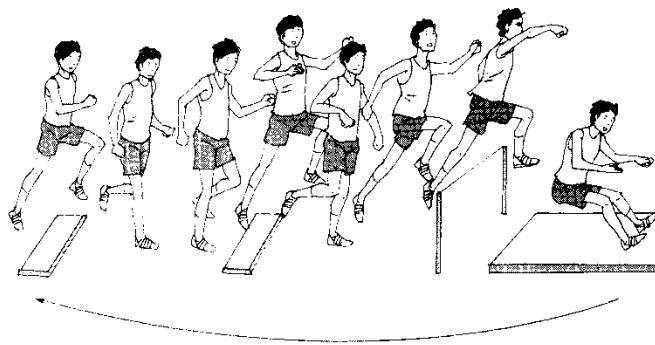


Penjelasan

Lembar Portofolio B

- ✓ Berilah penjelasan mengenai gambar di bawah ini pada kolom yang tersedia, kemudian diskusikan dengan temanmu !

Gambar

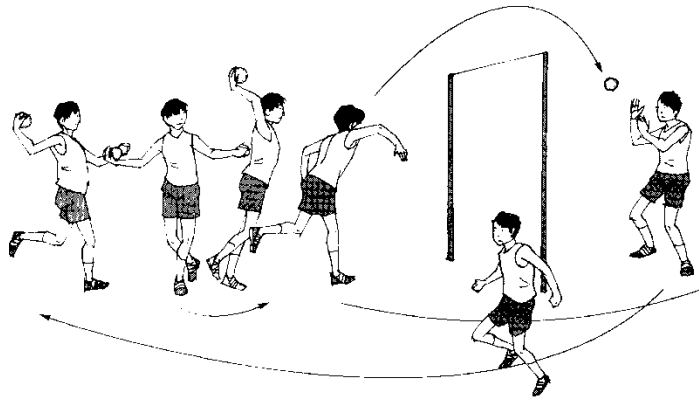


Penjelasan :

Lembar Portofolio C

- ✓ Berilah penjelasan mengenai gambar di bawah ini pada kolom yang tersedia, kemudian diskusikan dengan temanmu !

Gambar

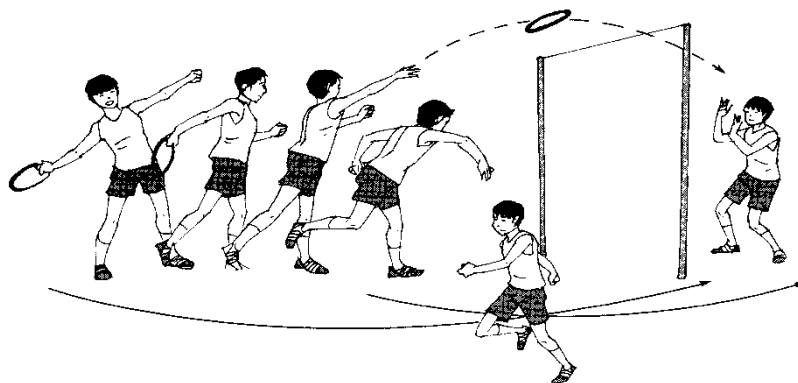


Penjelasan

Lembar Portofolio D

- ✓ Berilah penjelasan mengenai gambar di bawah ini pada kolom yang tersedia, kemudian diskusikan dengan temanmu !

Gambar



Penjelasan

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

1. Gaya lempar cakram yang dilakukan dengan awalan berputar 1^0 putaran disebut gaya...
 - a. menyamping
 - b. membelakangi atau mundur
 - c. langkah jingkat
 - d. langkah silang
2. Pada saat melakukan lemparan, tangan ke arah depan atas dengan lemparan cakram membentuk sudut sebesar...
 - a. 45^0
 - b. 50^0
 - c. 60^0
 - d. 90^0
3. Lemparan cakram yang benar saat dilempar ke udara, cakram berputar...
 - a. searah kebalikan jarum jam
 - b. searah jarum jam
 - c. ke arah bawah
 - d. ke arah atas
4. Pada perlombaan lempar cakram, atlet putra menggunakan cakram seberat...
 - a. 1 kg
 - b. 1,5 kg
 - c. 2 kg
 - d. 3 kg
5. Pada lomba lempar cakram yang diikuti oleh 16 peserta, setiap peserta diberi kesempatan melempar sebanyak...
 - a. 3 kali
 - b. 4 kali
 - c. 2 kali
 - d. 3 kali
6. Jika pada lomba lempar cakram jumlah peserta 6 orang maka setiap pelempar melempar sebanyak...
 - a. 3 kali
 - b. 4 kali
 - c. 5 kali
 - d. 6 kali
7. Besar sudut lapangan lempar lembing adalah...
 - a. 30^0
 - b. 40^0
 - c. 45^0
 - d. 60^0
8. Awalan pada saat melakukan lempar cakram dari depan ke belakang dengan bantuan...
 - a. memilinkan pinggang
 - b. memutarakan kaki
 - c. memutarakan tubuh
 - d. melangkahkan kaki
9. Pada saat cakram lepas dari tangan, maka badan harus...
 - a. berputar 90^0
 - b. berputar ke arah luar
 - c. berputar ke arah kanan
 - d. berputar ke arah kiri
10. Posisi badan pada lempar cakram awalan memutar adalah...
 - a. membelakangi
 - b. menyamping
 - c. menghadap ke depan
 - d. serong ke kiri
11. Bila cakram dilempar dengan tangan kanan, maka tangan kiri berfungsi sebagai...
 - a. pengatur lemparan
 - b. pengatur keseimbangan
 - c. memperkuat lemparan
 - d. kemudi tubuh
12. Setelah melempar cakram posisi badan harus...
 - a. ditegakkan
 - b. dicondongkan ke depan
 - c. diputar ke belakang
 - d. diputar ke samping
13. Berat lembing yang digunakan untuk atlet putri adalah...
 - a. 500 gram
 - b. 600 gram
 - c. 700 gram
 - d. 800 gram
14. Panjang lembing yang digunakan untuk atlet putra adalah...
 - a. 200 – 230 meter
 - b. 230 – 250 meter
 - c. 240 – 260 meter
 - d. 260 – 270 meter
15. Garis tengah lingkaran pada lapangan lempar cakram berukuran panjang...
 - a. 2,25 m
 - b. 2,50 m
 - c. 2,75 m
 - d. 3,00 m

16. Nomor lari jarak jauh menggunakan start ...
 - a. jongkok
 - b. melayang
 - c. berdiri
 - d. bebas
17. Gerakan meluncur saat melakukan start disebut...
 - a. sprinter
 - b. starting action
 - c. starting
 - d. starter
18. Gaya dalam lompat jauh dapat dibedakan ketika atlet melakukan teknik...
 - a. awalan
 - b. tolakan
 - c. melayang
 - d. mendarat
19. Gerakan yang dilakukan dengan dua kaki secara bersamaan pada lompat jauh termasuk teknik...
 - a. awalan
 - b. tolakan
 - c. melayang
 - d. mendarat
20. Dalam lompat jauh gaya berjalan di udara, teknik tolakan dilakukan dengan...
 - a. kaki kanan
 - b. kaki kiri
 - c. kaki terkuat
 - d. dua kaki
21. Pada gerakan lompat jauh akan terjadi kecepatan horizontal ke vertikal. Hal itu terjadi pada teknik...
 - a. tolakan
 - b. awalan
 - c. melayang
 - d. mendarat
22. Check mark adalah bagian dari lompat jauh yang menentukan jauhnya lompatan. Hal itu dilakukan pada teknik...
 - a. awalan
 - b. tolakan
 - c. melayang
 - d. mendarat
23. Pada nomor lempar lembing, saat melangkah sebelum melakukan lemparan yang didahului langkah silang disebut...
 - a. gaya hop step
 - b. gaya cross step
 - c. gaya amerika
 - d. gaya jingkat
24. Cara pegangan lembing yang dijepit dengan telunjuk dan jari tengah disebut...
 - a. cara Amerika
 - b. cara Finlandia
 - c. cara campuran
 - d. cara tang
25. Cara pegangan lembing antara jari tengah dengan ibu jari berada tepat di belakang lilitan tali dan jari telunjuk lurus ke belakang di bawah lembing disebut...
 - a. cara Amerika
 - b. cara Finlandia
 - c. cara campuran
 - d. cara tang
26. Pada teknik membawa lembing sambil lari dan lembing dipegang di atas kepala maka gerakan lembing...
 - a. maju mundur
 - b. kanan kiri
 - c. ke samping
 - d. bebas
27. Sikap akhir setelah melakukan lemparan dalam lempar lembing disebut...
 - a. cara memegang
 - b. langkah awalan
 - c. follow through
 - d. teknik lentingan
28. Sikap akhir atau gerak ikutan pada lempar lembing bertujuan untuk...
 - a. menjaga keseimbangan
 - b. keluwesan gerak
 - c. memperjauh gerakan
 - d. memperlancar gerakan
29. Hasil lemparan lembing dinyatakan sah jika lembing jatuh menancap atau membekas mata lembing dan jatuh pada...
 - a. garis sektor lemparan
 - b. lurus sektor lemparan
 - c. dalam sektor lemparan
 - d. melampaui batas sektor lemparan
30. Lintas lemparan lembing di udara yang baik berbentuk...
 - a. parabola
 - b. membentuk sudut tegak lurus
 - c. segaris
 - d. mendatar

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat !

1. Gaya lempar cakram terdiri 2 yaitu gaya....dan...
2. Besar sudut lemparan pada lapangan cakram adalah...

3. Nomor lempar cakram juga disebut dengan...
4. Induk organisasi atletik tingkat dunia adalah...
5. Nomor atletik dilombakan terdiri dari lari dan ...
6. Pelari jarak pendek sering disebut dengan ...
7. Pelari jarak pendek mulai lari saat mendengar aba-aba...
8. Petugas yang memberangkatkan pelari disebut...
9. Pencatat waktu dalam lari jarak pendek disebut..
10. Star yang digunakan untuk nomor lari jarak pendek
11. Gaya lompat jauh dapat dibedakan ketika melakukan teknik...
12. Teknik tolakan pada lompat jauh menggunakan...
13. Pada gaya lompat jauh berjalan di udara saat mendarat menggunakan...
14. Gaya lempar lembing sebelum melempar didahului langkah silang disebut...
15. Berat lembing untuk atlet putra adalah...
16. Besar sudut sektor lapangan lembing adalah...
17. Gaya lempar lembing meliputi gaya.... dan ...
18. Lemparan lembing saat di udara membentuk...
19. Lapangan lempar cakram berbentuk...
20. Gerak ikutan pada lempar cakram berfungsi...

C. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Bagaimana cara memegang lembing cara Amerika !
2. Jelaskan cara melakukan teknik melayang dalam lompat jauh gaya berjalan di udara !
3. Bagaimana teknik mendarat pada lompat jauh yang baik !
4. Sebutkan cara melakukan start berdiri !
5. Sebutkan teknik-teknik lempar cakram !

D. Perbaikan

1. Sebutkan tiga teknik dasar dalam lari jarak jauh !
2. Sebutkan 2 gaya dalam lempar lembing !
3. Sebutkan 2 gaya lempar cakram !
4. Sebutkan empat teknik dasar dalam lompat jauh !
5. Berapa jarak awalan dalam lompat jauh gaya berjalan di udara ?

E. Pengayaan

1. Bagaiman lemparan cakram yang sah ?
2. Berasal dari mana gaya lempar lembing cross step ?
3. Sebutkan 4 teknik dasar lempar cakram yang harus dikuasai !
4. Sebutkan tiga gaya lompat jauh !
5. Sebutkan macam-macam start !

Standar Kompetensi :

- ✓ Mengembangkan berbagai teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi dasar :

- ✓ mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan tepat dan lancar serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri.

A. PENCAK SILAT

Pencak silat adalah keahlian dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata. Adapun kaidah-kaidah dalam pencak silat adalah sebagai berikut.

1. Kaidah Serangan

Serangan adalah upaya pembelaan diri dengan cara melancarkan pukulan atau tendangan pada suatu sasaran di bagian tubuh lawan.

Jenis-jenis serangan sebagai berikut.

a. Serangan tangan atau lengan

- 1) Serangan tangan atau lengan melalui bagian depan terdiri dari tinju, tebak, dorong, totok, sodok, bandul atau saduk (sasaran perut atau ulu hati).
- 2) Serangan tangan atau lengan melalui bagian atas.
- 3) Serangan tangan atau lengan melalui bagian bawah dari colok atau tusuk, sanggah, bandul atau catok.
- 4) Serangan tangan atau lengan samping terdiri dari bacok, tampar, bandul, dan kepret.

b. Serangan siku

Arahnya yaitu: depan, belakang, atas, bawah, dan serong.

c. Serangan kaki atau tungkai

Disebut dengan tendangan, dilakukan dengan menggunakan ujung kaki, tumit, telapak kaki, dan punggung kaki.

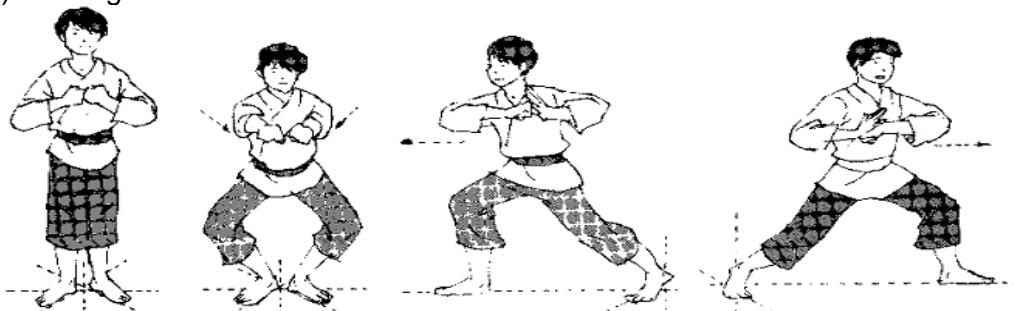
Macam-macam tendangan, yaitu:

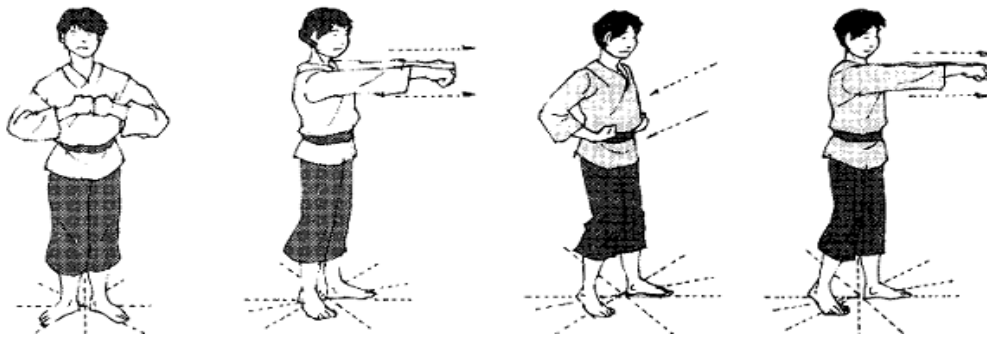
- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1) Tendangan depan atau lurus | 3) Tendangan belakang |
| 2) Tendangan samping | 4) Tendangan busur atau putar |

d. Serangan lutut

Terdiri dari:

- 1) Serangan lutut samping
- 2) Serangan lutut bawah





2. Kaidah Belaun

Belaun adalah usaha menyelamatkan diri dari serangan-serangan lawan dengan cara menghindari, menangkis, menjatuhkan, dan sebagainya.

Belaun terdiri dari:

a. Elakan atau hindaran

Elakan adalah gerakan pembelaan dengan cara memindahkan bagian tubuh yang menjadi sasaran serangan, dengan melangkah (memindahkan kaki) atau tidak dengan melangkah. Elakan yang dilakukan bisa meliputi:

- 1) Elakan bawah;
- 2) Elakan atas;
- 3) Elakan samping;
- 4) Elakan belakang; dan
- 5) Elakan dengan angkat kaki.

b. Tangkisan

Tangkisan adalah teknik menahan atau membuang serangan lawan baik jenis pukulan atau tendangan. Untuk itu diperlukan kekuatan ekstra kuat. Berdasarkan jenisnya tangkisan ada tiga macam, di antaranya:

1. Tangkisan tangan dalam yang dilakukan dari luar ke dalam.
2. Tangkisan tangan luar yang dilakukan dari dalam ke luar.
3. Tangkisan kaki adalah tangkisan serangan kaki dengan kaki.

c. Tangkapan

Tangkapan adalah gerakan pembelaan dengan cara menahan lengan atau tungkai lawan untuk menjaga serangan berikutnya atau merupakan unsur dari teknik menjatuhkan atau mengunci lawan. Tangkapan dapat dilakukan dengan cara satu tangan atau dua tangan.

d. Jatuhan.

Jatuhan dilakukan dengan cara berikut.

- 1) Menambah tenaga serangan lawan searah dengan tarikan dan dorongan.
- 2) Mengubah arah serangan lawan dengan tarikan, dorongan, dan putaran.
- 3) Meniadakan tumpuan badan lawan dengan sapuan, kaitan, angkatan, ungkitan, dan guntingan.

e. Kunci

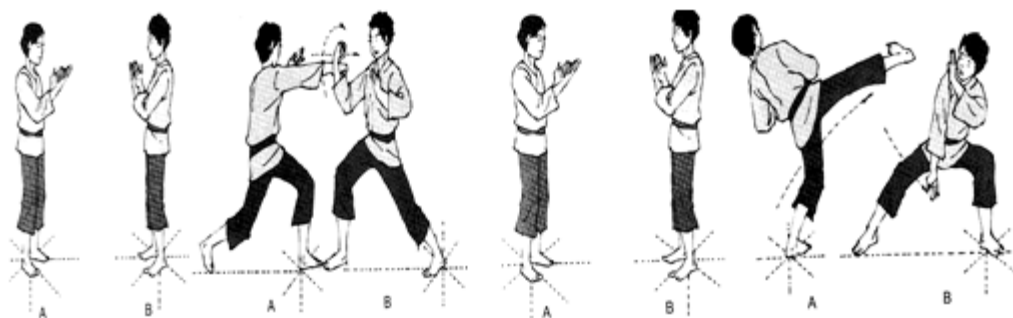
Kunci adalah usaha untuk menguasai lawan dengan tangkapan sempurna, sehingga tidak dapat dibuka dan lawan tidak berdaya.

Kunci dilakukan dengan cara berikut.

- 1) Menahan kemungkinan gerak lawan
- 2) Mematikan gerak sendi dengan lipatan

f. Lepas

Lepas adalah teknik atau gerakan sebagai usaha untuk melepaskan diri dari tangkapan lawan. Kemampuan ini pun bisa diteruskan dengan membalas tangkapan lawan tersebut. Teknik lepasan bisa dilakukan dengan tiga yaitu putaran, hentakan, dan serangan.



Ketentuan kemenangan seorang pesilat dalam suatu pertandingan terdiri dari hal-hal berikut.

- a. Menang angka, yaitu apabila pertandingan berlangsung hingga selesai (3 babak), dan juri yang memenangkan dirinya lebih banyak dari lawannya.
 - b. Menang teknik, yaitu apabila lawannya tidak dapat melanjutkan pertandingan, karena:
 - 1) menyatakan diri tidak dapat melanjutkan pertandingan;
 - 2) atas keputusan dokter pertandingan karena kondisi kesehatannya tidak mengizinkan; dan
 - 3) atas permintaan pelatih atau pembantu pesilat.
 - c. Menang mutlak, yaitu jika lawannya jatuh karena terkena serangan yang sah dan menjadi tidak sadar, dan setelah pada hitungan wasit yang ke-10, ia tidak bisa berdiri tegak.
 - d. Menang diskualifikasi, yaitu jika:
 - 1) lawan mendapat peringatan III, setelah peringatan II; atau
 - 2) lawan melakukan pelanggaran berat dan diberi hukuman langsung diskualifikasi.
 - e. Menang karena pertandingan tidak seimbang, yaitu apabila pertandingan dinyatakan tidak seimbang oleh wasit, dan dihentikan untuk menghindari kecelakaan.
 - f. Menang undur diri, yaitu apabila setelah dipanggil beberapa kali, lawan tidak muncul di arena pertandingan (WO).
1. Teknik Dasar Pukulan, Tangkisan dan Tendangan
 - a. Jurus pertama
Berdiri awal, kedua lengan mengepal di depan dada dan kedua telapak kaki membentuk sudut 90 derajat. Rendahkan kedua lutut ke samping bersamaan kedua lengan dipukulkan ke depan. Langkahkan kaki kanan ke samping bersamaan lengan kanan menyikut ke samping, lakukan dengan gerakan yang sama ke samping kiri. Kembali ke posisi awal.
 - b. Jurus kedua
Berdiri sikap awal seperti jurus pertama. Kaki kanan dilangkahkan ke kanan bersamaan kedua lengan dipukulkan lurus ke depan, disikukan ke belakang dan kembali dipukul ke depan. Kembali ke posisi depan.
 - c. Jurus ketiga
Posisi awal seperti jurus pertama. Langkahkan kaki kanan ke kanan bersamaan lutu direndahkan dan tangan kiri memukul lurus ke depan, setelah itu lakukan gerakan kebalikannya. Kembali ke posisi awal.
 - d. Jurus keempat
Berdiri posisi awal. Langkahkan kaki kanan ke kanan bersamaan sikut kiri menyikut dan lutut kaki kanan direndahkan dan kaki kiri menangkis ke samping kiri, lakukan juga gerakan ini ke arah kiri. Kembali ke posisi awal.

- e. **Jurus kelima**
 Berdiri posisi awal. Kaki kanan maju serentak tangan kanan memukul ke depan dilanjutkan dengan gerakan tangan kiri dimajukan ke depan diikuti gerakan badan memutar ke arah kanan. Kaki kiri menndang ke depan dilanjutkan dengan gerak memutar kaki kanan ke belakang kaki kiri. Kaki kanan ditendang ke depan dilanjutkan dengan memutar kaki kanan ke belakang kaki kiri. Kaki kanan digeser ke belakang, hingga membentuk kuda-kuda depan. Kembali pada posisi awal.
2. **Teknik dasar Sambung / Ganda**
 - a. **Pukul tebak dan hindar hadap**
 Berdiri posisi awal kedua telapak kaki membentuk sudut 90 derajat dan kedua tangan mengepal depan dada. B melakukan pukul tebak dan A gerak hindar hadap. Lakukan menggunakan tangan kanan dan kiri bergantian.
 - b. **Tangkisan tutup depan dan tendangan depan**
 Berdiri posisi awal. B melakukan tendangan depan dan A melakukan tangkisan tutup depan. Lakukan tendangan dan tangkisan menggunakan kaki kanan dan kiri bergantian.
 - c. **Tangkisan luar dan pukulan tinju**
 Berdiri posisi awal seperti jurus pertama. A pukul tinju dan B menangkis dengan tangkisan luar. Lakukan pukulan dan tangkisan menggunakan tangan kanan dan kiri (bergantian).
 - d. **Tendangan samping dan elakan belakang lurus**
 Berdiri posisi awal. A melakukan tendangan samping B menghindar elakan belakang lurus. Lakukan tendangan menggunakan kaki kanan dan kiri bergantian.
 - e. **Tendangan Belakang dan elakan belakang lurus**
 Berdiri posisi awal. A melakukan tendangan belakang dan B mengelak belakang lurus. Lakukan tendangan menggunakan kaki kanan dan kiri (bergantian).

Latihan:

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan macam-macam tangkisan dengan tangan !

.....

.....

.....

2. Sebutkan pukulan dengan tangan terbuka (4 saja) !

.....

.....

.....

Lembar Portofolio

- ✓ Berilah penjelasan mengenai gambar di bawah ini pada kolom yang tersedia, kemudian diskusikan dengan temanmu !

Gambar



Penjelasan



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

1. Jika bentrokan atau perselisihan tidak dapat dihindari, maka seorang pesilat harus...
 - a. pantang menyerah
 - b. mengalah demi kemenangan
 - c. pasrah dan tawakal
 - d. menerima kenyataan yang sebenarnya
2. Gerak perpaduan yang seimbang dan selaras antara seni dan bela diri merupakan fungsi pencak silat ditinjau dari...
 - a. seni
 - b. bela diri
 - c. pendidikan
 - d. olahraga
3. Salah satu unsur seni dalam fungsi pencak silat adalah...
 - a. gerak kekuatan yang kaku
 - b. gerak lemah yang terkesan lambat
 - c. gerak bela diri yang diperhalus
 - d. gerak lincah dan gemulai
4. Pencak silat dapat dilakukan dengan tangan kosong dan dengan senjata merupakan fungsi pencak silat ditinjau dari...
 - a. seni
 - b. bela diri
 - c. pendidikan
 - d. olahraga
5. Yang tidak termasuk fungsi pencak silat untuk bela diri adalah...
 - a. pencak silat mempergunakan seluruh bagian dan anggota tubuh
 - b. pencak silat tidak memerlukan senjata tertentu
 - c. pencak silat dapat dilakukan dengan tangan kosong dan dengan senjata
 - d. pencak silat mempergunakan nafsu amarah dan dendam
6. Mampu menyaring pembaharuan dalam pembangunan merupakan nilai-nilai yang terkandung dalam...
 - a. mental spiritual
 - b. bela diri
 - c. seni budaya
 - d. Olahraga

7. Pencak silat sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari merupakan nilai-nilai yang terkandung dalam...
 - a. mental spiritual
 - b. bela diri
 - c. seni budaya
 - d. olahraga
8. Selalu menyempurnakan prestasi untuk pertandingan merupakan nilai-nilai yang terkandung dalam...
 - a. mental spiritual
 - b. bela diri
 - c. seni budaya
 - d. olahraga
9. Menjunjung tinggi sportifitas merupakan nilai-nilai yang terkandung dalam...
 - a. mental spiritual
 - b. bela diri
 - c. seni budaya
 - d. olahraga
10. Seorang pesilat tidak berbuat hal-hal yang dapat mencela diri sendiri merupakan...
 - a. prinsip-prinsip pencak silat
 - b. kaidah-kaidah pencak silat
 - c. kode etik pencak silat
 - d. unsur-unsur pencak silat
11. Contoh serangan tangan dari samping dalam pencak silat adalah...
 - a. dorong
 - b. bandul
 - c. sanggah
 - d. tusuk
12. Tangkisan dalam pencak silat dapat dilakukan dengan anggota badan berikut ini, kecuali...
 - a. dengan satu lengan
 - b. dengan dua lengan
 - c. dengan kaki
 - d. dengan kepala
13. Salah satu contoh olahraga bela diri adalah...
 - a. hiking
 - b. panjat tebing
 - c. kemping
 - d. tinju
14. Salah satu contoh gerakan serangan kaki dalam pencak silat adalah...
 - a. gabungan
 - b. pukulan
 - c. kasultan
 - d. tamparan
15. Menurut sejarahnya, olahraga pencak silat semula berasal dari negara...
 - a. Cina
 - b. Indonesia
 - c. Spanyol
 - d. Amerika Serikat
16. Rangkaian gerakan teknik yang dilakukan secara perorangan dalam pencak silat disebut...
 - a. kata
 - b. jurus
 - c. sambung
 - d. kumite
17. Gerakan menghindari dari serangan lawan pada bela diri pencak silat disebut teknik...
 - a. elakan
 - b. hindaran
 - c. tangkisan
 - d. tepisan
18. Dalam pertandingan pencak silat yang diselenggarakan oleh IPSI, pakaian pesilat berwarna...
 - a. merah-merah
 - b. putih-putih
 - c. sesuai perguruan
 - d. hitam-hitam
19. Nilai jatuhnya dalam pertandingan pencak silat adalah...
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
20. Kelas dalam pertandingan pencak silat didasarkan atas berat badan, sedangkan kelas D untuk dewasa memiliki berat badan...
 - a. 50 kg – 55 kg
 - b. 50 kg – 60 kg
 - c. 60 kg – 65 kg
 - d. 60 kg – 70 kg
21. Berat badan yang dimiliki oleh pesilat kelas D putra untuk remaja adalah...
 - a. 39 kg – 42 kg
 - b. 42 kg – 45 kg
 - c. 45 kg – 48 kg
 - d. 48 kg – 51 kg
22. Pertandingan pencak silat yang terdiri atas tiga babak atau ronde, tiap rondanya selama...
 - a. 2 menit
 - b. 3 menit
 - c. 4 menit
 - d. 5 menit

23. Pertandingan pencak silat dipimpin oleh satu orang wasit dan dibantu oleh juri berjumlah...
 - a. 3 orang
 - b. 4 orang
 - c. 5 orang
 - d. 6 orang
24. Berikut ini yang bukan merupakan sasaran pada pertandingan pencak silat adalah...
 - a. dada
 - b. perut
 - c. punggung
 - d. kepala
25. Teknik perkelahian tiga langkah dalam karate disebut...
 - a. sambon kumite
 - b. lipon kumite
 - c. iyu kumite
 - d. kata kumite
26. Seorang pesilat tidak berbuat hal-hal yang dapat mencela diri sendiri merupakan...
 - a. prinsip-prinsip pencak silat
 - b. kaidah-kaidah pencak silat
 - c. kode etik pencak silat
 - d. unsur-unsur pencak silat
27. Salah satu prinsip utama dalam pencak silat adalah...
 - a. pembelaan diri
 - b. tidak mencari musuh
 - c. tidak memancing kericuhan
 - d. berbuat baik dengan siapa saja
28. Yang tidak termasuk prinsip-prinsip bela diri pencak silat adalah...
 - a. suka memancing kericuhan
 - b. tidak mencari musuh
 - c. tidak berbuat yang mencela diri
 - d. mementingkan pembelaan
29. Harus mempergunakan kepandaianya untuk menolong orang lain merupakan
 - a. prinsip-prinsip pencak silat
 - b. kaidah-kaidah pencak silat
 - c. kode etik pencak silat
 - d. unsur-unsur pencak silat
30. Salah satu kode etik seorang pencak silat adalah...
 - a. berbuat baik sesama manusia
 - b. tangguh dan pantang menyerah
 - c. taat kepada perintah Allah
 - d. tidak boleh menyerang lebih dulu

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat !

1. Rangkaian gerakan dalam pencak silat yang dilakukan secara berurutan disebut....
2. Klasifikasi kelas dalam pencak silat ditentukan dengan...
3. Suatu sikap siap siaga dalam pencak silat adalah...
4. Induk organisasi dalam pencak silat disebut...
5. Aliran pencak silat Perisai Diri berasal dari...
6. Sikap kuda-kuda dalam pencak silat terdiri dari...macam
7. Organisasi pencak silat pertama lahir di kota...
8. Pukulan tebak dalam pencak silat dilakukan dari arah...
9. Olahraga bela diri pencak silat berasal dari...
10. Usaha pembelaan yang dilakukan dengan memindahkan kaki disebut...
11. Pakaian seragam dalam pertandingan pencak silat berwarna...
12. Serangan kaki dalam pencak silat mendapat nilai...
13. Gerakan menghindari serangan dengan kontak langsung disebut...
14. Jumlah yuri dalam pertandingan pencak silat adalah...
15. Nilai 3 dalam pencak silat diperoleh pada teknik...

C. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Sebutkan enam teknik dasar serangan dengan tangan dalam pencak silat !
2. Sebutkan tiga teknik belaan hindaran dalam pencak silat !
3. Sebutkan petugas yang memimpin pertandingan pencak silat !
4. Sebutkan nilai-nilai mental spiritual yang terkandung dalam pencak silat!
5. Sebutkan kode etik yang terkandung dalam pencak silat !

D. Perbaiki

1. Sebutkan tiga aliran pencak silat beserta asal daerahnya !
2. Siapakah ketua IPSI yang pertama ?
3. Mengandung unsur apa sajakah dalam pencak silat ?
4. Apa yang dimaksud dengan pertandingan Wiraloka dalam pencak silat ?
5. Apakah yang dimaksud jurus dalam pencak silat ?

E. Pengayaan

1. Sebutkan pembagian berat badan menurut kelas dalam pencak silat !
2. Sebutkan empat macam pukulan dalam pencak silat !
3. Berasal dari mana olah raga pencak silat
4. Sebutkan teknik dasar dalam pencak silat !
5. Sebutkan lima jenis kuda-kuda dalam pencak silat !



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

1. Cara pegangan lembing antara jari tengah dengan ibu jari berada tepat di belakang lilitan tali dan jari telunjuk lurus ke belakang di bawah lembing disebut...
 - a. cara Amerika
 - b. cara Finlandia
 - c. cara campuran
 - d. cara tang
2. Berat lembing yang digunakan untuk atlet putri adalah...
 - a. 500 gram
 - b. 600 gram
 - c. 700 gram
 - d. 800 gram
3. Pada lomba lempar cakram yang diikuti oleh 16 peserta, setiap peserta diberi kesempatan melempar sebanyak...
 - a. 3 kali
 - b. 4 kali
 - c. 2 kali
 - d. 3 kali
4. Teknik lompat jauh yang berfungsi memperoleh kecepatan melompat adalah...
 - a. awalan
 - b. tolakan
 - c. melayang
 - d. mendarat
5. Gerakan yang dilakukan dengan dua kaki secara bersamaan pada lompat jauh termasuk teknik...
 - a. awalan
 - b. tolakan
 - c. melayang
 - d. mendarat
6. Check mark adalah bagian dari lompat jauh yang menentukan jauhnya lompatan. Hal itu dilakukan pada teknik...
 - a. awalan
 - b. tolakan
 - c. melayang
 - d. mendarat
7. Yang membedakan gaya dalam lompat jauh adalah pada saat atlet melakukan teknik...
 - a. awalan
 - b. tolakan
 - c. melayang
 - d. mendarat
8. Salah satu contoh olahraga bela diri adalah...
 - a. hiking
 - b. panjat tebing
 - c. kemping
 - d. tinju
9. Selalu menyempurnakan prestasi untuk pertandingan merupakan nilai-nilai yang terkandung dalam...
 - a. mental spiritual
 - b. bela diri
 - c. seni budaya
 - d. olahraga
10. Salah satu kode etik seorang pencak silat adalah...
 - a. berbuat baik sesama manusia
 - b. tangguh dan pantang menyerah
 - c. taat kepada perintah Allah
 - d. tidak boleh menyerang lebih dulu
11. Dalam pertandingan pencak silat yang diselenggarakan oleh IPSI, pakaian pesilat berwarna...
 - a. merah-merah
 - b. putih-putih
 - c. sesuai perguruan
 - d. hitam-hitam
12. Berikut ini yang bukan merupakan sasaran pada pertandingan pencak silat adalah...
 - a. dada
 - b. perut
 - c. punggung
 - d. kepala

13. Salah satu prinsip utama dalam pencak silat adalah...
 - a. pembelaan diri
 - b. tidak mencari musuh
 - c. tidak memancing kericuhan
 - d. berbuat baik dengan siapa saja
14. Jika bentrokan atau perselisihan tidak dapat dihindari, maka seorang pesilat harus...
 - a. pantang menyerah
 - b. mengalah demi kemenangan
 - c. pasrah dan tawakal
 - d. menerima kenyataan yang sebenarnya
15. Pencak silat dapat dilakukan dengan tangan kosong dan dengan senjata merupakan fungsi pencak silat ditinjau dari...
 - a. seni
 - b. bela diri
 - c. pendidikan
 - d. olahraga
16. Tangkisan dalam pencak silat dapat dilakukan dengan anggota badan berikut ini, kecuali...
 - a. dengan satu lengan
 - b. dengan dua lengan
 - c. dengan kaki
 - d. dengan kepala
17. Contoh serangan tangan dari samping dalam pencak silat adalah...
 - a. dorong
 - b. bandul
 - c. sanggah
 - d. tusuk
18. Gerakan menghindari dari serangan lawan pada bela diri pencak silat disebut teknik...
 - a. elakan
 - b. hindaran
 - c. tangkisan
 - d. tepisan
19. Yang tidak termasuk teknik serangan tangan arah atas adalah ...
 - a. tumbuk
 - b. pedang
 - c. bandul
 - d. kepret
20. Teknik serangan tangan arah depan dengan pukulan telapak tangan dinamakan...
 - a. tebak
 - b. tinju
 - c. dorong
 - d. bandul
21. Top Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah...
 - a. PSSI
 - b. PASI
 - c. IPSI
 - d. PBSI
22. Yang tidak termasuk pelanggaran dan kelakuan tidak sopan dalam permainan sepakbola adalah ...
 - a. menjegal lawan
 - b. memegang lawan
 - c. menasehati lawan
 - d. mendorong lawan
23. Tendangan bebas adalah tendangan yang bebas dari gangguan lawan yang dilakukan sekurang-kurangnya sejauh ... dari gawang.
 - a. 9,5 meter
 - b. 10 meter
 - c. 11 meter
 - d. 17 meter
24. Apabila satu regu melakukan kesalahan urutanservis maka keputusan wasit adalah ...
 - a. servis diulang
 - b. servis berpindah
 - c. poin untuk lawan
 - d. pemain tersebut dikeluarkan
25. Pemain yang bertugas menutup daerah kosong disekitar bendungan dinamakan...
 - a. toaster/tosser
 - b. smasher/spiker
 - c. blocker
 - d. cover
26. Yang tidak termasuk bentuk penyerangan beregu permainan bola basket berikut ini adalah...
 - a. permainan cepat
 - b. permainan individu
 - c. permainan bebas
 - d. bermain dengan pola tersusun
27. Wasit I dalam permainan bola basket dinamakan referee, sedangkan wasit II dinamakan...
 - a. umpire
 - b. foward
 - c. guard umpire
 - d. centre umpire
28. Posisi pemain yang bertugas merebut bola pertama disebut...
 - a. forward
 - b. center
 - c. guard
 - d. libero

29. Pemain bola voli yang bertugas mempertahankan daerahnya posisi ke depan diganti oleh...
 - a. set upper
 - b. smasher
 - c. libero
 - d. tosser
30. Pemain bola voli yang bertugas sebagai pengumpan dinamakan...
 - a. server
 - b. blocker
 - c. spiker
 - d. toaster/tosser
31. Sistem penyerangan yang dilakukan dengan bertukar tempat dinamakan...
 - a. switching
 - b. relay
 - c. oper position
 - d. cover
32. Pada pertandingan bola voli sistem raly point, permainan akan berhenti secara bersama pada skor...
 - a. 5 dan 10
 - b. 7 dan 14
 - c. 8 dan 16
 - d. 10 dan 20
33. Pada saat melakukan tendangan dengan kaki luar telapak kaki dibengkokkan ke arah ...
 - a. luar
 - b. samping
 - c. depan
 - d. tetap
34. Gerakan mendorong bola ke depan sambil berlari dan bola selalu dalam penguasaannya disebut...
 - a. jugling
 - b. dribling
 - c. controlling
 - d. passing
35. Menendang bola secara perlahan-lahan yang dilakukan dengan berlari menyusur di atas tanah dan selalu dalam penguasaan disebut..
 - a. passing
 - b. shooting
 - c. dribbling
 - d. keeping
36. Top induk organisasi bulu tangkis di Indonesia adalah ...
 - a. IBF
 - b. PBSI
 - c. PBVSI
 - d. PERBASI
37. Aba-aba start pada lari jarak pendek adalah ...
 - a. bersedia, siap, ya
 - b. siap, bersedia, ya
 - c. bersedia, siap, mulai
 - d. siap, bersedia, mulai
38. Pada saat star kedua tangan terletak di ... garis start
 - a. depan
 - b. atas
 - c. belakang
 - d. kiri
39. Lebar lintasan pada nomor lari cepat yaitu ...
 - a. 115 cm
 - b. 122 cm
 - c. 125 cm
 - d. 130 cm
40. Apabila servis masuk dan menyentuh net terlebih dahulu maka servis tersebut dinyatakan...
 - a. masuk
 - b. poin untuk lawan
 - c. poin untuk server
 - d. diulangi
41. Pemain tenis meja putri Indonesia di bawah ini ...
 - a. Yayuk Basuki
 - b. Susi Susanti
 - c. Ferawati
 - d. Rosi Pratiwi
42. Pemain bulu tangkis putra yang pernah menjuarai olympiade adalah...
 - a. Alan Budi Kusuma
 - b. Icuk Sugiarto
 - c. Ricky Maenaki
 - d. Reksi Subagja
43. Pegangan bet seperti memegang pena pada tenis meja disebut...
 - a. shakehand grip
 - b. penholder grip
 - c. backhand
 - d. forehand
44. Pukulan topspin dalam tenis meja dilakukan dengan perkenaan bola bagian..
 - a. atas
 - b. bawah
 - c. samping
 - d. Tengah

45. Induk organisasi tenis meja tingkat internasional yaitu ...
 - a. IAAF
 - b. ITTF
 - c. IBF
 - d. FIFA
46. Setelah melempar cakram posisi badan harus...
 - a. ditegakkan
 - b. dicondongkan ke depan
 - c. diputar ke belakang
 - d. diputar ke samping
47. Pada saat cakram lepas dari tangan, maka badan harus...
 - a. berputar 90⁰
 - b. berputar ke arah luar
 - c. berputar ke arah kanan
 - d. berputar ke arah kiri
48. Lemparan cakram yang benar saat dilempar ke udara, cakram berputar...
 - a. searah kebalikan jarum jam
 - b. searah jarum jam
 - c. ke arah bawah
 - d. ke arah atas
49. Lintas lemparan lembing di udara yang baik berbentuk...
 - a. parabola
 - b. membentuk sudut tegak lurus
 - c. segaris
 - d. mendatar
50. Sikap akhir setelah melakukan lemparan dalam lempar lembing disebut...
 - a. cara memegang
 - b. langkah awalan
 - c. follow through
 - d. teknik lentingan

B. Jawablah soal-soal berikut ini dengan singkat dan tepat !

1. Sebutkan teknik dasar permainan bulu tangkis !
2. Sebutkan 3 teknik dasar dalam lari jarak jauh!
3. Sebutkan tiga gaya dalam lempar lembing !
4. Apakah yang dimaksud dengan starter ?
5. Sebutkan macam-macam gaya dalam lompat jauh !
6. Sebutkan tempat jenis penyerangan dengan sikut !
7. Sebutkan empat macam pukulan dengan tangan terbuka !
8. Sebutkan jenis-jenis aliran pencak silat dan daerah asalnya !
9. Sebutkan macam-macam pukulan pada bulutangkis !
10. Sebutkan nomor-nomor yang dipertandingkan dalam pencak silat!
11. Sebutkan tiga teknik bermain bola basket !
12. Berapa jumlah wasit yang memimpin pertandingan bola basket ?
13. Sebutkan dua macam jump ball dalam bola basket !
14. Apa yang dimaksud throw in permainan dalam sepakbola ?
15. Apakah yang dimaksud offside dalam sepakbola ?
16. Sebutkan macam-macam passing dalam permainan bola voli !
17. Sebutkan empat teknik dasar dalam permainan bola voli !
18. Bagaimanakah cara melakukan pukulan spin dalam tenis meja ?
19. Sebutkan macam-macam pegangan bet dalam tenis meja ?
20. Sebutkan macam-macam pukulan dalam tenis meja !

Standar Kompetensi :

- ✓ Mempraktikkan tes kebugaran jasmani secara sederhana

Kompetensi dasar :

- ✓ Mempraktikkan tes kesegaran jasmani secara sederhana
- ✓ Menginterpretasi secara sederhana hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran

Kebugaran jasmani adalah keadaan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani (*physical fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Sehubungan dengan kebugaran jasmani ini ada beberapa faktor yang perlu diketahui.



Faktor-faktor berikut dianggap dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang.

1. Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular, dan menahun.
2. Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah, dan gizi yang tidak memadai.
3. Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan per minggu, intensitas latihan, dan volume latihan.
4. Masalah faktor keturunan, seperti *anthropometri* dan kelainan bawaan.

A. BENTUK LATIHAN KEBUGARAN JASMANI

Latihan Pembentukan otot-otot besar untuk pengembangan fisik dapat dilakukan dengan berbagai latihan diantaranya :

1. Kekuatan lengan, dada dan bahu dengan push-up. Contoh push up dengan jarak lengan dan kaki yang lebar dan tumpuan yang digunakan kedua ujung telapak kaki dan kedua tangan.
2. Latihan kekuatan otot perut dengan contoh latihan crunch biasa yaitu mengangkat punggung dan bahu dari lantai, dengan sikap kedua lutut ditekuk rapat.
3. Kekuatan otot punggung, dengan contoh latihan sebagai berikut : ekstensi punggung dari sikap telungkup, kedua lengan lurus di samping badan, dan dada terangkat dari lantai.

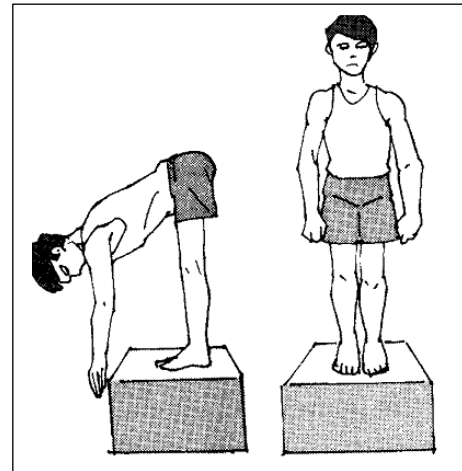
4. Kekuatan otot kaki, dengan latihan naik kotak (boks) bangku menggunakan kaki satu persatu sambil kedua tangan memegang bola. Akhir gerakan berdiri dengan kedua kaki dan lengan lurus ke atas memegang bola. Lakukan secara berulang-ulang.
5. Kelenturan otot punggung dengan contoh latihan menopang pinggul dan posisi tidur telentang menggunakan kedua tangan hingga pinggang melenting, lakukan berulang-ulang turun naik.

B. TES KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI

Untuk mengetahui hasil suatu latihan dapat dilakukan dengan cara pengukuran. Hal ini dilakukan agar latihan yang dilakukan dapat dievaluasi baik dari segi frekuensi maupun intensitasnya.

1. Pengukuran Kelenturan

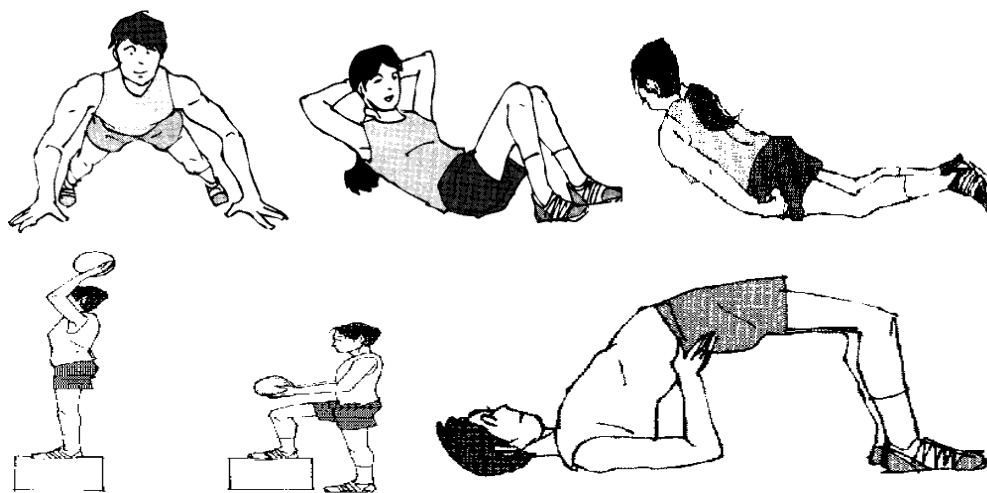
- a. Alat yang diperlukan
Bangku, mistar dengan ukuran tinggi 50 cm.
- b. Pelaksanaan
Kaki tidak menggunakan alas. Berdiri di atas bangku dengan kedua kaki lurus, lutut kaki bagian belakang lurus. Secara perlahan bungkukkan badan dengan posisi lengan dan tangan lurus ke bawah menyentuh mistar skala. Usahakan agar ujung jari tangan mencapai skala sejauh mungkin dan pertahankan selama 3 detik.
- c. Hasil pengukuran
Yang diukur adalah tanda bekas jari yang tampak pada mistar skala. Hasil yang dicatat adalah angka skala yang dapat dicapai oleh kedua ujung jari yang terjauh. Cocokkan dengan tabel berikut :



No.	Klasifikasi	Prestasi Jangkauan Tangan (cm)
1.	Baik sekali	Lebih dari 19
2.	Baik	11,5 – 19
3.	Sedang	(-) 1,5 – 11,5
4.	Kurang	(-) 6,5 - (-) 1,5
5.	Kurang sekali	kurang (-) 6,5

2. Pengukuran Kekuatan Otot

- a. Alat yang digunakan
Gripstrenght Dynamometer
- b. Persiapan
Berdiri posisi kaki dibuka 20 cm. Lengan kanan atau kiri memegang grip strength dynamometer lurus disamping badan. Telapak tangan menghadap bawah, sedang skala dynamometer menghadap keluar.
- c. Gerakan
Grip strenght dynamometer diperas dengan tangan sekuat tenaga, namun tidak boleh dengan gerak sentakan. Tangan dan alat dynamometer saat diperiksa tidak boleh tersentuh oleh apapun. Tes dilakukan du kali dan dipilih yang terbaik.
- d. Hasil
Dapat dilihat pada skala dynamometer, kemudian cocokkan dengan tabel.



Tabel norma penilaian dan klasifikasi kekuatan otot peras otot tangan kanan (laki-laki)

No.	Klasifikasi	Prestasi Jangkauan Tangan (cm)
1.	Baik sekali	55,50 – ke atas
2.	Baik	46,50 – 55,00
3.	Sedang	36,50 – 46,00
4.	Kurang	27,50 – 36,00
5.	Kurang sekali	sd – 27,00

Tabel norma penilaian dan klasifikasi kekuatan otot peras otot tangan kiri (laki-laki)

No.	Klasifikasi	Prestasi Jangkauan Tangan (cm)
1.	Baik sekali	54,50 – ke atas
2.	Baik	44,50 – 54,50
3.	Sedang	33,50 – 44,00
4.	Kurang	24,50 – 33,00
5.	Kurang sekali	sd – 24,00

Tabel norma penilaian dan klasifikasi kekuatan otot peras otot tangan kanan (perempuan)

No.	Klasifikasi	Prestasi Jangkauan Tangan (cm)
1.	Baik sekali	52,50 – ke atas
2.	Baik	32,50 – 41,00
3.	Sedang	24,50 – 32,00
4.	Kurang	18,50 – 24,00
5.	Kurang sekali	sd – 18,00

Tabel norma penilaian dan klasifikasi kekuatan otot peras otot tangan kiri (perempuan)

No.	Klasifikasi	Prestasi Jangkauan Tangan (cm)
1.	Baik sekali	37,00 – ke atas
2.	Baik	27,00 – 36,50
3.	Sedang	19,00 – 26,50
4.	Kurang	14,00 – 18,50
5.	Kurang sekali	sd – 13,50

Latihan:

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan 5 komponen kebugaran jasmani !

.....

.....

.....

2. Sebutkan 4 perumusan kebugaran jasmani

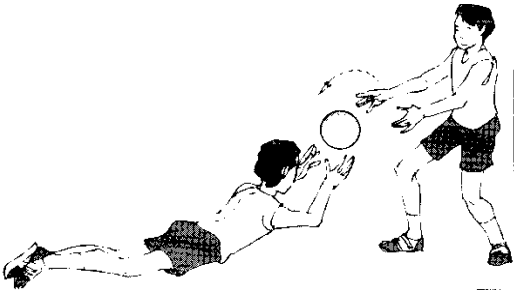
.....

.....

.....

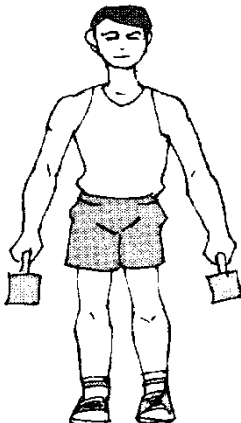
Lembar portofolio A

- ✓ Berilah penjelasan mengenai gambar di bawah ini pada kolom yang tersedia, kemudian diskusikan dengan temanmu !

<p>Gambar</p> 
<p>Penjelasan</p>

Lembar portofolio B

- ✓ Berilah penjelasan mengenai gambar di bawah ini pada kolom yang tersedia, kemudian diskusikan dengan temanmu !

<p>Gambar</p> 

Penjelasan



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

1. Kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari sangat ditentukan oleh ...
 - a. kebugaran jasmani
 - b. Kekayaan seseorang
 - c. aktivitas jasmani
 - d. kesehatan
2. Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama disebut...
 - a. agility
 - b. fleksibilitas
 - c. endurance
 - d. power
3. Melakukan kardiovaskuler dengan latihan lari lambat, lari cepat, jogging dan sprint disebut...
 - a. speed play
 - b. stredrung
 - c. jogging
 - d. sprint
4. Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan disebut...
 - a. power
 - b. speed
 - c. agility
 - d. endurance
5. Metode latihan ketahanan dengan menggunakan beban sebagai alat untuk meningkatkan kondisi fisik disebut...
 - a. weight training
 - b. training center
 - c. aerobik
 - d. speed play
6. Bentuk latihan gerakan sit up yang dilakukan secara berpasangan melatih kekuatan otot...
 - a. tangan
 - b. kaki
 - c. perut
 - d. punggung
7. Melatih kekuatan otot bagian tangan dan dada dilakukan dengan gerakan...
 - a. push - up
 - b. sit - up
 - c. back-up
 - d. squat-jump
8. Gerakan sit up yang dilakukan sambil menangkap bola yang dilempar temannya 30 kali per menit merupakan bentuk latihan...
 - a. kekuatan
 - b. kelentukan
 - c. kecepatan
 - d. kelincahan
9. Bentuk latihan kecepatan dengan melatih kekuatan otot kaki dapat dilakukan dengan gerakan ...
 - a. Push-up sambil tepuk 40 kali/menit
 - b. naik turun tangga 45 kali/menit
 - c. back-up
 - d. sit-up sambil memukulkan tangan 30 kali/menit

10. Gerakan mencium lutut dari sikap duduk dengan paha kaki tetap menempel di lantai dalam 10 kali hitungan merupakan bentuk latihan...
 - a. kekuatan
 - b. kelincahan
 - c. kelentukan
 - d. keseimbangan
11. Tujuan utama latihan kondisi fisik adalah untuk ...
 - a. meningkatkan fleksibilitas
 - b. meningkatkan daya tahan
 - c. membentuk postur tubuh
 - d. meningkatkan kebugaran
12. Bentuk latihan kekuatan yang paling baik dilakukan ...
 - a. kontraksi isometrik
 - b. kontraksi isotolik
 - c. kontraksi isokinetik
 - d. weight training
13. Yang tidak termasuk bentuk-bentuk latihan kecepatan...
 - a. interval training
 - b. lari akselerasi
 - c. fartlek
 - d. downhill
14. Untuk meningkatkan daya tahan otot, latihan yang paling cocok digunakan adalah .
 - a. interval training
 - b. lari naik turun bukit
 - c. lari lintas alam
 - d. weight training
15. Latihan yang dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru berupa bentuk latihan yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lamanya lebih dari...
 - a. 6 menit
 - b. 9 menit
 - c. 12 menit
 - d. 10 menit
16. Tujuan latihan kekuatan otot adalah ...
 - a. untuk meningkatkan daya tahan
 - b. untuk meningkatkan kelincahan
 - c. untuk meningkatkan kecepatan
 - d. untuk meningkatkan kekuatan
17. Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dinamakan...
 - a. kecepatan
 - b. kelincahan
 - c. Kelentukan
 - d. keseimbangan
18. Salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah ...
 - a. shuttle run
 - b. squat thrust
 - c. lari 40 – 60 m
 - d. squat jump
19. Kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama disebut...
 - a. kekuatan otot
 - b. daya tahan otot
 - c. kekebalan otot
 - d. kemampuan otot
20. Otot yang kuat berarti ...
 - a. otot-ototnya besar
 - b. otot-ototnya kecil
 - c. otot-ototnya kebal
 - d. mampu mengangkat beban
21. Tujuan lari jarak 2,4 km adalah ...
 - a. menyehatkan badan
 - b. meningkatkan daya tahan
 - c. meningkatkan kecepatan
 - d. meningkatkan kelentukan
22. Kriteria yang digunakan dalam menentukan tingkat kebugaran dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang berpedoman pada...
 - a. Kriteria Per Hendrik Ling
 - b. Kriteria John McLended
 - c. James Akinson
 - d. Kennet H. Cooper
23. Bentuk latihan kontraksi untuk sekelompok otot tanpa gerakan anggota tubuh dinamakan ...
 - a. kontraksi isometrik
 - b. kontraksi isototnik
 - c. kontraksi isofisik
 - d. kontraksi isokinetik
24. Kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian dinamakan...
 - a. kecepatan
 - b. kelentukan
 - c. daya tahan
 - d. kekuatan
25. Peregangan yang dilakukan dengan menggerakkan tubuh atau anggota tubuh secara berirama dinamakan..
 - a. peregangan statis
 - b. peregangan dinamis
 - c. peregangan pasif
 - d. peregangan kontraksi -relaksasi
26. Yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah setelah melakukan aktivitas seseorang akan mengalami...
 - a. pemulihan yang berarti
 - b. kelelahan yang berarti
 - c. kelelahan yang berarti
 - d. kelelahan yang berarti

- b. kesehatan yang tinggi d. kelelahan yang tidak berarti
- 27. Seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan ...
 - a. fleksibilitas yang baik c. kesegaran jasmani yang baik
 - b. kecepatan yang tinggi d. daya tahan yang optimal
- 28. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari ...
 - a. malapetaka yang menimpanya c. cidera saat melakukan kerja berat
 - b. ketegangan otot yang berlebihan d. kelelahan yang berarti
- 29. Yang tidak termasuk penyebab timbulnya cidera olah raga di bawah ini adalah ...
 - a. kurangnya daya tahan c. kurangnya kalori protein
 - b. kurangnya kelenturan d. kurangnya kekuatan otot
- 30. Bentuk peregangan yang dipraktikkan terhadap para penyandang cacat secara ortopedis adalah ...
 - a. peregangan statis c. peregangan pasif
 - b. peregangan dinamis d. peregangan kontraksi-relaksasi

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat !

1. Meningkatkan kesegaran jasmani dengan jogging, jalan, lari cepat, disebut...
2. Kemampuan fisik untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti disebut...
3. Kemampuan seseorang untuk dapat berlari cepat adalah...
4. Untuk melatih kekuatan otot bagian perut dilakukan...
5. Nomor lari yang biasa dipakai untuk mengukur kebugaran jasmani adalah lari...
6. Gerakan berdiri satu kaki berfungsi untuk melatih kekuatan otot...
7. Latihan peregangan untuk melatih...
8. Shuttle run merupakan latihan untuk melatih...
9. Latihan sikap kapal terbang untuk melatih...
10. Gerakan back up adalah gerakan yang melatih kekuatan otot...
11. Latihan kekuatan, ketahanan tubuh dengan beban disebut...
12. Kemampuan otot untuk menahan beban dalam olahraga disebut...
13. Harvard step test untuk mengukur kekuatan otot...
14. Kemampuan tubuh yang memungkinkan otot untuk bekerja secara eksplosif disebut...
15. Untuk menjaga kebugaran jasmani melakukan latihan seminggu sebanyak...

C. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat !

1. Sebutkan unsur-unsur yang terkandung dalam kebugaran jasmani !
2. Sebutkan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan
3. Apa yang dimaksud dengan keseimbangan ?
4. Apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani ?
5. Apa guna bagi seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik ?

D. Perbaikan

1. Apakah yang dimaksud dengan latihan ketahanan ?
2. Lari jarak berapa yang biasa digunakan untuk mengukur tes kesegaran jasmani ?
3. Apa yang dimaksud dengan daya tahan ?
4. Buatlah perumusan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani !
5. Apakah yang dimaksud dengan keseimbangan ?

E. Pengayaan

1. Sebutkan dua cara latihan kecepatan dan kekuatan agar siswa bersemangat !
2. Bagaimana cara melakukan speed play ?
3. Apakah yang dimaksud dengan gerakan aerobik ?
4. Apa yang dimaksud dengan respiratio cardiovascular ?
5. Apa fungsi latihan to arms press itu ?

Standar Kompetensi

- ✓ Mempraktikkan rangkaian gerak senam dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi dasar :

- ✓ Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman
- ✓ Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan alat serta nilai percaya diri dan disiplin.

A. SENAM LANTAI

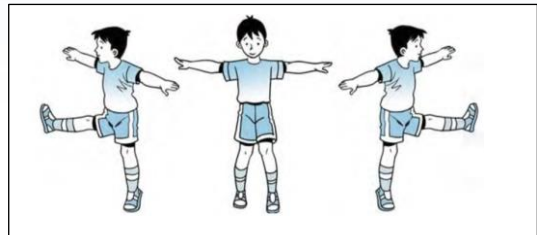
Senam lantai (*flour exercise*) adalah salah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan dengan istilah "lantai", maka gerakan-gerakan senam dilakukan di atas matras atau permadani atau sering disebut latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya pesenam tidak boleh menggunakan alat atau suatu benda. Senam lantai menggunakan area yang berukuran 12 x 12 meter, dan area 1 meter untuk menjaga keamanan.

Senam berasal dari kata *gymnastic*, yang artinya telanjang karena pada zaman dahulu, apabila akan melakukan senam, badan tidak ditutup dengan busana atau setengah telanjang. Maksudnya agar ketika melakukan gerakan-gerakan senam akan lebih bebas dan sempurna. Tempat untuk berlatih atau melaksanakan pertandingan senam dinamakan *gymnasium*.

Ada beberapa gerakan senam yang berkembang di negara Indonesia, namun yang akan kita bahas pada kesempatan ini, adalah sebagai berikut.

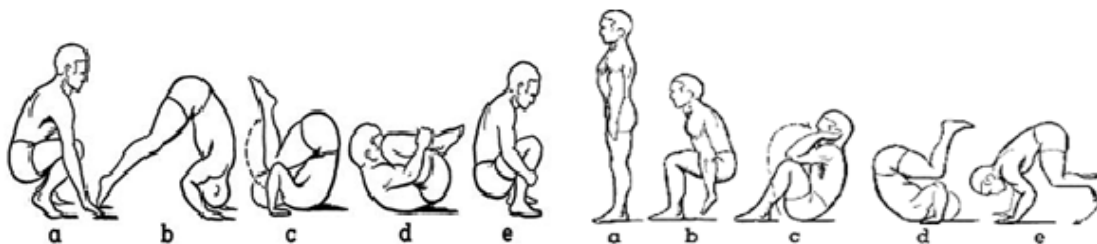
1. Latihan keseimbangan dengan berdiri menggunakan satu kaki

Cara melakukan : kedua lengan lurus ke samping sejajar bahu. Dilakukan berdiri menggerakkan kaki kanan dan kiri secara bergantian. Setiap gerakan ditahan hingga hitungan 8 – 10 hitungan.



2. Gerakan Guling ke depan dan Guling ke Belakang

Cara melakukan gerakannya adalah dengan gerakan rol depan dua kali dan dirangkai dengan gerakan rol belakang sekali.



3. Gerakan Meroda

Letakkan tangan satu persatu pada lantai satu persatu dan diluruskan ke atas. Turunkan kembali kaki ke lantai secara satu persatu hingga kedua lengan terangkat dari lantai (matras). Latihan ini dilakukan secara berpasangan dan bergantian.

4. Lenting tengkuk (neck spring)

Posisi awal badan tidur telentang, kedua lengan diletakkan disamping telinga. Lecutkan kedua kaki ke depan atas hingga berdiri dan badan posisi melenting. Latihan ini dilakukan secara berkelompok.

5. Kop stand

Meluruskan kedua kaki ke atas dengan bantuan dan dilanjutkan tanpa bantuan. Setiap gerakan ditahan 8 – 10 hitungan.

6. Gerakan Rangkaian keseimbangan dengan kop stand dan guling depan dan belakang dilakukan secara berkelompok.

Hal-hal yang perlu diperhatikan :

- Untuk dapat melakukan gerak rangkaian sangat dianjurkan terlebih dahulu menguasai teknik gerakan dasar.
- Dalam melakukan gerak rangkaian hendaknya dijadikan kesatuan gerakan yang indah, serasi dan selaras (gerakan yang tidak terputus).

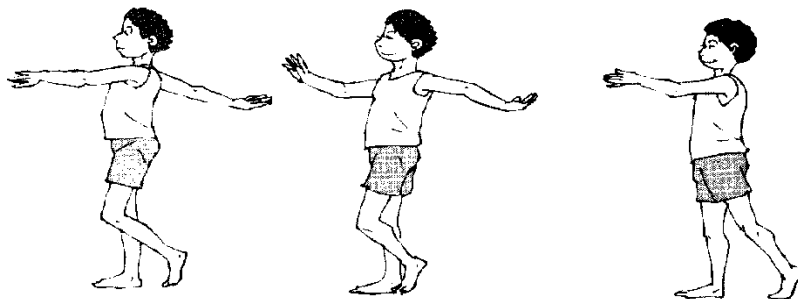
B. SENAM IRAMA TANPA ALAT

Senam irama merupakan rangkaian gerak senam yang dilakukan dengan gerakan langkah-langkah disertai ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau musik.

1. Gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang

a. Tahap persiapan

Berdiri tegak, kedua tangan lurus ke depan. Pandangan ke depan



b. Tahap gerakan

Langkahkan kaki kiri ke depan. Ayunkan lengan kiri ke belakang dan lengan kanan ke depan. Lakukan gerakan ini berlanjut dengan melangkahkan kaki kanan ke depan dan mengayunkan lengan kanan ke belakang serta lengan kiri ke depan. Setiap gerakan mengayun dan melangkah diikuti gerak lutut mengeper.

c. Akhir gerakan

Jatuh pada hitungan keempat kaki kiri merapat pada kaki kanan. Berdiri tegak, kedua lengan lurus kedepan. Pandangan ke depan.

2. Gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu dilanjutkan dengan putaran.

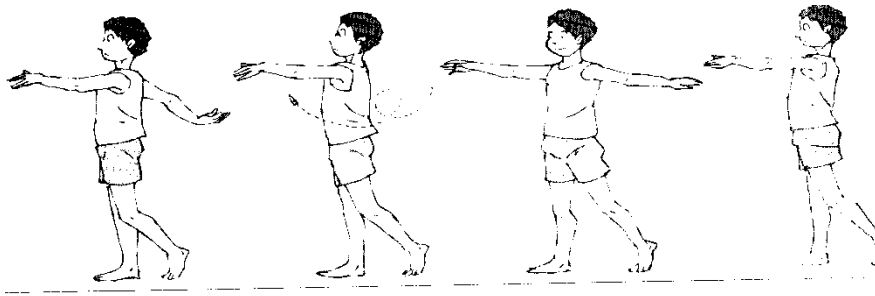
a. Tahap persiapan

Berdiri tegak, kedua tangan lurus ke depan. Pandangan ke depan

b. Tahap gerakan

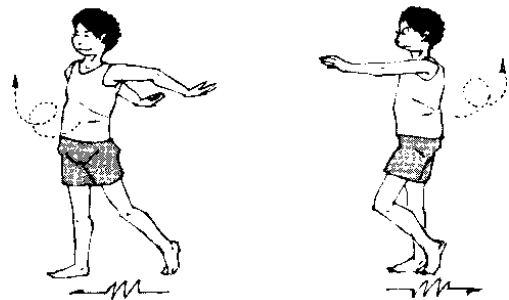
Langkahkan kaki kanan ke depan dan tangan kiri diayun ke belakang, lalu putar tangan kiri ke depan dan luruskan ke depan. Langkahkan kaki kiri ke depan dan tangan kanan diayun ke belakang, lalu putar tangan kanan ke depan dan luruskan ke depan.

- c. Akhir gerakan
Kedua kaki rapat, pandangan ke depan. Kedua lengan lurus ke depan.



3. Gerak langkah mundur maju dengan ayunan dan putaran dua lengan

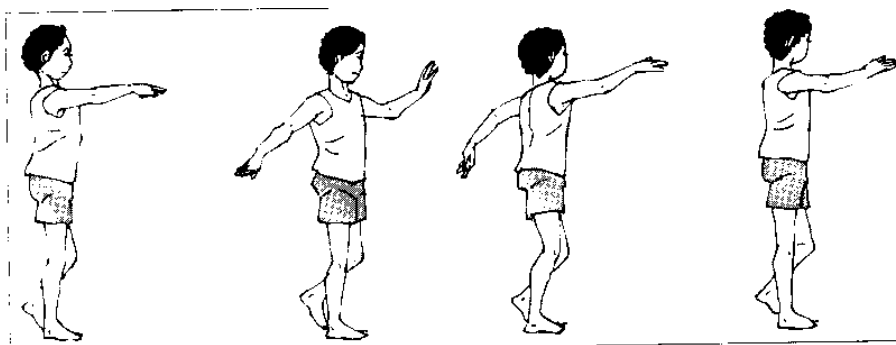
- a. Tahap persiapan
Berdiri tegak, kedua tangan lurus ke depan. Pandangan ke depan
- b. Tahap gerakan
Ayun dan putar kedua lengan ke belakang bersamaan kaki kiri bergerak mundur 2 langkah. Ayun dan putar kembali kedua lengan ke depan bersamaan kaki kanan bergerak maju 2 langkah. Setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper.
- c. Akhir gerakan
Berdiri tegak menyamping arah gerakan. Kedua lengan lurus ke samping kanan. Pandangan ke depan.



4. Rangkaian gerakan langkah biasa ayunan satu lengan depan belakang.

Cara melakukan :

- a. Hitungan 1, berdiri tegak kedua lengan lurus ke depan
- b. Hitungan 2, ayunkan lengan kanan ke belakang bersamaan kaki kanan dilangkahkan ke depan. Hitungan 3 lengan kiri ke belakang bersamaan kaki kiri disilangkahkan ke depan. Hitungan 4 kembali pada hitungan 1.



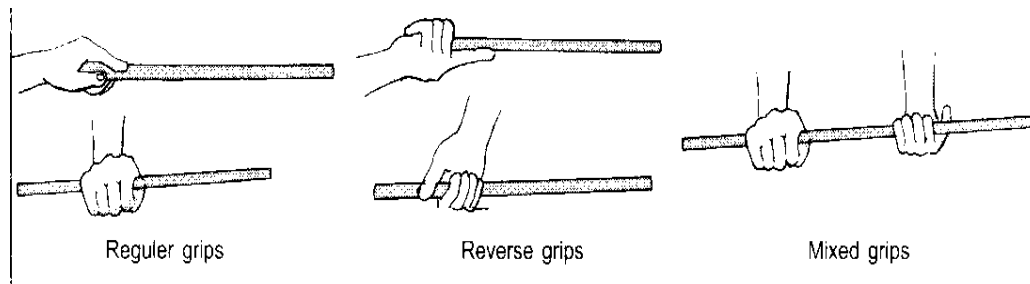
C. SENAM IRAMA MENGGUNAKAN ALAT

Latihan senam irama dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu dan dapat pula dilakukan tanpa menggunakan alat. Alat bantu yang biasa digunakan untuk latihan senam irama berupa tongkat, gada, tali, bola, simpai dan sebagainya. Pada kesempatan ini akan dipelajari latihan senam irama dengan alat bantu tongkat.

1. Cara memegang tongkat

Berikut ada beberapa cara memegang tongkat yaitu :

- a. Regular grips yaitu cara memegang dengan posisi telapak tangan menghadap ke bawah. Cara memegang ini dapat dilakukan baik dengan satu tangan atau dua tangan.
- b. Reverse grips yaitu cara memegang tongkat dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas. Cara memegang ini dapat dilakukan baik dengan satu tangan maupun dua tangan. Mixed grips yaitu cara memegang tongkat dengan satu tangan menghadap ke bawah dan satu tangan menghadap ke atas. Cara memegang ini biasa juga disebut dengan cara campuran.

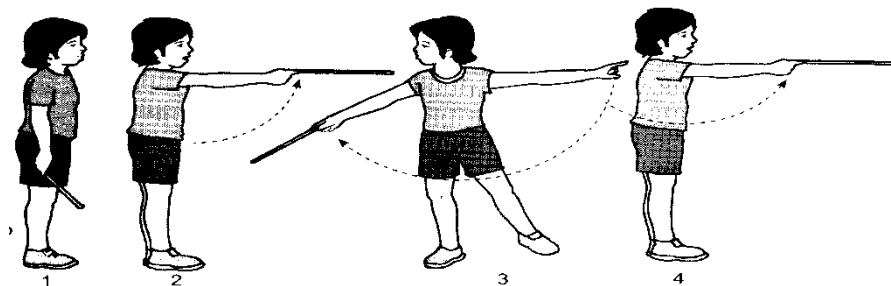


2. Latihan gerak senam irama menggunakan tongkat

- a. Gerakan mengayun tongkat ke depan dan belakang

Cara melakukan :

- 1) Hitungan 1, sikap permulaan dengan berdiri tegak.
- 2) Hitungan 2, langkahkan kaki kiri ke depan, bersamaan dengan kedua tangan diayun ke depan.
- 3) Hitungan ketiga, ayunkan tongkat ke belakang dengan tangan kanan, sedangkan tangan kiri tetap lurus di depan.
- 4) Hitungan keempat, ayunkan kembali tongkat ke depan dengan tangan kanan, bersamaan kaki kanan dirapatkan.
- 5) Selanjutnya, lakukanlah gerakan yang sama dengan hitungan kesatu hingga keempat dengan tangan kiri.



- b. Gerakan mengayun dan menjatuhkan tongkat disamping badan

Cara melakukan :

- 1) Hitungan 1, sikap permulaan berdiri tegak
- 2) Hitungan 2, ayunkan tongkat ke belakang dengan tangan kanan
- 3) Hitungan ketiga, ayunkan kembali tongkat ke depan ke atas dengan tangan kanan, bersamaan tumit diangkat
- 4) Hitungan keempat, jatuhkan tongkat disamping badan, bersamaan kedua lutut direndahkan dan tumit diturunkan.
- 5) Selanjutnya lakukan dengan tangan kiri, gerakan pada hitungan kesatu hingga keempat.

- c. Gerakan menjatuhkan tongkat di samping badan

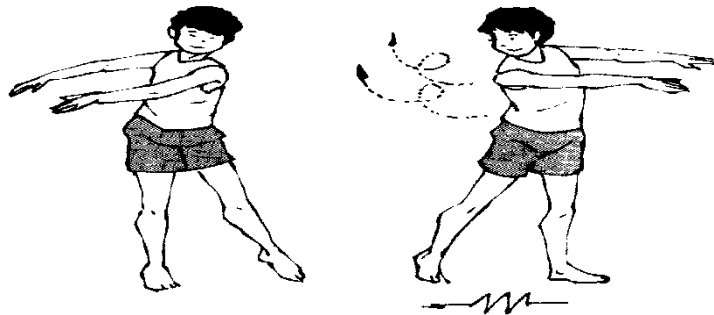
Cara melakukan :

- 1) Hitungan 1, sikap permulaan dengan berdiri tegak.

Lembar portofolio B

Berilah penjelasan mengenai gambar di bawah ini pada kolom yang tersedia, kemudian diskusikan dengan temanmu !

Gambar

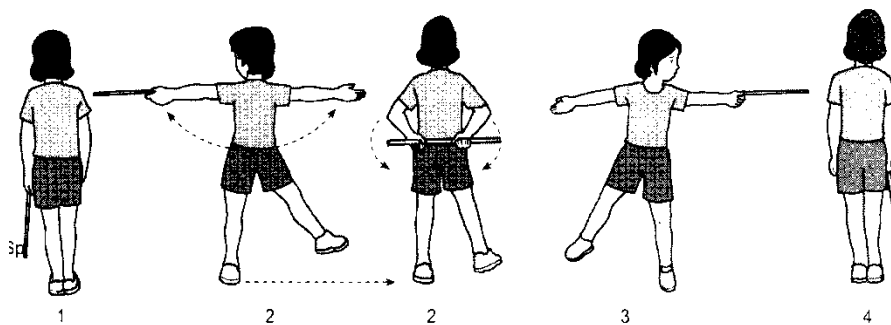


Penjelasan :

Lembar Portofolio C

Berilah penjelasan mengenai gambar di bawah ini pada kolom yang tersedia, kemudian diskusikan dengan temanmu !

Gambar



Penjelasan :

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

1. Gerakan senam yang dilakukan dengan iringan musik atau lagu dengan irama tertentu disebut...
 - a. senam kesegaran jasmani
 - b. senam poco-poco
 - c. senam si buyung
 - d. senam irama
2. senam yang dilakukan oleh anak-anak disebut...
 - a. senam kesegaran jasmani
 - b. senam poco-poco
 - c. senam irama
 - d. senam si buyung
3. Dalam senam lantai gerakannya bersifat kontinuitas, artinya
 - a. luwes
 - b. tidak terputus-putus
 - c. sesuai irama
 - d. terputus-putus
4. Gada merupakan salah satu alat dalam senam irama. Standar gada yang digunakan memiliki berat...
 - a. 100 gram
 - b. 120 gram
 - c. 125 gram
 - d. 175 gram
5. Berikut ini yang bukan merupakan unsur dalam senam irama adalah ...
 - a. fleksibilitas
 - b. kontinuitas
 - c. kekuatan
 - d. ketepatan irama
6. Teknik pegangan gada berlawanan pada senam lantai disebut...
 - a. reverse grip
 - b. reguler grip
 - c. under grip
 - d. over grip
7. Keluwesan gerak yang merupakan unsur latihan pada senam irama disebut...
 - a. fleksibilitas
 - b. kontinuitas
 - c. kekuatan
 - d. keseimbangan
8. Tegak anjr merupakan rangkaian dalam senam irama yang tergolong dalam ..
 - a. ayunan
 - b. sikap awal
 - c. langkah
 - d. lompatan
9. Alat senam irama yang terbuat dari rotan dan berbentuk lingkaran disebut..
 - a. clubs
 - b. simpai
 - c. gada
 - d. busur
10. Jenis pegangan over grip pada senam lantai terdapat pada alat...
 - a. clubs
 - b. gada
 - c. busur
 - d. simpai
11. Pegangan simpai yang dipegang dengan satu atau dua tangan dengan telapak tangan menghadap keluar serta jari-jari ke atas disebut...
 - a. over grip
 - b. reverse grip
 - c. under grip
 - d. reguler grip
12. Pada gerakan ayunan tangan, senam lantai harus diikuti gerakan kaki pada ...
 - a. tungkai yang kaku
 - b. kedua kaki mengeper
 - c. kedua kaki tetap lurus
 - d. kedua kaki dikencangkan
13. Gerakan senam irama yang gerakannya sesuai dengan irama termasuk menerapkan teknik ...
 - a. fleksibilitas
 - b. kontinuitas
 - c. keseimbangan
 - d. ketepatan irama
14. Gerakan senam dasar untuk melatih gerakan split dengan membawa simpai pada senam irama melatih...
 - a. kekuatan
 - b. keseimbangan
 - c. kelentukan
 - d. kecepatan
15. Berikut ini merupakan unsur gerakan dalam senam irama, kecuali..
 - a. fleksibilitas
 - b. kontinuitas
 - c. keseimbangan
 - d. kekuatan

16. Senam berasal dari kata gymnastic, yang diambil dari bahasa...
 - a. Inggris
 - b. Yunani
 - c. Rumania
 - d. Jerman
17. Gerakan hand stand dan hand spring termasuk gerakan senam dari jenis...
 - a. senam dasar
 - b. senam pembentukan
 - c. senam lantai
 - d. senam alat
18. Dalam melakukan gerakan rol ke depan, selain kedua tangan, anggota tubuh yang pertama menyentuh matras adalah ...
 - a. tengkuk
 - b. punggung
 - c. kepala
 - d. lutut
19. Pada gerakan rol ke depan, sikap badan yang tepat adalah ...
 - a. membulat
 - b. memanjang
 - c. fleksibel
 - d. segaris
20. Gerakan hand stand adalah gerakan senam berdiri dan bertumpu dengan...
 - a. kepala
 - b. dua tangan
 - c. satu tangan
 - d. satu kaki
21. Gerakan hand stand dan sikap memilin merupakan gerakan yang mengandung latihan...
 - a. mengguling
 - b. lentingan
 - c. memutar
 - d. keseimbangan
22. Pada gerakan hand stand, posisi pandangan yang benar adalah ...
 - a. lurus dengan tangan
 - b. tengadah ke depan atas
 - c. masuk diantara tangan
 - d. ke samping kanan
23. Kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan gerakan hand stand adalah ...
 - a. tangan bertumpu selebar bahu
 - b. kepala tengadah
 - c. kedua siku dan kedua tangan segaris
 - d. ayunan kaki kurang kuat dan lutut bengkok
24. Dengan melakukan senam, orang dapat memiliki tubuh yang ideal dan menambah percaya diri. Hal ini merupakan
 - a. manfaat senam
 - b. pengertian senam
 - c. prinsip senam
 - d. unsur senam
25. Penggabungan dari beberapa gerakan senam yang dilakukan secara berurutan dalam satu kesempatan disebut...
 - a. gerakan jurus
 - b. gerakan rangkaian
 - c. gerakan urutan
 - d. gerakan paket
26. Di bawah yang tidak dilakukan oleh teman saat menahan di belakang pada gerakan hand stand adalah ...
 - a. pergelangan kaki
 - b. paha bagian belakang
 - c. panggul
 - d. kepala
27. Gerakan senam bertumpu dengan kedua tangan di matras dan diikuti lecutan kedua kaki disebut...
 - a. hand stand
 - b. hand spring
 - c. meroda
 - d. forward roll
28. Gerakan pada senam berikut ini yang mengandung latihan lentingan adalah ..
 - a. head stand
 - b. hand stand
 - c. hand spring
 - d. meroda
29. Gerakan lenting tangan saat melakukan lecutan kedua kaki ke depan atas gerakannya bersumber pada...
 - a. kedua lutut
 - b. pinggul
 - c. paha
 - d. pinggan
30. Kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan gerakan hand spring adalah ..
 - a. penempatan tangan dekat dengan kaki
 - b. kepala tengadah saat kedua tangan bertumpu
 - c. kedua siku lurus
 - d. lutut dan kaki dilemparkan lurus

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat !

1. Senam irama dapat dibedakan menjadi senam... dan....
2. Keluwesan gerakan dalam senam irama disebut...
3. Lingkaran yang terbuat dari rotan pada senam irama disebut...
4. Gerakan senam yang terdiri dari 2 atau 3 gerakan dilakukan berturut-turut disebut gerak...
5. Induk organisasi senam tingkat dunia adalah...
6. Gerakan senam yang dilakukan dengan diiringi musik atau lagu-lagu disebut
7. Agar melakukan guling lenting yang baik, hendaknya harus menguasai gerakan
8. Tempat lomba dalam senam disebut...
9. Olahraga senam berasal dari negara...
10. Gerakan senam mengguling, melenting merupakan senam...
11. Nama lain senam yaitu Gymnastic yang berarti...
12. Ukuran matras yang digunakan dalam senam lantai adalah...
13. Sikap awal dalam melakukan gerakan meroda adalah...
14. Gerakan hand spring tergolong senam lantai bertujuan untuk melatih...
15. Gerakan loncat harimau sering disebut dengan...

C. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Sebutkan prinsip dalam melakukan gerakan hand spring !
2. Sebutkan tiga teknik yang harus dikuasai pada senam irama !
3. Sebutkan tiga gerakan badan pada senam irama !
4. Bagaimana cara melakukan gerakan roll depan dengan benar ?
5. Jelaskan cara melakukan gerakan hand spring dengan benar !

D. Perbaiki

1. Sebutkan langkah-langkah dalam senam irama !
2. Sebutkan ukuran matras yang dipakai dalam perlombaan senam lantai !
3. Berapa waktu yang disediakan dalam lomba senam lantai untuk atlet putra maupun putri?
4. Sebutkan dua pegangan ganda pada senam irama !
5. Jelaskan yang dimaksud dengan under grip pada senam irama memakai alat !

E. Pengayaan

1. Berasal dari manakah olah raga senam ?
2. Apa yang dimaksud dengan senam irama ?
3. Sebutkan dua macam senam irama !
4. Apa yang dimaksud gerak rangkaian pada senam ?
5. Sebutkan unsur gerakan yang terdapat dalam senam lantai !

Standar Kompetensi :

- ✓ Mempraktikkan keterampilan dasar penjelajahan, dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

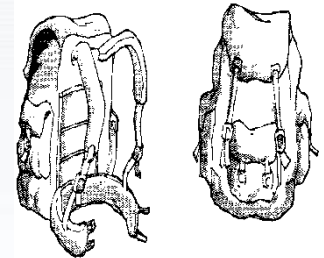
Kompetensi dasar :

- ✓ Mempraktikkan perencanaan dasar-dasar kegiatan menjelajah alam bebas serta nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong.
- ✓ Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di alam bebas serta nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, keputusan dalam kelompok.

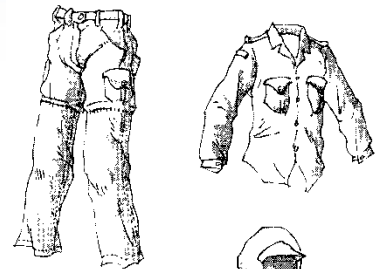
Kegiatan penjelajahan di alam bebas merupakan kegiatan yang menyenangkan. Kita bisa melihat pemandangan yang indah di sepanjang perjalanan. Selain itu kita juga dapat menjalin kerjasama diantara anggota regu. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam penjelajahan antara lain persiapan perlengkapan dan peralatan yang diperlukan. Namun demikian tidak dianjurkan untuk membawa peralatan yang berlebihan karena akan menjadi beban tersendiri bagi penjelajah.

A. PERLENGKAPAN PENJELAJAHAN**1. Perlengkapan Perorangan****a. Ransel**

Ransel yang baik terbuat dari bahan parasut. Semua peralatan dan perbekalan sebaiknya dimasukkan semuanya ke ransel. Periksa juga apakah ada bagian yang robek atau jahitan yang lepas.

**b. Pakaian**

Bawalah pakaian secukupnya dan yang baik adalah terbuat dari bahan campuran katun dan sintetis. Selain mudah menyerap keringat, juga lekas kering jika terkena sinar matahari. Tidak dianjurkan membawa pakaian dari bahan jeans karena tidak cepat kering.

**c. Jaket**

Jaket yang baik adalah yang memiliki lapisan penghangat. Jaket berbahan jeans tidak dianjurkan untuk penjelajahan.

**d. Kantung tidur (sleeping bag)**

Kantung tidur berfungsi untuk menghilangkan rasa dingin, sekaligus agar tubuh kita kembali normal, setelah bangun tidur.

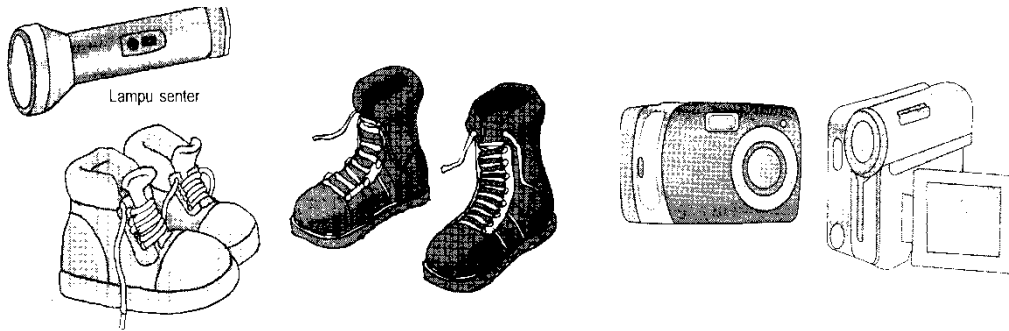


e. Peralatan makan dan memasak

Selain membawa piring, sendok dan garpu juga penting membawa kompor kecil yang mudah dibawa dan rantang susun yang fungsinya 73ati juga dipakai sebagai piring. Makanan yang dibawa sebaiknya memiliki 73ating yang tinggi juga mudah diserap oleh tubuh karena sangat berfungsi untuk menggantikan tenaga yang banyak dikeluarkan. Selain itu juga perlu membawa peralatan mandi antara lain sabun, sikat dan pasta gigi, handuk dan lain-lain.

f. Peralatan lain yang diperlukan

Selain peralatan diatas mungkin diperlukan beberapa peralatan yang perlu dibawa sebagai contoh lampu senter, sepatu, sarung tangan, ponco, topi, korek api, tempat air, alat dokumentasi (kamera / handycam), alat komunikasi dan lain-lain.



2. Perlengkapan kelompok

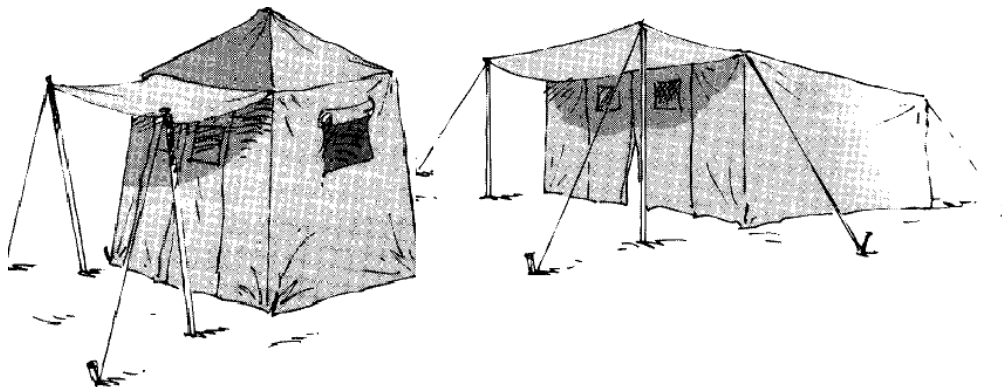
a. Tenda regu

Ukuran dan jenis tenda disesuaikan dengan kebutuhan. Apabila anggota regu banyak maka diperlukan tenda yang cukup besar, tetapi bila anggotanya sedikit cukup membawa tenda yang kecil atau sedang.

b. Golok tebas dan pisau komando digunakan untuk keperluan memotong kayu, dahan dan ranting. Juga untuk memabat semak belukar.

c. Lilin dan lampu badai digunakan sebagai alat penerangan

d. Alat navigasi. Alat ini sangat diperlukan agar para penjelajah tidak kesasar. Adapun alat navigasi yang sering dibawa antara lain : kompas, peta, altimeter, global positioning system dan lain-lain.



B. KETERAMPILAN DASAR MEMPERTAHANKAN HIDUP

1. Survival

Survival adalah keterampilan dasar mempertahankan hidup di alam bebas. Keterampilan ini sangat penting dikuasai ketika kita mengadakan kegiatan di alam bebas. Keterampilan ini mencakup pengetahuan navigasi, mampu mencari makanan dan minuman yang bersih, serta mampu memberi pertolongan kecelakaan di alam bebas.

2. Pengetahuan navigasi
Kadangkala kita mengalami tersesat selama penjelajahan. Pengetahuan ini sangat diperlukan saat kita mengalami masalah tersebut. Kita bisa mengetahui letak dan arah yang akan kita tuju. Sebagai pendukung pengetahuan ini diperlukan alat-alat navigasi seperti kompas, peta, altimeter, global positioning system dan lain-lain.
3. Mencari makanan dan minuman
Pengetahuan ini sangat penting disaat kita kehabisa perbekalan. Kita bisa memilih makanan yang sehat dan tidak beracun. Berikut tips dalam mencari air yang sehat di alam bebas :
 - a. mencari air di daerah lembah dimana air secara alami mengalir.
 - b. Menggali tanah yang dalam pada alur sungai yang kering
 - c. Apabila tidak ditemukan sungai atau kolam, maka carilah rerumputan dan tanaman hijau kemudian galilah tanah di sekitarnya.
 - d. Mencari air di tepi pantai dengan menggali tanah di atas garis air yang tinggi.
 - e. Mengumpulan air hujan dan embun.
 - f. Mendapatkan air dari proses kondensasi yaitu mengumpulkan air dari daun-daun pepohonan yang dibungkus plastik untuk merangsang keluarnya air melalui daun-daun.

C. DASAR- DASAR PERTOLONGAN PADA KECELAKAAN

Tidak semua penjelajahan dapat kita lalui dengan mulus dan 74ating. Berbagai tantangan senantiasa menghadang di depan kita. Tantangan 74ating dari alam dan dari diri kita sendiri. Contoh tantangan dari alam antara lain udara dingin, badai, medan yang berat dan curam, serangan binatang buas dan lain-lain. Sedangkan tantangan dari dalam diri kita sendiri misalnya kehausan, kelelahan, panik, dan lain-lain. Untuk mengatasi hal tersebut maka kita memerlukan pengetahuan dasar-dasar pertolongan pada kecelakaan.

1. Udara dingin

Suhu yang rendah dapat menyebabkan udara menjadi dingin. Udara dingin ini biasanya terjadi di kawasan puncak gunung yang memiliki ketinggian lebih dari 3000 m dpl. Udara dingin bisa menimbulkan ketidaknyamanan bagi penjelajah bahkan yang tidak biasa terhadap udara dingin dapat membahayakan jiwa penjelajah. Ciri-ciri orang yang kedinginan antara lain :

- Posisi tubuh cenderung dilengkungkan (dibungkukkan)
- Badan menggigil, dan terkadang terasa lonjakan di ulu hati.
- Bibir pecah-pecah, ujung jari dan daun telinga dingin dan membiru.
- Bila berbicara nadanya tidak beraturan, gigi gemelutuk

Cara mengatasi dapat dilakukan dengan :

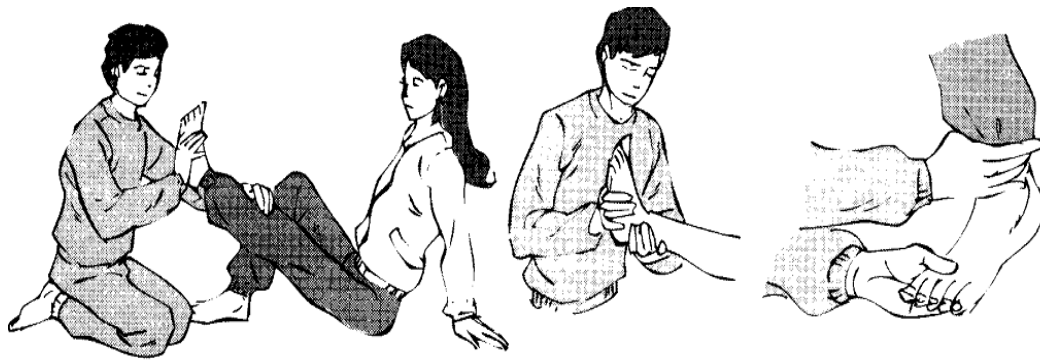
- mengkonsumsi makanan dan minum hangat
- bergerak-gerakkan bagian tubuh dan mengurut-urut tangan
- hindari beristirahat berlama-lama
- hindari dari tiupan angin kencang

2. Udara panas

Udara panas dapat menimbulkan hilangnya cairan dalam tubuh (dehidrasi). Kondisi tubuh yang kekurangan air dapat berakibat fatal bahkan bisa berakibat pada kematian. Orang yang kekurangan cairan biasa merasakan kehausan yang terus menerus, tenggorokan kering, kulit kering dan cenderung keriput. Untuk mengatasi hal ini, berilah minum yang banyak pada korban.

3. Kejang (kram)

Ketika otot-otot melakukan aktivitas yang terus menerus bisa menyebabkan kelelahan pada otot. Kelelahan ini dapat menimbulkan kejang (kram). Apabila kita mengalami kram atau kejang maka segera lakukan hal berikut : dudukkan korban dengan nyaman dengan posisi kedua kaki lurus. Kaki yang kejang diluruskan kemudian dorong telapak kaki yang kejang secara perlahan ke arah tubuh.



Latihan:

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan 3 macam kegiatan luar kelas !

.....

.....

.....

2. Apa yang dimaksud dengan survival ?

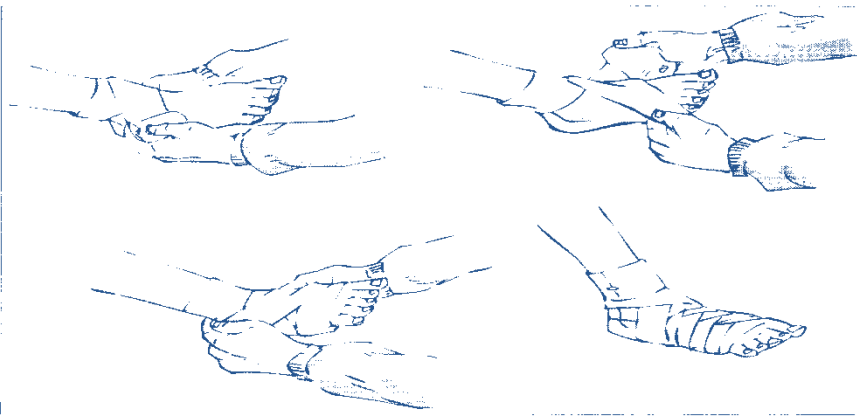
.....

.....

.....

Lembar Portofolio

1. Berilah penjelasan gambar di bawah ini pada kolom yang tersedia, kemudian diskusikan dengan temanmu !



Penjelasan :

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

1. Berikut adalah tujuan dari kegiatan di luar kelas kecuali...
 - a. sebagai sarana rekreasi
 - b. menambah pengetahuan
 - c. sarana memupuk sifat individualisme
 - d. mengembangkan kepercayaan diri
2. Sikap mental yang baik ketika menghadapi tantangan dan rintangan di alam bebas adalah ...
 - a. sikap tenang dan tidak panik
 - b. panik dan melarikan diri
 - c. kecewa dan putus asa
 - d. lari dari tanggung jawab
3. Salah satu bentuk kegiatan pendidikan luar kelas adalah..
 - a. lomba sepeda santai
 - b. berkemah dan penjelajahan
 - c. pertandingan bola voli
 - d. kerja bakti dikelurahan
4. Jaket yang baik digunakan pada kegiatan di luar kelas adalah ...
 - a. yang mahal
 - b. memiliki lapisan penghangat
 - c. yang tebal
 - d. terbuat dari bahan jeans
5. Dibawah ini termasuk perlengkapan kelompok adalah ...
 - a. obat-obatan pribadi
 - b. peralatan mandi
 - c. tenda regu
 - d. kantung tidur
6. Berikut adalah keterampilan dasar yang harus dikuasai untuk mempertahankan hidup di alam bebas kecuali...
 - a. pengetahuan navigasi
 - b. mampu mencari makanan dan minuman di alam bebas
 - c. mampu mempraktikkan cara mendirikan tenda
 - d. mampu memberikan pertolongan pada kecelakaan
7. Pengetahuan navigasi diperlukan ketika dalam keadaan...
 - a. bahan makanan menipis
 - b. persediaan air habis
 - c. kehilangan arah
 - d. tidak mempunyai tempat berteduh
8. Pertolongan pertama jika ada peserta yang digigit lintah (pacet) berupa ...
 - a. meneteskan air tembakau rokok pada lintah
 - b. menetasakan air bersih pada lintah yang menempel
 - c. menempelkan tensoplas pada lintah yang menempel
 - d. mengiris lintah yang menempel menggunakan pisau
9. Cara pertolongan yang sederhana dari gigitan tawon yakni dengan cara...
 - a. meremas bunga melati lalu usapkan pada bagian yang digigit.
 - b. menyemburkan dengan air pada bagian yang digigit
 - c. mengolesi bagian yang disengat menggunakan obat gosok
 - d. mengolesi bagian yang disengat menggunakan tanah
10. Pertolongan untuk kejang (kram) pada tungkai (kaki) adalah dengan cara...
 - a. meluruskan kaki dan mendorongnya ke arah tubuh
 - b. menekuk kaki dan menekannya ke arah tubuh
 - c. meluruskan kaki dan menariknya
 - d. meluruskan kaki dan memijitnya

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat !

1. Kemampuan mempertahankan diri di alam bebas disebut...
2. Penjelajahan sebaiknya dilakukan pada waktu
3. Alat yang digunakan untuk mengetahui arah mata angin adalah ...
4. Peralatan penjelajahan yang berfungsi sebagai rumah adalah
5. Untuk menghindari dingin hindari pakaian yang berbahan
6. Pertolongan pertama pada korban digigit lintah adalah dengan ditetesi...
7. Kekurangan cairan dalam tubuh akibat udara panas disebut....
8. Untuk menentukan suatu daerah kita menggunakan

9. Cara mendapatkan air dengan proses penguapan dari daun dinamakan
10. Altimeter adalah alat yang digunakan untuk mengukur.....

C. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Jelaskan prinsip-prinsip peralatan dan perlengkapan yang harus dibawa ketika melakukan penjelajahan !
2. Mengapa pakaian yang terbuat dari bahan jeans tidak dianjurkan dalam penjelajahan ?
3. Sebutkan alat-alat navigasi beserta kegunaannya !
4. Sebutkan kelebihan-kelebihan tenda jenis kubah (dome) dibanding dengan tenda jenis lainnya !
5. Sebutkan beberapa cara untuk mendapatkan air di alam bebas !

D. Perbaiki

1. Apa yang dimaksud dengan survival ?
2. Sebutkan tantangan yang datang dari alam !
3. Sebutkan jenis-jenis penjelajahan !
4. Sebutkan alat-alat navigasi !
5. Bagaimana cara mengatasi korban digigit lintah ?

E. Pengayaan

1. Apa manfaat kegiatan penjelajahan ?
2. Sebutkan tantangan yang datang dari dalam diri !
3. Sebutkan pertolongan pada kejang otot (kram) !
4. Sebutkan peralatan kelompok dalam penjelajahan !
5. Sebutkan perlengkapan pribadi dalam penjelajahan !

Standar Kompetensi :

- ✓ Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi dasar :

- ✓ Memahami berbagai bahaya bencana alam
- ✓ Memahami cara menghadapi berbagai bencana alam

A. BENCANA KARENA ULAH MANUSIA**1. Kebakaran**

Kebakaran adalah salah satu bencana disebabkan oleh ulah tangan manusia yang mengakibatkan penderitaan serta menimbulkan kerusakan.

Kebakaran itu sendiri dapat disebabkan api yang berasal dari kompor, aliran listrik, gas elpiji, kecelakaan lalu lintas, petasan, bahan peledak, kebakaran hutan dan lain-lain.

**2. Berbagai bahaya kebakaran**

Kebakaran dapat menimbulkan kerusakan terhadap :

a. Jiwa manusia

Kebakaran yang sifat mendadak sering membawa korban manusia mengalami kerusakan pada jaringan tubuh secara ringan maupun berat yang dapat mengakibatkan cacat tubuh bahkan kematian.

b. Harta benda

Tidak sedikit harta benda akan rusak dan habis dalam waktu yang singkat akibat dari bencana kebakaran.

c. Lingkungan

Pada lingkungan yang berdekatan dengan bencana kebakaran akan mengalami kerusakan baik secara :

1) Fisik

Terbakarnya bangunan rumahnya, barang-barang.

2) Mental

Orang di lingkungan kebakaran dan merasakan trauma, panik dan ketakutan.

3) Kesehatan

Di lingkungan kebakaran orang mengalami batuk, sesak napas, mata perih dan sakit.

d. Alam

Pada kebakaran hutan mengalami kerusakan alam yang hebat dan berdampak ketidakseimbangan alam, musim maupun banjir karena hutan gundul.

e. Terhambatnya kegiatan pemerintah dan masyarakat

Pada peristiwa kebakaran akan menghambat beberapa kegiatan atau aktivitas manusia secara umum, diantaranya :

1) Jalan di sekitar lokasi akan macet**2) Aliran listrik akan padam****3) Usaha yang menggunakan tenaga listrik akan macet**

- 4) Terputusnya hubungan telekomunikasi terutama yang memakai jaringan kabel.
 - 5) Merugikan perusahaan swasta, pemerintah dan berdampak pada semua masyarakat.
3. Cara menghindari kebakaran
- Perlu kita sadari bahwa kebakaran merupakan salah satu bencana ulah manusia. Untuk itu dalam menghindari kebakaran semua orang harus bertanggung jawab agar terhindar dari bencana kebakaran.
- Tindakan-tindakan yang harus dilakukan untuk menghindari kebakaran antara lain sebagai berikut :
- a. Kebakaran dari api kompor minyak
 - 1) Kompor harus selalu dibersihkan.
 - 2) Periksa dan pastikan sumbu semua terisi.
 - 3) Kompor harus dijauhkan dengan bahan-bahan yang mudah terbakar.
 - 4) Hidupkan kompor hanya saat diperlukan dan jangan ditinggal.
 - 5) Pastikan kompor harus dimatikan/padam bila tidak terpakai.
 - b. Kebakaran dari api aliran listrik
 - 1) Hindarkan sambungan kabel secara terbuka.
 - 2) Gunakan kabel yang standar.
 - 3) Hindarkan tindakan pencurian aliran listrik.
 - 4) Gunakan peralatan elektronik yang standar.
 - c. Kebakaran dari api gas elpiji
 - 1) Gunakan regulator/pengaman pada tabung elpiji.
 - 2) Bersihkan kompor gas dengan baik.
 - 3) Jauhkan benda-benda yang mudah terbakar.
 - 4) Jangan ditinggalkan saat kompor menyala.
 - d. Kebakaran api dari hutan
 - 1) Jangan membuang puntung rokok di sembarang dalam keadaan hidup.
 - 2) Bila membakar sampah di hutan, api unggun, buat arang matikan api sebelum ditinggal.
 - 3) Hindarkan penebangan secara liar.
 - e. Kebakaran yang bersumber dari api lain
 - 1) Bila terjadi kecelakaan lalu lintas hindarkan/selamatkan tangki bensin tidak bocor.
 - 2) Jangan pernah menyimpan petasan, bom atau bahan peledak lainnya.
 - 3) Matikan semua api saat mengisi bensin.
 - 4) Hindari merokok pada ruangan yang mudah terbakar.

B. BERBAGAI MACAM BENCANA ALAM

1. Pengertian Bencana Alam

Adalah suatu peristiwa/kejadian yang disebabkan oleh alam yang mengakibatkan penderitaan manusia yang mengganggu kegiatan serta merusak harta benda, alam, lingkungan dan terhambatnya kegiatan manusia.

2. Macam-Macam Bencana Alam

a. Gunung meletus

Adalah gunung berapi/masih aktif apabila aliran magma tersumbat untuk keluar di permukaan bumi, disebabkan tenaga endogen yang sangat kuat dan panas serta bertenaga yang berakibat terjadi hujan abu, gempa bumi.

b. Banjir lahar

Adalah banjir yang berupa lahar atau lumpur panas yang disebabkan letusan gunung, semburan pada gunung berapi dari panas magma dalam bumi yang dapat menimbulkan kerusakan alam di sekitarnya.



- c. Gempa bumi
Adalah peristiwa bergesernya atau pecahnya lapisan tanah yang mengakibatkan guncangan dahsyat di wilayah atau pusat gempa tersebut (hiposentrum) hingga mengakibatkan kerusakan alam di sekitarnya.
Gempa bumi dapat digolongkan menjadi dua yaitu :
- 1) Gempa bumi vulkanik
Yaitu gempa yang terjadi bersumber dari meletusnya gunung berapi.
 - 2) Gempa bumi tektonik
Yaitu gempa yang terjadi akibat pergeseran lapisan tanah daerah patahan dalam bumi. Gempa ini biasanya berpusat di dasar laut dan sering diikuti dengan gelombang tsunami.
- d. Tanah longsor
Adalah peristiwa longsornya tanah di daerah dataran tinggi yang disebabkan daerah tersebut biasanya gundul atau daerah penambangan pasir atau batu, sehingga mengakibatkan kerusakan alam di sekitarnya.
- e. Bencana alam lainnya diantaranya
1. Angin topan
 2. Banjir
 3. Kekeringan
 4. Hama tanaman
 5. Gas beracun
 6. Abrasi pantai dan lain-lain
3. Cara Menghadapi Bencana Alam
- a. Penanggulangan bencana
Adalah upaya manusia dalam menghadapi bencana melalui pencegahan untuk memperkecil akibat bencana, kesiapsiagaan, tanggap pada bencana, usaha meringankan korban dan pemulihan keadaan serta perbaikan kembali.
- b. Penanggulangan korban bencana
Adalah upaya yang dilaksanakan untuk meringankan penderitaan dan mengatasi kebutuhan sehari-hari manusia yang terlanda bencana berupa perlindungan, sandang, pangan, papan, kebutuhan kesehatan, penggolongan korban.
- c. Langkah-langkah memperkecil akibat bencana secara umum meliputi :
- 1) Menjaga kelestarian alam hutan
 - 2) Membuang sampah pada tempatnya
 - 3) Menanam, memelihara pohon bakau (mengrove) di sekitar pantai.
 - 4) Melakukan kegiatan penambangan secara tepat
 - 5) Membangun saluran air yang teratur
 - 6) Penggunaan sumber daya alam tepat guna
 - 7) Bila terjadi gempa usahakan di alam terbuka
 - 8) Bila air laut surut drastis berusaha menjauh dari pantai dan lari ke dataran tinggi untuk menghindari tsunami
 - 9) Menjaga keseimbangan alam dengan menanam pohon agar terhindar dari bencana kekeringan.
 - 10) Membangun waduk, sumur pompa, sumur peresap
 - 11) Mematuhi semua pemerintah yang berkaitan keselamatan bencana.
- d. Tindakan-tindakan penanggulangan Korban Bencana
- 1) Memberi perlindungan dengan cara mengevakuasi para korban ke tempat yang aman.
 - 2) Memberi pelayanan kesehatan kepada korban bencana
 - 3) Melakukan penggolongan korban bencana untuk diantar ke rumah sakit yang sesuai, dan mengubur korban yang mati.
 - 4) Memberi dorongan psikologis bagi korban bencana.
 - 5) Membangun kembali tempat-tempat penduduk yang rusak dan menjadi tanggung jawab bersama.
 - 6) Memberi pelayanan pendidikan kepada korban.



Latihan:

Jawablah Pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Apakah yang dimaksud dengan bencana ?

.....

.....

2. Sebutkan 5 macam bencana alam !

.....

.....

.....

3. Jelaskan pengertian pendidikan keselamatan !

.....

.....

.....

4. Bagaimanakah cara menanggulangi bencana secara umum ?

.....

.....

.....

Lembar Portofolio

- ✓ Berilah penjelasan mengenai gambar di bawah ini pada kolom yang tersedia, kemudian diskusikan dengan temanmu !



Penjelasan

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

1. Bencana alam disebabkan oleh faktor alam, yaitu ...
 - a. kebakaran
 - b. banjir lumpur di Sidoharjo
 - c. gunung Merapi meletus
 - d. wabah penyakit
2. Kelelahan penyambungan kabel listrik sering mengakibatkan bencana...
 - a. kebakaran
 - b. radiasi
 - c. huru-hara
 - d. angin taufan
3. Bencana yang sering di musim kemarau yang panjang adalah ...
 - a. kebakaran
 - b. banjir
 - c. kekeringan
 - d. radiasi
4. Gempa bumi yang terjadi di Yogyakarta merupakan gempa ...
 - a. tektonik
 - b. vulkanik
 - c. alam
 - d. buatan
5. Gempa yang diikuti gelombang tsunami, gempa yang berkekuatan lebih dari..
 - a. 3,9 SR
 - b. 4,6 SR
 - c. 5,9 SR
 - d. 6,1 SR
6. Bila ada gempa kamu terperangkap di dalam rumah, tindakan yang tepat berada di ...
 - a. kamar mandi
 - b. kamar tamu
 - c. bawah meja yang kuat
 - d. kamar tidur
7. Alat yang digunakan untuk mengukur kekautan gempa disebut...
 - a. hidrometer
 - b. sesismograf
 - c. flufiometer
 - d. barometer
8. Titik pusat gempa yang berada di dalam tanah disebut...
 - a. klimaks bencana
 - b. hiposentrum
 - c. episentrum
 - d. klimak rawan
9. Mengikisnya tanah pantai akibat gelombang latu disebut...
 - a. abrasi
 - b. erosi
 - c. tektonik
 - d. polusi
10. Kebakaran hutan di Kalimantan, menjadi masalah serius, dimana ... sampai ke negara tetangga.
 - a. abrasi
 - b. erosi
 - c. tektoniks
 - d. polusi
11. Kebakaran akan berdampak pada hasil produksi suatu perusahaan, disebabkan
 - a. jalan macet
 - b. listrik padam
 - c. polusi udara
 - d. faktor psikologis
12. Berikut cara menghindari kebakaran akibat api kompor, kecuali ..
 - a. sumbu kompor penuh
 - b. kompor selalu berssih
 - c. jauhkan dari barang mudah terbakar
 - d. kompor harus selalu baru
13. Bencana angin yang sering merusak tanaman tembakau di Deli Serdang adalah angin
 - a. Bohorok
 - b. Gending
 - c. Fohn
 - d. ribut
14. Tanaman yang dipakai untuk pelindung di pantai adalah ...
 - a. jati
 - b. mangrove
 - c. kelapa
 - d. Karet
15. Membuang sampah di sembarang tempat dapat mengakibatkan bencana berupa...
 - a. kebakaran
 - b. kekeringan
 - c. banjir
 - d. radiasi

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang singkat !

1. Kebakaran hutan merupakan bencana dari faktor
2. PMI dalam memberi pertolongan kepada korban bencana tanah longsor bersifat....
3. Tindakan memindahkan korban ke tempat yang lebih aman disebut ...
4. Pada pemberian tanda korban banyak yang diutamakan untuk diberi pertolongan dengan tanda atau triage berwarna
5. Korban yang telah meninggal diberi triage berwarna
6. Bencana gunung meletus merupakan jenis bencana karena
7. Musibah bocornya lumpur panas karena ulah manusia pada tahun 2006 terjadi di daerah
8. Membuang sampah di sembarang tempat akan dapat mengakibatkan bencana.....
9. Bencana wabah penyakit yang banyak ditularkan melalui ternak disebut...
10. Bencana alam yang sangat meresahkan para petani yaitu Tanaman.

C. Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

1. Sebutkan kerugian / kerusakan yang diakibatkan dari bencana kebakaran !
2. Apakah yang dimaksud istilah *wedus gembel* di Gunung Merapi pada bulan Mei 2006 ?
3. Jelaskan gempa bumi tektonik dan vulkanik !
4. Apakah yang dimaksud dengan evakuasi korban bencana ?
5. Apakah yang dimaksud dengan seismograf ?

D. Perbaikan

1. Sebutkan 5 macam bencana akibat ulah manusia !
2. Sebutkan 5 bencana karena alam !
3. Sebutkan panca tepat bantuan PMI pada bencana !
4. Apakah yang dimaksud dengan evakuasi ?
5. Sebutkan 3 bencana alam yang terjadi di Indonesia pada tahun 2006 !

E. Pengayaan

1. Sebutkan 3 tindakan menghindari kebakaran hutan !
2. Sebutkan 3 gunung yang pernah meletus di pulau Jawa !
3. Sebutkan 5 hal untuk meringankan penderita yang terlunak bencana !
4. Apakah yang dimaksud dengan hiposentrum ?
5. Jelaskan pengertian abrasi !

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

1. Pelaksanaan senam lantai, pada gerakan guling depan sikap badan yang benar adalah...
 - a. badan diluruskan
 - b. badan dibulatkan
 - c. badan miring
 - d. badan disilangkan
2. Di bawah ini yang bukan merupakan unsur gerakan senam irama adalah...
 - a. kelenturan
 - b. kelincahan
 - c. keseimbangan
 - d. kekuatan
3. Gerak sit up pada senam bertujuan untuk melatih kekuatan otot...
 - a. punggung
 - b. dada
 - c. kaki
 - d. perut
4. Jumlah pemain bola basket tiap regu 5 orang, yang terdiri dari 3 pemain depan dan 2 pemain belakang. Nama lain pemain depan pada bola basket ...
 - a. foreward
 - b. guard
 - c. official
 - d. coach
5. Pemain bola basket selalu diawali dengan jump ball, yang dilakukan di...
 - a. sudut lapangan
 - b. lingkaran tengah lapangan
 - c. di ujung lapangan
 - d. lingkaran hukuman
6. Berikut cara menghindari kebakaran akibat api kompor, kecuali ..
 - a. sumbu kompor penuh
 - b. kompor selalu berssih
 - c. jauhkan dari barang mudah terbakar
 - d. kompor harus selalu baru
7. Pegangan bet seperti berjabat tangan pada permainan tenis meja ...
 - a. penholder grip
 - b. Jepang grip
 - c. RRC grip
 - d. shakehand grip
8. Dalam permainan tenis meja, pemain dinyatakan sebagai pemenang dalam satu set setelah mencapai nilai...
 - a. 11
 - b. 15
 - c. 21
 - d. 25
9. Pada permainan tenis meja jika seorang pemain melakukan servis gagal akan terjadi ...
 - a. menambah nilai lawan
 - b. pindah bola
 - c. diulangi
 - d. menambah nilai pelaku servis
10. Gerakan pengenalan bola atau menimang-nimang bola dengan kaki dalam sepakbola disebut...
 - a. junggling
 - b. dribbling
 - c. passing
 - d. shooting
11. Dalam melakukan teknik menyepak bola dengan kaki bagian dalam, pergelangan kaki diputar ke...
 - a. dalam
 - b. samping
 - c. kiri
 - d. luar
12. Top induk organisasi sepakbola tingkat dunia adalah ...
 - a. IAAF
 - b. IBF
 - c. FIFA
 - d. FIBA
13. Pemain sepakbola yang bebas menggunakan seluruh anggota badan adalah..
 - a. libero
 - b. penjaga gawang
 - c. kapten
 - d. striker
14. Bola meninggalkan lapangan melalui garis samping dalam permainan sepak bola maka terjadi....
 - a. tendangan gawang
 - b. tendangan sudut
 - c. tendangan bebas
 - d. lemparan ke dalam

15. Pada teknik membawa lembing sambil lari dan lembing dipegang di atas kepala maka gerakan lembing...
 - a. maju mundur
 - b. kanan kiri
 - c. ke samping
 - d. bebas
16. Nama top induk organisasi tingkat nasional pada cabang permainan bola basket adalah...
 - a. PBSI
 - b. PERBASI
 - c. POBSI
 - d. PBVSI
17. Yang dimaksud pivot dalam permainan bola basket adalah...
 - a. berputar pada satu poros kaki
 - b. berputar pada dua poros kaki
 - c. lari sambil melompat
 - d. jalan sambil melempar bola
18. Lama waktu yang diperlukan untuk suatu pertandingan dalam permainan bola basket adalah...
 - a. 2 x 15 menit dan istirahat 5 menit
 - b. 2 x 20 menit dan istirahat 5 menit
 - c. 2 x 25 menit dan istirahat 5 menit
 - d. 2 x 45 menit dan istirahat 5 menit
19. Nilai yang diperoleh apabila memasukkan bola secara biasa dalam permainan bola basket adalah...
 - a. tiga
 - b. empat
 - c. lima
 - d. enam
20. Melakukan gerakan menahan leher ke samping kiri dan kanan, serta ke depan dan ke belakang, termasuk bentuk latihan...
 - a. kelentukan
 - b. kekuatan
 - c. kecepatan
 - d. kelincahan
21. Melakukan gerakan turun naik bangku merupakan salah satu bentuk latihan...
 - a. kekuatan
 - b. kelentukan
 - c. kelincahan
 - d. kecepatan
22. Dalam senam dasar, gerakan yang dapat melatih kekuatan otot lengan dan bahu adalah...
 - a. sit up
 - b. back up
 - c. kayang
 - d. push up
23. Bencana yang sering di musim kemarau yang panjang adalah ...
 - a. kebakaran
 - b. banjir
 - c. kekeringan
 - d. radiasi
24. Gempa bumi yang terjadi di Yogyakarta merupakan gempa ...
 - a. tektonik
 - b. vulkanik
 - c. alam
 - d. buatan
25. Gempa yang diikuti gelombang tsunami, gempa yang berkekuatan lebih dari..
 - a. 3,9 SR
 - b. 4,6 SR
 - c. 5,9 SR
 - d. 6,1 SR
26. Gaya dalam lompat jauh dapat dibedakan ketika atlet melakukan teknik ...
 - a. awalan
 - b. tolakan
 - c. melayang
 - d. mendarat
27. Gerakan meluncur pada start lari cepat disebut...
 - a. sprinter
 - b. starting
 - c. start
 - d. starting action
28. Pada gerakan lompat jauh akan terjadi kecepatan horizontal ke vertikal. Hal itu terjadi pada teknik...
 - a. tolakan
 - b. awalan
 - c. melayang
 - d. mendarat
29. Pada nomor lari jarak pendek menggunakan start ...
 - a. jongkok
 - b. non visual
 - c. berdiri
 - d. Melayang

30. Dengan melakukan senam, orang dapat memiliki tubuh yang ideal dan menambah percaya diri. Hal ini merupakan
 - a. manfaat senam
 - b. pengertian senam
 - c. prinsip senam
 - d. unsur senam
31. Gerakan lenting tangan saat melakukan lecutan kedua kaki ke depan atas gerakannya bersumber pada...
 - a. kedua lutut
 - b. pinggul
 - c. paha
 - d. pinggang
32. Berikut ini yang bukan merupakan unsur dalam senam irama adalah ...
 - a. fleksibilitas
 - b. kontinuitas
 - c. kekuatan
 - d. ketepatan irama
33. Salah satu bentuk kegiatan pendidikan luar kelas adalah..
 - a. lomba sepeda santai
 - b. berkemah dan penjelajahan
 - c. pertandingan bola voli
 - d. kerja bakti dikelurahan
34. Jaket yang baik digunakan pada kegiatan di luar kelas adalah ...
 - a. yang mahal
 - b. memiliki lapisan penghangat
 - c. yang tebal
 - d. terbuat dari bahan jeans
35. Dibawah ini termasuk perlengkapan kelompok adalah ...
 - a. obat-obatan pribadi
 - b. peralatan mandi
 - c. tenda regu
 - d. kantung tidur
36. Nama 2 orang pemain belakang pada basket disebut juga...
 - a. foreward
 - b. coach
 - c. guard
 - d. official
37. Nama top induk organisasi tingkat nasional cabang pencak silat adalah...
 - a. PASI
 - b. ISSI
 - c. PABSI
 - d. IPSI
38. Di dalam olahraga bela diri cabang pencak silat terdapat beberapa macam gerakan di antaranya sepakan, kuda-kuda, pukulan, dan kuncian. Yang dimaksud gerak kuncian adalah...
 - a. menjatuhkan lawan dengan kedua kaki
 - b. melepaskan diri dari pukulan lawan
 - c. pukulan yang sempurna
 - d. tangkapan yang sempurna
39. Sejarah seni bela diri karate berasal dari negara...
 - a. Jepang
 - b. Belanda
 - c. Indonesia
 - d. Inggris
40. Di bawah ini yang bukan merupakan nama dari salah satu nama gaya dari olahraga atlet dalam nomor lompat jauh adalah...
 - a. jongkok
 - b. walking in the air
 - c. fosbrui flop
 - d. scheneper
41. Cara yang benar dalam melakukan lompat jauh, posisi kaki pada waktu menumpu harus...
 - a. di samping kanan balok tumpuan
 - b. di samping kiri balok tumpuan
 - c. di belakang balok tumpuan
 - d. tepat pada balok tumpuan
42. Hand spring merupakan salah satu nama gerakan dalam senam lantai. Teknik yang benar di dalam pelaksanaannya, yang mendarat terlebih dahulu adalah...
 - a. kaki
 - b. tangan
 - c. kepala
 - d. punggung
43. Nama lain gerakan hand spring pada senam lantai adalah...
 - a. gerakan kayang
 - b. berdiri dengan kepala
 - c. berdiri dengan tangan
 - d. lenting tangan
44. Pernyataan berikut yang bukan merupakan tekanan yang harus diberikan dalam senam irama adalah...
 - a. kelenturan tubuh
 - b. ketahanan tubuh

- b. irama d. kontinuitas gerakan
45. Yang dimaksud langkah keseimbangan dalam senam irama adalah...
- a. loopas c. wallpas
b. balanpas d. draipas
46. Jarak balok lompat dengan bak pasir pada lompat jauh adalah...
- a. 2 m c. 1 m
b. 3 m d. 4 m
47. Melakukan gerak awalan pada lompat jauh bertujuan untuk mendapatkan...
- a. kekuatan ketika akan mendarat c. keseimbangan ketika di udara
b. jarak tumpuan yang tepat d. kecepatan ketika akan melompat
48. Awalan lompat jauh yang ideal adalah...
- a. 30 – 40 m c. 20 – 30 m
b. 10 – 20 m d. 25 – 35 m
49. Pada lompat jauh gaya walking in the air, gerakan kaki saat melayang di udara adalah seperti waktu...
- a. berjalan c. berbaring
b. duduk d. tidur
50. Yang menjadi tumpuan berat badan ketika melakukan gerakan hand stand (berdiri dengan tangan) adalah...
- a. kedua kaki c. satu kaki
b. kedua tangan d. satu tangan

B. Jawablah soal-soal berikut ini dengan singkat dan tepat !

1. Jelaskan yang dimaksud personal foul dan technical foul pada permainan bola basket !
2. Sebutkan empat unsur yang perlu diperhatikan dalam olahraga lompat jauh !
3. Sebutkan 3 gaya dalam lompat jauh !
4. Jelaskan pengertian pivot dalam bola basket !
5. Sebutkan peralatan dalam penjelajahan !
6. Apa yang dimaksud pukulan backhand dalam tenis meja ?
7. Sebutkan perlengkapan dalam pencak silat !
8. Apa yang dimaksud tangkisan ?
9. Apa yang dimaksud sikap pasang dalam pencak silat ?
10. Sebutkan dua gerakan latihan kekuatan otot anggota badan !
11. Sebutkan macam-macam bencana akibat ulah manusia !
12. Sebutkan gerakan-gerakan yang melatih kelentukan !
13. Sebutkan tiga jenis pukulan dalam tenis meja !
14. Apa yang dimaksud rally point dalam bulu tangkis ?
15. Bagaimana teknik menahan bola dengan dasar kaki !
16. Sebutkan gaya renang yang dilombakan !
17. Apa yang dimaksud stream line pada renang ?
18. Apakah yang off side dalam sepak bola ?
19. Sebutkan empat teknik dasar dalam permainan bola voli !
20. Sebutkan dua macam service dalam permainan bola voli !

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga. Sulaeman, Idik. 2004. *Petunjuk Praktis Berkemah*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Depdiknas. 2013. *Standar Isi Kurikulum 2013, Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud.
- Djumidar, Mochamad. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hardinge, Mervyn. 2005. *Kiat Keluarga Sehat*. Bandung: Indonesia Publishing House.
- Harlina, Lydia, dkk. 2006. *Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Kartasapoetra dan Marsetyo. 2005. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Lutan Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar dan Metode*. Jakarta Depdikbud
- Lutan, Rusli dan Hartoto. 2004. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Mudzakir, Arief. 2006. *Rangkuman Pengetahuan Umum Lengkap Global*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas IX*. Bogor: Yudhistira.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional RI.
- Kemdikbud. 2014. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 58 Tahun 2014 *Tentang Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Pertama/ Madrasah Tsanawiyah*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kemdikbud. 2015. Peraturan Pemerintah Nomor 13 Tahun 2015 *Tentang Perubahan Kedua Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suherman, Adang dan Suryatna, Ermat. 2004. *Renang Kompetitif Alternatif untuk SLTP*.
- Sunarto dan Hartono. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

BIODATA PENULIS



Nama : SUNARNO, S.Pd, M.Pd
TTL : Tegal, 13 Januari 1973
Alamat : Jl. Rambutan No. 67 RT 04/1
Procot – Slawi
Unit Kerja : MTs Negeri Slawi
Pendidikan : S1 UNS Surakarta
S2 UNNES Semarang
Hobby : Bulutangkis

RIWAYAT PEKERJAAN

1. SMP NEGERI 1 DUKUHWARU
2. SMK NEGERI 2 ADIWERNA
3. SMP DHARMA BHAKTI SLAWI
4. SMA DHARMA BHAKTI SLAWI
5. SLB MANUNGGAL SLAWI
6. MIN MODEL LEBAKSIU
7. MTs NEGERI SLAWI
8. UT UPBJJ PURWOKERTO

PELATIHAN DAN PRESTASI

1. Pelatihan Pelatih Olahraga Tingkat Jateng
2. Pelatihan Referee Tingkat Jateng
3. Pelatihan Pelatih Bulutangkis Tingkat Jateng
4. Pelatihan Manajemen Olahraga Tingkat Jateng
5. Diklat PKG-PKB jenjang MTs Tingkat Jateng

PRESTASI BULUTANGKIS

1. Juara 1 antar Guru Tingkat Jateng Th 2004 di Semarang
2. Juara 1 antar Guru Tingkat Nasional Th 2004 di Denpasar Bali
3. Juara 1 antar Guru Tingkat Regional Th 2009 di Semarang
4. Juara 1 antar Guru Tingkat Nasional Th 2010 di Jakarta
5. Juara 1 antar Guru Tingkat Nasional Th 2011 di Jakarta
6. Juara 1 antar Guru Tingkat Regional Th 2012 di Jakarta
7. Juara 2 antar KORPRI Tingkat Jateng Th 2013 di Semarang

PENJASORKES

Untuk Siswa Kelas IX SMP/MTs



SUNARNO, S.Pd., M. Pd.



9 787980 334271

ISBN-13: 978- 7980334271
ISBN-10: 7980334271