

# **RESUME**

## **PJOK KELAS XI**

### **SEMESTER GASAL**



# TUGAS DAN POSISI PEMAIN SEPAKBOLA

Sepak bola merupakan permainan yang di mainkan oleh dua tim bertahan yang masing-masing memiliki 11 anggota. Dalam setiap tim, masing-masing anggota memiliki posisi dan tugasnya masing-masing sesuai karakteristik dan skillnya. Berikut ini macam-macam nama posisi pemain sepak bola dan tugasnya berikut ini:

## 1) Goal Keeper

Goal Keeper atau nama lainnya “Penjaga Gawang” merupakan pemain yang berada pada barisan pertama. Memiliki empat peran utama yaitu: saving, clearing, mengarahkan pertahanan dan mendistribusikan bola. Posisi keeper di duduki oleh pemain yang bertubuh tinggi dan besar serta memiliki kecepatan dalam menangkap bola. Bahkan seorang keeper juga harus memiliki tendangan yang kuat karena tugasnya adalah mengarahkan bola ke para pemain timnya.

## 2) Defender (Pemain Bertahan)

Seorang defenders atau sering disebut pemain “back” bertugas untuk melindungi kiper saat menguasai bola, mencegah serangan lawan dan memblok tembakan pemain lawan. Posisi Defender di berikan kepada pemain yang yang kuat, pekerja keras dan cepat dalam mengantisipasi pergerakan lawan.

## 3) Midfield (Pemain Gelandang)

Gelandang adalah pemain yang menghubungkan antara pemain serang dan pemain bertahan. Tugasnya adalah membawa bola hingga ke depan saat melakukan serangan dan mencegah serangan lawan sampai ke daerah pertahanan. Berikut macam-macam gelandang:



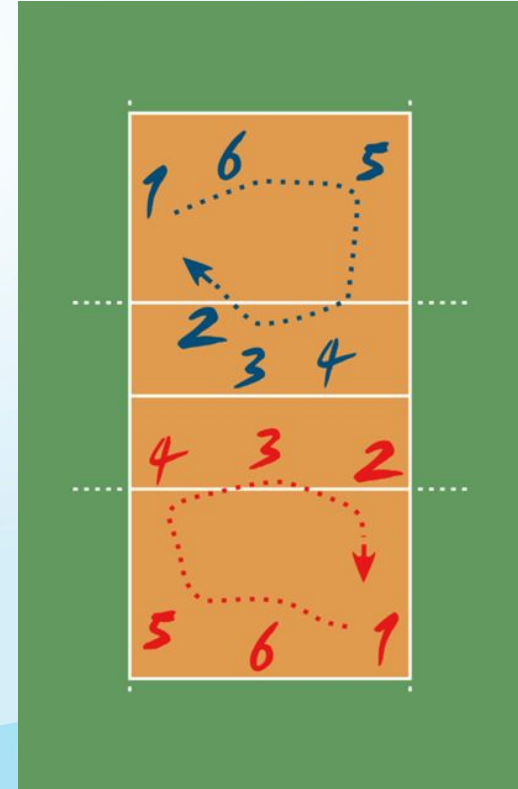
## 4) Peyerang/Forwards

Dalam sebuah tim, penyerang/striker adalah pemain yang paling menonjol dan kedudukannya sangat mempengaruhi keberhasilan gol. Dibutuhkan kelincahan, kecepatan, akurasi tembakan yang baik, kemampuan heading serta kontrol bola yang baik untuk menjadi penyerang.

# TUGAS DAN POSISI PEMAIN BOLA VOLI

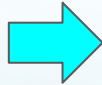
Dalam permainan olahraga bola voli, masing-masing pemain memiliki tugas dan perannya masing-masing. Fungsi atau tugas dari pemain bola voli ini sangat erat kaitannya dengan posisi pemain. Dalam bentuk (formasi) permainan bola voli meliputi:

- pemain nomor satu disebut/ dinamakan sebagai **server** (pemain yang melakukan servis)
- pemain kedua dan keempat dinamakan **spiker (smasher)**
- pemain ketiga dinamakan **tosser** atau set-upper
- pemain nomor lima dan enam dinamakan sebagai **defender atau libero**.



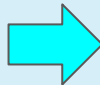


- 1) **Set-upper** atau **tosser** adalah pemain bola voli yang bertugas sebagai pengatur serangan dari tim. Tosser umumnya akan mengumpan atau mengoper bola ke rekan tim dengan berbagai variasi umpan untuk **spiker** sehingga spiker bisa melakukan serangan yang menyulitkan atau bahkan mematikan pihak lawan. Kualitas umpan serta kecerdasan dari tosser dalam memberikan variasi-variasi umpan mempunyai peran yang sangat besar untuk kemenangan tim. Selain sebagai pengatur serangan, seorang tosser juga harus menguasai teknik smash dan blocking.



- 2) **Spiker (smasher)** adalah pemain bola voli yang bertugas untuk melakukan pukulan smash atau melakukan serangan sehingga menghasilkan poin atau nilai buat tim. Seorang spiker harus memiliki kemampuan melakukan serangan seperti pukulan smash yang baik. Karena posisi spiker selalu berada di depan, yaitu posisi 2 dan 4, seorang spiker harus juga bisa menguasai teknik blocking (membendung serangan lawan).

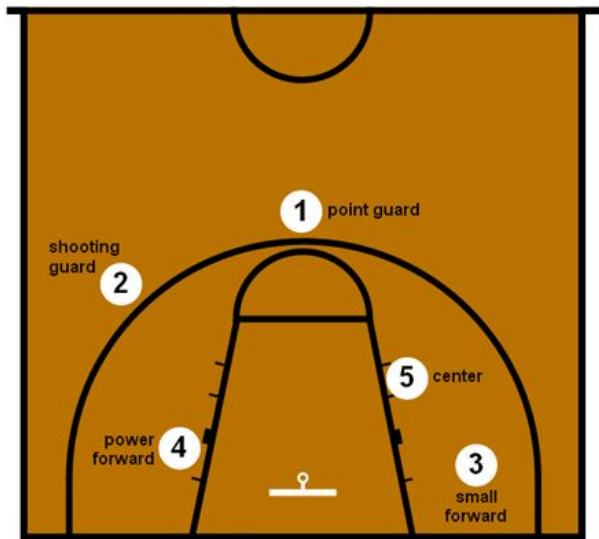
- 3) **Libero** atau **Defender** adalah pemain bola voli yang bertugas untuk menerima atau menahan serangan-serangan dari lawan. Karena peran seorang libero adalah menahan atau menerima bola serangan lawan dengan menggunakan passing, baik passing atas ataupun passing bawah, maka seorang yang berperan sebagai libero harus memiliki atau menguasai teknik passing dengan sangat baik. Pemain libero bebas keluar masuk akan tetapi tidak boleh melakukan pukulan smash ataupun melakukan blocking.



- 4) **Server** adalah posisi di mana pemainnya melakukan servis. Setelah melakukan servis, pemain di posisi ini juga menjadi defender atau libero

# TUGAS DAN POSISI PEMAIN BOLA BASKET

Dalam permainan bola basket, terdapat 5 posisi utama pemain yang biasanya posisi ini juga diwakilkan dengan angka untuk mempermudah penyebutannya. Berikut ini posisi dalam bolabasket yaitu:



## 1) *Point guard* (1 - PG).

*Point guard* adalah pemimpin penyerangan yang biasanya disebut dengan *playmaker*. Seorang *point guard* harus memiliki umpan (*passing*) dan *dribble* yang sangat baik.

## 2) *Shooting guard* (2 - SG)

*Shooting guard* umumnya diisi oleh pemain dengan kemampuan bertahan dan mencuri bola yang baik. Dalam posisi menyerang, SG berperan sebagai pemegang bola kedua dan juga menembakkan lemparan tiga angka.

## 3) *Small forward* (3 - SF)

*Small forward*, umumnya diisi oleh pemain yang agresif dalam melakukan serangan ke daerah musuh dan juga memiliki tembakan yang konsisten dari bagian luar garis tembakan bebas.

## 4) *Power forward* (4 - PF)

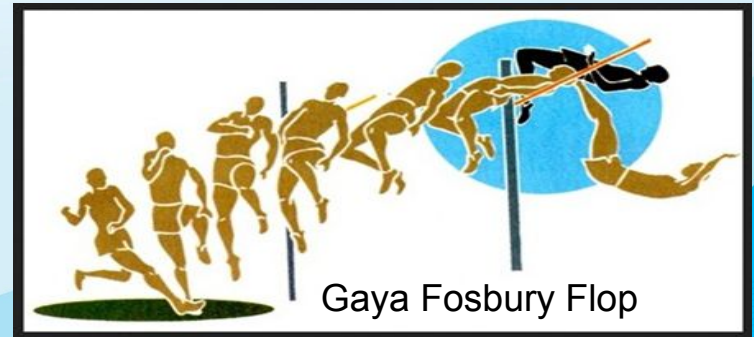
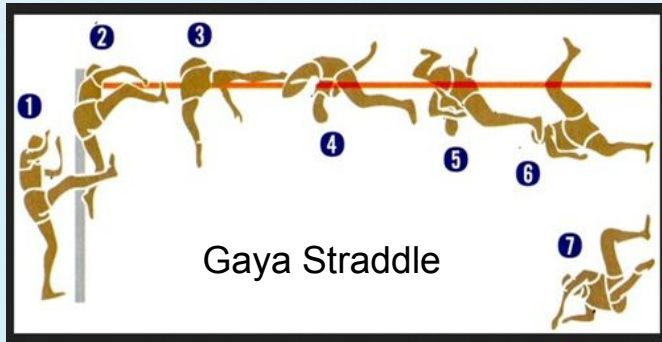
*Power forward* juga biasanya ditempati oleh pemain bertubuh tinggi karena bertugas sebagai penangkap bola pantul yang gagal masuk ke dalam ring (*rebound*), terutama saat bertahan. Dalam posisi menyerang, seorang PF diharapkan menangkap bola *rebound* dan segera menembakkannya kembali ke dalam ring.

## 5) *Center* (5 - C)

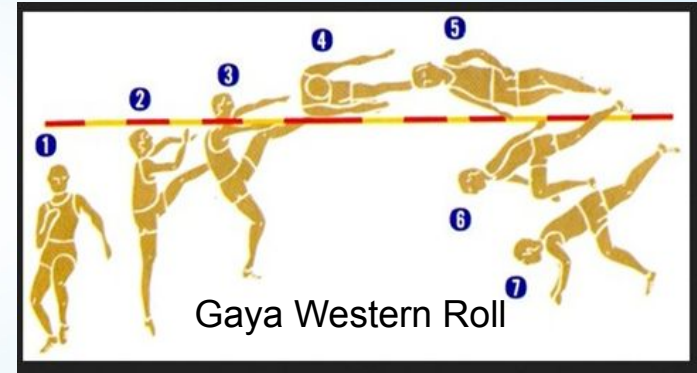
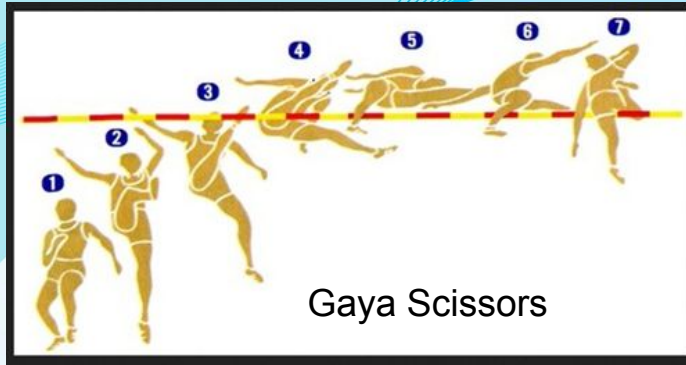
Pemain tengah (*center*) biasanya ditempati oleh pemain yang bertubuh paling tinggi dalam tim. Pada saat menyerang, *Center* bertugas menerima bola dan menembakkannya ke ring, sedangkan pada saat bertahan, pemain ini menjadi pertahanan terakhir.

# LOMPAT TINGGI

Tujuan lompat tinggi adalah agar pelompat dapat mencapai lompatan setinggi-tingginya. Lompat tinggi sama halnya dengan lompat jauh yang memerlukan unsur-unsur pokok antara lain: awalan, tolakan, saat melewati mistar dan mendarat. Jika pada lompat jauh, seorang atlet dituntut untuk mencapai jarak atau secara horizontal, maka pada lompat tinggi seorang atlet dituntut memperoleh angka maksimum dalam hal ketinggian atau arah vertikal. Jadi, dengan bahasa lain, lompat tinggi adalah cabang atletik yang menguji keterampilan seseorang melompat setinggi-tingginya. Dalam olahraga lompat tinggi, keberadaan mistar sangat penting sebab ia merupakan tolak ukur pencapaian tinggi seorang atlet. Ada empat macam gaya dalam lompat tinggi yaitu: 1) gaya straddle/ gaya guling perut, 2) gaya fosbury flop, 3) gaya scissors/gaya gunting, dan 4) gaya western roll/gaya guling sisi. Empat gaya dalam lompat tinggi dapat dibedakan dengan posisi badan saat melewati mistar.







Pada awalan lompat tinggi gaya straddle dilakukan dalam garis lurus yang menyerong dari permukaan depan matras pendaratan. Sudut awalan adalah sekitar 20 – 30 derajat dari garis lurus matras. Daerah awalan minimal panjangnya 5 meter. Ada 4 tahap dalam lompat tinggi yaitu:

1. Langkah lari awalan
2. Teknik tolakan kaki
3. Bentuk gerakan saat melayang di atas mistar
4. Teknik mendarat

Peraturan peraturan lompat tinggi dalam perlombaan nasional atau internasional. Lompatan dikatakan sah apabila:

1. Pelompat berhasil melewati mistar dengan sempurna
2. Pelompat berhasil melewati mistar dengan tidak menjatuhkan mistar
3. Pelompat berhasil melewati mistar dengan sempurna dan keluar lewat samping atau belakang matras

## **Lompatan dikatakan tidak sah apabila:**

1. apabila atlit lompat tinggi saat melewati mistar, badan menyentuh mistar dan mistar terjatuh saat atlit mendarat
2. apabila atlit lompat tinggi berhasil melewati mistar dengan sempurna dan keluar lewat depan
3. tiga kegagalan lompatan berturut-turut, pelompat tidak boleh melanjutkan lompatan.

Pada proses tolakannya, gaya ini menekankan pada penggunaan 1 kaki yang paling kuat. Adapun tujuan tolakan pada gaya ini adalah untuk memperoleh saat tepat memutar untuk bisa melewati mistar, untuk merubah gerak datar atau horizontal menjadi arah atas atau vertikal.

## **Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada lompat tinggi yaitu:**

1. Awalan kurang cepat atau terlalu cepat
2. Pada waktu menumpu kaki kurang kuat menolak
3. Pada waktu melewati mistar kepala mendahului mistar

Dalam melakukan lompat tinggi, poin paling penting bagi atlit adalah membuat lompatan setinggi mungkin dengan tidak membiarkan salah satu anggota tubuh menyentuh mistar dan membuat ia berubah tempat, sebab hal tersebut akan dianggap gagal. Hal lain yang patut dihindari adalah gerak lari pada awalan yang terlampau cepat, saat hendak menolak, kaki terlalu lurus ke depan, gerakan kombinasi pada kaki atlit kurang sempurna, badan yang condong dan terlampau mendekati mistar, atlit melewati mistar namun dalam posisi seperti duduk, membuat sebuah lengkungan badan yang terlalu dini, dan gerak yang terlambat di akhir.



# KEBUGARAN JASMANI

## A. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Bentuk-bentuk latihan kecepatan, antara lain sebagai berikut: Lari cepat dengan jarak 40-60 meter

- b. Lari akselerasi yaitu lari dengan mengubah-ubah kecepatan mulai lambat makin lama makin cepat.
- c. Lari naik bukit (*up hill*), tujuan latihan ini adalah meningkatkan kekuatan dinamis (*dynamic strength*) otot-otot tungkai. *Dynamic strength* juga bisa dikembangkan dengan lari di air dangkal, pasir, salju atau lapangan rumput.
- d. Lari menuruni bukit (*down hill*), tujuan dari latihan ini adalah melatih kecepatan frekuensi gerak kaki.
- e. Lari naik turun tangga.

## B Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelentukan dan keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Dalam mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat saat bergerak tubuh tidak boleh kehilangan keseimbangan dan kesadaran posisi akan posisi juga menuntut kelentukan yang baik. Bentuk-bentuk latihan kelincahan, antara lain sebagai berikut:

- a. Lari bolak-balik (*shuttle run*)
- b. Lari berbelok-belok (*zig zag*)
- c. Lari mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*)
- d. Lari rintangan (*obstacle run*)
- e. Mengubah posisi tubuh jongkok berdiri (*squath thrust*)