

Direktorat Sekolah Menengah Pertama  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI



Modul Pembelajaran Jarak Jauh  
Pada Masa Pandemi COVID-19  
untuk Jenjang  
Sekolah Menengah Pertama

# PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN



Kelas  
**VII**  
Semester  
Genap



**MODUL PEMBELAJARAN JARAK JAUH  
PADA MASA PANDEMI COVID-19  
UNTUK JENJANG SMP**



**Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**

**Kelas VII  
Semester Genap**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
2020**

Hak Cipta 2020 pada Direktorat Sekolah Menengah Pertama  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan  
Menengah - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI

Dilindungi Undang-Undang

MILIK NEGARA TIDAK DIPERDAGANGKAN
--------------------------------------

**Pengarah:**

Drs. Mulyatsyah, M.M.  
(Direktur Sekolah Menengah Pertama)

**Penanggung Jawab:**

Dra. Ninik Purwaning Setyorini, M.A.  
(Koordinator Bidang Penilaian)

---

**Modul 1**

**“Aktivitas Permainan Bola Basket”**

Penulis : Drs. Muhajir, M.Pd.  
Penelaah : Dr. Sri Winarni, M.Pd.

**Modul 2**

**“Aktivitas Permainan Kasti”**

Penulis : Drs. Muhajir, M.Pd.  
Penelaah : Dr. Sri Winarni, M.Pd.

**Modul 3**

**“Aktivitas Lompat Jauh”**

Penulis : Drs. Muhajir, M.Pd.  
Penelaah : Dr. Sri Winarni, M.Pd.

#### **Modul 4**

##### **“Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang”**

Penulis : Drs. Muhajir, M.Pd.

Penelaah : Dr. Sri Winarni, M.Pd.

#### **Modul 5**

##### **“Aktivitas Permainan Tradisional Anak-Anak Indonesia”**

Penulis : Drs. Muhajir, M.Pd.

Penelaah : Dr. Sri Winarni, M.Pd.

#### **Modul 6**

##### **“Aktivitas Tolak Peluru”**

Penulis : Drs. Muhajir, M.Pd.

Penelaah : Dr. Sri Winarni, M.Pd.

#### **Modul 7**

##### **“Aktivitas Kebugaran Jasmani Berkaitan dengan Kesehatan”**

Penulis : Drs. Muhajir, M.Pd.

Penelaah : Dr. Sri Winarni, M.Pd.

---

#### **Editor:**

Dra. Nikensari, M.Ed.

Ali Wibawa, S.Pd.

#### **Desain dan Tata Letak:**

1. Renaldo Rizqi Yanuar, M.Pd.
2. Choirul Abdul Jabar Malik, S.Pd.
3. Naufal Kurnia Sandy
4. Aqwa Abdillah

#### **Cover Picture:**

Freepik

# KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Allah SWT, karena atas limpahan rahmat-Nya, kami dapat melaksanakan salah satu tugas dan fungsi Direktorat Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang tertuang dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 9 Tahun 2020, tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor: 45 Tahun 2019, tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, antara lain “pelaksanaan kebijakan penjaminan mutu di bidang penilaian pada sekolah menengah pertama” dan “fasilitasi penyelenggaraan di bidang penilaian pada sekolah menengah pertama”.

Sejalan dengan pelaksanaan tugas dan fungsi tersebut serta beberapa kebijakan dan regulasi terkait lainnya, khususnya kebijakan dan regulasi yang terkait dengan pelaksanaan pendidikan pada masa pandemi Covid-19, kami telah berhasil menyusun sejumlah modul dari sembilan mata pelajaran, yang disesuaikan dengan kebijakan kurikulum kondisi khusus dan pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) pada masa pandemi Covid-19 untuk jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Selain itu, telah dihasilkan pula buku Pedoman Pengelolaan Pembelajaran Jarak Jauh jenjang SMP pada masa pandemi Covid-19. Penyiapan dokumen-dokumen tersebut dilakukan dalam rangka mendukung pelaksanaan kebijakan penjaminan mutu dan pemberian fasilitasi penyelenggaraan pendidikan, khususnya untuk jenjang SMP pada masa pandemi Covid-19 ini.

Besar harapan kami, agar dokumen-dokumen yang telah dihasilkan oleh Direktorat SMP bersama tim penulis yang berasal dari unsur akademisi dan praktisi pendidikan tersebut, dapat dimanfaatkan secara optimal oleh semua pihak terkait, baik dari unsur dinas pendidikan kabupaten/kota, para pendidik, dan tenaga kependidikan, sehingga pada akhirnya dapat menjadi bagian alternatif yang dapat membantu sekolah dalam penyelenggaraan pendidikan.

Kami menyadari bahwa dokumen yang dihasilkan ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak, untuk perbaikan dan penyempurnaan lebih lanjut.

Kami menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya atas peran serta aktif dari berbagai pihak dalam penyusunan semua dokumen yang dikeluarkan oleh Direktorat SMP tahun 2020 ini. Secara khusus diucapkan terima kasih dan penghargaan kepada tim penyusun yang telah bekerja keras dalam menuntaskan penyusunan dokumen-dokumen tersebut.

Jakarta, Desember 2020

Direktur Sekolah Menengah  
Pertama,



Drs. Mulyatsyah, MM

NIP 19640714 199303 1 001

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>Modul 1    <b>Aktivitas Permainan Bola Basket</b></b> .....	<b>1</b>
A. Pemetaan Kompetensi .....	1
B. Pembelajaran 1 .....	2
C. Pembelajaran 2 .....	33
D. Pembelajaran 3 .....	48
E. Evaluasi .....	66
F. Kunci Jawaban .....	78
G. Glosarium .....	83
H. Daftar Pustaka .....	85
<b>Modul 2    <b>Aktivitas Permainan Kasti</b></b> .....	<b>86</b>
A. Pemetaan Kompetensi .....	86
B. Pembelajaran 1 .....	87
C. Pembelajaran 2 .....	115
D. Pembelajaran 3 .....	131
E. Evaluasi .....	148
F. Kunci Jawaban .....	155
G. Glosarium .....	159
H. Daftar Pustaka .....	160
<b>Modul 3    <b>Aktivitas Lompat Jauh</b></b> .....	<b>161</b>
A. Pemetaan Kompetensi .....	161
B. Pembelajaran 1 .....	162
C. Pembelajaran 2 .....	184
D. Pembelajaran 3 .....	200
E. Evaluasi .....	216

	F. Kunci Jawaban .....	222
	G. Glosarium .....	225
	H. Daftar Pustaka .....	226
<b>Modul 4</b>	<b>Makanan Sehat, Bergizi, dan Seimbang .....</b>	<b>227</b>
	A. Pemetaan Kompetensi .....	227
	B. Pembelajaran 1 .....	228
	C. Pembelajaran 2 .....	264
	D. Evaluasi .....	277
	E. Kunci Jawaban .....	283
	F. Glosarium .....	286
	G. Daftar Pustaka .....	287
<b>Modul 5</b>	<b>Aktivitas Permainan Tradisional Anak-Anak Indonesia .....</b>	<b>288</b>
	A. Pemetaan Kompetensi .....	288
	B. Pembelajaran 1 .....	289
	C. Pembelajaran 2 .....	314
	D. Evaluasi .....	333
	E. Kunci Jawaban .....	341
	F. Glosarium .....	345
	G. Daftar Pustaka .....	346
<b>Modul 6</b>	<b>Aktivitas Tolak Peluru .....</b>	<b>347</b>
	A. Pemetaan Kompetensi .....	347
	B. Pembelajaran 1 .....	348
	C. Pembelajaran 2 .....	371
	D. Evaluasi .....	400
	E. Kunci Jawaban .....	406
	F. Glosarium .....	410
	G. Daftar Pustaka .....	411

<b>Modul 7</b>	<b>Aktivitas Kebugaran Jasmani Berkaitan dengan Kesehatan .....</b>	<b>412</b>
	A. Pemetaan Kompetensi .....	412
	B. Pembelajaran 1 .....	413
	C. Pembelajaran 2 .....	445
	D. Pembelajaran 3 .....	464
	E. Evaluasi .....	482
	F. Kunci Jawaban .....	488
	G. Glosarium .....	492
	H. Daftar Pustaka .....	493

# PENDAHULUAN

Modul ini merupakan bahan ajar berseri yang dirancang untuk Ananda gunakan dalam belajar mandiri. Modul ini akan membantu dan memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi Ananda untuk mencapai kompetensi yang dituju secara mandiri.

Sebagai bahan ajar, unsur-unsur pokok modul ini terdiri atas (a) tujuan pembelajaran, (b) aktivitas pembelajaran, dan (c) evaluasi. Tujuan pembelajaran menjadi sasaran penguasaan kompetensi yang dituju dalam belajar. Aktivitas pembelajaran berupa aktivitas-aktivitas yang Ananda akan lakukan agar memperoleh pengalaman-pengalaman belajar yang bermakna dalam mencapai tujuan pembelajaran. Evaluasi ialah proses penentuan kesesuaian antara proses dan hasil belajar dengan tujuan pembelajaran. Dalam hal ini, evaluasi bertujuan untuk memberikan latihan sekaligus mengukur tingkat ketercapaian kompetensi yang Ananda peroleh sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan pada bagian awal modul.

Modul ini menggunakan pendekatan belajar tuntas. Dalam hal ini Ananda harus mencapai tingkat ketuntasan kompetensi tertentu sebelum Ananda melanjutkan untuk pencapaian kompetensi selanjutnya pada modul berikutnya.

Belajar mandiri ialah proses belajar aktif yang Ananda akan lakukan dengan menggunakan modul ini. Dalam belajar aktif tersebut dibutuhkan dorongan niat atau motif Ananda untuk menguasai kompetensi yang telah ditetapkan pada bagian awal modul. Sasaran utama dalam belajar mandiri tersebut ialah Ananda dapat memperoleh kompetensi yang telah ditetapkan serta memperoleh kemandirian dalam belajar.

Aktivitas pembelajaran dalam modul ini berpusat pada diri Ananda, bukan pada guru maupun materi ajar. Artinya, Ananda merupakan subjek yang aktif dan bertanggung jawab dalam pembelajaran Ananda sendiri sesuai dengan kecepatan belajar Ananda.

Strategi pembelajaran dalam modul ini memfasilitasi pengalaman belajar bermakna. Selain memperoleh kompetensi utama, yaitu kompetensi yang ditetapkan pada tujuan pembelajaran, Ananda juga akan memperoleh pengalaman belajar terkait dengan pengembangan karakter, literasi, berpikir kritis, kreativitas, kolaborasi, dan komunikasi efektif.

Modul ini juga dapat digunakan oleh orang tua Ananda secara mandiri untuk mendukung aktivitas belajar Ananda di rumah. Dukungan orang tua sangat diharapkan agar Ananda benar-benar memiliki kebiasaan belajar yang mandiri dan bertanggungjawab. Orang tua juga diharapkan menyediakan diri untuk berdiskusi dan terlibat dalam aktivitas belajar jika Ananda membutuhkannya.

Aktivitas-aktivitas belajar Ananda dalam modul ini ini sedapat mungkin memaksimalkan potensi semua sumber belajar yang ada di lingkungan sekitar Ananda. Amatilah dan manfaatkanlah.

Setiap aktivitas pembelajaran dapat disesuaikan dengan kondisi Ananda, orang tua, guru, sekolah, dan lingkungan sekitar. Bagaimana pun utamakan kesehatan. Jangan melakukan hal-hal yang membahayakan kesehatan diri sendiri, keluarga, guru, sekolah, dan lingkungan Ananda.

Tetap semangat dan selamat belajar!



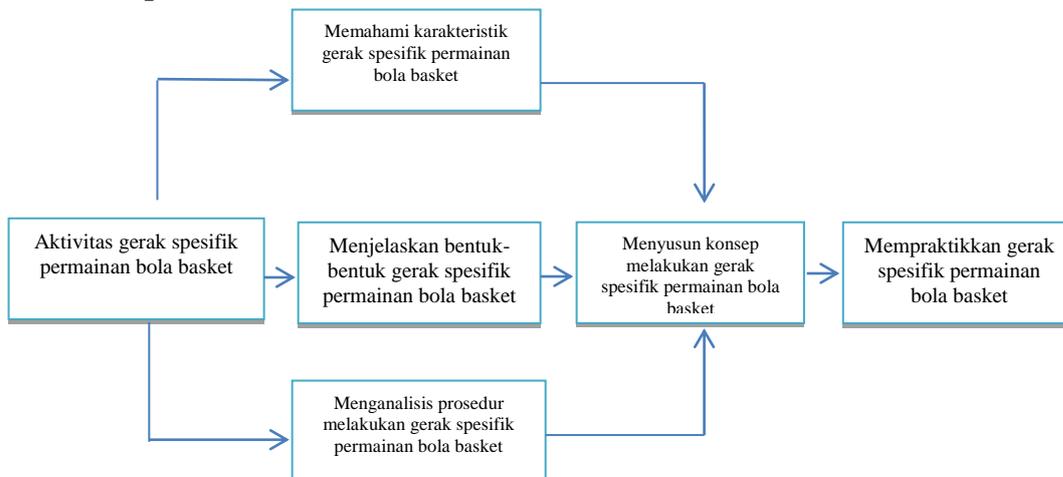
# MODUL 1

## AKTIVITAS PERMAINAN BOLA BASKET

### Pemetaan Kompetensi

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
<b>3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/ bola kecil sederhana dan atau tradisional.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami karakteristik gerak spesifik permainan bola basket.</li> <li>2. Menjelaskan bentuk-bentuk gerak spesifik permainan bola basket.</li> <li>3. Menganalisis prosedur melakukan gerak spesifik permainan bola basket.</li> </ol>
<b>4.1 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/bola kecil sederhana dan atau tradisional.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyusun konsep melakukan gerak spesifik permainan bola basket.</li> <li>2. Mempraktikkan gerak spesifik permainan bola basket.</li> </ol>

### Peta Kompetensi



## **Pembelajaran 1**

### **Gerak Spesifik Mengoperkan Bola Permainan Bola Basket**

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola permainan bola basket.
4. Melakukan berbagai aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola permainan bola basket secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

#### **B. Peran Guru dan Orang Tua**

Peran guru dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 1 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi Ananda berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
3. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 1 ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

Peran orang tua terkait pelaksanaan pembelajaran Ananda dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 1 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi putra/putri bapak/ibu dalam penggunaan bahan, alat, media, dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 1 ini, seperti: bola ukuran sedang bisa yang terbuat dari karet, atau bahan lainnya (yang bisa memantul).
2. Memastikan bapak/ibu memahami setiap instruksi yang terdapat pada Bahan Ajar Modul 1 ini.
3. Memastikan putra/putri bapak/ibu dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Berkoordinasi dengan wali kelas atau guru, jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 1 ini.

### C. Aktivitas Pembelajaran

Sebelum Ananda melakukan aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola permainan bola basket, perhatikan hal-hal berikut ini.

#### 1. Petunjuk Umum

- a. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola permainan bola basket.
- b. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola permainan bola basket yang nyaman dan aman.
- c. Lakukan aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola permainan bola basket, sesuai dengan perintah guru dan petunjuk dalam Modul 1 ini.
- d. Setelah melakukan aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola permainan bola basket, lakukan pendinginan atau pelepasan, dan jangan minum minuman yang dingin (seperti es).

#### 2. Petunjuk Khusus

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh Ananda dalam melakukan aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola permainan bola basket antara lain sebagai berikut:

- a. Mulailah Ananda dengan berdoa dan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan.
- b. Setelah itu pelajari petunjuk yang terdapat dalam Modul 1 ini mengenai tugas gerak yang akan dipelajari, misalnya: “melakukan aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola permainan bola basket dan coba cari pola sendiri cara yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki secara individual. Pola gerak tersebut bisa diamati dari: Peragaan teman atau guru, gambar, buku teks pelajaran, atau video pembelajaran permainan bola basket.
- c. Proses pembelajaran harus mengikuti petunjuk dan prosedur yang terdapat dalam materi. Proses pembelajaran melalui langkah-langkah: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan. Atau dapat pula langkah-langkah pembelajaran tersebut dilakukan dengan tidak berurutan.

- d. Hindari melakukan gerakan-gerakan yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan cedera atau kecelakaan dalam melakukan permainan bola basket.
- e. Aktivitas pembelajaran permainan bola basket dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.
- f. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran permainan bola basket, lakukan pelepasan agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).
- g. Penilaian terhadap keberhasilan Ananda dalam pembelajaran meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian sikap dapat dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda, atau bisa juga orang dewasa di rumah selama proses pembelajaran.
- h. Ananda dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan oleh guru Ananda.
- i. Apabila Ananda belum mencapai KKM, maka Ananda perlu melakukan remedial dan apabila telah mencapai KKM, maka sebaiknya dilanjutkan memperoleh pengayaan.

### 3. Karakter yang Dikembangkan

Karakter yang dikembangkan dalam aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola permainan bola basket antara lain sebagai berikut:

- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas permainan bola basket. Kedisiplinan tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, dan berbagai instruksi dalam Modul. Diharapkan peserta didik dapat menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi aturan-aturan yang berlaku.
- b. **Sportivitas:** Menunjukkan sikap kesatria yang mau menerima kekalahan dan mau mengakui keunggulan dari lawan serta menghormatinya dalam permainan bola basket. Sportifitas tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: menerima kekalahan dan kemenangan, tidak sombong, memberi kesempatan kepada orang lain untuk memberi pendapat, dan sebagainya.

- c. **Kerja sama:** Menunjukkan suatu usaha bersama antarperseorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Kerja sama akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam kerja sama tim dalam aktivitas permainan bola basket. Kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi peran, kewajiban dan tanggung jawab melaporkan keberhasilan atau kegagalan dalam melaksanakan tugas kesediaan berpartisipasi, kemampuan berkomunikasi, dan komitmen bersama.
- d. **Kerja keras:** Menunjukkan kegiatan yang dikerjakan secara sengaja sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah atau berhenti sebelum target tercapai dalam aktivitas permainan bola basket. Kerja keras tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: bersungguh-sungguh, tidak mudah putus asah, tidak menundah-nundah pekerjaan, tidak cepat merasa puas, tekun menyelesaikan pekerjaan, bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas dan sebagainya.

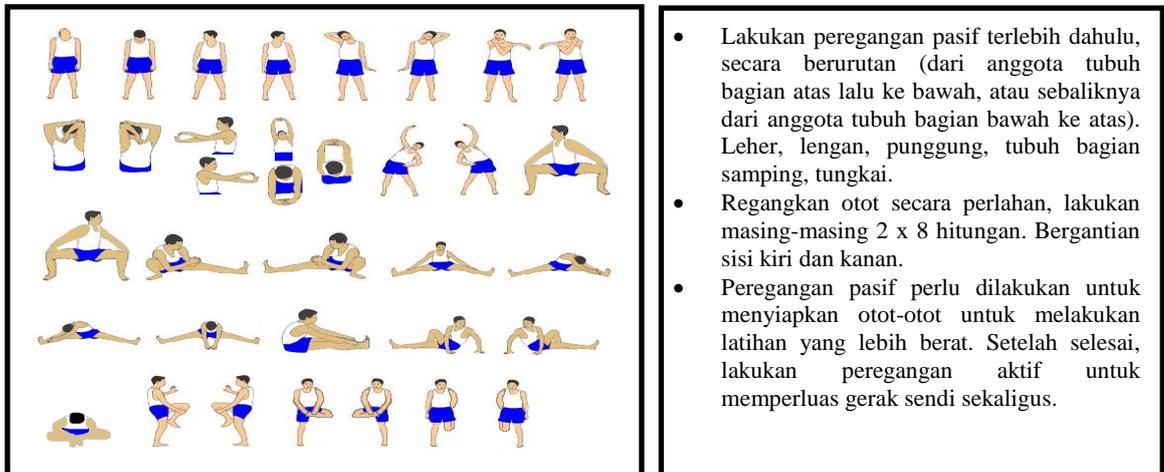
## Aktivitas 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2 x 8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.

- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan pembelajaran yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.



- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2 x 8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan latihan yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.

Gambar 1.1 Gerakan peregangan pasif (peregangan statis)

Sumber: <http://gajulbal.blogspot.com/2018/07/sehat-jasmani-rohani.html>

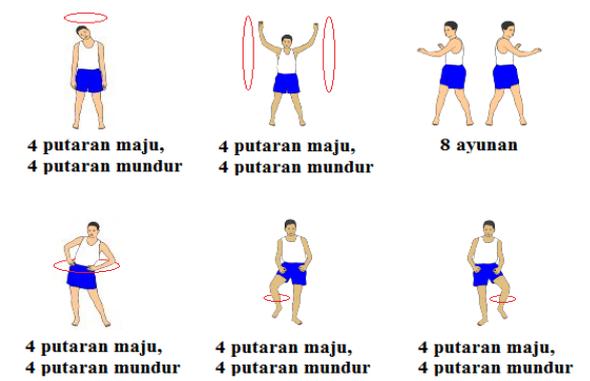
Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.
- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

Catatan:

Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan pembelajaran.

**Perengangan Aktif**



4 putaran maju,  
4 putaran mundur

4 putaran maju,  
4 putaran mundur

8 ayunan

4 putaran maju,  
4 putaran mundur

4 putaran maju,  
4 putaran mundur

4 putaran maju,  
4 putaran mundur

- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.
- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

**Catatan:**  
Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan latihan.

Gambar 1.2 Gerakan peregangan aktif (peregangan dinamis)

Sumber: <http://gajulbal.blogspot.com/2018/07/sehat-jasmani-rohani.html>

- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/ menit.



Gambar 1.3 Memeriksa denyut nadi

Sumber: <https://id.wikihow.com/Memeriksa-Denyut-Nadi>

- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama.
- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat.

**Mengapa demikian?** Ini menandakan bahwa jantung dan paru-paru Ananda telah berhasil beradaptasi terhadap aktivitas fisik, sehingga dapat lebih efisien dalam melakukan metabolisme.

Semakin stabil detak jantung Ananda saat berolahraga, semakin baik pula kebugaran jantung dan paru-paru Ananda. Detak jantung yang stabil juga ditandai dengan pernapasan yang baik ketika beraktivitas atau berolahraga. Sedangkan kalau detak jantung cenderung tidak teratur dan memburu, Ananda mungkin gampang terengah-engah dan kehabisan napas ketika sedang aktif bergerak.

Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda deskripsikan manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

## Aktivitas 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola permainan bola basket. Langkah-langkah mempelajari aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola permainan bola basket adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan
  - a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
  - b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
  - c. Dalam melakukan aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola permainan bola basket, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.
2. Kegiatan Inti
  - a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola permainan bola basket.

Permainan bola basket merupakan permainan yang gerakannya sangat kompleks, yaitu: gabungan dari jalan, lari, lompat, serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan bola basket secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai.

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

Untuk bisa bermain bola basket dengan baik dan benar para pemain harus menguasai gerak spesifik permainan bola basket. Gerak spesifik dalam permainan bola basket ada beberapa macam, seperti: mengoperkan, menangkap, menggiring, menembak, dan *rebound*.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas gerak spesifik mengoperkan/ mengoperkan bola permainan bola basket. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola permainan bola basket (pada kolom di bawah ini). Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Coba Ananda buat pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola basket di kolom ini.

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

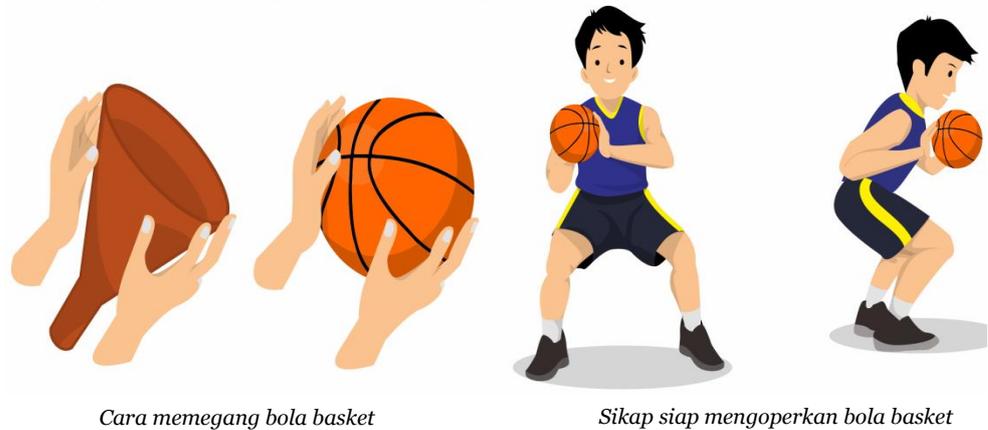
Bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola permainan bola basket, antara lain sebagai berikut:

- 1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang bola permainan bola basket

Cara melakukannya:

- a) Bola terselip di antara kedua telapak tangan.
- b) Kedua telapak tangan melekat pada bagian samping bola sedikit ke belakang.
- c) Jari-jari tercerai lentuk, kedua ibu jari terletak dekat dengan badan di belakang bola dan menghadap ke arah tengah depan.
- d) Pada waktu menerima atau akan mengoper bola, sikap kaki kuda-kuda dengan jarak antara kedua kaki satu telapak kaki ke depan dan satu telapak kaki ke samping.

- e) Badan sedikit condong ke depan dengan titik berat badan jatuh di antara kedua kaki dan lutut sedikit ditekuk.
- f) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 1.4 Aktivitas gerak spesifik memegang bola permainan bola basket  
 Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik mengoperkan bola dengan dua tangan dari depan dada (*chest pass*) permainan bola basket

Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Operan ini berguna untuk operan jarak pendek, karena mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan terhadap teman yang diberi bola. Jarak lemparan 5 sampai 7 meter.

Cara melakukannya:

- a. Sikap kaki berdiri seandainya (wajar) dengan otot sedikit ditekuk dan badan sedikit condong ke depan, pandangan ke arah lemparan. Kaki boleh sejajar atau salah satu kaki di depan.
- b. Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang dari bola. Ibu jari hampir mendekat, semua telapak tangan dan jari menyentuh bola.
- c. Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan aturlah bola setinggi dada.

- d. Operan dimulai dengan melangkahkan satu kaki ke depan ke arah sasaran (penerima). Bersamaan dengan itu, langkahkan kaki, kedua lengan menolak lurus ke depan disertai dengan lekukan pergelangan tangan dan diakhiri dengan jentikan jari-jari.
- e. Operan diarahkan setinggi dada (penerima) secara mendatar dan bola sedikit berputar.
- f. Bersamaan dengan irama gerak pelepasan bola, berat badan dipindahkan ke depan, langkahkan kaki belakang setelah bola lepas dari tangan (sebagai gerak lanjutan/ *follow thought*).
- g. Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 1.5 Aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola dengan dua tangan dari depan dada (*chest pass*)

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

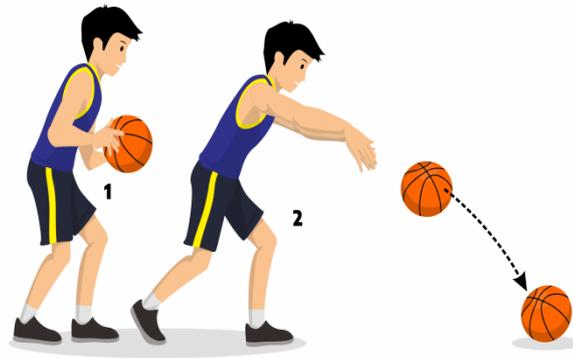
3) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik mengoperkan bola pantulan permainan bola basket

Operan pantulan dilakukan dengan dua tangan dalam posisi bola di depan dada. Operan pantulan sangat baik dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi. Bola dipantulkan di samping kiri/kanan lawan, dan teman sudah siap menjemputnya di belakang lawan.

Operan pantulan dilakukan dengan cepat, sebab tidak tentu akan tertahan/terserobot oleh lawan. Operan dapat pula dilakukan dengan menipu lawan ke samping kanan, padahal bola dilemparkan ke kiri atau sebaliknya.

Cara melakukannya:

- a) Sikap permulaan dilakukan seperti pada posisi operan dengan dua tangan.
- b) Bola dilepaskan dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah dari letak badan kawan.
- c) Bola dilepaskan setinggi pinggang dan harus diarahkan pada suatu tempat (titik) kira-kira 1 meter di depan penerima (d disesuaikan dengan jarak dan kekuatan lemparan). Arah bola agar dapat diterima pada daerah antara lutut dan perut.
- d) Bila berhadapan dengan lawan, maka sasaran pantulan bola berada di samping kanan/kiri kaki lawan.
- e) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 1.6 Aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola pantulan  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

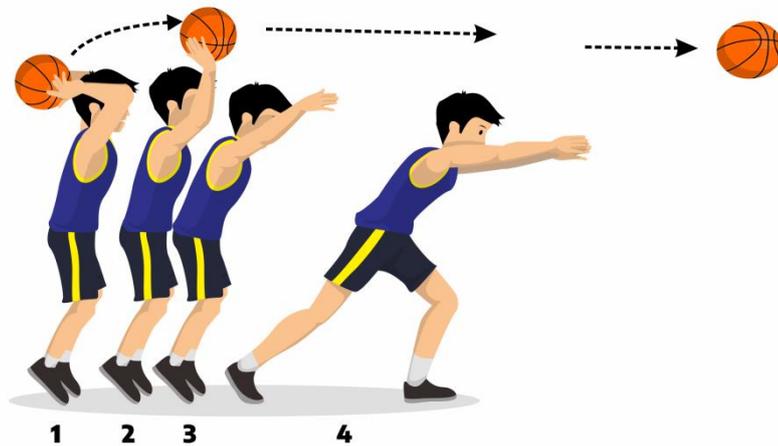
- 4) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik mengoperkan bola dari atas kepala permainan bola basket

Operan ini dilakukan dengan dua tangan dan bola berada di atas kepala agak ke belakang. Terutama dilakukan oleh pemain jangkung (tinggi) untuk menghindari bola dari raihan (serobotan) lawan.

Operan ini juga sangat efektif, dan bila diperlukan mengoperkan bola dengan segera saat menerima bola dalam posisi tinggi. Untuk melakukan operan ini pada dasarnya sama dengan operan tolakan dada, hanya posisi letak bola yang berbeda, yaitu di atas kepala.

Cara melakukannya:

- a) Posisi bola berada di atas kepala dengan dipegang oleh dua tangan dan cenderung agak di belakang kepala.
- b) Bola dilemparkan dengan lekukan pergelangan tangan arahnya agak menyerong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan.
- c) Lepasnya bola dari tangan juga menggunakan jentikan ujung jari tangan.
- d) Posisi kaki berdiri tegak, tetapi tidak kaku. Bila berhadapan dengan lawan, untuk mengamankan bolanya dapat dilakukan dengan meninggikan badan, yaitu mengangkat kedua tumit.
- e) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 1.7 Aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola dari atas kepala  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- 5) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik mengoperkan bola dari samping permainan bola basket

Operan samping dilakukan dengan satu tangan. Namun sebelum mengoperkannya, bola tetap dipegang dengan dua tangan. Operan ini gerakannya lebih wajar (rileks) sebab dapat lebih kuat dan lebih jauh. Oleh karena itu dapat digunakan untuk jarak sedang dan jarak jauh ( $\pm 7$  meter).

Cara melakukannya:

- a) Sikap berdiri seenaknya dengan posisi kaki kanan di belakang.
- b) Bola dipegang dengan tangan kanan, dan bawa ke samping telinga kanan. Namun tangan kiri tetap ikut menjaga supaya bola tidak jatuh dan keseimbangan bola terjaga.
- c) Sikap tangan kanan dengan siku ditekuk dan telapak tangan menghadap ke atas.
- d) Lemparkan bola ke depan melambung sesuai dengan sasarannya gerakan terakhir melepas bola dengan lecutan jari-jari tangan.
- e) Setelah bola lepas dari tangan, langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan dengan gerakan lanjutan (*follow through*).
- f) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 1.8 Aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola dari samping  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- 6) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik mengoperkan bola lengkung (kaitan) permainan bola basket

Operan kaitan adalah senjata yang ampuh untuk pemain berpostur pendek, tetapi ingin mencoba mengoperkan bola melewati di atas pemain lawan yang jauh lebih tinggi. Lemparan ini dapat digunakan dalam situasi-situasi sulit yang timbul akibat penjagaan yang ketat dari lawan, sedangkan operan-operan lain sulit dilakukan. Oleh sebab itu, lemparan ini dilakukan hanya pada situasi-situasi khusus

dan hanya diajarkan pada saat-saat operan-operan lain sudah dikuasai.

Cara melakukannya:

- a) Posisi berdiri sama dengan operan setinggi dada, perbedaannya pada operan setinggi dada sasarannya berada di depan, sedangkan operan kaitan sasarannya diarahkan ke samping.
- b) Bola dipegang dengan tangan kanan dengan rileks (lentur) ke bawah, mulai dari jari kelingking sampai dengan ibu jari hampir seluruh telapak tangan ikut aktif memegang bola.
- c) Kaki kiri lebih di depan dari kaki kanan dan berdiri dalam jarak yang enak dan jaga keseimbangan.
- d) Saat bola masih berada di bawah, tangan kiri membantu secukupnya (sekedar membantu agar bola tidak jatuh dan mengantarkannya sesaat sebelum bola meninggalkan tangan kanan).
- e) Ayunkan lengan yang memegang bola dengan rileks lurus dari samping kanan agak ke belakang.
- f) Setelah bola hampir sampai di atas sisi kanan kepala, lengan agak ditekuk dan digerakkan ke arah kiri.
- g) Pada saat itu pergelangan tangan dan jari ditekuk, sehingga mengakibatkan bola meninggalkan tangan menuju ke samping sebaliknya.
- h) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 1.9 Aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola lengkung (kaitan)  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- 7) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik mengoperkan/mengoperkan bola dari bawah permainan bola basket

Lemparan ini sangat baik dilakukan untuk operan jarak dekat terutama sekali bila lawan melakukan penjagaan satu lawan satu.

Cara melakukannya:

- Cara memegang bola dengan telapak tangan memenuhi bagian kedua samping bola, jari tercerai lentuk, ibu jari menghadap ke bawah agak ke dalam.
- Bola ditarik sedikit ke samping pinggang kiri bila kaki kanan ada di depan dan di samping pinggang kanan bila kaki kiri di depan.
- Kaki yang berlawanan dengan letak bola diletakkan di depan dan digunakan untuk menutup lawan agar tidak mudah merebut bola.
- Operan dilakukan dengan ayunan kedua lengan bawah.
- Bola terlepas setinggi antara pinggang dan sekat rongga dada.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 1.10 Aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola dari bawah  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola permainan bola basket, sesuai dengan kemampuan Ananda.

c. Setelah Ananda melakukan aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola permainan bola basket, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola permainan bola basket pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola basket.

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola basket.

.....

.....

.....

.....

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik mengoperkan bola basket.

.....

.....

.....

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola permainan bola basket. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

- e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola permainan bola basket hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola basket.

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

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola basket.

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

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas gerak spesifik mengoperkan bola basket.

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

### 3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

### Aktivitas 3

Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik mengoperkan bola permainan bola basket, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik mengoperkan bola permainan bola basket. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan bola basket adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan
  - a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
  - b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
  - c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan bola basket, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.
2. Kegiatan Inti
  - a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan bola basket.

Bola basket merupakan salah satu olahraga bola besar yang dapat dimainkan dengan cara tim. Masing-masing tim dalam permainan basket terdiri dari lima orang pemain. Setiap tim akan memenangkan pertandingan jika memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan memperoleh poin terbanyak.

Maka dari itu setiap pemain basket harus memahami dan menguasai setiap gerak spesifik bola basket yang ada. Salah satunya ialah teknik dasar menangkap bola basket. Gerak spesifik menangkap bola basket tersebut harus dilakukan dengan baik dan benar sehingga dapat menambah skor untuk tim sendiri.

Dalam melakukan gerak spesifik menangkap bola basket, harus memperhatikan beberapa ketentuan yang berlaku. Antara lemparan (operan) dan menangkap bola merupakan dua unsur yang sulit dipisahkan. Sebab untuk melakukan lemparan biasanya dimulai dari menangkap bola terlebih dahulu. Dalam usaha menangkap bola ini dapat untuk menjemput bola, bukan menunggu datangnya bola.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan bola basket (pada kolom di bawah ini). Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Coba Ananda buat pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan aktivitas gerak spesifik menangkap bola basket di kolom ini.

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

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan bola basket antara lain sebagai berikut:

- 1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola basket  
Cara melakukannya:
  - a) Gerakan pendahuluan
    - (1) Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola.
    - (2) Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola.
    - (3) Berat badan bertumpu pada kaki depan.

- b) Gerakan pelaksanaan
  - (1) Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan ke belakang.
  - (2) Sikut lengan ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan.
- c) Gerakan akhir
  - (1) Badan agak condong ke depan.
  - (2) Berat badan bertumpu pada kaki belakang.
  - (3) Posisi bola dipegang di depan badan.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.

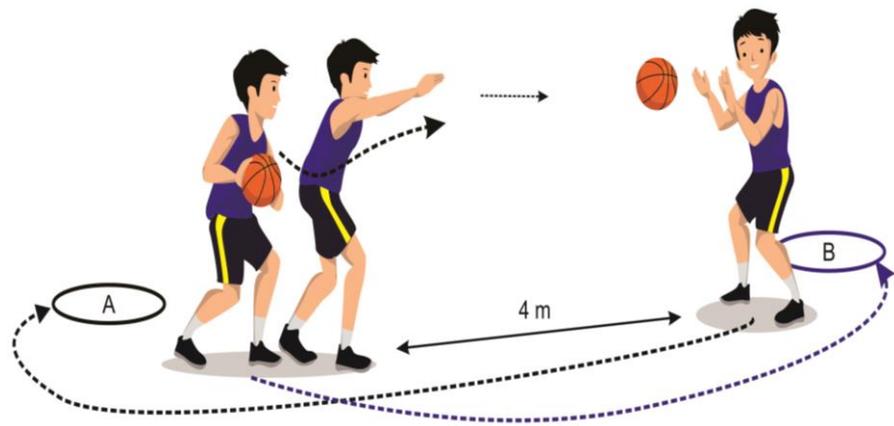


Gambar 1.11 Aktivitas gerak spesifik menangkap bola basket  
 Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- 2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola setinggi dada tanpa pantulan

Cara melakukannya:

- a) Dilakukan secara berpasangan atau kelompok saling berhadapan.
- b) Jika dilakukan secara berpasangan, dapat dilakukan di tempat, bergerak maju, mundur dan menyamping.
- c) Jika dilakukan dalam bentuk kelompok dan formasi berbanjar, maka yang telah melakukan gerakan berpindah tempat.
- d) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.
- e) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.

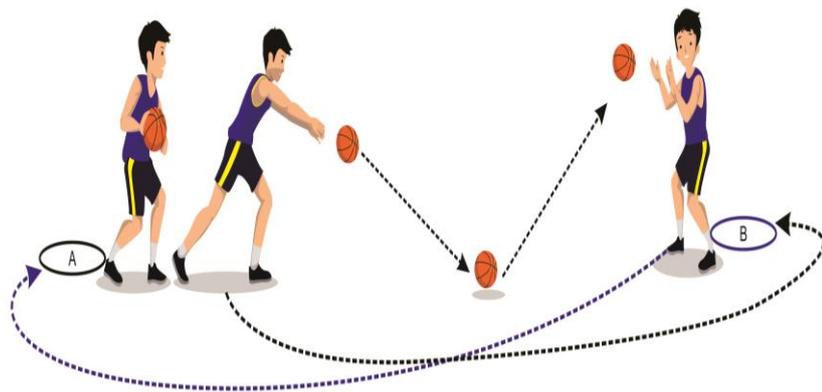


Gambar 1.12 Aktivitas gerak spesifik menangkap bola tinggi  
 Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

3) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola setinggi dada dengan pantulan

Cara melakukannya:

- a) Dilakukan secara berpasangan atau kelompok saling berhadapan.
- b) Jika dilakukan secara berpasangan, dapat dilakukan di tempat, bergerak maju, mundur dan menyamping.
- c) Jika dilakukan dalam bentuk kelompok dan formasi berbanjar, maka yang telah melakukan gerakan berpindah tempat.
- d) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.
- e) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 1.13 Aktivitas gerak spesifik menangkap bola setinggi dada dengan pantulan  
 Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan bola basket, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan bola basket, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan bola basket pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola basket.

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola basket.

.....

.....

.....

.....

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola basket.

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan bola basket. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan bola basket hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola basket.

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

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola basket.

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

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola basket.

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

3. Kegiatan Akhir

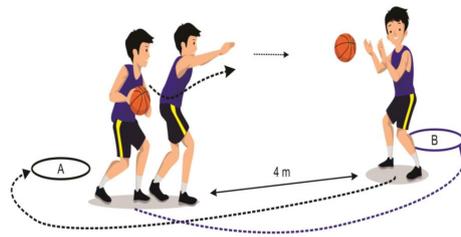
- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

**D. Latihan**

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

- 1. Memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukkan bola. Pernyataan tersebut merupakan . . . permainan bola basket.
  - a. tujuan
  - b. hakikat
  - c. prinsip
  - d. gerak spesifik
  
- 2. Operan yang berguna untuk operan jarak pendek, karena akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan terhadap teman yang diberi bola. Jarak lemparan 5 sampai 7 meter. Gerakan ini merupakan operan . . . .
  - a. operan pantulan
  - b. operan dari depan dada (*chest pass*)
  - c. operan dari atas kepala
  - d. operan dari samping

3. Operan ini dilakukan dengan dua tangan dan bola berada di atas kepala agak ke belakang. Operan ini sangat efektif dan bila diperlukan mengoperkan bola dengan segera saat menerima bola dalam posisi tinggi. Gerakan ini merupakan operan . . . .
- operan pantulan
  - operan dari depan dada (*chest pass*)
  - operan dari atas kepala
  - operan dari samping
4. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik menangkap bola basket.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik menangkap bola . . . .

- pantulan
- bawah
- dari atas kepala
- setinggi dada

5. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan bola basket.

- (1) Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola.
- (2) Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola.
- (3) Berat badan bertumpu pada kaki depan.
- (4) Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan ke belakang.
- (5) Sikut lengan ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan.
- (6) Badan agak condong ke depan.
- (7) Berat badan bertumpu pada kaki belakang.
- (8) Posisi bola dipegang di depan badan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik . . . .

- a. menangkap bola
- b. menangkap bola dari depan dada
- c. menangkap bola dari dari atas kepala
- d. menangkap bola dari dari samping

#### **E. Rangkuman**

Ananda telah mempelajari aktivitas gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket. Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket tersebut pada kolom di bawah ini.



## F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket. Tahukah Ananda berapa Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus Ananda peroleh. KKM yang harus Ananda peroleh minimal 80. Ketentuan peroleh nilai KKM tersebut, yaitu:

1. Apabila Ananda memperoleh nilai 80 atau lebih, maka Ananda dapat melanjutkan ke materi selanjutnya dalam modul ini.
2. Apabila Ananda memperoleh nilai kurang dari 80, maka Ananda harus mengulangi lagi materi yang telah Ananda pelajari sebelumnya.

## G. Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

### 1. Rubrik Penilaian

Tes kinerja aktivitas gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket

#### a. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

#### b. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

#### c. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes <i>chest pass</i> )		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan mengoper dan menangkap bola (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

d. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- (1) pandangan mata ke arah datangnya bola.
- (2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- (3) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika:

- (1) bola didorong dari depan.
- (2) kedua lengan lurus ke depan.
- (3) badan dicondongkan ke depan.
- (4) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- (1) badan tetap condong ke depan.
- (2) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- (3) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

3) Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik mengoper dan menangkap permainan bola basket.

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara:

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai mengoperkan dan menangkap bola ke tembok dengan jarak 3 meter.
- (3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 20 kali	..... > 15 kali	<b>Sangat Baik</b>
<b>17 – 19 kali</b>	12 – 14 kali	<b>Baik</b>
<b>14 – 16 kali</b>	9 – 11 kali	<b>Cukup</b>
..... < 14 kali	..... < 9 kali	<b>Kurang</b>

2. Kunci Jawaban

a. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

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

b. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

Operan bola dengan dua tangan dari depan dada (*chest pass*) berguna untuk operan jarak pendek, karena mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan terhadap teman yang diberi bola. Jarak lemparan 5 sampai 7 meter.

c. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Operan dari atas kepala dilakukan dengan dua tangan dan bola berada di atas kepala agak ke belakang. Terutama dilakukan oleh pemain jangkung (tinggi) untuk menghindari bola dari raihan (serobotan) lawan. Operan ini juga sangat efektif, dan bila diperlukan mengoperkan bola dengan segera saat menerima bola dalam posisi tinggi.

d. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan menangkap bola setinggi dada adalah sebagai berikut:

- 1) Dilakukan secara berpasangan atau kelompok saling berhadapan.
- 2) Jika dilakukan secara berpasangan, dapat dilakukan di tempat, bergerak maju, mundur dan menyamping.
- 3) Jika dilakukan dalam bentuk kelompok dan formasi berbanjar, maka yang telah melakukan gerakan berpindah tempat.
- 4) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

e. Jawaban Soal Nomor 5 = A

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan menangkap bola permainan bola basket antara lain:

- 1) Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola.
- 2) Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola.
- 3) Berat badan bertumpu pada kaki depan.

- 4) Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan ke belakang.
- 5) Sikut lengan ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan.
- 6) Badan agak condong ke depan.
- 7) Berat badan bertumpu pada kaki belakang.
- 8) Posisi bola dipegang di depan badan.

## **Pembelajaran 2**

### **Gerak Spesifik Menggiring Bola Permainan Bola Basket**

---

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket.
4. Melakukan berbagai aktivitas gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

#### **B. Peran Guru dan Orang Tua**

Peran guru dan orangtua dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 1 ini, sama dengan pembelajaran 1.

#### **C. Aktivitas Pembelajaran**

Petunjuk umum, petunjuk khusus, dan karakter yang dikembangkan dalam aktivitas gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket ini, sama dengan pembelajaran 1.

## Aktivitas 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

- Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan (seperti pada pembelajaran 1).
- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/ menit (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama (seperti pada pembelajaran 1).
- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba deskripsikan apa yang Ananda rasakan setelah melakukan pemanasan di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

## Aktivitas 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan
  - a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
  - b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
  - c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket.

Secara sederhana pengertian menggiring bola basket atau *dribbling* adalah merupakan suatu cara membawa bola ke depan dengan memantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berjalan atau berlari.

Menggiring bola adalah upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari. Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju ke depan/kelapangan lawan.

Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan (kiri/kanan). Kegunaan menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket (pada kolom di bawah ini). Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Coba Ananda buat pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan aktivitas gerak spesifik menggiring bola basket di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

Menggiring bola basket merupakan salah satu gerakan atau gerak spesifik agar bermain bola basket menjadi lebih mudah dan lancar. Gerak spesifik bola basket dalam menggiring bola basket ini merupakan gerakan untuk dapat melakukan gerakan penyerangan yang lebih efektif sehingga pertahanan lawan dapat ditembus dan bola dapat ditembakkan masuk ke dalam ring keranjang lawan sehingga poin dapat diperoleh.

Gerak spesifik menggiring bola basket ini dilakukan untuk menghindari lawan yang ingin menghalangi dan merebut bola, dan waktu melakukan gerak spesifik ini membutuhkan tempo yang cepat/lambat sambil mencari selah-selah untuk mendapatkan jalan atau arah untuk menghindarinya. Biasanya juga *dribble* rendah ini dilakukan dengan tujuan untuk melakukan terobosan ke arah pertahanan lawan.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola

Cara melakukannya:

- a) Peganglah bola dengan kedua tangan rileks, tangan kanan di atas bola, tangan kiri di bawah menjadi tempat terletaknya bola.
- b) Salah satu kaki ke depan (yang berlawanan dengan tangan yang melakukan *dribbling*), dan lutut ditekuk.
- c) Badan agak condong ke depan, berat badan di antara dua kaki.
- d) Bola dipantulkan bukan dipukul, maka pada saat bola ke atas tangan agak mengikuti bola ke atas, pergelangan tangan tidak kaku dan sikut merupakan sumbu gerakan.
- e) Pandangan ke depan, tetapi untuk pemula boleh melihat bola.
- f) Setelah pembelajaran di atas dikuasai, maka dilanjutkan dengan menggiring sambil berlari ke depan.
- g) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 1.14 Aktivitas gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik memantul-mantulkan bola

Cara melakukannya:

a) Gerakan pendahuluan

- (1) Berdiri dengan sikap melangkah.
- (2) Badan agak condong ke depan.
- (3) Berat badan tertumpu pada kaki depan.

b) Gerakan pelaksanaan

- (1) Doronglah menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan diaktifkan.
- (2) Ketinggian bola memantul adalah sebatas atau di bawah pinggang.
- (3) Pandangan mata ketika menggiring bola tertuju bebas ke arah depan.

c) Gerakan akhir

Kedua tangan rileks dan badan ditegakkan kembali.

d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 1.15 Aktivitas gerak spesifik memantul-mantulkan bola  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

3) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola di tempat

Cara melakukannya:

1) Gerakan pendahuluan

- (a) Berdiri dengan sikap melangkah.
- (b) Badan agak condong ke depan.
- (c) Berat badan tertumpu pada kaki depan.

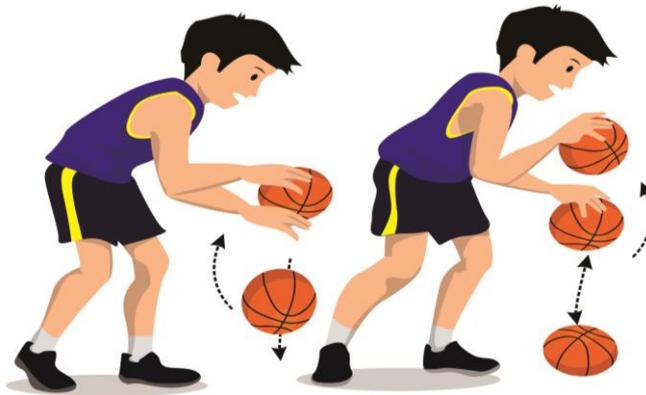
2) Gerakan pelaksanaan

- (1) Doronglah menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan diaktifkan.
- (2) Ketinggian bola memantul adalah sebatas atau di bawah pinggang.
- (3) Pandangan mata ketika menggiring bola tertuju bebas ke arah depan.
- (4) Lakukan dengan menggunakan tangan kanan dan kiri.

3) Gerakan akhir

- (a) Kedua tangan rileks dan badan ditegakkan kembali.
- (b) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 2 – 3 menit.

- 4) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 1.16 Aktivitas gerak spesifik menggiring bola di tempat  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- a. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket pada kolom di bawah ini.

- 1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola basket.

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

- 2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola basket.

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

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola basket.

.....

.....

.....

.....

- b. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.
- Sangat Senang
  - Senang
  - Tidak Tahu
  - Tidak Senang
  - Sangat Tidak Senang
- c. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola basket.

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola basket.

.....

.....

.....

.....

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola basket.

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

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

**D. Latihan**

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

- 1. Gerak spesifik dalam permainan bola basket ini dilakukan untuk menghindari lawan yang ingin menghalangi dan merebut bola, dan waktu melakukan gerak spesifik ini membutuhkan tempo yang cepat/lambat sambil mencari selah-selah untuk mendapatkan jalan atau arah untuk menghindarinya. Gerak spesifik tersebut adalah . . . .
  - a. menggiring bola
  - b. mengoperkan bola
  - c. menangkap bola
  - d. menembak bola
  
- 2. Gerak spesifik menggiring bola rendah permainan bola basket dilakukan dengan tujuan untuk melakukan . . . .
  - a. penguasaan bola dipertahanan sendiri
  - b. terobosan ke arah pertahanan lawan
  - c. penguasaan bola dipertahanan lawan
  - d. memperagakan teknik menggiring bola

3. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan bola basket.

- 1) Peganglah bola dengan kedua tangan rileks, tangan kanan di atas bola, tangan kiri di bawah menjadi tempat terletaknya bola.
- 2) Salah satu kaki ke depan (yang berlawanan dengan tangan yang melakukan *dribbling*), dan lutut ditekuk.
- 3) Badan agak condong ke depan, berat badan di antara dua kaki.
- 4) Bola dipantulkan bukan dipukul, maka pada saat bola ke atas tangan agak mengikuti bola ke atas, pergelangan tangan tidak kaku dan sikut merupakan sumbu gerakan.
- 5) Pandangan ke depan, tetapi untuk pemula boleh melihat bola.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik . . . .

- a. mengoperkan bola
- b. menangkap bola
- c. menggiring bola
- d. menembak bola

4. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik menggiring bola basket.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik menggiring bola . . . .

- a. memantul-mantulkan bola
- b. sambil berjalan
- c. sambil berlari
- d. di tempat

5. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan bola basket.

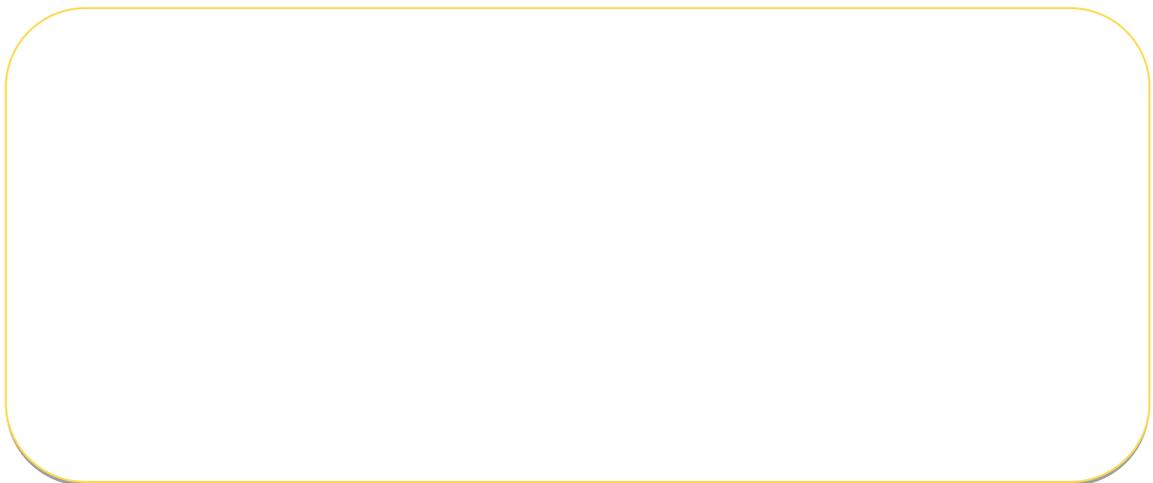
- 1) Berdiri dengan sikap melangkah.
- 2) Badan agak condong ke depan.
- 3) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- 4) Doronglah menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan diaktifkan.
- 5) Ketinggian bola memantul adalah sebatas atau di bawah pinggang.
- 6) Pandangan mata ketika menggiring bola tertuju bebas ke arah depan.
- 7) Kedua tangan rileks dan badan ditegakkan kembali.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik . . . .

- a. memantul-mantulkan bola
- b. sambil berjalan
- c. sambil berlari
- d. di tempat

#### **E. Rangkuman**

Ananda telah mempelajari aktivitas gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket. Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket tersebut pada kolom di bawah ini.



## F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket. Tahukah Ananda berapa Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus Ananda peroleh. KKM yang harus Ananda peroleh adalah 80. Peroleh nilai KKM tersebut dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Apabila Ananda memperoleh nilai 80 atau kurang, maka Ananda harus mengulangi lagi materi yang telah dipelajari tersebut.
2. Apabila Ananda memperoleh nilai lebih dari 80, maka Ananda dapat melanjutkan ke materi berikutnya dalam modul ini.

## G. Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

### 1. Rubrik Penilaian

Tes kinerja aktivitas gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket

#### a. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

#### b. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

#### c. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes menggiring bola)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan menggiring bola (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

d. Penilaian hasil gerak spesifik menggiring bola

Penilaian hasil/produk gerak spesifik menggiring bola dilakukan peserta didik selama 60 detik dengan dengan cara :

- 1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
- 2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai menggiring bola melewati rintangan (corong atau kursi yang dipasang secara *zig-zag*) sebanyak 10 rintangan.
- 3) Petugas menghitung ulangan/rintangan yang dilewati yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- 4) Jumlah ulangan/rintangan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

e. Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 17 rintangan	..... > 15 rintangan	Sangat Baik
14 – 16 rintangan	12 – 14 rintangan	Baik
11 – 13 rintangan	9 – 11 rintangan	Cukup
..... < 11 rintangan	..... < 9 rintangan	Kurang

2. Kunci Jawaban

a. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Gerak spesifik menggiring bola dalam permainan bola basket dilakukan untuk menghindari lawan yang ingin menghalangi dan merebut bola, dan waktu melakukan gerak spesifik ini membutuhkan tempo yang cepat/lambat sambil mencari selah-selah untuk mendapatkan jalan atau arah untuk menghindarinya.

b. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

Menggiring bola rendah dalam permainan bola basket dilakukan dengan tujuan untuk melakukan terobosan ke arah pertahanan lawan.

c. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan gerak spesifik menggiring bola antara lain:

- 1) Peganglah bola dengan kedua tangan rileks, tangan kanan di atas bola, tangan kiri di bawah menjadi tempat terletaknya bola.
- 2) Salah satu kaki ke depan (yang berlawanan dengan tangan yang melakukan *dribbling*), dan lutut ditekuk.
- 3) Badan agak condong ke depan, berat badan di antara dua kaki.
- 4) Bola dipantulkan bukan dipukul, maka pada saat bola ke atas tangan agak mengikuti bola ke atas, pergelangan tangan tidak kaku dan sikut merupakan sumbu gerakan.
- 5) Pandangan ke depan, tetapi untuk pemula boleh melihat bola.

d. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan menggiring bola di tempat antara lain:

- 1) Gerakan pendahuluan
  - (a) Berdiri dengan sikap melangkah.
  - (b) Badan agak condong ke depan.
  - (c) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- 2) Gerakan pelaksanaan
  - (a) Doronglah menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan diaktifkan.
  - (b) Ketinggian bola memantul adalah sebatas atau di bawah pinggang.
  - (c) Pandangan mata ketika menggiring bola tertuju bebas ke arah depan.
  - (d) Lakukan dengan menggunakan tangan kanan dan kiri.
- 3) Gerakan akhir
  - (a) Kedua tangan rileks dan badan ditegakkan kembali.
  - (b) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 2 – 3 menit.

e. Jawaban Soal Nomor 5 = A

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan memantul-mantulkan bola permainan bola basket antara lain:

- 1) Berdiri dengan sikap melangkah.
- 2) Badan agak condong ke depan.
- 3) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- 4) Doronglah menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan diaktifkan.
- 5) Ketinggian bola memantul adalah sebatas atau di bawah pinggang.
- 6) Pandangan mata ketika menggiring bola tertuju bebas ke arah depan.
- 7) Kedua tangan rileks dan badan ditegakkan kembali.

### **Pembelajaran 3**

#### **Gerak Spesifik Menembak Bola Permainan Bola Basket**

##### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas gerak spesifik menembak bola permainan bola basket.
4. Melakukan berbagai aktivitas gerak spesifik menembak bola permainan bola basket secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

##### **B. Peran Guru dan Orang Tua**

Peran guru dan orangtua dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 1 ini, sama dengan pembelajaran 1.

### C. Aktivitas Pembelajaran

Petunjuk umum, petunjuk khusus, dan karakter yang dikembangkan dalam aktivitas gerak spesifik menembak bola permainan bola basket ini, sama dengan pembelajaran 1.

#### Aktivitas 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

- Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan (seperti pada pembelajaran 1).
- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/ menit (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama (seperti pada pembelajaran 1).
- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Ananda sudah tahu tujuan dan manfaat pemanasan, sekarang tuliskan bentuk pemanasan lainnya sebelum melakukan aktivitas berolahraga di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

## Aktivitas 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik menembak bola permainan bola basket. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik menembak bola permainan bola basket adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan
  - a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
  - b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
  - c. Dalam aktivitas pembelajaran gerak spesifik menembak bola permainan bola basket, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

## 2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas pembelajaran gerak spesifik menembak bola permainan bola basket.

Dalam permainan bola basket terdapat beberapa jenis tembakan yang diserasikan dengan sikap badan, misalnya: tembakan sambil berdiam di tempat, meloncat, dan melayang.

Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Dasar-dasar gerak spesifik menembak sebenarnya sama dengan gerak spesifik lemparan. Jadi jika pemain menguasai gerak spesifik mengoper (*passing*), maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut akan sangat mudah dan cepat dilakukan. Di samping itu, tepat tidaknya “mekanik gerakan” dalam menembak akan menentukan pula berhasil tidaknya tembakan.

Gerak spesifik tembakan harus dikuasai oleh para pemain bola basket terutama saat melakukan pola penyerangan terhadap jantung pertahanan lawan.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menembak bola permainan bola basket (pada kolom di bawah ini). Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik menembak bola permainan bola basket, antara lain sebagai berikut:

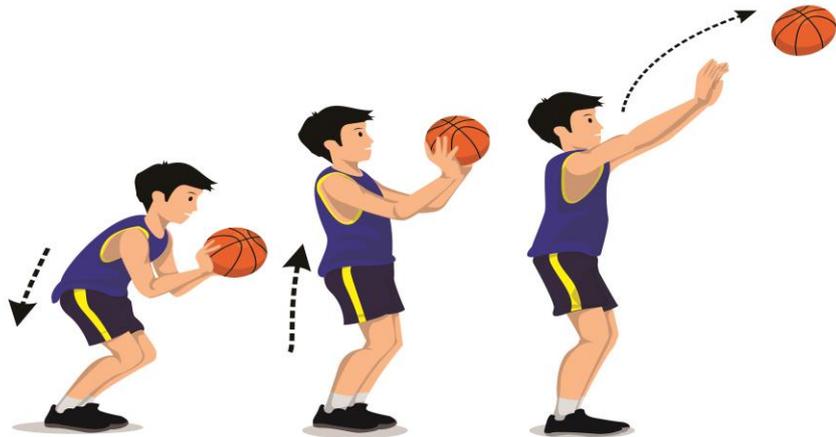
- 1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menembak bola dengan dua tangan di atas kepala

Cara melakukannya:

- a) Gerakan pendahuluan

- (1) Berdiri tegak menghadap arah gerakan dalam sikap melangkah, posisi kaki lurus ke depan.
- (2) Kedua lutut agak direndahkan.
- (3) Bola dipegang pada bagian samping bawah dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka.
- (4) Pandangan ke arah tembakan sasaran.

- b) Gerakan pelaksanaan
  - (1) Dorong bola ke depan atas hingga lengan lurus, bersamaan dengan itu pinggul, lutut, dan tumit naik.
  - (2) Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus dan gerakan pelepasan bola dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jarinya.
  - (3) Bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atas melengkung.
- c) Gerakan akhir
  - (1) Kedua lengan lurus ke depan rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola.
  - (2) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 1.17 Aktivitas gerak spesifik menembak bola dengan dua tangan di atas kepala

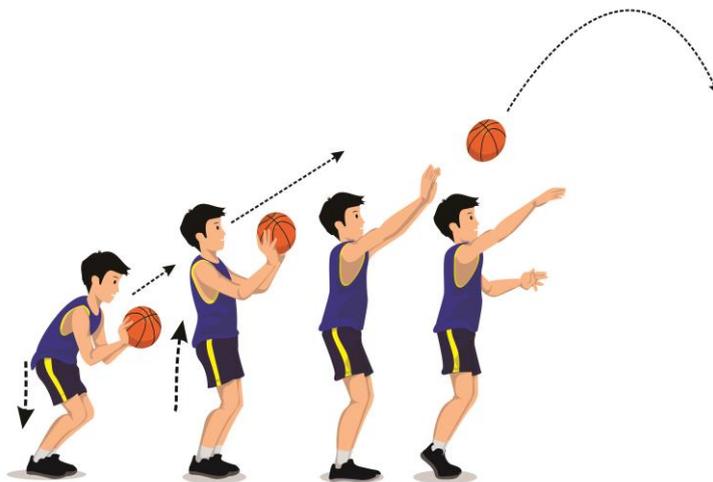
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- 2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menembak bola dengan satu tangan di atas kepala

Cara melakukannya:

- a) Gerakan pendahuluan
  - (1) Berdiri tegak, sikap melangkah menghadap arah gerakan bola dan kedua lutut agak rendah.

- (2) Bola dipegang pada bagian bawahnya dengan telapak tangan dan jari-jari.
  - (3) Satu terbuka sedangkan tangan yang lainnya membantu menahan bagian samping bola.
  - (4) Pandangan ke arah tembakan sasaran.
- b) Gerakan pelaksanaan
- (1) Dorong bola ke depan atas dengan menggunakan satu lengan hingga lengan lurus. Bersama dengan itu pinggul, lutut dan tumit naik.
  - (2) Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus.
  - (3) Gerakan pelepasan bola dibentuk dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jari.
  - (4) Bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atau melengkung.
- c) Gerakan akhir
- (1) Kedua lengan lurus ke depan rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola.
  - (2) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 1.18 Aktivitas gerak spesifik menembak bola dengan satu tangan di atas kepala

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- 3) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menembak bola sambil melompat dengan dua tangan

Cara melakukannya:

- a) Gerakan pendahuluan
  - (1) Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu.
  - (2) Kedua lengan memegang bola di depan badan.
  - (3) Pandangan ke depan atas (ke arah tembakan).
- b) Gerakan pelaksanaan
  - (1) Rendahkan kedua lutut dengan membawa bola ke depan atas dahi.
  - (2) Tolakkan kedua kaki ke atas tegak lurus bersamaan kedua lengan diluruskan ke atas.
  - (3) Lepaskan tembakan pada sasaran saat lompatan berada pada titik tertinggi atau saat akan turun menggunakan kedua tangan.
- c) Gerakan akhir
  - (1) Mendarat menggunakan kedua ujung telapak kaki bersamaan kedua lutut mengeper.
  - (2) Kedua lengan di depan samping badan dengan kedua sikut ditekuk.
  - (3) Pandangan ke arah bola.
  - (4) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.

- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



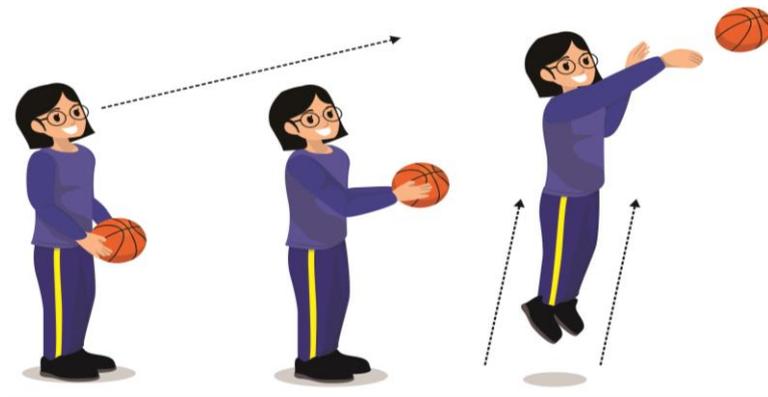
Gambar 1.19 Aktivitas gerak spesifik menembak bola sambil melompat dengan dua tangan

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- 4) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menembak bola dari depan dada dengan dua tangan

Cara melakukannya:

- Sikap awal sama dengan menembak dari atas kepala, dengan sikap jongkok badan tegak.
- Pelaksanaannya, kedua tungkai diluruskan dengan kedua lengan tetap lurus, bola dilemparkan ke atas menuju ring basket. Palannya bola membentuk parabola.
- Sikap akhir, yaitu badan tegak, lengan lurus ke atas dan pandangan ke arah ring.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 1.20 Aktivitas gerak spesifik menembak bola dari depan dada dengan dua tangan

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik menembak bola permainan bola basket, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menembak bola permainan bola basket, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menembak bola permainan bola basket pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menembak bola basket.

.....

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menembak bola basket.

.....

.....

.....

.....

.....

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menembak bola basket.

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menembak bola permainan bola basket. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menembak bola permainan bola basket hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menembak bola basket.

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

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menembak bola basket.

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

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menembak bola basket.

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

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

**D. Latihan**

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

1. Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Dasar-dasar gerak spesifik menembak sebenarnya sama dengan gerak spesifik . . . .
  - a. mengoperkan bola
  - b. menangkap bola
  - c. menggiring bola
  - d. menembak bola
  
2. Dalam permainan bola basket terdapat beberapa jenis tembakan yang diserasikan dengan . . . . , misalnya: tembakan sambil berdiam di tempat, meloncat, dan melayang. Tembakan ini dapat dilakukan oleh dua tangan yang diawali setelah menerima operan atau menggiring bola.
  - a. posisi kaki
  - b. sikap badan
  - c. posisi tangan
  - d. pandangan mata

3. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik menembak dalam permainan bola basket.
- 1) Dorong bola ke depan atas hingga lengan lurus, bersamaan dengan itu pinggul, lutut, dan tumit naik.
  - 2) Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus dan gerakan pelepasan bola dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jarinya.
  - 3) Bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atas melengkung.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik menembak bola dengan dua tangan di atas kepala pada fase. . . .

- a. persiapan pendahuluan
- b. mengoperkankan bola
- c. pelaksanaan gerakan
- d. gerakan akhir

4. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik menembak bola permainan bola basket.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik menembak bola . . . .

- a. satu tangan dari depan dada
- b. dua tangan dari depan dada
- c. satu tangan dari atas kepala
- d. dua tangan dari atas kepala

5. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan bola basket.

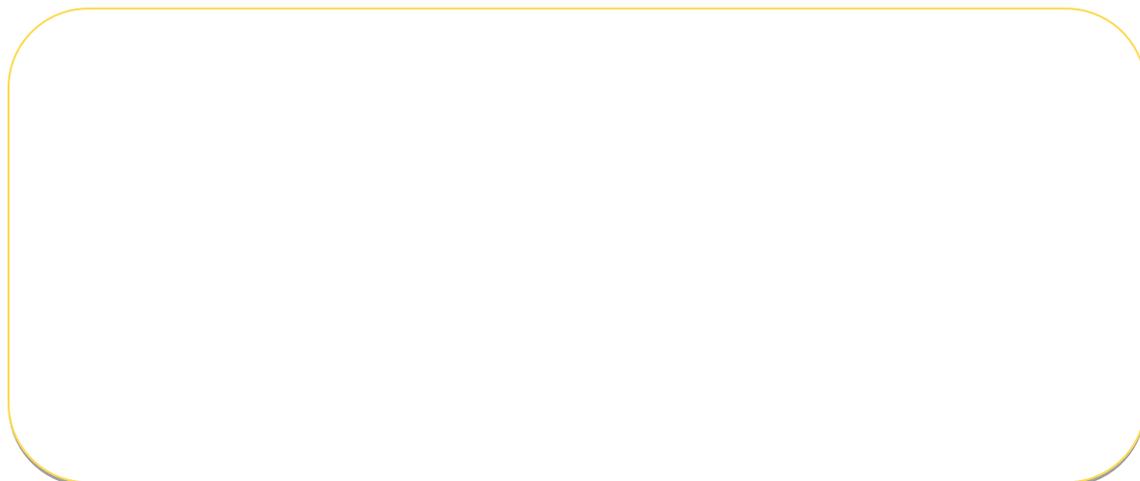
- 1) Dorong bola ke depan atas dengan menggunakan satu lengan hingga lengan lurus.
- 2) Bersama dengan itu pinggul, lutut dan tumit naik.
- 3) Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus.
- 4) Gerakan pelepasan bola dibentuk dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jari.
- 5) Bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atau melengkung.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik menembak bola . . . .

- a. satu tangan dari depan dada
- b. dua tangan dari depan dada
- c. satu tangan dari atas kepala
- d. dua tangan dari atas kepala

**E. Rangkuman**

Ananda telah mempelajari aktivitas gerak spesifik menembak bola permainan bola basket. Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas gerak spesifik menembak bola permainan bola basket tersebut pada kolom di bawah ini.



## F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran gerak spesifik menembak bola permainan bola basket. Tahukah Ananda berapa Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus Ananda peroleh. KKM yang harus Ananda peroleh adalah 80. Peroleh nilai KKM tersebut dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Apabila Ananda memperoleh nilai 80 atau kurang, maka Ananda harus mengulangi lagi materi yang telah dipelajari tersebut.
2. Apabila Ananda memperoleh nilai lebih dari 80, maka Ananda dapat melanjutkan ke materi berikutnya dalam modul ini.

## G. Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

### 1. Rubrik Penilaian

Tes kinerja aktivitas gerak spesifik menembak bola permainan bola basket

#### a. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik menembak bola ke ring basket (*shooting*) permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

#### b. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

#### c. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak			Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses		Penilaian Produk (Tes <i>shooting</i> )		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan <i>shooting</i> (Skor 4)		Gerakan lanjutan (Skor 3)	

d. Pedoman penskoran

a. Penskoran

1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- (1) pandangan mata ke arah datangnya bola.
- (2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- (3) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika:

- (1) bola didorong dari depan.
- (2) kedua lengan lurus ke depan.
- (3) badan dicondongkan ke depan.
- (4) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- (1) badan tetap condong ke depan.
- (2) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- (3) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

e. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik menembak bola ke ring basket permainan bola basket.

a. Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak menembak bola ke ring basket yang dilakukan peserta didik selama 60 detik dengan cara:

- a) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
- b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai menembak bola ke ring basket selama 30 detik.
- c) Petugas menghitung tembakan yang masuk ke ring basket yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- d) Jumlah tembakan yang masuk ke ring basket yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b. Konversi jumlah tembakan yang masuk ke ring basket dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 15 masuk	..... > 12 masuk	Sangat Baik
12 – 14 masuk	9 – 11 masuk	Baik
9 – 11 masuk	6 – 8 masuk	Cukup
..... < 9 masuk	..... < 6 masuk	Kurang

2. Kunci Jawaban

a. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Dasar-dasar gerak spesifik menembak sebenarnya sama dengan gerak spesifik mengoperkan bola.

b. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

Dalam permainan bola basket terdapat beberapa jenis tembakan yang diserasikan dengan posisi badan, misalnya: tembakan sambil berdiam di tempat, meloncat, dan melayang. Tembakan ini dapat dilakukan oleh dua tangan yang diawali setelah menerima operan atau menggiring bola.

c. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan gerak spesifik menembak bola dengan dua tangan dari atas kepala fase pelaksanaan antara lain:

- 1) Dorong bola ke depan atas hingga lengan lurus, bersamaan dengan itu pinggul, lutut, dan tumit naik.
- 2) Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus dan gerakan pelepasan bola dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jarinya.
- 3) Bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atas melengkung.

d. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan menembak bola dengan dua tangan dari atas kepala adalah:

- 1) Berdiri tegak menghadap arah gerakan dalam sikap melangkah, posisi kaki lurus ke depan.
- 2) Kedua lutut agak direndahkan.
- 3) Bola dipegang pada bagian samping bawah dengan kedua telapak tangan

dan jari-jari terbuka.

- 4) Pandangan ke arah tembakan sasaran.
- 5) Dorong bola ke depan atas hingga lengan lurus, bersamaan dengan itu pinggul, lutut, dan tumit naik.
- 6) Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus dan gerakan pelepasan bola dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jarinya.
- 7) Bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atas melengkung.
- 8) Kedua lengan lurus ke depan rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola.

e. Jawaban Soal Nomor 5 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan menembak bola dengan satu tangan dari atas kepala permainan bola basket antara lain:

- 1) Dorong bola ke depan atas dengan menggunakan satu lengan hingga lengan lurus.
- 2) Bersama dengan itu pinggul, lutut dan tumit naik.
- 3) Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus.
- 4) Gerakan pelepasan bola dibentuk dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jari.
- 5) Bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atau melengkung.

## Evaluasi

### A. Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh peserta didik dan diisi dengan jujur)

#### 1. Petunjuk Penilaian

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

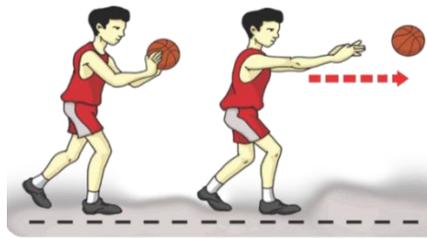
#### 2. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu		
4.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami		
5.	Saya berperan aktif dalam kelompok		
6.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu		
7.	Saya selalu membuat catatan hal-hal yang saya pelajari		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran		
9.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru		
10.	Saya menghormati dan menghargai teman		
<b>Jumlah skor maksimal = 10</b>			

## Evaluasi Pengetahuan

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

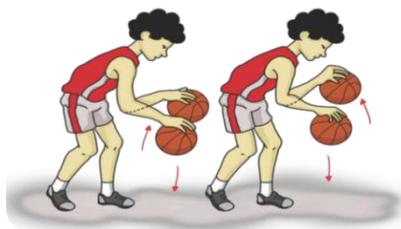
1. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik mengoperkan bola dengan kedua tangan setinggi dada permainan bola basket.



Berdasarkan gambar di atas: posisi kaki, lutut, badan, dan tangan adalah sebagai berikut . . . .

- kaki dibuka lebar, lutut sedikit ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka
- kaki dibuka lebar, lutut sedikit ditekuk, badan ditegakkan, kedua telapak tangan dan jari-jari dirapatkan
- kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka
- kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, badan ditegakkan, kedua telapak tangan dan jari-jari dirapatkan

2. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket.



Berdasarkan gambar di atas: posisi kaki, lutut, badan, dan tangan adalah sebagai berikut . . . .

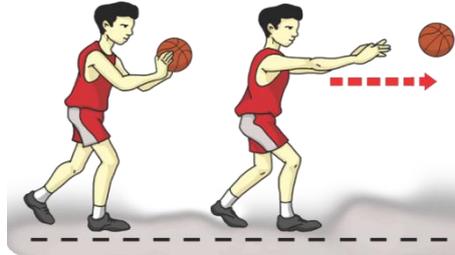
- berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri dibelakang, lutut ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua tangan lurus ke depan
  - berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan dibelakang, lutut sedikit ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua tangan lurus ke depan
  - berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri dibelakang, lutut sedikit ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua tangan lurus ke samping
  - berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri dibelakang, lutut ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua tangan lurus ke samping
3. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik menembak bola permainan bola basket.



Berdasarkan gambar di atas: gerak spesifik permainan bola basket yang diperagakan adalah . . . .

- menembak bola dengan satu tangan
- menembak bola dengan dua tangan

- c. menembak bola sambil meloncat
  - d. menembak bola tanpa awalan/di tempat
4. Gambar berikut ini merupakan gerak spesifik mengoperkan bola dengan kedua tangan setinggi dada permainan bola basket.



Berdasarkan gambar di atas: posisi kaki, lutut, badan, dan tangan adalah sebagai berikut . . . .

- a. kaki dibuka lebar, lutut sedikit ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka
- b. kaki dibuka lebar, lutut sedikit ditekuk, badan ditegakkan, kedua telapak tangan dan jari-jari dirapatkan
- c. kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka
- d. kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, badan ditegakkan, kedua telapak tangan dan jari-jari dirapatkan

5. Gambar berikut ini merupakan gerak spesifik menembak bola permainan bola basket.



Berdasarkan gambar di atas: gerak spesifik permainan bola basket yang diperagakan adalah . . . .

- menembak bola dengan dua tangan
- menembak bola dengan satu tangan
- menembak bola sambil meloncat
- menembak bola tanpa awalan/di tempat

**Jawablah soal di bawah ini dengan singkat dan tepat.**

- Tuliskan macam-macam gerak spesifik permainan bola basket.
- Jelaskan cara memegang bola basket.
- Jelaskan cara mengoperkan bola permainan bola basket.
- Jelaskan cara menggiring bola permainan bola basket.
- Jelaskan cara menembak bola permainan bola basket.

### **Evaluasi Keterampilan**

#### **B. Tes Kinerja Aktivitas Gerak Spesifik Permainan Bola Basket**

##### **Tes Kinerja Aktivitas Gerak Spesifik Mengoperkan dan Menangkap Bola Permainan Bola Basket**

- Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik mengoperkan dan menangkap bola permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

3. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes <i>chest pass</i> )		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan mengoper dan menangkap bola (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

#### 4. Pedoman penskoran

##### a. Penskoran

##### 1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- a) pandangan mata ke arah datangnya bola.
- b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- c) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

##### 2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika:

- a) bola didorong dari depan.
- b) kedua lengan lurus ke depan.
- c) badan dicondongkan ke depan.
- d) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

##### 3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- a) badan tetap condong ke depan.
- b) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- c) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

##### b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

c. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik mengoperkan dan menangkap permainan bola basket.

1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik mengoperkan dan menangkap bola dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara:

- a) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
- b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai mengoperkan dan menangkap bola ke tembok dengan jarak 3 meter.
- c) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- d) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

2) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 20 kali	..... > 15 kali	Sangat Baik
17 – 19 kali	12 – 14 kali	Baik
14 – 16 kali	9 – 11 kali	Cukup
..... < 14 kali	..... < 9 kali	Kurang

## Tes Kinerja Aktivitas Gerak Spesifik Menggiring Bola Permainan Bola Basket

### 1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

### 2. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

### 3. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak			Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses		Penilaian Produk (Tes menggiring bola)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan menggiring bola (Skor 4)		Gerakan lanjutan (Skor 3)	

### 4. Penilaian hasil gerak spesifik menggiring bola

Penilaian hasil/produk gerak spesifik menggiring bola dilakukan peserta didik selama 60 detik dengan dengan cara:

- Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
- Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai menggiring bola melewati rintangan (corong atau kursi yang dipasang secara zig-zag) sebanyak 10 rintangan.
- Petugas menghitung ulangan/rintangan yang dilewati yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- Jumlah ulangan/rintangan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

5. Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 17 rintangan	..... > 15 rintangan	<b>Sangat Baik</b>
<b>14 – 16 rintangan</b>	12 – 14 rintangan	<b>Baik</b>
<b>11 – 13 rintangan</b>	9 – 11 rintangan	<b>Cukup</b>
..... < 11 rintangan	..... < 9 rintangan	<b>Kurang</b>

**Tes Kinerja Aktivitas Gerak Spesifik Menembak Bola Permainan Bola Basket**

1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik menembak bola ke ring basket (*shooting*) permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

3. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak			Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses		Penilaian Produk (Tes shooting)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan shooting (Skor 4)		Gerakan lanjutan (Skor 3)	

#### 4. Pedoman penskoran

##### a. Penskoran

##### 1) Sikap awalan melakukan gerakan.

Skor 3 jika:

- a) pandangan mata ke arah datangnya bola.
- b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- c) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

##### 2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika:

- a) bola didorong dari depan.
- b) kedua lengan lurus ke depan.
- c) badan dicondongkan ke depan.
- d) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

##### 3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- a) badan tetap condong ke depan.
- b) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- c) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

##### b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

5. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik menembak bola ke ring basket permainan bola basket.

a. Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak menembak bola ke ring basket yang dilakukan peserta didik selama 60 detik dengan cara:

- 1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
- 2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai menembak bola ke ring basket selama 30 detik.
- 3) Petugas menghitung tembakan yang masuk ke ring basket yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- 4) Jumlah tembakan yang masuk ke ring basket yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b. Konversi jumlah tembakan yang masuk ke ring basket dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 15 masuk	..... > 12 masuk	Sangat Baik
12 – 14 masuk	9 – 11 masuk	Baik
9 – 11 masuk	6 – 8 masuk	Cukup
..... < 9 masuk	..... < 6 masuk	Kurang

## Kunci Jawaban

### A. Pilihan Berganda

1. Jawaban Soal Nomor 1 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan mengoperkan bola setinggi dada adalah sebagai berikut:

- a. kaki dibuka selebar bahu.
- b. lutut sedikit ditekuk.
- c. badan dicondongkan ke depan.
- d. kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan menggiring bola permainan bola basket adalah sebagai berikut:

- a. berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan dibelakang.
- b. lutut sedikit ditekuk.
- c. badan dicondongkan ke depan.
- d. kedua tangan lurus ke depan.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = B

Penjelasan Jawaban:

Cara menembak bola dengan dua tangan adalah sebagai berikut:

- (1) berdiri tegak menghadap arah gerakan dalam sikap melangkah, posisi kaki lurus ke depan.
- (2) kedua lutut agak direndahkan.
- (3) bola dipegang pada bagian samping bawah dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka.
- (4) pandangan ke arah tembakan sasaran.
- (5) dorong bola ke depan atas hingga lengan lurus, bersamaan dengan itu pinggul, lutut, dan tumit naik.

- (6) lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus dan gerakan pelepasan bola dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jarinya.
- (7) bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atas melengkung.
- (8) kedua lengan lurus ke depan rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan gerak spesifik mengoperkan bola dengan kedua tangan setinggi dada permainan bola basket adalah sebagai berikut:

- a. kaki dibuka selebar bahu.
- b. lutut sedikit ditekuk.
- c. badan dicondongkan ke depan.
- d. kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka.

5. Jawaban Soal Nomor 5 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara menembak bola sambil meloncat adalah sebagai berikut:

- a. berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu.
- b. kedua lengan memegang bola di depan badan.
- c. pandangan ke depan atas (ke arah tembakan).
- d. rendahkan kedua lutut dengan membawa bola ke depan atas dahi.
- e. tolakkan kedua kaki ke atas tegak lurus bersamaan kedua lengan diluruskan ke atas.
- f. lepaskan tembakan pada sasaran saat lompatan berada pada titik tertinggi atau saat akan turun menggunakan kedua tangan.
- g. mendarat menggunakan kedua ujung telapak kaki bersamaan kedua lutut mengeper.
- h. kedua lengan di depan samping badan dengan kedua sikut ditekuk.
- i. pandangan ke arah bola.

## B. Uraian

1. Tuliskan macam-macam gerak spesifik permainan bola basket.

Jawab:

Gerak spesifik permainan bola basket antara lain: (1) Teknik mengoperkan dan menangkap bola, (2) Teknik menggiring bola, (3) Teknik menembak, (4) Teknik gerakan berporos, (5) Teknik *lay-up shoot*, dan (6) Teknik merayah/*rebound*.

2. Jelaskan cara memegang bola basket.

Jawab:

Cara melakukannya:

- a. bola terselip di antara kedua telapak tangan.
- b. kedua telapak tangan melekat pada bagian samping bola sedikit ke belakang.
- c. jari-jari tercerai lentuk, kedua ibu jari terletak dekat dengan badan di belakang bola dan menghadap ke arah tengah depan.
- d. pada waktu menerima atau akan mengoper bola, sikap kaki kuda-kuda dengan jarak antara kedua kaki satu telapak kaki ke depan dan satu telapak kaki ke samping.
- e. badan sedikit condong ke depan dengan titik berat badan jatuh di antara kedua kaki dan lutut sedikit ditekuk.

3. Jelaskan cara mengoperkan bola permainan bola basket.

Jawab:

Cara melakukannya:

- a. sikap kaki berdiri seandainya (wajar) dengan otot sedikit ditekuk dan badan sedikit condong ke depan, pandangan ke arah lemparan. kaki boleh sejajar atau salah satu kaki di depan.
- b. bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang dari bola. ibu jari hampir mendekat, semua telapak tangan dan jari menyentuh bola.
- c. tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan aturlah bola setinggi dada.
- d. operan dimulai dengan melangkahkan satu kaki ke depan ke arah sasaran (penerima). bersamaan dengan itu, langkahkan kaki, kedua lengan menolak

lurus ke depan disertai dengan lekukan pergelangan tangan dan diakhiri dengan jentikan jari-jari.

- e. operan diarahkan setinggi dada (penerima) secara mendatar dan bola sedikit berputar.
- f. bersamaan dengan irama gerak pelepasan bola, berat badan dipindahkan ke depan, langkahkan kaki belakang setelah bola lepas dari tangan (sebagai gerak lanjutan/*follow through*).

4. Jelaskan cara menggiring bola permainan bola basket.

Jawab:

Cara melakukannya:

- a. peganglah bola dengan kedua tangan rileks, tangan kanan di atas bola, tangan kiri di bawah menjadi tempat terletaknya bola.
- b. salah satu kaki ke depan (yang berlawanan dengan tangan yang melakukan *dribbling*), dan lutut ditekuk.
- c. badan agak condong ke depan, berat badan di antara dua kaki.
- d. bola dipantulkan bukan dipukul, maka pada saat bola ke atas tangan agak mengikuti bola ke atas, pergelangan tangan tidak kaku dan sikut merupakan sumbu gerakan.
- e. pandangan ke depan, tetapi untuk pemula boleh melihat bola.
- f. setelah pembelajaran di atas dikuasai, maka dilanjutkan dengan menggiring sambil berlari ke depan.

5. Jelaskan cara menembak bola permainan bola basket.

Jawab:

Cara melakukannya:

- a. berdiri tegak menghadap arah gerakan dalam sikap melangkah, posisi kaki lurus ke depan.
- b. kedua lutut agak direndahkan.
- c. bola dipegang pada bagian samping bawah dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka.
- d. pandangan ke arah tembakan sasaran.

- e. dorong bola ke depan atas hingga lengan lurus, bersamaan dengan itu pinggul, lutut, dan tumit naik.
- f. lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus dan gerakan pelepasan bola dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jarinya.
- g. bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atas melengkung.
- h. kedua lengan lurus ke depan rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola.
- i. pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.

## Glosarium

- Bola basket merupakan permainan yang gerakannya sangat kompleks, yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan bola basket secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).
- **Dribbling** = gerakan menggiring bola.
- Kombinasi adalah melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
- Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik lemparan.
- Menggiring bola adalah upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari. Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju ke depan/ke lapangan lawan.
- Mengoper bola adalah salah satu usaha dari seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan.
- Operan bola dengan dua tangan dari depan dada adalah operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket.
- Operan pantulan adalah operan yang dilakukan dengan dua tangan dalam posisi bola di depan dada. Operan pantulan sangat baik dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi. Bola dipantulkan di samping kiri/kanan lawan, dan teman sudah siap menjemputnya di belakang lawan.
- Operan dari atas kepala adalah operan yang dilakukan dengan dua tangan dan bola berada di atas kepala agak ke belakang. Terutama dilakukan oleh pemain jangkung (tinggi) untuk menghindari bola dari raihan (serobotan) lawan.
- Operan samping adalah operan yang dilakukan dengan satu tangan. Namun sebelum mengoperkannya, bola tetap dipegang dengan dua tangan. Operan ini gerakannya lebih wajar (rileks) sebab dapat lebih kuat dan lebih jauh.
- Operan kaitan adalah senjata yang ampuh untuk pemain berpostur pendek, tetapi ingin mencoba mengoperkan bola melewati di atas pemain lawan yang jauh lebih tinggi.
- **Passing** = lemparan bola atau operan.

- Pembelajaran adalah proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- **Shooting** = melakukan lemparan ke keranjang.
- Sikap badan melayang di udara yaitu: sikap setelah kaki tolak menolak.
- Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bola basket dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.
- Variasi dan kombinasi latihan dilakukan terutama untuk mempelajari teknik permainan bola basket, agar pemain menguasai unsur-unsur dasar permainan.

## Daftar Pustaka

---

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Basket*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.



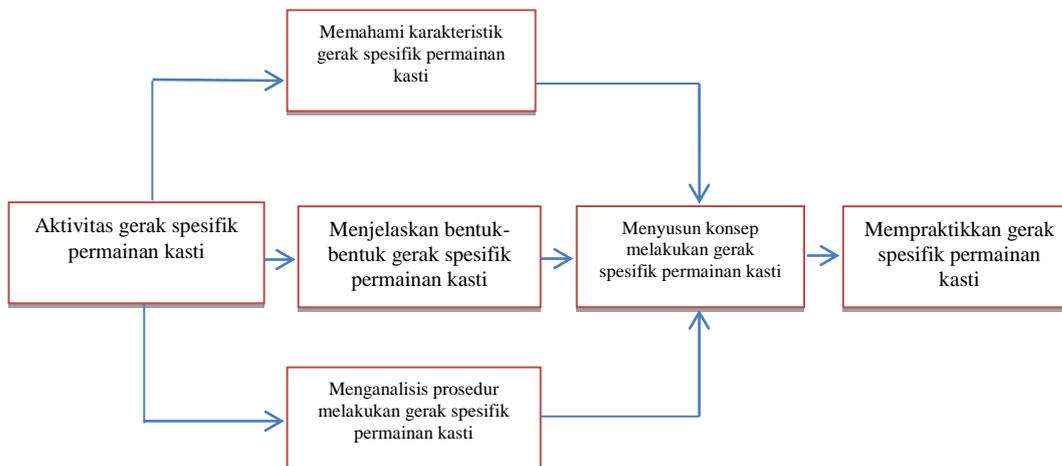
## MODUL 2

# AKTIVITAS PERMAINAN KASTI

### Pemetaan Kompetensi

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
<b>3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/ bola kecil sederhana dan atau tradisional.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Memahami karakteristik gerak spesifik permainan kasti.</li><li>2. Menjelaskan bentuk-bentuk gerak spesifik permainan kasti.</li><li>3. Menganalisis prosedur melakukan gerak spesifik permainan kasti.</li></ol>
<b>4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/bola kecil sederhana dan atau tradisional.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menyusun konsep melakukan gerak spesifik permainan kasti.</li><li>2. Mempraktikkan gerak spesifik permainan kasti.</li></ol>

## Peta Kompetensi



## Pembelajaran 1

### Gerak Spesifik Melempar dan Menangkap Bola Permainan Kasti

#### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti.
4. Melakukan berbagai aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

## B. Peran Guru dan Orang Tua

Peran guru dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 2 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi Ananda berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
3. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 2 ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

Peran orang tua terkait pelaksanaan pembelajaran Ananda dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 2 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi putra/putri bapak/ibu dalam penggunaan bahan, alat, media, dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 2 ini, seperti: bola kasti, atau bahan yang terbuat dari kain atau bahan yang lainnya, serta pemukul (dari kayu).
2. Memastikan bapak/ibu memahami setiap instruksi yang terdapat pada Bahan Ajar Modul 2 ini.
3. Memastikan putra/putri bapak/ibu dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Berkoordinasi dengan wali kelas atau guru, jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 2 ini.

## C. Aktivitas Pembelajaran

Sebelum Ananda melakukan aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti, perhatikan hal-hal berikut ini.

1. Petunjuk Umum
  - a. Mulailah Ananda dengan berdoa dan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti.
  - b. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti yang nyaman dan aman.
  - c. Lakukan aktivitas pembelajaran aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti sesuai dengan perintah guru dan petunjuk dalam Modul 2 ini.

- d. Setelah melakukan aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti, lakukan pendinginan atau pelepasan, dan jangan minum-minuman yang dingin (seperti es).

## 2. Petunjuk Khusus

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh Ananda dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti antara lain sebagai berikut:

- a. Coba Ananda berdoa dan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan.
- b. Setelah itu pelajari petunjuk yang terdapat dalam Modul 2 ini mengenai tugas gerak yang akan dipelajari, misalnya: “melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti dan coba cari pola sendiri cara yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki secara individual. Pola gerak tersebut bisa diamati dari: Peragaan teman atau guru, gambar, buku teks pelajaran, atau video pembelajaran permainan kasti.
- c. Proses pembelajaran harus mengikuti petunjuk dan prosedur yang terdapat dalam materi. Proses pembelajaran melalui langkah-langkah: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan. Atau dapat pula langkah-langkah pembelajaran tersebut dilakukan dengan tidak berurutan.
- d. Hindari melakukan gerakan-gerakan yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan cedera atau kecelakaan dalam melakukan permainan kasti.
- e. Aktivitas pembelajaran permainan kasti dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.
- f. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran permainan kasti, lakukan pelepasan agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).
- g. Penilaian terhadap keberhasilan Ananda dalam pembelajaran meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian sikap dapat dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda, atau bisa juga orang dewasa di rumah selama proses pembelajaran.

- h. Anda dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan oleh guru Anda.
  - i. Apabila Anda belum mencapai KKM, maka Anda perlu melakukan remedial dan apabila telah mencapai KKM, maka sebaiknya dilanjutkan memperoleh pengayaan.
3. Karakter yang Dikembangkan

Karakter yang dikembangkan dalam aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti antara lain sebagai berikut:

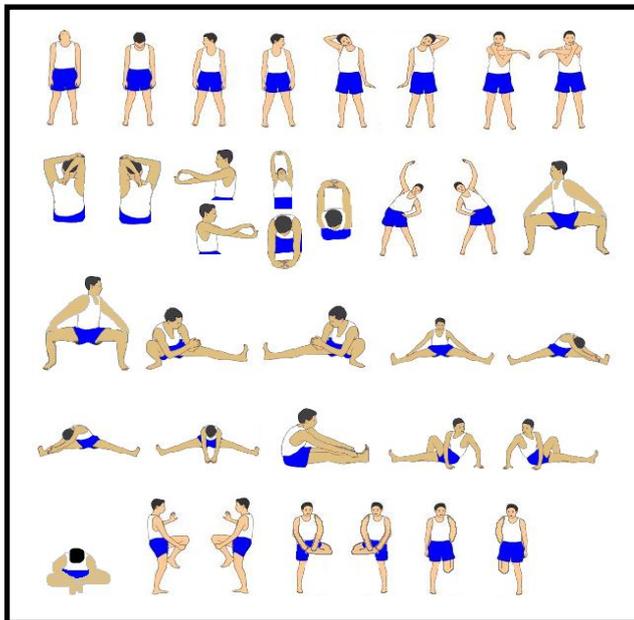
- a. **Disiplin: Menunjukkan** perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas permainan kasti. Kedisiplinan tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, dan berbagai instruksi dalam Modul. Diharapkan peserta didik dapat menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi aturan-aturan yang berlaku.
- b. **Sportivitas:** Menunjukkan sikap kesatria yang mau menerima kekalahan dan mau mengakui keunggulan dari lawan serta menghormatinya dalam permainan kasti. Sportifitas tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: menerima kekalahan dan kemenangan, tidak sombong, memberi kesempatan kepada orang lain untuk memberi pendapat, dan sebagainya.
- c. **Kerja sama:** Menunjukkan suatu usaha bersama antarperseorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Kerja sama akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam kerja sama tim dalam aktivitas permainan kasti Kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi peran, kewajiban dan tanggung jawab melaporkan keberhasilan atau kegagalan dalam melaksanakan tugas kesediaan berpartisipasi, kemampuan berkomunikasi, dan komitmen bersama.
- d. **Kerja keras:** Menunjukkan kegiatan yang dikerjakan secara sengaja sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah atau berhenti sebelum target tercapai dalam aktivitas permainan kasti. Kerja keras tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: bersungguh-sungguh, tidak mudah putus asa, tidak menundah-nundah pekerjaan, tidak cepat merasa puas, tekun menyelesaikan pekerjaan, bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas dan sebagainya.

## Aktivitas 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2 x 8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan pembelajaran yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.



- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2 x 8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan latihan yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.

Gambar 2.1 Gerakan peregangan pasif (peregangan statis)

Sumber: <http://gajulbal.blogspot.com/2018/07/sehat-jasmani-rohani.html>

Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.
- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

Catatan:

Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan pembelajaran.

<b>Perengangan Aktif</b>		
 4 putaran maju, 4 putaran mundur	 4 putaran maju, 4 putaran mundur	 8 ayunan
 4 putaran maju, 4 putaran mundur	 4 putaran maju, 4 putaran mundur	 4 putaran maju, 4 putaran mundur

- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.
- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

**Catatan:**  
Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan latihan.

Gambar 2.2 Gerakan peregangan aktif (peregangan dinamis)

Sumber: <http://gajulbal.blogspot.com/2018/07/sehat-jasmani-rohani.html>

- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/ menit.



Gambar 2.3 Memeriksa denyut nadi

Sumber: <https://id.wikihow.com/Memeriksa-Denyut-Nadi>

- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama.
- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat.

**Mengapa demikian?** Ini menandakan bahwa jantung dan paru-paru Ananda telah berhasil beradaptasi terhadap aktivitas fisik, sehingga dapat lebih efisien dalam melakukan metabolisme.

Semakin stabil detak jantung Ananda saat berolahraga, semakin baik pula kebugaran jantung dan paru-paru Ananda. Detak jantung yang stabil juga ditandai dengan pernapasan yang baik ketika beraktivitas atau berolahraga. Sedangkan kalau detak jantung cenderung tidak teratur dan memburu, Ananda mungkin gampang terengah-engah dan kehabisan napas ketika sedang aktif bergerak.

Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda identifikasi tujuan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

## Aktivitas 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan
  - a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
  - b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
  - c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

## 2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti.

Kasti merupakan salah satu jenis permainan bola kecil beregu. Kasti merupakan bentuk permainan tradisional yang mengutamakan beberapa unsur yaitu kekompakan, ketangkasan, dan kegembiraan. Permainan ini biasa dilakukan dilapangan terbuka, pada anak-anak usia sekolah spesifik. Permainan ini bisa melatih kedisiplinan diri serta menumpuk rasa kebersamaan dan solidaritas antarteman.

Agar bisa bermain kasti dengan baik, kita dituntut memiliki beberapa keterampilan yaitu memukul, melempar, dan menangkap bola serta kemampuan berlari. Kasti dimainkan dua regu yaitu regu pemukul dan penjaga. Permainan kasti sangat mengandalkan kerja sama dalam satu regu.

Apakah kasti termasuk olahraga kegemaran Ananda? Maukah Ananda menjadi pemain kasti yang berprestasi? Bagaimana teknis permainannya? Untuk menjadi pemain kasti yang terampil, Ananda harus melakukan pembelajaran gerak spesifik bermain kasti. Bagaimanakah pembelajaran gerak spesifik bermain kasti yang harus dilakukan? Bagaimanakah pembelajaran gerak spesifik bermain kasti? Marilah kita mempelajari gerak spesifik permainan kasti yang baik dan benar?

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar bola permainan kasti (pada kolom di bawah ini). Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Coba Ananda buat pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan aktivitas gerak spesifik melempar bola kasti di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

Melempar bola adalah tugas dari *Pitcher* (pelempar). Pemain ini berdiri disekitar lingkaran daerah *pitcher* sampai daerah dekat *home plate*. Tugas *pitcher* antara lain melempar bola kepada pemukul (*batter*) dengan baik, menjaga tiang hinggap pertama ketika pemain *first baseman* memungut bola, dan membantu pemain di belakang tiang hinggap.

Seorang pelempar harus menguasai gerak spesifik lemparan dengan cara yang berbeda. Setiap lemparan memiliki efek yang berbeda. Ada lemparan bola yang melesat cepat, ada lemparan bawah yang lambat, ada pula lemparan melintir. Upayakan lemparan supaya susah ditebak oleh lawan.

Langkah-langkah melempar bola kasti yang benar:

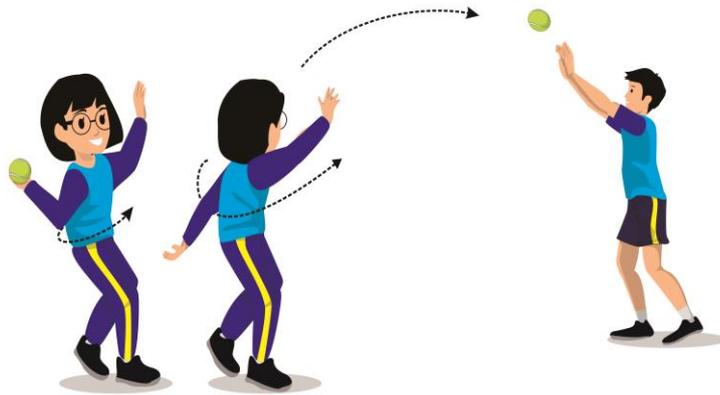
- 1) Posisi berdiri menghadap *catcher* (penangkap). Pegang bola dibalik paha dan sembunyikan dari pandangan *batter* Penyerang/Pemukul.
- 2) Ayunkan lengan ke belakang lalu ke depan dengan ayunan yang stabil.
- 3) Putarlah kaki kanan dan badan (*pivot*) hingga mengarah ke *base* ketiga.
- 4) Pada waktu lengan dibelakang, sepakan kaki kiri ke atas. Kemudian, langkahkan kaki kiri lurus ke depan.
- 5) Ayunkan lengan dan lemparkan bola ke depan dengan sepenuh tenaga. Pada saat bersamaan, ayunkan kaki kanan ke belakang.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar bola permainan kasti, antara lain sebagai berikut:

- 1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik lemparan bola lambung  
Lemparan melambung merupakan gerak spesifik permainan kasti berupa gerak melempar bola. Gerakan ini merupakan sebuah gerakan melempar bola yang menggunakan ayunan kebelakang kepala atas agar bola dapat melambung jauh. Gerakan lemparan melambung dalam permainan kasti berguna untuk melakukan operan dengan jarak yang jauh. Langkah langkah melakukan lemparan melambung dalam permainan kasti:

Cara melakukannya:

- a) Arahkan bola dengan lemparan dari belakang bawah ke depan atas.
- b) Pandangan ditujukan pada arah sasaran lempar.
- c) Sikap badan sedikit ke belakang.
- d) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh.
- e) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 2.4 Aktivitas gerak spesifik lemparan bola lambung  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik lemparan mendatar

Gerakan lemparan datar merupakan gerak spesifik permainan kasti yang dilakukan dengan cara melempar bola ke arah mendatar setinggi dada atau horizontal. Langkah langkah melakukan lemparan mendatar dalam permainan kasti.

Cara melakukannya:

- a) Bola dipegang dengan tangan kanan.
- b) Menghadap ke arah sasaran lempar.
- c) Pandangan tertuju pada sasaran lempar.
- d) Kedua kaki dibuka silang depan, lutut agak ditekuk.

- e) Rentangkan tangan lempar ke belakang dengan bola diarahkan ke sasaran.
- f) Lengan kiri lurus ke depan sejajar dengan bahu.
- g) Sikap badan sedikit ke belakang.
- h) Dengan melangkahkan kaki satu langkah, lemparkan bola lurus ke arah depan.
- i) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 2.5 Aktivitas gerak spesifik lemparan bola mendatar  
 Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

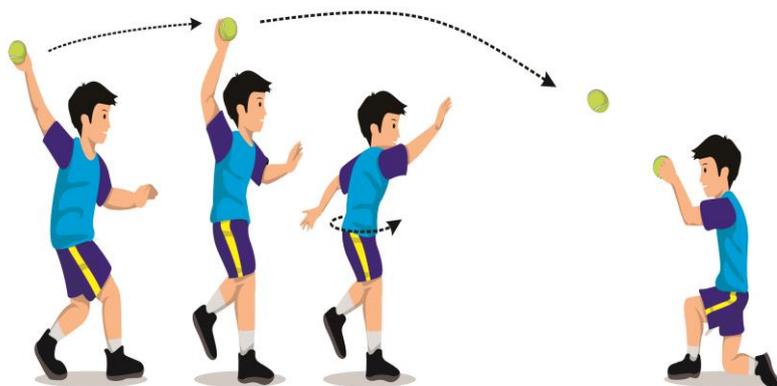
3) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik lemparan bola rendah

Gerak spesifik permainan kasti ini juga sering digunakan oleh para pemain agar lawan terkecoh. Gerak spesifik lemparan menyusur tanah merupakan gerak spesifik melempar bola kasti dengan laju bola yang menyusur ketanah atau menggelinding.

Cara melakukannya:

- a) Melangkahkan satu kaki ke depan.
- b) Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur setinggi lutut penerima.
- c) Pandangan selalu tertuju pada bola.

- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.

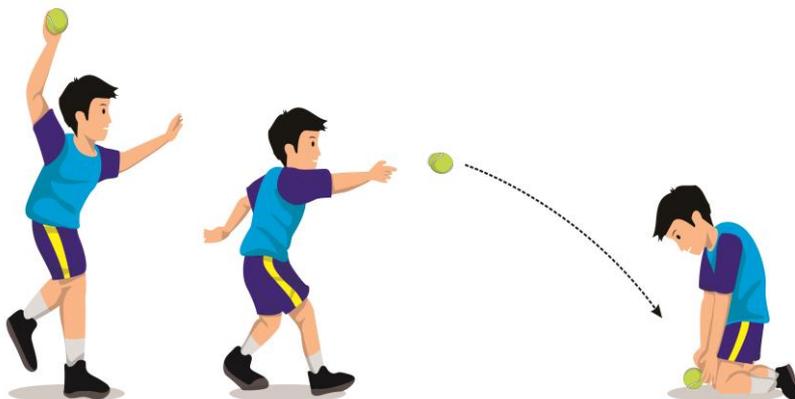


Gambar 2.6 Aktivitas gerak spesifik lemparan bola rendah  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- 4) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik lemparan bola menggelundung

Cara melakukannya:

- Melangkahkan satu kaki ke depan.
- Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur setinggi lutut penerima.
- Tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut.
- Pandangan selalu tertuju pada bola.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 2.7 Aktivitas gerak spesifik lemparan bola menggelundung  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

5) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar bola bagi pelambung

Cara melakukannya:

Pelambung adalah pemain yang pertama dapat mematikan lawan. Lemparannya yang keras dan cepat akan menyulitkan bagi pemukul, sehingga ia dengan mudah dapat mematikan regu pemukul.

Cara melakukannya:

- a) Berdiri tegak, kaki kanan berada di depan.
- b) Bola dipegang dengan tangan kanan di depan paha kaki kanan.
- c) Condongkan badan ke depan.
- d) Putar lengan tangan kanan yang memegang bola 360°.
- e) Bersamaan dengan itu langkahkan kaki kiri ke depan dan lepaskan bola saat bola berada di samping paha kaki kanan yang disertai lecutan pergelangan tangan.
- f) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 2.8 Aktivitas gerak spesifik lemparan bola bagi pelambung  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar bola permainan kasti, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar bola permainan kasti, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar bola permainan kasti pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik melempar bola kasti.

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik melempar bola kasti.

.....

.....

.....

.....

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik melempar bola kasti.

.....

.....

.....

.....

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar bola permainan kasti. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.
- Sangat Senang
  - Senang
  - Tidak Tahu
  - Tidak Senang
  - Sangat Tidak Senang

- e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar bola permainan kasti hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

<p>1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas gerak spesifik melempar bola kasti.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik melempar bola kasti.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas gerak spesifik melempar bola kasti.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
---

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

### Aktivitas 3

Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar bola permainan kasti, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkat bola permainan kasti. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan kasti adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan
  - a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
  - b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
  - c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan kasti, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.
2. Kegiatan Inti
  - a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan kasti.

Menangkap adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan yang mengenakan *glove*, dan hasil pukulan ataupun lemparan teman. Keterampilan menangkap bola harus dimiliki dan dilatih oleh pemain agar dapat bermain *kasti* dengan baik.

Kecakapan menangkap bola menentukan pula keberhasilan dari regunya. Karena hal ini merupakan salah satu unsur yang penting dalam pertahanan. Menangkap bola pada dasarnya ada tiga macam yang dapat dilakukan sesuai dengan situasi bola yang dihadapi.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan kasti (pada kolom di bawah ini). Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan kasti, antara lain sebagai berikut:

- 1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola lambung  
Cara melakukannya:
  - a) Perhatikan arah lambungan bola.
  - b) Lari menuju bola dan berhenti di bawah lambungan bola.
  - c) Arahkan kedua tangan pada bola.
  - d) Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas.
  - e) Pandangan ke arah bola datang.
  - f) Tangkap bola dengan kedua tangan.
  - g) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.

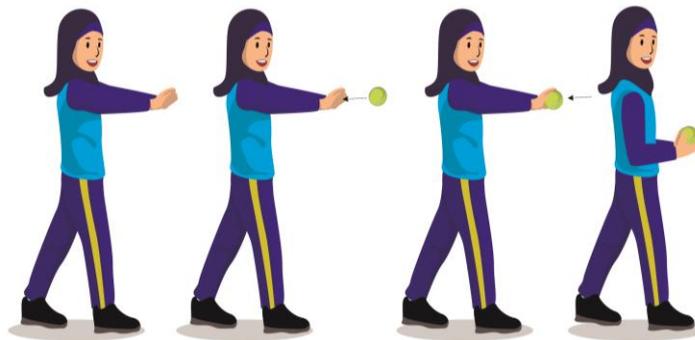


Gambar 2.9 Aktivitas gerak spesifik menangkap bola lambung  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola datar

Cara melakukannya:

- a) Menghadap ke arah bola datang.
- b) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk.
- c) Sikap badan agak condong ke depan.
- d) Pandangan ke arah bola.
- e) Kedua tangan lurus ke depan.
- f) Telapak tangan menghadap bola dengan membentuk mangkuk.
- g) Tangkap bola dengan kedua tangan. Lalu genggam dengan jari.
- h) Setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku.
- i) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



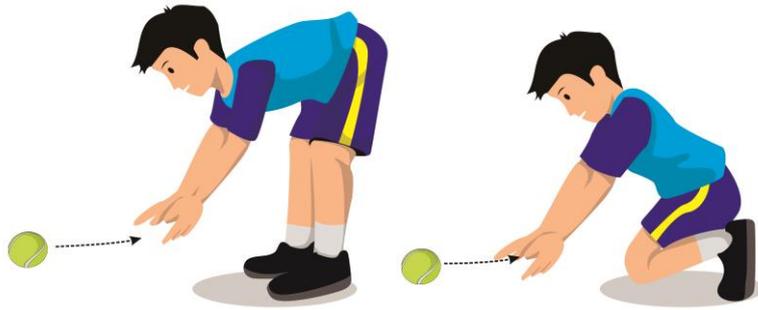
Gambar 2.10 Aktivitas gerak spesifik menangkap bola datar  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

3) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola menyusur tanah

Cara melakukannya:

- a) Dengan sikap membungkuk, kedua lutut ditekuk, dan kedua lengan lurus ke bawah.
- b) Dengan sikap duduk berlutut, kemudian menangkap bola.

- c) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 2.11 Aktivitas gerak spesifik menangkap menyusur tanah  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan kasti, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan kasti, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan kasti pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik menangkap bola kasti.

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

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik menangkap bola kasti.

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

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola kasti.

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan kasti. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan kasti hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola kasti.

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

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola kasti.

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

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola kasti.

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

### 3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

### D. Latihan

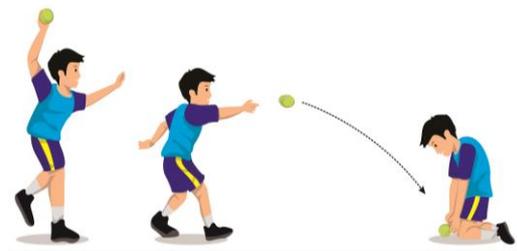
Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.

1. Agar bisa bermain kasti dengan baik, seorang pemain dituntut harus memiliki beberapa kemampuan gerak spesifik permainan kasti, seperti: memukul, melempar, dan menangkap bola serta kemampuan . . . .
  - a. berlari
  - b. berjalan
  - c. menggapai tiang hinggap
  - d. mematikan pergerakan lawan

2. Gerakan ini merupakan sebuah gerakan melempar bola yang menggunakan ayunan kebelakang kepala atas agar bola dapat melambung jauh. Gerakan lemparan ini dalam permainan kasti berguna untuk melakukan operan dengan jarak yang jauh. Gerakan ini merupakan gerak spesifik melempar bola . . . .

- a. mendatar
- b. melambung
- c. menggelundung
- d. menyusur tanah

3. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik melempar bola permainan kasti.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik melempar bola . . . .

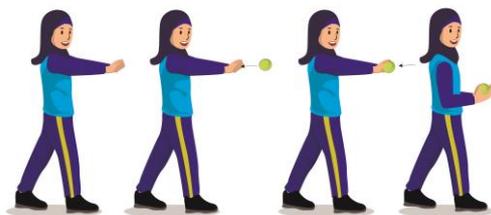
- a. mendatar
- b. melambung
- c. menggelundung
- d. menyusur tanah

4. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan kasti.

- 1) Perhatikan arah lambungan bola.
- 2) Lari menuju bola dan berhenti di bawah lambungan bola.
- 3) Arahkan kedua tangan pada bola.
- 4) Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas.
- 5) Pandangan ke arah bola datang.
- 6) Tangkap bola dengan kedua tangan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik menangkap bola . . . .

- a. datar
  - b. setinggi dada
  - c. menyusur tanah
  - d. lambung
5. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik melempar bola permainan kasti.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik melempar bola . . . .

- a. mendatar
- b. melambung
- c. menggelundung
- d. menyusur tanah

#### E. Rangkuman

Ananda telah mempelajari aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti. Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti tersebut pada kolom di bawah ini.

## F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti. Tahukah Ananda berapa Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus Ananda peroleh. KKM yang harus Ananda peroleh minimal 80. Ketentuan perolehan nilai KKM tersebut, yaitu:

1. Apabila Ananda memperoleh nilai 80 atau lebih, maka Ananda dapat melanjutkan ke materi selanjutnya dalam modul ini.
2. Apabila Ananda memperoleh nilai kurang dari 80, maka Ananda harus mengulangi lagi materi yang telah Ananda pelajari sebelumnya.

## G. Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

### 1. Rubrik Penilaian

Tes kinerja aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti

#### a. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

#### b. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

#### c. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes lempar tangkap bola kasti)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan mengoper dan menangkap bola (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

d. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- (1) pandangan mata ke arah datangnya bola.
- (2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- (3) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika:

- (1) bola didorong dari depan.
- (2) kedua lengan lurus ke depan.
- (3) badan dicondongkan ke depan.
- (4) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- (1) badan tetap condong ke depan.
- (2) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- (3) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

e. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti.

1) Penilaian hasil keterampilan gerak melempar dan menangkap bola

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara:

- a) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
- b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melempar dan menangkap bola ke tembok dengan jarak 5 meter.
- c) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- d) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 30 kali	..... > 25 kali	<b>Sangat Baik</b>
<b>25 – 29 kali</b>	20 – 24 kali	<b>Baik</b>
<b>20 – 24 kali</b>	15 – 19 kali	<b>Cukup</b>
..... < 20 kali	..... < 15 kali	<b>Kurang</b>

2. Kunci Jawaban

a. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Agar bisa bermain kasti dengan baik, seorang pemain dituntut harus memiliki beberapa kemampuan gerak spesifik permainan kasti, seperti: memukul, melempar, dan menangkap bola serta kemampuan berlari.

b. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

- Gerakan melambung merupakan sebuah gerakan melempar bola yang menggunakan ayunan kebelakang kepala atas agar bola dapat melambung jauh. Gerakan lemparan melambung dalam permainan kasti berguna untuk melakukan operan dengan jarak yang jauh.

c. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan gerak spesifik melempar bola menggelundung adalah:

- 1) Melangkahkan satu kaki ke depan.
- 2) Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur setinggi lutut penerima.
- 3) Tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut.
- 4) Pandangan selalu tertuju pada bola.

d. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan menangkap bola melambung adalah sebagai berikut:

- 1) Menghadap ke arah bola datang.
- 2) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk.
- 3) Sikap badan agak condong ke depan.
- 4) Pandangan ke arah bola.
- 5) Kedua tangan lurus ke depan.
- 6) Telapak tangan menghadap bola dengan membentuk mangkuk.

- 7) Tangkap bola dengan kedua tangan. Lalu genggam dengan jari.
- 8) Setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku.

e. Jawaban Soal Nomor 5 = A

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan menangkap bola mendatar permainan kasti adalah:

- 1) Menghadap ke arah bola datang.
- 2) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk.
- 3) Sikap badan agak condong ke depan.
- 4) Pandangan ke arah bola.
- 5) Kedua tangan lurus ke depan.
- 6) Telapak tangan menghadap bola dengan membentuk mangkuk.
- 7) Tangkap bola dengan kedua tangan. Lalu genggam dengan jari.
- 8) Setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku.

## **Pembelajaran 2**

### **Variasi Gerak Spesifik Melempar dan Menangkap Bola Permainan Kasti**

---

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti.
4. Melakukan aktivitas variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

#### **B. Peran Guru dan Orang Tua**

Peran guru dan orangtua dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 2 ini, sama dengan pembelajaran 1.

### C. Aktivitas Pembelajaran

Petunjuk umum, petunjuk khusus, dan karakter yang dikembangkan dalam aktivitas variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti ini, sama dengan pembelajaran 1.

#### Aktivitas 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

- Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan (seperti pada pembelajaran 1).
- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/ menit (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama (seperti pada pembelajaran 1).
- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda deskripsikan manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

## Aktivitas 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti. Langkah-langkah mempelajari aktivitas variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan
  - a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
  - b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
  - c. Dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

## 2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti.

Variasi atau kombinasi merupakan gabungan beberapa hal gerak spesifik yang dilakukan dalam satu rangkaian gerakan, dengan tujuan agar anak didik dapat memperkirakan efek dari pukulan, mengetahui yang harus dilakukan untuk mencetak angka, dan membuat tempo permainan.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti (pada kolom di bawah ini). Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Coba Ananda buat pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan aktivitas variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola kasti di kolom ini.

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

Bentuk-bentuk aktivitas variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti, antara lain sebagai berikut:

- 1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola di tempat secara individu

Cara melakukannya:

- a) Bola dilambungkan dari arahkan bola dengan lemparan dari bawah ke atas.
- b) Pandangan ditujukan pada arah lambungan bola ke atas.
- c) Sikap badan sedikit ke depan.

- d) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke atas.
- e) Setelah itu bola ditangkap dengan dua tangan.
- f) Pembelajaran lempar tangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri.
- g) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 2.12 Aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola di tempat secara individu

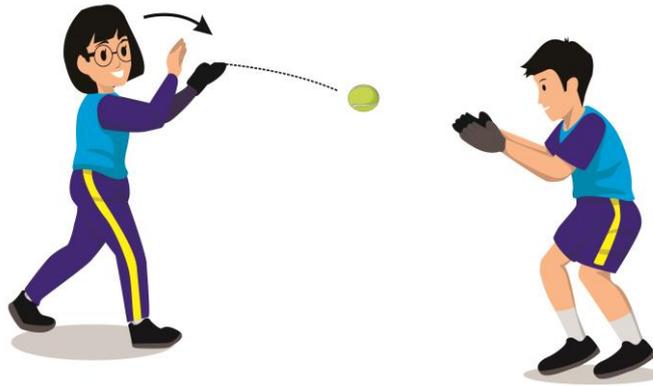
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- 2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan

Cara melakukannya:

- a) Saling berhadapan dengan jarak 3 – 5 meter.
- b) Bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan setinggi dada.
- c) Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola.
- d) Sikap badan sedikit ke depan.
- e) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke depan.

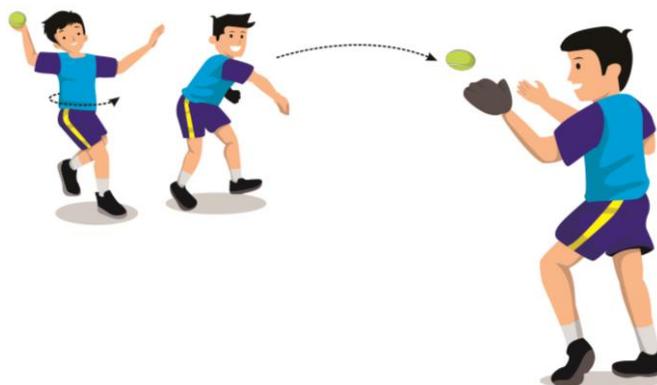
- f) Pembelajaran gerakan lempar tangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan di tempat, dilanjutkan dengan gerak maju mundur.
- g) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 2.13 Aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan  
 Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- 3) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan dengan berbagai lemparan  
 Cara melakukannya:
  - a) Saling berhadapan dengan jarak 6 – 7 meter.
  - b) Bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah.
  - c) Menangkap dengan gerakan menangkap bola lurus serta bola guling tanah, dilakukan ditempat dilanjutkan dengan gerak maju mundur jalan atau lari *jogging* secara berpasangan.
  - d) Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola.
  - e) Sikap badan sedikit ke depan.
  - f) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke depan.

- g) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 2.14 Aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan dengan berbagai lemparan  
 Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola kasti.

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola kasti.

.....

.....

.....

.....

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola kasti.

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti.

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

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti.

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

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti.

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

### 3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

## D. Latihan

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

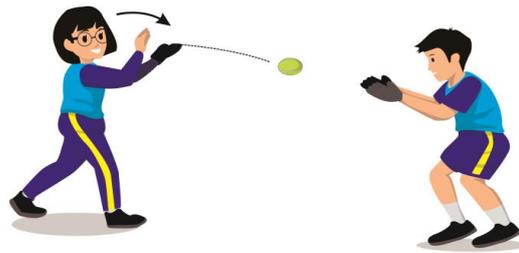
1. Variasi gerak spesifik merupakan gabungan beberapa hal gerak spesifik yang dilakukan dalam satu rangkaian gerakan, dengan tujuan agar pemain dapat memperkirakan efek dari pukulan, mengetahui yang harus dilakukan untuk mencetak angka, dan . . . .
  - a. membuat tempo permainan
  - b. membuat strategi permainan
  - c. mempertahankan wilayah pertahanan
  - d. melakukan serangan yang optimal
2. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan kasti.
  - 1) Bola dilambungkan dari arahkan bola dengan lemparan dari bawah ke atas.
  - 2) Pandangan ditujukan pada arah lambungan bola ke atas.

- 3) Sikap badan sedikit ke depan.
- 4) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke atas.
- 5) Setelah itu bola ditangkap dengan dua tangan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik melempar dan menangkap bola kasti . . . .

- a. di tempat secara berpasangan
- b. di tempat secara individu
- c. dengan berbagai gerakan secara berpasangan
- d. dengan berbagai gerakan secara individu

3. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik melempar dan menangkap bola kasti.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan melempar dan menangkap bola kasti . . . .

- a. di tempat secara berpasangan
- b. di tempat secara individu
- c. dengan berbagai gerakan secara berpasangan
- d. dengan berbagai gerakan secara individu

4. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan kasti.

- 1) Saling berhadapan dengan jarak 6 – 7 meter.
- 2) Bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah.
- 3) Menangkap dengan gerakan menangkap bola lurus serta bola guling tanah, dilakukan ditempat dilanjutkan dengan gerak maju mundur jalan atau lari *jogging* secara berpasangan.

- 4) Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola.
- 5) Sikap badan sedikit ke depan.
- 6) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke depan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik . . . .

- a. di tempat secara berpasangan
  - b. di tempat secara individu
  - c. dengan berbagai gerakan secara individu
  - d. dengan berbagai gerakan secara berpasangan
5. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti.
- 1) Bola dilambungkan dari arahkan bola dengan lemparan dari bawah ke atas.
  - 2) Pandangan ditujukan pada arah lambungan bola ke atas.
  - 3) Sikap badan sedikit ke depan.
  - 4) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke atas.
  - 5) Setelah itu bola ditangkap dengan dua tangan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik . . . .

- a. di tempat secara berpasangan
- b. di tempat secara individu
- c. dengan berbagai gerakan secara berpasangan
- d. dengan berbagai gerakan secara individu

### **E. Rangkuman**

Ananda telah mempelajari aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti. Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti tersebut pada kolom di bawah ini.



### **F. Refleksi**

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti. Tahukah Ananda berapa Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus Ananda peroleh. KKM yang harus Ananda peroleh adalah 80. Peroleh nilai KKM tersebut dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Apabila Ananda memperoleh nilai 80 atau kurang, maka Ananda harus mengulangi lagi materi yang telah dipelajari tersebut.
2. Apabila Ananda memperoleh nilai lebih dari 80, maka Ananda dapat melanjutkan ke materi berikutnya dalam modul ini.

## G. Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

### 1. Rubrik Penilaian

Tes kinerja aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti

#### a. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

#### b. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

#### c. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes lempar tangkap bola kasti)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan mengoper dan menangkap bola (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

#### d. Pedoman penskoran

##### 1) Penskoran

##### a) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- (1) pandangan mata ke arah datangnya bola.
- (2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- (3) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika:

- (1) bola didorong dari depan.
- (2) kedua lengan lurus ke depan.
- (3) badan dicondongkan ke depan.
- (4) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- (1) badan tetap condong ke depan.
- (2) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- (3) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik:  $SP/10$

e. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti.

1) Penilaian hasil keterampilan gerak melempar dan menangkap bola

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara:

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.

- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melempar dan menangkap bola ke tembok dengan jarak 5 meter.
- (3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 30 kali	..... > 25 kali	<b>Sangat Baik</b>
<b>25 – 29 kali</b>	20 – 24 kali	<b>Baik</b>
<b>20 – 24 kali</b>	15 – 19 kali	<b>Cukup</b>
..... < 20 kali	..... < 15 kali	<b>Kurang</b>

2. Kunci Jawaban

a. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Variasi gerak spesifik merupakan gabungan beberapa hal gerak spesifik yang dilakukan dalam satu rangkaian gerakan, dengan tujuan agar pemain dapat memperkirakan efek dari pukulan, mengetahui yang harus dilakukan untuk mencetak angka, dan membuat tempo permainan.

b. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan gerak spesifik melempar dan menangkap bola di tempat secara individu dalam permainan kasti adalah:

- 1) Bola dilambungkan dari arahkan bola dengan lemparan dari bawah ke atas.
- 2) Pandangan ditujukan pada arah lambungan bola ke atas.
- 3) Sikap badan sedikit ke depan.

- 4) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke atas.
- 5) Setelah itu bola ditangkap dengan dua tangan.

c. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan gerak spesifik melempar dan menangkap bola dengan berbagai gerakan secara berpasangan antara lain:

- 1) Saling berhadapan dengan jarak 6 – 7 meter.
- 2) Bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah.
- 3) Menangkap dengan gerakan menangkap bola lurus serta bola guling tanah, dilakukan ditempat dilanjutkan dengan gerak maju mundur jalan atau lari *jogging* secara berpasangan.
- 4) Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola.
- 5) Sikap badan sedikit ke depan.
- 6) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke depan.

d. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan gerak spesifik melempar dan menangkap bola dengan berbagai gerakan secara berpasangan antara lain:

- 1) Saling berhadapan dengan jarak 6 – 7 meter.
- 2) Bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah.
- 3) Menangkap dengan gerakan menangkap bola lurus serta bola guling tanah, dilakukan ditempat dilanjutkan dengan gerak maju mundur jalan atau lari *jogging* secara berpasangan.
- 4) Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola.
- 5) Sikap badan sedikit ke depan.
- 6) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke depan.

e. Jawaban Soal Nomor 5 = A

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan melempar dan menangkap bola berpasangan di tempat antara lain:

- 1) Bola dilambungkan dari arahkan bola dengan lemparan dari bawah ke atas.
- 2) Pandangan ditujukan pada arah lambungan bola ke atas.
- 3) Sikap badan sedikit ke depan.
- 4) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke atas.
- 5) Setelah itu bola ditangkap dengan dua tangan.

### **Pembelajaran 3**

#### **Gerak Spesifik Memukul Bola Permainan Kasti**

##### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas variasi gerak spesifik memukul bola permainan kasti.
4. Melakukan aktivitas variasi gerak spesifik memukul bola permainan kasti secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

##### **B. Peran Guru dan Orang Tua**

Peran guru dan orangtua dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 11 ini, sama dengan pembelajaran 1.

### C. Aktivitas Pembelajaran

Petunjuk umum, petunjuk khusus, dan karakter yang dikembangkan dalam aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan kasti ini, sama dengan pembelajaran 1.

#### Aktivitas 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

- Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan (seperti pada pembelajaran 1).
- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/ menit (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama (seperti pada pembelajaran 1).
- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda deskripsikan manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

## Aktivitas 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan kasti. Langkah-langkah mempelajari aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan kasti adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan
  - a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
  - b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
  - c. Dalam melakukan aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan kasti, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

## 2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan kasti.

Memukul bola kasti adalah tugas dari seorang pemukul, pemain pemukul atau penyerang (*batter*) bertugas memukul bola untuk mencetak angka (*run*). Untuk itu, *batter* harus dapat memukul dengan baik dan lari ke tiang hinggap, kemudian menyentuh semua tiang hinggap secara berurutan untuk kembali ke *home plate*.

Seorang pemukul harus mahir memperkirakan arah datangnya bola. Ia pun harus mampu memukul bola dengan tepat untuk menentukan jauh-dekatnya bola yang terpukul. Bila telah mahir, ia mampu melakukan pukulan *big swing* untuk mencetak *home run*.

Kecakapan memukul dalam permainan kasti merupakan unsur yang penting untuk mendapatkan nilai. Oleh karena itu gerakan memukul hendaklah mendapat perhatian yang sungguh-sungguh. Untuk dapat menjadi seorang pemukul yang baik haruslah dipelajari gerakan memukul secara keseluruhan, yaitu mulai dari cara memegang kayu pemukul sampai akhir ayunan.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan kasti (pada kolom di bawah ini). Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

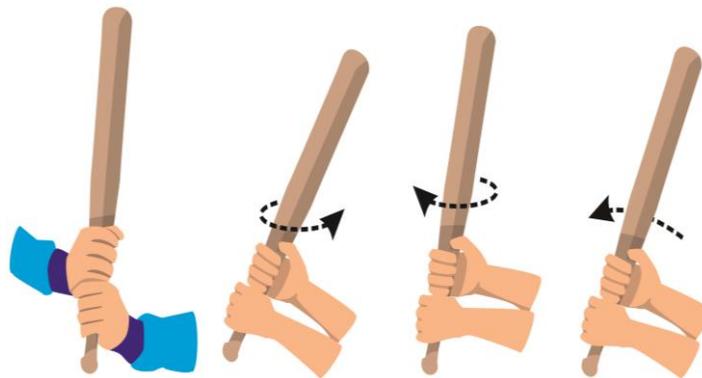
Bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan kasti, antara lain sebagai berikut:

- 1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang *stick* (pemukul)

Memegang *stick* dengan kedua tangan hingga batas tempat bagian pegangan. Usahakan agar jari-jari tangan rapat melingkari batas pemukul. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan kekuatan yang penuh dalam melakukan pemukulan. Pegangan tangan harus kuat dan benar agar saat mengayun, *stick* yang dipegang tidak terlepas.

Berikut ini cara memegang *stick*/pemukul kasti yang benar adalah sebagai berikut:

- a) Saat menunggu lemparan *pitcher*, buka kedua kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.
- b) Pusatkan Pandangan pada bola yang akan meluncur.
- c) Posisikan badan agak condong ke depan untuk menjaga keseimbangan.
- d) Pegangan agak ke belakang, siku bengkok, bahu sejajar dan sedikit agak ke bawah.
- e) Saat akan memukul posisi badan tegak lurus di depan bahu kanan.
- f) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



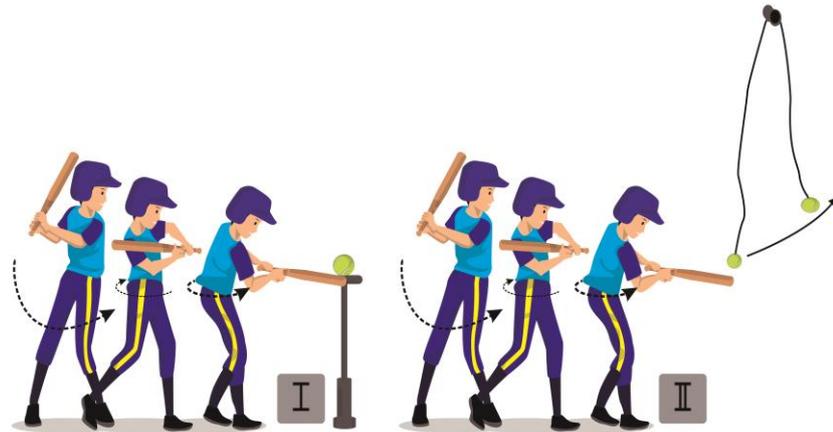
Gambar 2.15 Aktivitas gerak spesifik memegang *stick* (pemukul)  
 Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik posisi kepala dan mata

Posisi kepala dan pandangan mata harus selalu berada terhadap bola sampai terjadi perkenaan bola dengan *stick*. Sertakan tangan mengayunkan *stick* menyebabkan satu gerakan memukul mengikuti bola. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam posisi *stance* adalah sebagai berikut:

- a) Berdirilah kira-kira seluas bidang pinggang sejajar dengan *plate*.
- b) Berdirilah agak jauh dari *home plate*, walaupun demikian pemukul dapat menyentuh bagian sudut yang terjauh dari *home plate*.
- c) Berdirilah pada bagian belakang *batter`s box*, dengan kaki bagian depan berada lurus dengan bagian belakang sudut *home plate*.

- d) Posisi bahu sejajar dan lengan dibawa ke belakang dengan sewajarnya.
- e) Pandangan selalu tertuju pada bola.
- f) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 2.16 Aktivitas gerak spesifik posisi kepala dan mata  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- 3) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan ayunan (*swing*)  
Langkah-langkah memukul bola kasti yang tepat adalah sebagai berikut:
  - a) Posisi badan berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu dan sedikit ditekuk.
  - b) Pegang *stick*/pemukul ke belakang bahu. Posisikan ujung *stick*/pemukul lebih tinggi dibandingkan bahu, sedangkan siku agak jauh dari badan.
  - c) Pandangan mata menatap pada gerakan *pitcher*.
  - d) Saat *pitcher* melempar bola, langkahkan kaki ke arah *pitcher*. Ayunkan *stick*/pemukul mengenai bola dengan cepat memakai kekuatan lengan.
  - e) Selesaikan gerakan ayunan lengan sampai bola melambung ke udara.
  - f) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 2.17 Aktivitas gerak spesifik pukulan ayunan (*swing*)  
 Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

4) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan *bunt* (menahan bola)

Bunt adalah suatu pukulan yang dilakukan tanpa mengayunkan lengan (bola hanya disentuh perlahan). Gerakan pukulan *bunt* bukanlah keterampilan yang mudah untuk dilakukan bagi pemain pemula. Karena bola dipukul lambat, sehingga penjaga lapangan berlari agak jauh dari tempat semula untuk menguasai bola.

Cara melakukannya:

- a) Putar posisi badan dari posisi siap memukul, untuk melakukan *bunt* menghadap pelambung (posisi kaki tetap berada pada *batter box*).
- b) Pegang *stick* dengan ujung tangan di antara jari telunjuk dan ibu jari, sedangkan jari-jari lain dilipat disekitar pemukul.
- c) Tempatkan pemukul sama tinggi/datar di depan berhadapan dengan pelambung.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 2.18 Aktivitas gerak spesifik pukulan *bunt* (menahan bola)  
 Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan kasti, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan kasti, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan kasti pada kolom di bawah ini.

<p>1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memukul bola kasti.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memukul bola kasti.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memukul bola kasti.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
---

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan kasti. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.
- Sangat Senang
  - Senang
  - Tidak Tahu
  - Tidak Senang
  - Sangat Tidak Senang

- e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan kasti hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

<p>1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memukul bola kasti.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memukul bola kasti.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memukul bola kasti.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--

- 3. Kegiatan Akhir
  - a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
  - b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
  - c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

#### D. Latihan

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

1. Memukul bola kasti adalah tugas dari seorang pemukul, pemain pemukul atau penyerang (*batter*) bertugas memukul bola untuk mencetak angka (*run*). Seorang pemukul dalam memukul bola harus mahir . . . . datangnya bola.
  - a. memperkirakan arah
  - b. mengontrol kecepatan bola
  - c. mengayunkan pemukul
  - d. memukul bola dengan keras
  
2. Memegang *stick* dengan kedua tangan hingga batas tempat bagian pegangan. Usahakan agar jari-jari tangan rapat melingkari batas pemukul. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan . . . .
  - a. ketepatan dalam memukul bola
  - b. kekuatan yang penuh dalam memukul
  - c. kecepatan dalam memukul bola
  - d. ketepatan dan kecepatan dalam memukul bola
  
3. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik dalam permainan kasti.
  - 1) Saat menunggu lemparan *pitcher*, buka kedua kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.
  - 2) Pusatkan Pandangan pada bola yang akan meluncur.
  - 3) Posisikan badan agak condong ke depan untuk menjaga keseimbangan.

- 4) Pegangan agak ke belakang, siku bengkok, bahu sejajar dan sedikit agak ke bawah.
- 5) Saat akan memukul posisi badan tegak lurus di depan bahu kanan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik . . . .

- a. memukul bola melambung
- b. memukul bola bunt
- c. memegang pemukul
- d. mengayunkan pemukul

4. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik memukul bola permainan bola basket.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik memukul bola . . . .

- a. memukul bola mendatar/lurus
- b. memukul bola menggelundung
- c. pemukul dengan menahan (*bunt*)
- d. ayunan pukulan (*swing*)

5. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik memukul bola permainan kasti.

- 1) Putar posisi badan dari posisi siap memukul, untuk melakukan *bunt* menghadap pelambung (posisi kaki tetap berada pada *batter box*).
- 2) Pegang *stick* dengan ujung tangan di antara jari telunjuk dan ibu jari, sedangkan jari-jari lain dilipat disekitar pemukul.
- 3) Tempatkan pemukul sama tinggi/datar di depan berhadapan dengan pelambung.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik memukul bola . . . .

- a. memukul bola mendatar/lurus
- b. memukul bola menggelundung
- c. pemukul dengan menahan (*bunt*)
- d. ayunan pukulan (*swing*)

#### E. Rangkuman

Ananda telah mempelajari aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan kasti. Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan kasti tersebut pada kolom di bawah ini.



## F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran gerak spesifik memukul bola permainan kasti. Tahukah Ananda berapa Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus Ananda peroleh. KKM yang harus Ananda peroleh adalah 80. Peroleh nilai KKM tersebut dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Apabila Ananda memperoleh nilai 80 atau kurang, maka Ananda harus mengulangi lagi materi yang telah dipelajari tersebut.
2. Apabila Ananda memperoleh nilai lebih dari 80, maka Ananda dapat melanjutkan ke materi berikutnya dalam modul ini.

## G. Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

### 1. Rubrik Penilaian

Tes kinerja aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan kasti

#### a. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan kasti. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

#### b. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

#### c. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes memukul bola kasti)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan memukul bola (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

d. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- (1) pandangan mata ke arah datangnya bola.
- (2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- (3) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika:

- (1) bola didorong dari depan.
- (2) kedua lengan lurus ke depan.
- (3) badan dicondongkan ke depan.
- (4) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- (1) badan tetap condong ke depan.
- (2) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- (3) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

a) Penilaian hasil keterampilan gerak memukul bola

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak memukul bola dilakukan peserta didik sebanyak 6 kali pukulan dengan cara:

- (a) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang pemukul.
- (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai memukul bola yang dilambungkan oleh teman sebanyak 6 kali pukulan.
- (c) Petugas menghitung hasil pukulan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- (d) Jumlah pukulan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

(2) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > Angka 40	..... > Angka 30	Sangat Baik
Angka 30 – 39	Angka 25 – 29	Baik
Angka 20 – 29	Angka 10 – 24	Cukup
..... < Angka 20	..... < Angka 10	Kurang

2. Kunci Jawaban

a. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Memukul bola kasti adalah tugas dari seorang pemukul, pemain pemukul atau penyerang (*batter*) bertugas memukul bola untuk mencetak angka (*run*). Seorang pemukul dalam memukul bola harus mahir memperkirakan arah datangnya bola.

b. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

Memegang *stick* dengan kedua tangan hingga batas tempat bagian pegangan. Usahakan agar jari-jari tangan rapat melingkari batas pemukul. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan kekuatan yang penuh dalam melakukan pemukulan.

c. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan memegang pemukul permainan kasti adalah:

- 1) Saat menunggu lemparan *pitcher*, buka kedua kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.
- 2) Pusatkan Pandangan pada bola yang akan meluncur.
- 3) Posisikan badan agak condong ke depan untuk menjaga keseimbangan.
- 4) Pegangan agak ke belakang, siku bengkok, bahu sejajar dan sedikit agak ke bawah.
- 5) Saat akan memukul posisi badan tegak lurus di depan bahu kanan.

d. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan pukulan dengan ayunan (*swing*) adalah:

- 1) Posisi badan berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu dan sedikit ditekuk.
- 2) Pegang *stick*/pemukul ke belakang bahu. Posisikan ujung *stick*/ pemukul lebih tinggi dibandingkan bahu, sedangkan siku agak jauh dari badan.
- 3) Pandangan mata menatap pada gerakan *pitcher*.
- 4) Saat *pitcher* melempar bola, langkahkan kaki ke arah *pitcher*. Ayunkan *stick*/pemukul mengenai bola dengan cepat memakai kekuatan lengan.
- 5) Selesaikan gerakan ayunan lengan sampai bola melambung ke udara.

e. Jawaban Soal Nomor 5 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan pukulan bunt dalam permainan kasti adalah:

- 1) Putar posisi badan dari posisi siap memukul, untuk melakukan *bunt* menghadap pelambung (posisi kaki tetap berada pada *batter box*).
- 2) Pegang *stick* dengan ujung tangan di antara jari telunjuk dan ibu jari, sedangkan jari-jari lain dilipat disekitar pemukul.
- 3) Tempatkan pemukul sama tinggi/datar di depan berhadapan dengan pelambung.

## Evaluasi

### A. Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh peserta didik dan diisi dengan jujur)

#### 1. Petunjuk Penilaian

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

#### 2. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu		
4.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami		
5.	Saya berperan aktif dalam kelompok		
6.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu		
7.	Saya selalu membuat catatan hal-hal yang saya pelajari		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran		
9.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru		
10.	Saya menghormati dan menghargai teman		
<b>Jumlah skor maksimal = 10</b>			

## Evaluasi Pengetahuan

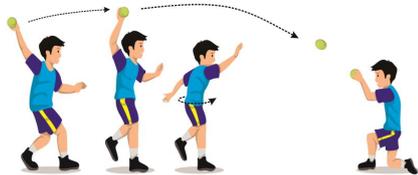
### B. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.

1. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan kasti.



Berdasarkan gambar di atas, gerak spesifik permainan kasti yang diperagakan adalah . . .

- a. melempar dan menangkap bola melambung
  - b. melempar dan menangkap bola menggelundung
  - c. melempar dan menangkap bola lurus/mendatar
  - d. melempar dan menangkap bola rendah
2. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan kasti.



Berdasarkan gambar di atas, gerak spesifik permainan kasti yang diperagakan adalah . . . .

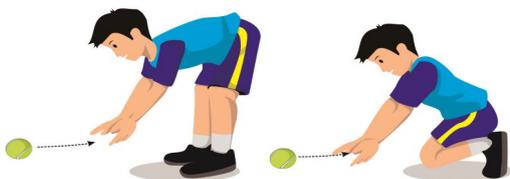
- a. melempar dan menangkap bola rendah
- b. melempar dan menangkap bola lurus/mendatar
- c. melempar dan menangkap bola melambung
- d. melempar dan menangkap bola menggelundung

3. Gambar berikut ini merupakan gerak spesifik permainan kasti.



Berdasarkan gambar di atas, gerak spesifik permainan kasti yang diperagakan adalah . . . .

- a. melempar dan menangkap bola menggelundung
  - b. melempar dan menangkap bola lurus/mendatar
  - c. melempar dan menangkap bola melambung
  - d. melempar dan menangkap bola rendah
4. Gambar berikut ini merupakan gerak spesifik permainan kasti.



Berdasarkan gambar di atas, gerak spesifik permainan kasti yang diperagakan adalah . . . .

- a. menangkap bola lurus/mendatar
- b. menangkap bola melambung
- c. menangkap bola menyusur tanah
- d. menangkap bola samping

5. Gambar berikut ini merupakan gerak spesifik permainan kasti.



Berdasarkan gambar di atas, gerak spesifik permainan kasti yang diperagakan adalah . . . .

- a. melempar dan menangkap bola melambung
- b. melempar dan menangkap bola lurus/mendatar
- c. melempar dan menangkap bola rendah
- d. melempar dan menangkap bola menggelundung

**Jawablah soal di bawah ini dengan singkat dan tepat.**

1. Tuliskan macam-macam gerak spesifik permainan kasti.
2. Jelaskan cara melakukan melempar bola permainan kasti.
3. Jelaskan cara melakukan menangkap bola permainan kasti.
4. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti.
5. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik memukul bola dalam permainan kasti.

### **Evaluasi Keterampilan**

#### **C. Tes Kinerja Melempar dan Menangkap Bola Permainan Kasti**

1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

3. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes lempar tangkap bola kasti)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan mengoper dan menangkap bola (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

#### 4. Pedoman penskoran

##### a. Penskoran

##### 1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- a) pandangan mata ke arah datangnya bola.
- b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- c) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

##### 2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika:

- a) bola didorong dari depan.
- b) kedua lengan lurus ke depan.
- c) badan dicondongkan ke depan.
- d) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- a) badan tetap condong ke depan.
- b) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- c) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

5. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, dan berlari menuju tiang hinggap permainan kasti.

a. Penilaian hasil keterampilan gerak melempar dan menangkap bola

1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara:

- a) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
- b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melempar dan menangkap bola ke tembok dengan jarak 5 meter.
- c) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- d) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

2) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 30 kali	..... > 25 kali	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	Cukup
..... < 20 kali	..... < 15 kali	Kurang

b. Penilaian hasil keterampilan gerak memukul bola

1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak memukul bola dilakukan peserta didik sebanyak 6 kali pukulan dengan cara:

- a) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang pemukul.
- b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai memukul bola yang dilambungkan oleh teman sebanyak 6 kali pukulan.
- c) Petugas menghitung hasil pukulan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- d) Jumlah pukulan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

2) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > Angka 40	..... > Angka 30	Sangat Baik
Angka 30 – 39	Angka 25 – 29	Baik
Angka 20 – 29	Angka 10 – 24	Cukup
..... < Angka 20	..... < Angka 10	Kurang

## Kunci Jawaban

### A. Pilihan Berganda

1. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan melempar bola melambung adalah:

- a. Arahkan bola dengan lemparan dari belakang bawah ke depan atas.
- b. Pandangan ditujukan pada arah sasaran lempar.
- c. Sikap badan sedikit ke belakang.
- d. Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = A

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan melempar dan menangkap bola rendah adalah:

- a. Melangkahkan satu kaki ke depan.
- b. Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur setinggi lutut penerima.
- c. Pandangan selalu tertuju pada bola.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan melempar dan menangkap bola mendatar adalah:

- a. Bola dipegang dengan tangan kanan.
- b. Menghadap ke arah sasaran lempar.
- c. Pandangan tertuju pada sasaran lempar.
- d. Kedua kaki dibuka silang depan, lutut agak ditekuk.
- e. Rentangkan tangan lempar ke belakang dengan bola diarahkan ke sasaran.
- f. Lengan kiri lurus ke depan sejajar dengan bahu.

- g. Sikap badan sedikit ke belakang.
- h. Dengan melangkahkan kaki satu langkah, lemparkan bola lurus ke arah depan.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan menangkap bola menyusur tanah adalah:

- a. Dengan sikap membungkuk, kedua lutut ditekuk, dan kedua lengan lurus ke bawah.
- b. Dengan sikap duduk berlutut, kemudian menangkap bola.

5. Jawaban Soal Nomor 5 = B

Penjelasan Jawaban:

- a. Menghadap ke arah bola datang.
- b. Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk.
- c. Sikap badan agak condong ke depan.
- d. Pandangan ke arah bola.
- e. Kedua tangan lurus ke depan.
- f. Telapak tangan menghadap bola dengan membentuk mangkuk.
- g. Tangkap bola dengan kedua tangan. Lalu genggam dengan jari.
- h. Setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku.

## **B. Uraian**

1. Tuliskan macam-macam gerak spesifik permainan kasti.

Jawab:

Macam-macam gerak spesifik permainan kasti antara lain:

- a. Melempar
- b. Menangkap
- c. Memukul bola
- d. Lari menuju ke tiang hinggap

2. Jelaskan cara melakukan melempar bola permainan kasti.

Jawab:

Cara melakukannya:

- a. Arahkan bola dengan lemparan dari belakang bawah ke depan atas.
- b. Pandangan ditujukan pada arah sasaran lempar.
- c. Sikap badan sedikit ke belakang.
- d. Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh.

3. Jelaskan cara melakukan menangkap bola permainan kasti.

Jawab:

Cara melakukannya:

- a. Perhatikan arah lambungan bola.
- b. Lari menuju bola dan berhenti di bawah lambungan bola.
- c. Arahkan kedua tangan pada bola.
- d. Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas.
- e. Pandangan ke arah bola datang.
- f. Tangkap bola dengan kedua tangan.

4. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti.

Jawab:

- a. Bola dilambungkan dari arahkan bola dengan lemparan dari bawah ke atas.
- b. Pandangan ditujukan pada arah lambungan bola ke atas.
- c. Sikap badan sedikit ke depan.
- d. Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke atas.
- e. Setelah itu bola ditangkap dengan dua tangan.
- f. Pembelajaran lempar tangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri.

5. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik memukul bola dalam permainan kasti.

Jawab:

- a. Saat menunggu lemparan *pitcher*, buka kedua kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.
- b. Pusatkan Pandangan pada bola yang akan meluncur.
- c. Posisikan badan agak condong ke depan untuk menjaga keseimbangan.
- d. Pegangan agak ke belakang, siku bengkok, bahu sejajar dan sedikit agak ke bawah.
- e. Saat akan memukul posisi badan tegak lurus di depan bahu kanan.

## Glosarium

- *Ball* : Bola yang dilambungkan tidak berada diatas tempat memukul atau dapat dikatakan salah.
- *Base* : adalah tempat berhenti atau hinggap bagi seorang pemukul atau pelari.
- *Home Base* : Base tempat memukul bola.
- Kasti merupakan salah satu jenis permainan bola kecil beregu. Kasti merupakan bentuk permainan tradisional yang mengutamakan beberapa unsur yaitu kekompakan, ketangkasan, dan kegembiraan.
- Kombinasi adalah melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
- Lemparan datar merupakan teknik dasar permainan kasti yang dilakukan dengan cara melempar bola kearah mendatar setinggi dada atau horizontal.
- Lemparan menyusur tanah merupakan teknik dasar melempar bola kasti dengan laju bola yang menyusur ketanah atau menggelinding.
- Lemparan bola menggelundung gerakannya sama dengan melempar bola rendah. Tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut.
- Lemparan melambung merupakan teknik dasar permainan kasti berupa teknik melempar bola. Teknik ini merupakan sebuah teknik melempar bola yang menggunakan ayunan kebelakang kepala atas agar bola dapat melambung jauh.
- Menangkap adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan yang mengenakan *glove*, dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.
- Melempar bola adalah tugas dari *Pitcher* (pelempar). Pemain ini berdiri disekitar lingkaran daerah *pitcher* sampai daerah dekat *home plate*.
- Memukul bola kasti adalah tugas dari seorang pemukul, pemain pemukul atau penyerang (*batter*) bertugas memukul bola untuk mencetak angka (*run*).
- Pembelajaran adalah proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- *Pitcher* adalah pemain yang pertama dapat mematikan lawan. Lemparannya yang keras dan cepat akan menyulitkan bagi pemukul, sehingga ia dengan mudah dapat mematikan regu pemukul.
- *Strike* : Bola yang dilemparkan seorang benar yaitu berada tepat diatas tempat pemukul antara lutut dan bahu pemukul.

- Variasi dan kombinasi latihan dilakukan terutama untuk mempelajari teknik permainan kasti, agar pemain menguasai unsur-unsur dasar permainan.

## Daftar Pustaka

---

Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Kasti*. Bandung: Sahara Multi Trading.

Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.



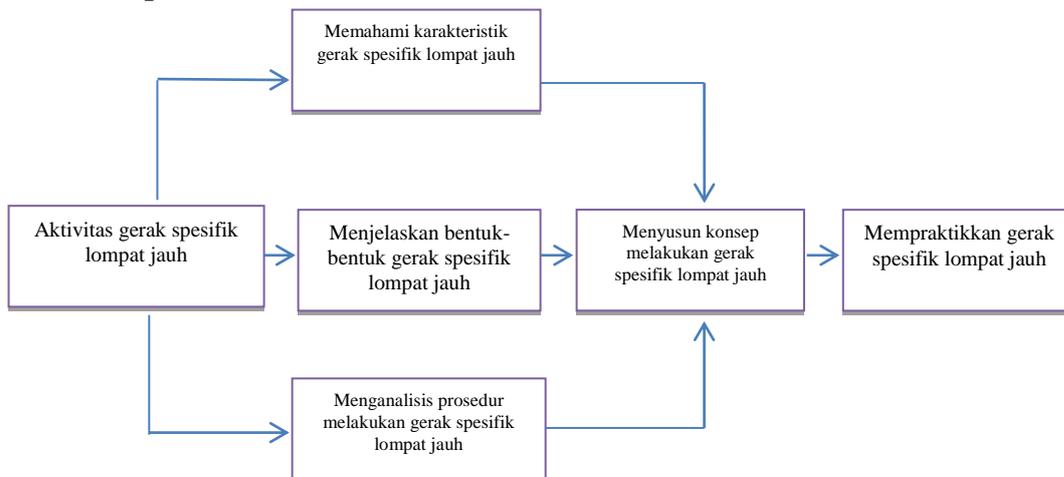
# MODUL 3

## AKTIVITAS LOMPAT JAUH

### Pemetaan Kompetensi

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.2 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Memahami karakteristik gerak spesifik lompat jauh.</li> <li>Menjelaskan bentuk-bentuk gerak spesifik lompat jauh.</li> <li>Menganalisis prosedur melakukan gerak spesifik lompat jauh.</li> </ol>
4.2 mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar alam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Menyusun konsep melakukan gerak spesifik lompat jauh.</li> <li>Mempraktikkan gerak spesifik lompat jauh.</li> </ol>

### Peta Kompetensi



## **Pembelajaran 1**

### **Gerak Spesifik Awalan/Ancang-ancang, Tumpuan/Tolakan, Melayang di Udara, dan Mendarat Lompat Jauh**

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.
4. Melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh secara perseorangan atau berpasangan.

#### **B. Peran Guru dan Orang Tua**

Peran guru dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 3 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi Ananda berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
3. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 3 ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

Peran orang tua terkait pelaksanaan pembelajaran Ananda dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 3 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi putra/putri bapak/ibu dalam penggunaan bahan, alat, media, dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 3 ini, seperti: menyiapkan tali yang terbuat dari karet gelang ujtuk melakukan lompat tali.
2. Memastikan bapak/ibu memahami setiap instruksi yang terdapat pada Bahan Ajar Modul 3 ini.
3. Memastikan putra/putri bapak/ibu dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.

4. Berkoordinasi dengan wali kelas atau guru, jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 3 ini.

### **C. Aktivitas Pembelajaran**

Sebelum Ananda melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh, perhatikan hal-hal berikut ini.

#### **1. Petunjuk Umum**

- a. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.
- b. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh yang nyaman dan aman.
- c. Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh sesuai dengan perintah guru dan petunjuk dalam Modul 3 ini.
- d. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh, lakukan pendinginan atau pelepasan, dan jangan minum-minuman yang dingin (seperti es).

#### **2. Petunjuk Khusus**

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh Ananda dalam aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh antara lain sebagai berikut:

- a. Coba Ananda berdoa dan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan.
- b. Setelah itu pelajari petunjuk yang terdapat dalam Modul 3 ini mengenai tugas gerak yang akan dipelajari, misalnya: “melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh dan coba cari pola sendiri cara yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki secara individual. Pola gerak tersebut

bisa diamati dari: Peragaan teman atau guru, gambar, buku teks pelajaran, atau video pembelajaran aktivitas gerak spesifik lompat jauh.

- c. Proses pembelajaran harus mengikuti petunjuk dan prosedur yang terdapat dalam materi. Proses pembelajaran melalui langkah-langkah: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan. Atau dapat pula langkah-langkah pembelajaran tersebut dilakukan dengan tidak berurutan.
- d. Hindari melakukan gerakan-gerakan yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan cedera atau kecelakaan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik lompat jauh.
- e. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik lompat jauh dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.
- f. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik lompat jauh, lakukan pelepasan agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).
- g. Penilaian terhadap keberhasilan Ananda dalam pembelajaran meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian sikap dapat dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda, atau bisa juga orang dewasa di rumah selama proses pembelajaran.
- h. Ananda dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan oleh guru Ananda.
- i. Apabila Ananda belum mencapai KKM, maka Ananda perlu melakukan remedial dan apabila telah mencapai KKM, maka sebaiknya dilanjutkan memperoleh pengayaan.

### 3. Karakter yang Dikembangkan

Karakter yang dikembangkan dalam aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh antara lain sebagai berikut:

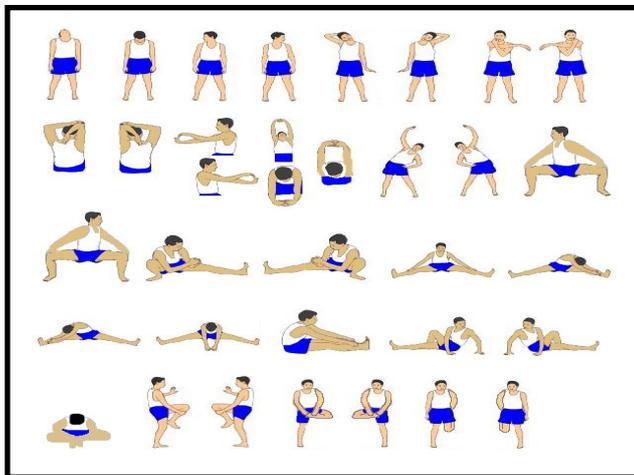
- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas lompat jauh. Kedisiplinan tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, dan berbagai instruksi dalam Modul. Diharapkan peserta didik dapat menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi aturan-aturan yang berlaku.
- b. **Sportivitas:** Menunjukkan sikap kesatria yang mau menerima kekalahan dan mau mengakui keunggulan dari lawan serta menghormatinya dalam lompat jauh. Sportifitas tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: menerima kekalahan dan kemenangan, tidak sombong, memberi kesempatan kepada orang lain untuk memberi pendapat, dan sebagainya.
- c. **Kerja sama:** Menunjukkan suatu usaha bersama antarperseorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Kerja sama akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam kerja sama tim dalam aktivitas lompat jauh. Kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi peran, kewajiban dan tanggung jawab melaporkan keberhasilan atau kegagalan dalam melaksanakan tugas kesediaan berpartisipasi, kemampuan berkomunikasi, dan komitmen bersama.
- d. **Kerja keras:** Menunjukkan kegiatan yang dikerjakan secara sengaja sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah atau berhenti sebelum target tercapai dalam aktivitas lompat jauh. Kerja keras tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: bersungguh-sungguh, tidak mudah putus asa, tidak menunda-nunda pekerjaan, tidak cepat merasa puas, tekun menyelesaikan pekerjaan, bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas dan sebagainya.

## Aktivitas 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2 x 8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan pembelajaran yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.



- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2 x 8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan latihan yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.

Gambar 3.1 Gerakan peregangan pasif (peregangan statis)

Sumber: <http://gajulbal.blogspot.com/2018/07/sehat-jasmani-rohani.html>

Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.

- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

Catatan:

Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan pembelajaran.

### Perengangan Aktif



4 putaran maju,  
4 putaran mundur



4 putaran maju,  
4 putaran mundur



8 ayunan



4 putaran maju,  
4 putaran mundur



4 putaran maju,  
4 putaran mundur



4 putaran maju,  
4 putaran mundur

- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.
- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

**Catatan:**  
Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan latihan.

Gambar 3.2 Gerakan peregangan aktif (peregangan dinamis)

Sumber: <http://gajulbal.blogspot.com/2018/07/sehat-jasmani-rohani.html>

- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/ menit.



Gambar 3.3 Memeriksa denyut nadi

Sumber: <https://id.wikihow.com/Memeriksa-Denyut-Nadi>

- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama.
- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat.

**Mengapa demikian?** Ini menandakan bahwa jantung dan paru-paru Ananda telah berhasil beradaptasi terhadap aktivitas fisik, sehingga dapat lebih efisien dalam melakukan metabolisme.

Semakin stabil detak jantung Ananda saat berolahraga, semakin baik pula kebugaran jantung dan paru-paru Ananda. Detak jantung yang stabil juga ditandai dengan pernapasan yang baik ketika beraktivitas atau berolahraga. Sedangkan kalau detak jantung cenderung tidak teratur dan memburu, Ananda mungkin gampang terengah-engah dan kehabisan napas ketika sedang aktif bergerak.

Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda identifikasi tujuan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

## Aktivitas 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan
  - a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
  - b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
  - c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.
  
2. Kegiatan Inti
  - a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

Lompat jauh adalah jenis olahraga atletik yang membutuhkan kecepatan, ketangkasan, dan kekuatan seorang atlet untuk melompat sejauh mungkin dari titik lepas landas atau garis lompat kemudian melayang di udara dan mendarat sejauh-jauhnya dalam bak pasir.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai gerak dasar untuk melakukan gerakan lompat jauh. Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahap, yaitu: awalan/ancang-ancang, tolakan/tumpuan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh (pada kolom di bawah ini). Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Coba Ananda buat pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan aktivitas gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh di kolom ini.

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

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh, antara lain sebagai berikut:

- 1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan atau anchang-ancang (*Approach-Run*)

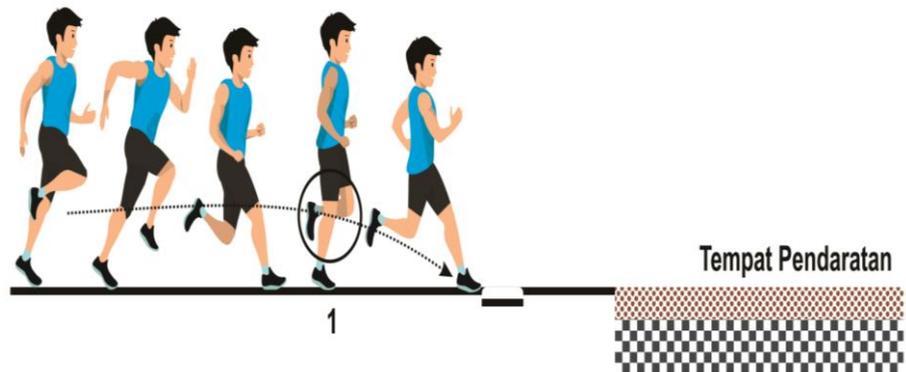
Awalan atau anchang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas-depan.

Guna awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Panjang awalan untuk melaksanakan awalan lompat jauh tidak kurang dari 45 meter. Untuk

memperoleh hasil lompatan yang maksimal, setiap melakukan awalan harus selalu dapat bertumpu pada balok.

Cara melakukannya:

- a) Tergantung tingkat prestasi, lari ancang-ancang beragam antara 10 sampai 20 langkah.
- b) Tambah kecepatan lari ancang-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertolak/bertumpu.
- c) Kecepatan ancang-ancang dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan bertolak.
- d) Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir ancang-ancang.
- e) Jarak awalan 30 – 45 meter.
- f) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 3.4 Aktivitas gerak spesifik awalan atau ancang-ancang (*Approach-Run*)

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tumpuan/tolakan (*Take-off*)

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Dimana sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan gerakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara.

Cara melakukannya:

- a) Pada waktu akan melakukan tolakan, badan agak dikendalikan ke belakang, kaki tumpu/kaki yang akan digunakan untuk menolak lurus, kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan.
- b) Berat badan berada pada kaki belakang.
- c) Kedua tangan atau lengan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak diangkat).
- d) Pandangan ke depan.
- e) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 3.5 Aktivitas gerak spesifik tumpuan/tolakan (*Take-off*)  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

### 3) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melayang di udara

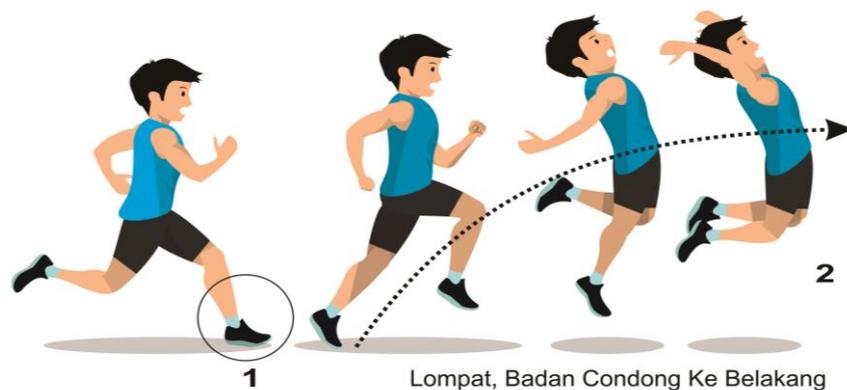
Sikap badan melayang di udara yaitu: sikap setelah kaki tolak menolakkan kaki pada balok tumpuan, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.

Tinggi dan jatuhnya hasil lompatan sangat tergantung dari besarnya kekuatan kaki tolak, dan pelompat harus melurus-kan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya.

Cara melakukannya:

- a) Angkatlah paha kaki bebas cepat ke posisi horizontal pada waktu bertolak.
- b) Kaki bebas diturunkan pada waktu melayang (1).
- c) Angkat posisi lengan pada waktu melayang (2).

- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 3.6 Aktivitas gerak spesifik melayang di udara  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- 4) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik mendarat di bak lompat

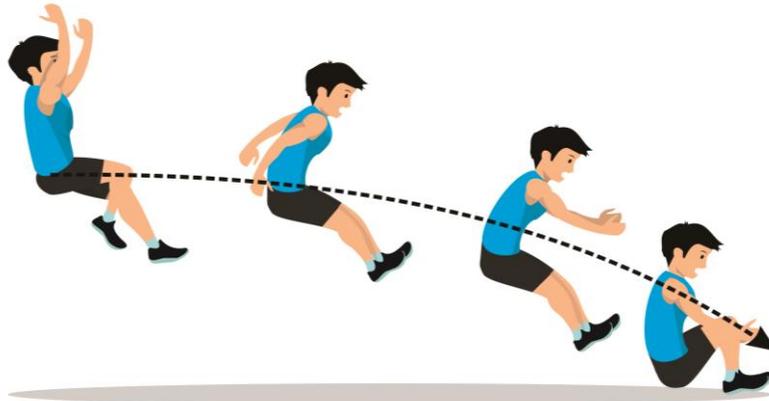
Sikap mendarat pada lompat jauh, baik gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya berjalan di udara adalah sama. Pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawah ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan.

Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan ke depan supaya tidak jatuh kebelakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan.

Cara melakukannya:

- Tariklah lengan dan tubuh ke depan-bawah.
- Tariklah kaki mendekati badan.
- Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.

- d) Bila kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah atas kedua kaki.



Gambar 3.7 Aktivitas gerak spesifik mendarat di bak lompat  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

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

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

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

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

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

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

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

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

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

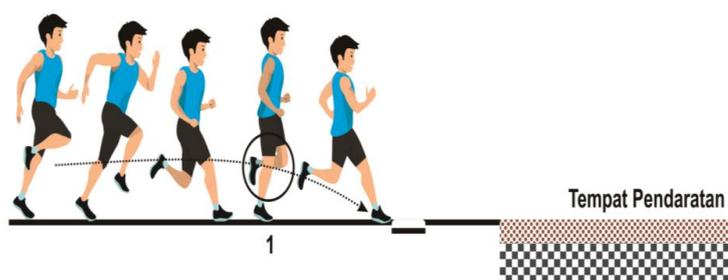
3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

#### D. Latihan

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

1. Suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya disebut . . . .
  - a. lompat jauh
  - b. lompat jangkit
  - c. lompat tinggi
  - d. lompat tinggi galah
2. Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai gerak spesifik untuk melakukan gerakan lompat jauh. Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahap, yaitu . . . .
  - a. awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan menjaga keseimbangan
  - b. awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat
  - c. awalan, tolakan, sikap mengambang, dan sikap mendarat
  - d. awalan, tolakan, sikap mengambang, dan menjaga keseimbangan
3. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik lompat jauh.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik lompat jauh pada fase . . . .

- a. awalan/ancang-ancang
- b. tolakan/tumpuan
- c. sikap badan di udara
- d. sikap mendarat

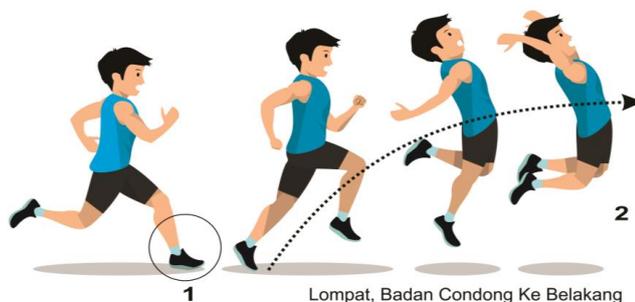
4. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik lompat jauh.

- 1) Pada waktu akan melakukan tolakan, badan agak dikendangkan ke belakang, kaki tumpu/kaki yang akan digunakan untuk menolak lurus, kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan.
- 2) Berat badan berada pada kaki belakang.
- 3) Kedua tangan atau lengan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak diangkat).
- 4) Pandangan ke depan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik lompat jauh . . . .

- a. awalan/ancang-ancang
- b. tolakan/tumpuan
- c. sikap badan di udara
- d. sikap mendarat

5. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik lompat jauh.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik lompat jauh pada fase . . . .

- a. awalan/ancang-ancang
- b. tolakan/tumpuan
- c. sikap badan di udara
- d. sikap mendarat

### **E. Rangkuman**

Ananda telah mempelajari aktivitas gerak spesifik lompat jauh. Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas gerak spesifik lompat jauh tersebut pada kolom di bawah ini.

### **F. Refleksi**

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran gerak spesifik lompat jauh. Tahukah Ananda berapa Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus Ananda peroleh. KKM yang harus Ananda peroleh minimal 80. Ketentuan perolehan nilai KKM tersebut, yaitu:

1. Apabila Andanda memperoleh nilai 80 atau lebih, maka Ananda dapat melanjutkan ke materi selanjutnya dalam modul ini.
2. Apabila Ananda memperoleh nilai kurang dari 80, maka Ananda harus mengulangi lagi materi yang telah Ananda pelajari sebelumnya.

## G. Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

### 1. Rubrik Penilaian

Tes kinerja aktivitas gerak spesifik lompat jauh

#### a. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik lompat jauh. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

#### b. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

#### c. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes lompat jauh)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan lompat jauh (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

#### d. Pedoman penskoran

##### 1) Penskoran

##### a) Sikap gerakan kaki

Skor 3 jika:

- (1) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.
- (2) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
- (3) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.
- (4) lutut agak bengkok.

Skor 2 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Sikap gerakan lengan

Skor 4 jika:

- (1) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.
- (2) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.
- (3) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten.
- (4) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Sikap posisi badan

Skor 3 jika:

- (1) saat berlari badan rileks.
- (2) kepala segaris punggung.
- (3) pandangan ke depan.
- (4) badan condong ke depan.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

e. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.

1) Penilaian hasil gerak spesifik lompat jauh

1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik lompat jauh dengan cara:

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri mengambil awalan/ anclang-ancang (30-45 m dari papan tumpuan).
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan lompat jauh.
- (3) Petugas menghitung jauhnya hasil lompatan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Jumlah hasil lompatan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

2) Konversi jumlah hasil lompatan

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 4.00 meter	..... > 3.50 meter	<b>Sangat Baik</b>
<b>3.50 – 3.99 meter</b>	3.00 – 3.49 meter	<b>Baik</b>
<b>3.00 – 3.49 meter</b>	2.50 – 2.99 meter	<b>Cukup</b>
..... < 3.00 meter	..... < 2.50 meter	<b>Kurang</b>

2. Kunci Jawaban

a. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

b. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

- Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai gerak dasar untuk melakukan gerakan lompat jauh. Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahap, yaitu: awalan/ancang-ancang, tolakan/ tumpuan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat.

c. Jawaban Soal Nomor 3 = A

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan gerak spesifik awalan/ancang-ancang lompat jauh adalah:

- 1) Tergantung tingkat prestasi, lari anchang-ancang beragam antara 10 sampai 20 langkah.
- 2) Tambah kecepatan lari anchang-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertolak/bertumpu.
- 3) Kecepatan anchang-ancang dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan bertolak.
- 4) Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir anchang-ancang.
- 5) Jarak awalan 30 – 45 meter.

d. Jawaban Soal Nomor 4 = B

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan gerak spesifik tumpuan/tolakan adalah:

- 1) Pada waktu akan melakukan tolakan, badan agak dikendalikan ke belakang, kaki tumpu/kaki yang akan digunakan untuk menolak lurus, kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan.
- 2) Berat badan berada pada kaki belakang.
- 3) Kedua tangan atau lengan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak diangkat).
- 4) Pandangan ke depan.

e. Jawaban Soal Nomor 5 = D

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan gerak spesifik mendarat lompat jauh adalah:

- 1) Angkatlah paha kaki bebas cepat ke posisi horizontal pada waktu bertolak.
- 2) Kaki bebas diturunkan pada waktu melayang (1).
- 3) Angkat posisi lengan pada waktu melayang (2).

## **Pembelajaran 2**

### **Variasi Gerak Spesifik Awalan/Ancang-ancang, Tumpuan/ Tolakan, Melayang di Udara, dan Mendarat**

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.
4. Melakukan berbagai aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

#### **B. Peran Guru dan Orang Tua**

Peran guru dan orangtua dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 12 ini, sama dengan pembelajaran 1.

#### **C. Aktivitas Pembelajaran**

Petunjuk umum, petunjuk khusus, dan karakter yang dikembangkan dalam aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh ini, sama dengan pembelajaran 1.

## Aktivitas 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

- Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan (seperti pada pembelajaran 1).
- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/ menit (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama (seperti pada pembelajaran 1).
- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda deskripsikan manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

## Aktivitas 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan
  - a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
  - b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
  - c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

## 2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai gerak dasar untuk melakukan gerakan lompat jauh. Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahap, yaitu: awalan/ancang-ancang, tolakan/tumpuan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh (pada kolom di bawah ini). Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Coba Ananda buat pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan aktivitas variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh di kolom ini.

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

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh, antara lain sebagai berikut:

- 1) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik lompat jauh dengan melompati seutas tali

Cara melakukannya:

- a) Pancangkan seutas tali yang dipasang dengan ketinggian  $\pm 50$  cm.
- b) Kemudian kamu berdiri  $\pm 4 - 5$  meter di depan seutas tali tersebut.
- c) Lalu berlari, menolak, sikap di udara, dan mendarat, melalui tali yang dipasang melintang.
- d) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- e) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.
- f) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



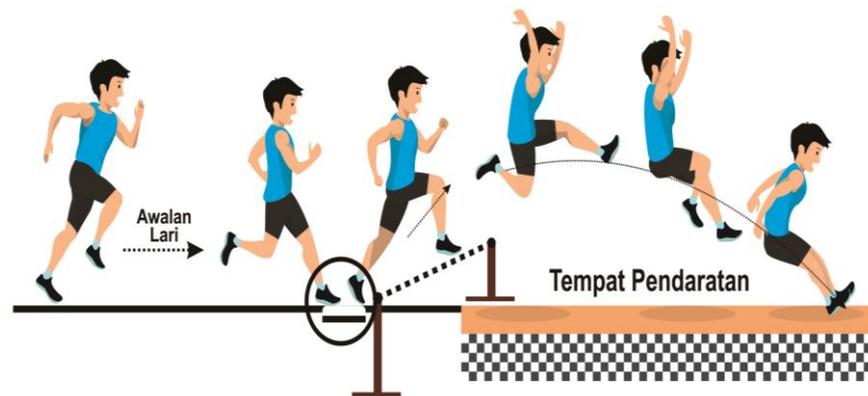
Gambar 3.8 Aktivitas variasi gerak spesifik lompat jauh dengan melompati seutas tali

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

2) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik lompat jauh dengan melompati tali

Cara melakukannya:

- Tempatkan 2 buah bangku senam (jarak antarbangku 1,5 m) dan seutas tali yang dipasang melintang.
- Kemudian kamu berdiri  $\pm$  1 meter di depan tanda-tanda tersebut.
- Lakukan gerakan melangkah melalui atas bangku senam, dan akhiri gerakan melangkah, dengan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
- Setelah itu berpindah tempat (posisi).
- Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



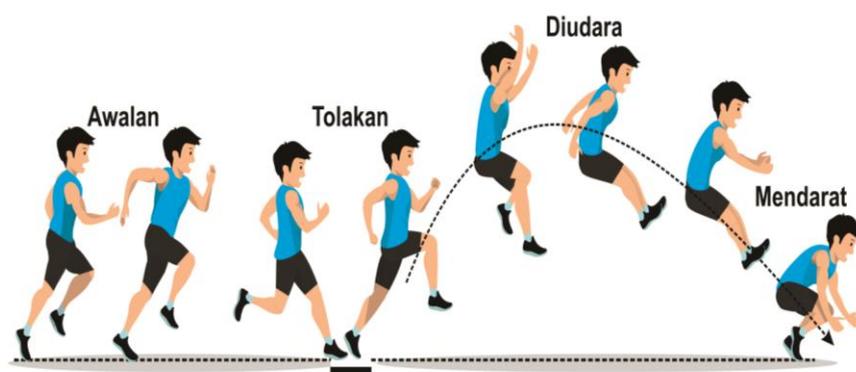
Gambar 3.9 Aktivitas variasi gerak spesifik lompat jauh dengan melompati tali

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

3) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik lompat jauh dengan awalan

Cara melakukannya:

- a) Berdiri kurang lebih 5 – 6 meter dari papan tolakan.
- b) Kemudian melakukan lomba lompat jauh yang diawali dengan posisi melangkah menghadap bak lompat.
- c) Lalu menolak dengan kaki depan/terkuat ke depan atas.
- d) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- e) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.
- f) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 3.10 Aktivitas variasi gerak spesifik lompat jauh dengan melompati bangku

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- f. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda

memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

.....

.....

.....

.....

g. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

- h. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

<p>1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

#### D. Latihan

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

1. Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai . . . . lompat jauh.
  - a. gerak spesifik
  - b. awalan/ancang-ancang
  - c. tumpuan/tolakan
  - d. sikap badan melayang di udara
2. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki. Adapun tujuan lompat jauh adalah . . . .
  - a. menggunakan gerakan yang benar
  - b. melompat sejauh-jauhnya
  - c. menggunakan gerakan yang tepat
  - d. melompat setinggi-tingginya
3. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi gerak spesifik lompat jauh.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan variasi gerak spesifik lompat jauh bentuk . . . .

- a. lompat tanpa awalan
- b. lompat dengan awalan
- c. melompati seutas tali
- d. melompati bangku

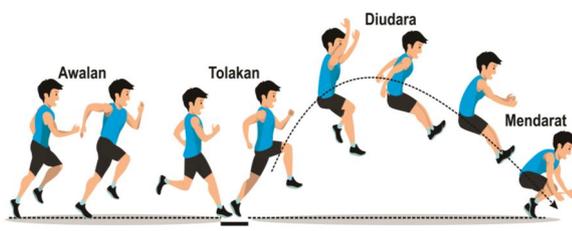
4. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan variasi gerak spesifik lompat jauh.

- 1) Tempatkan 2 buah bangku senam (jarak antarbangku 1,5 m) dan seutas tali yang dipasang melintang.
- 2) Kemudian kamu berdiri  $\pm$  1 meter di depan tanda-tanda tersebut.
- 3) Lakukan gerakan melangkah melalui atas bangku senam, dan akhiri gerakan melangkah, dengan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
- 4) Setelah itu berpindah tempat (posisi).

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan variasi gerak spesifik lompat jauh dalam bentuk . . . .

- a. lompat tanpa awalan
- b. lompat dengan awalan
- c. melompati seutas tali
- d. melompati bangku

5. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi gerak spesifik lompat jauh.

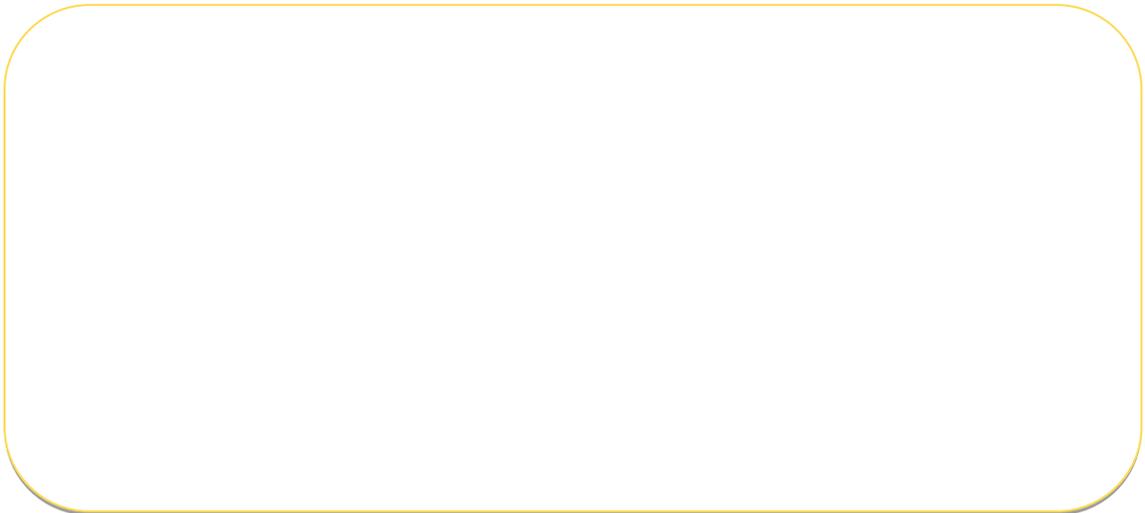


Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan variasi gerak spesifik lompat jauh dalam bentuk . . . .

- a. lompat dengan awalan
- b. lompat tanpa awalan
- c. melompati seutas tali
- d. melompati bangku

### **E. Rangkuman**

Ananda telah mempelajari aktivitas variasi gerak spesifik lompat jauh. Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas variasi gerak spesifik lompat jauh tersebut pada kolom di bawah ini.



### **F. Refleksi**

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik lompat jauh. Tahukah Ananda berapa Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus Ananda peroleh. KKM yang harus Ananda peroleh minimal 80. Ketentuan perolehan nilai KKM tersebut, yaitu:

1. Apabila Ananda memperoleh nilai 80 atau lebih, maka Ananda dapat melanjutkan ke materi selanjutnya dalam modul ini.
2. Apabila Ananda memperoleh nilai kurang dari 80, maka Ananda harus mengulangi lagi materi yang telah Ananda pelajari sebelumnya.

## G. Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

### 1. Rubrik Penilaian

Tes kinerja aktivitas gerak spesifik lompat jauh

#### a. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik lompat jauh. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

#### b. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

#### c. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes lompat jauh)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan lompat jauh (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

#### d. Pedoman penskoran

##### 1) Penskoran

##### a) Sikap gerakan kaki

Skor 3 jika:

- (1) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.
- (2) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
- (3) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.
- (4) lutut agak bengkok.

Skor 2 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Sikap gerakan lengan

Skor 4 jika:

- (1) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.
- (2) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.
- (3) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten.
- (4) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Sikap posisi badan

Skor 3 jika:

- (1) saat berlari badan rileks.
- (2) kepala segaris punggung.
- (3) pandangan ke depan.
- (4) badan condong ke depan.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik:  $SP/10$

e. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.

1) Penilaian hasil gerak spesifik lompat jauh

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik lompat jauh dengan cara:

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri mengambil awalan/ anclang-ancang (30-45 m dari papan tumpuan).
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan lompat jauh.
- (3) Petugas menghitung jauhnya hasil lompatan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Jumlah hasil lompatan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah hasil lompatan

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 4.00 meter	..... > 3.50 meter	<b>Sangat Baik</b>
<b>3.50 – 3.99 meter</b>	3.00 – 3.49 meter	<b>Baik</b>
<b>3.00 – 3.49 meter</b>	2.50 – 2.99 meter	<b>Cukup</b>
..... < 3.00 meter	..... < 2.50 meter	<b>Kurang</b>

2. Kunci Jawaban

a. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai gerak dasar untuk melakukan gerakan lompat jauh.

b. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

- Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

c. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan variasi gerak lompat jauh melompati tali adalah:

- 1) Pancangkan seutas tali yang dipasang dengan ketinggian  $\pm 50$  cm.
- 2) Kemudian kamu berdiri  $\pm 4 - 5$  meter di depan seutas tali tersebut.
- 3) Lalu berlari, menolak, sikap di udara, dan mendarat, melalui tali yang dipasang melintang.
- 4) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- 5) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

d. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan variasi gerak lompat jauh melompati bangku adalah:

- 1) Tempatkan 2 buah bangku senam (jarak antarbangku 1,5 m) dan seutas tali yang dipasang melintang.
- 2) Kemudian kamu berdiri  $\pm 1$  meter di depan tanda-tanda tersebut.
- 3) Lakukan gerakan melangkah melalui atas bangku senam, dan akhiri gerakan melangkah, dengan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
- 4) Setelah itu berpindah tempat (posisi).

e. Jawaban Soal Nomor 5 = A

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan variasi gerak lompat jauh dengan awalan adalah:

- 1) Berdiri kurang lebih 5 – 6 meter dari papan tolakan.
- 2) Kemudian melakukan lomba lompat jauh yang diawali dengan posisi melangkah menghadap bak lompat.
- 3) Lalu menolak dengan kaki depan/terkuat ke depan atas.

### **Pembelajaran 3**

#### **Kombinasi Gerak Spesifik Awalan/Ancang-ancang, Tumpuan/ Tolakan, Melayang di Udara, dan Mendarat**

##### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.
4. Melakukan berbagai aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

##### **B. Peran Guru dan Orang Tua**

Peran guru dan orangtua dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 3 ini, sama dengan pembelajaran 1.

##### **C. Aktivitas Pembelajaran**

Petunjuk umum, petunjuk khusus, dan karakter yang dikembangkan dalam aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh ini, sama dengan pembelajaran 1.

## Aktivitas 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

- Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan (seperti pada pembelajaran 1).
- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/ menit (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama (seperti pada pembelajaran 1).
- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda deskripsikan manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

## Aktivitas 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan
  - a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
  - b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
  - c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

## 2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai gerak dasar untuk melakukan gerakan lompat jauh. Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahap, yaitu: awalan/ancang-ancang, tolakan/tumpuan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh (pada kolom di bawah ini). Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Coba Ananda buat pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan aktivitas kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh di kolom ini.

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

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh. Di samping pula, gerakan lompat jauh harus dilakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lancar.

Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahap, yaitu: awalan/ancang-ancang, tolakan/tumpuan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat. Tahapan-tahapan lompat jauh tersebut akan diuraikan satu-persatu sebagai berikut:

- 1) Aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan dan menolak melalui atas *boxs*

Awalan atau anchang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas-depan.

Cara melakukannya:

- a) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- b) Aktivitas pembelajaran diawali dengan menolak melalui atas *boxs* dan mendarat menggunakan satu kaki, dilanjutkan dengan dua kaki.
- c) Kemudian setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 3.11 Aktivitas kombinasi gerak spesifik awalan dan menolak melalui atas *boxs*

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- 2) Aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik langkah dan menolak melewati tali

Cara melakukannya:

- a) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- b) Aktivitas pembelajaran diawali dengan gerak langkah melalui atas bangku senam dari akhir gerakan melangkah, melakukan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
- c) Peserta didik yang telah melakukan gerakan, lalu berpindah tempat (posisi).
- d) Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).
- e) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 3.12 Aktivitas kombinasi gerak spesifik langkah dan menolak melewati tali

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- 3) Aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik langkah, menolak, dan posisi badan di udara

Cara melakukannya:

- a) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- b) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melangkah melalui atas bangku senam, menolak dan melenting saat di udara dengan perut/dada menyentuh benda yang tergantung di depan atas.
- c) Kemudian mendarat menggunakan kedua kaki.

- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 3.13 Aktivitas kombinasi gerak spesifik langkah, menolak, dan posisi badan di udara

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh pada kolom di bawah ini.

- 1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

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

2) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

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

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

- e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

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

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

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

2) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

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

### 3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

#### D. Latihan

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

1. Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai gerak spesifik untuk melakukan gerakan lompat jauh. Di samping itu pula, gerakan lompat jauh harus dilakukan dengan . . . .
  - a. cepat, tepat, luwes, dan lancar
  - b. cepat, tepat, luwes, dan berkesinambungan
  - c. tepat, luwes, lancar, dan seimbangan
  - d. cepat, tepat, luwes, lancar, dan seimbangan
2. Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahap, yaitu: awalan/ancang-ancang, tolakan/tumpuan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat. Dari tahapan-tahapan tersebut yang paling dominan dalam melakukan lompat jauh agar memperoleh hasil lompatan yang jauh adalah . . . .
  - a. Melayang di udara
  - b. awalan/ancang-ancang
  - c. tumpuan/tolakan
  - d. mendarat di bak lompat
3. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan kombinasi gerak spesifik lompat jauh.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan kombinasi gerak spesifik lompat jauh bentuk . . . .

- a. langkah, menolak, dan posisi badan di udara
- b. tanpa awalan dan menolak melalui atas boxes
- c. awalan dan menolak melalui atas boxes
- d. langkah dan menolak melewati tali

4. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan kombinasi gerak spesifik lompat jauh.

- 1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- 2) Aktivitas pembelajaran diawali dengan gerak langkah melalui atas bangku senam dari akhir gerakan melangkah, melakukan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
- 3) Peserta didik yang telah melakukan gerakan, lalu berpindah tempat (posisi).
- 4) Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan kombinasi gerak spesifik lompat jauh dalam bentuk . . . .

- a. langkah, menolak, dan posisi badan di udara
- b. tanpa awalan dan menolak melalui atas boxs
- c. awalan dan menolak melalui atas boxs
- d. langkah dan menolak melewati tali

5. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan kombinasi gerak spesifik lompat jauh.

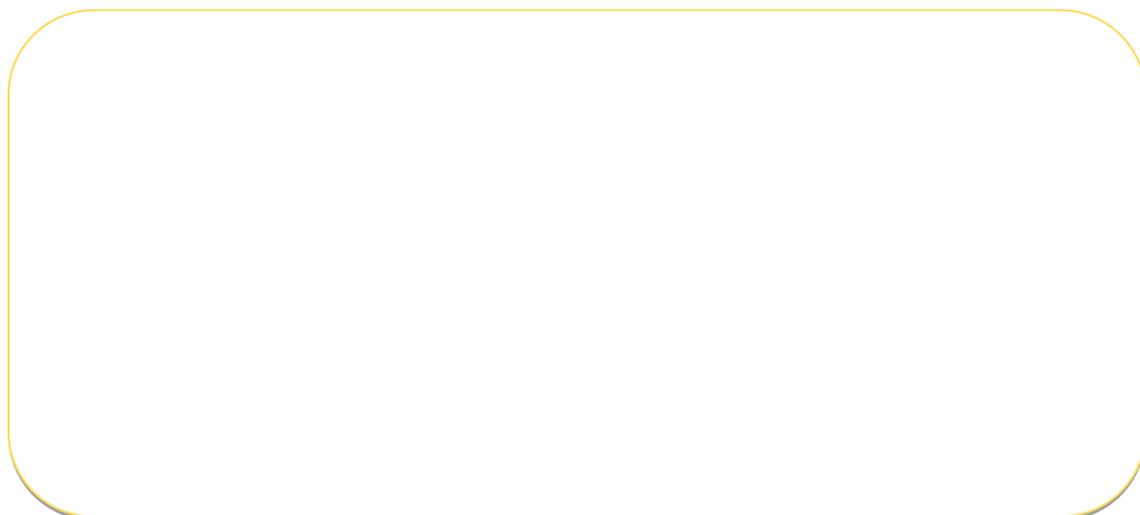


Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan kombinasi gerak spesifik lompat jauh dalam bentuk . . . .

- a. langkah, menolak, dan posisi badan di udara
- b. tanpa awalan dan menolak melalui atas boxs
- c. awalan dan menolak melalui atas boxs
- d. langkah dan menolak melewati tali

### **E. Rangkuman**

Ananda telah mempelajari aktivitas kombinasi gerak spesifik lompat jauh. Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas kombinasi gerak spesifik lompat jauh tersebut pada kolom di bawah ini.



### **F. Refleksi**

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik lompat jauh. Tahukah Ananda berapa Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus Ananda peroleh. KKM yang harus Ananda peroleh minimal 80. Ketentuan perolehan nilai KKM tersebut, yaitu:

1. Apabila Ananda memperoleh nilai 80 atau lebih, maka Ananda dapat melanjutkan ke materi selanjutnya dalam modul ini.
2. Apabila Ananda memperoleh nilai kurang dari 80, maka Ananda harus mengulangi lagi materi yang telah Ananda pelajari sebelumnya.

### **G. Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban**

#### **1. Rubrik Penilaian**

Tes kinerja aktivitas gerak spesifik lompat jauh

##### **a. Butir Tes**

Lakukan aktivitas gerak spesifik lompat jauh. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

b. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

c. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes lompat jauh)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan lompat jauh (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

d. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Sikap gerakan kaki

Skor 3 jika:

- (1) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.
- (2) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
- (3) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.
- (4) lutut agak bengkok.

Skor 2 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Sikap gerakan lengan

Skor 4 jika:

- (1) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.
- (2) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.
- (3) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten.

(4) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Sikap posisi badan

Skor 3 jika:

(1) saat berlari badan rileks.

(2) kepala segaris punggung.

(3) pandangan ke depan.

(4) badan condong ke depan.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

e. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.

1) Penilaian hasil gerak spesifik lompat jauh

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik lompat jauh dengan cara:

(1) Mula-mula peserta didik berdiri mengambil awalan/ anchang-ancang (30-45 m dari papan tumpuan).

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan lompat jauh.

(3) Petugas menghitung jauhnya hasil lompatan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.

- (4) Jumlah hasil lompatan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah hasil lompatan

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 4.00 meter	..... > 3.50 meter	Sangat Baik
3.50 – 3.99 meter	3.00 – 3.49 meter	Baik
3.00 – 3.49 meter	2.50 – 2.99 meter	Cukup
..... < 3.00 meter	..... < 2.50 meter	Kurang

2. Kunci Jawaban

a. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh. Di samping pula, gerakan lompat jauh harus dilakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lancar.

b. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

- Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas-depan dan menghasilkan lompatan yang jauh.

c. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan kombinasi gerak spesifik awalan dan menolak melalui atas boxes adalah:

- 1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- 2) Aktivitas pembelajaran diawali dengan menolak melalui atas *boks* dan mendarat menggunakan satu kaki, dilanjutkan dengan dua kaki.
- 3) Kemudian setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).

d. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan kombinasi gerak spesifik langkah dan menolak melewati tali adalah:

- 1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- 2) Aktivitas pembelajaran diawali dengan gerak langkah melalui atas bangku senam dari akhir gerakan melangkah, melakukan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
- 3) Peserta didik yang telah melakukan gerakan, lalu berpindah tempat (posisi).
- 4) Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).

e. Jawaban Soal Nomor 5 = A

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan kombinasi gerak spesifik langkah, menolak, dan posisi badan di udara adalah:

- 1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- 2) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melangkah melalui atas bangku senam, menolak dan melenting saat di udara dengan perut/dada menyentuh benda yang tergantung di depan atas.
- 3) Kemudian mendarat menggunakan kedua kaki.

## Evaluasi

### A. Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh peserta didik dan diisi dengan jujur)

1. Petunjuk Penilaian

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

2. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu		
4.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami		
5.	Saya berperan aktif dalam kelompok		
6.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu		
7.	Saya selalu membuat catatan hal-hal yang saya pelajari		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran		
9.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru		
10.	Saya menghormati dan menghargai teman		
<b>Jumlah skor maksimal = 10</b>			

## Evaluasi Pengetahuan

### B. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.

1. Di bawah ini merupakan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan seorang pelompat jauh dalam perlombaan lompat jauh antara lain:

- 1) Menolak dengan kedua kaki
- 2) Kecondongan badan terlalu ke depan
- 3) Pelompat melebihi waktu giliran lompatan
- 4) Pada saat bertumpu kaki melebihi papan tumpuan
- 5) Langkah terlalu panjang

Dari pernyataan di atas, gerakan yang menyebabkan pelompat jauh dinyatakan diskualifikasi adalah . . . .

- a. 1, 3, 4
  - b. 2, 4, 5
  - c. 1, 2, 4
  - d. 3, 4, 5
2. Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahapan. Yang tidak termasuk tahapan dalam lompat jauh di bawah ini adalah . . . .
- a. awalan/ancang-ancang
  - b. tolakan/tumpuan,
  - c. sikap badan di udara
  - d. sikap menjaga keseimbangan
3. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan . . . .
- a. tolakan ke depan
  - b. tolakan ke atas
  - c. tolakan yang maksimal
  - d. tolakan ke atas-depan

4. Saat melayang di udara kedua tungkai diayun-ayunkan ke depan. Gerakan ini merupakan lompat jauh gaya . . . .
  - a. menggantung
  - b. mengambang
  - c. jongkok
  - d. berjalan di udara
  
5. Cara mendarat yang benar dalam lompat jauh adalah . . . .
  - a. kaki diacungkan ke depan
  - b. kaki diluruskan
  - c. lutut dibengkokkan dan kaki dilipat
  - d. kaki dibengkokkan

**Jawablah soal di bawah ini dengan singkat dan tepat.**

1. Tuliskan macam-macam gerakan lompat jauh
2. Jelaskan cara melakukan awalan lompat jauh.
3. Jelaskan cara melakukan tumpuan lompat jauh.
4. Jelaskan cara melakukan melayang di udara lompat jauh gaya jongkok.
5. Jelaskan cara melakukan mendarat lompat jauh.

## Evaluasi Keterampilan

### C. Tes Kinerja Lompat Jauh

#### 1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik lompat jauh. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

#### 2. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

#### 3. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes lompat jauh)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan lompat jauh (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

#### 4. Pedoman penskoran

##### a. Penskoran

##### 1) Sikap gerakan kaki

Skor 3 jika:

- kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.
- kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
- lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.
- lutut agak bengkok.

Skor 2 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Sikap gerakan lengan

Skor 4 jika:

- a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.
- b) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.
- c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten.
- d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

3) Sikap posisi badan

Skor 3 jika:

- a) saat berlari badan rileks.
- b) kepala segaris punggung.
- c) pandangan ke depan.
- d) badan condong ke depan.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

5. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.

a. Penilaian hasil gerak spesifik lompat jauh

1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik lompat jauh dengan cara:

- a) Mula-mula peserta didik berdiri mengambil awalan/ancang-ancang (30-45 m dari papan tumpuan).
- b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan lompat jauh.
- c) Petugas menghitung jauhnya hasil lompatan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- d) Jumlah hasil lompatan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

2) Konversi jumlah hasil lompatan

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 4.00 meter	..... > 3.50 meter	Sangat Baik
3.50 – 3.99 meter	3.00 – 3.49 meter	Baik
3.00 – 3.49 meter	2.50 – 2.99 meter	Cukup
..... < 3.00 meter	..... < 2.50 meter	Kurang

## Kunci Jawaban

### A. Pilihan Berganda

1. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan seorang pelompat jauh dalam perlombaan lompat jauh antara lain:

- Menolak dengan kedua kaki
- Pelompat melebihi waktu giliran lompatan
- Pada saat bertumpu kaki melebihi papan tumpuan

2. Jawaban Soal Nomor 2 = D

Penjelasan Jawaban:

Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahapan, antara lain:

- Awalan/ancang-ancang
- Tolakan/tumpuan
- Sikap badan di udara
- Sikap mendarat

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Tolakan yang maksimal diperoleh dari awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas-depan.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = C

Penjelasan Jawaban:

- Angkatlah paha kaki bebas cepat ke posisi horizontal pada waktu bertolak.
- Kaki bebas diturunkan pada waktu melayang (1).
- Angkat posisi lengan pada waktu melayang (2).

5. Jawaban Soal Nomor 5 = A

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan mendarat lompat jauh yang benar adalah:

- a. Tariklah lengan dan tubuh ke depan-bawah.
- b. Tariklah kaki mendekati badan.
- c. Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
- d. Bila kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah atas kedua kaki.

**B. Uraian**

1. Tuliskan macam-macam gerakan lompat jauh.

Jawab:

Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahap, yaitu: Awalan/ancang-ancang, tolakan/tumpuan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat.

2. Jelaskan cara melakukan awalan lompat jauh.

Jawab:

- a. Tergantung tingkat prestasi, lari anchang-ancang beragam antara 10 sampai 20 langkah.
- b. Tambah kecepatan lari anchang-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertolak/bertumpu.
- c. Kecepatan anchang-ancang dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan bertolak.
- d. Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir anchang-ancang.
- e. Jarak awalan 30 – 45 meter.

3. Jelaskan cara melakukan tumpuan lompat jauh.

Jawab:

- a. Pada waktu akan melakukan tolakan, badan agak dikendangkan ke belakang, kaki tumpu/kaki yang akan digunakan untuk menolak lurus, kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan.

- b. Berat badan berada pada kaki belakang.
  - c. Kedua tangan atau lengan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak diangkat).
  - d. Pandangan ke depan.
4. Jelaskan cara melakukan melayang di udara lompat jauh gaya jongkok.

Jawab:

- a. Sikap badan melayang di udara yaitu sikap setelah kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.
  - b. Saat kaki tolak, menolak kaki pada pangkal titik berat badan ke atas, kemudian diikuti kaki tolak menyusul kaki ayun.
  - c. Saat melayang kedua kaki sedikit ditekuk, sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok.
  - d. Kemudian saat akan mendarat kedua kaki diacungkan ke depan, yaitu bersamaan dengan kedua lengan diluruskan ke depan.
5. Jelaskan cara melakukan mendarat lompat jauh.

Jawab:

- a. Tariklah lengan dan tubuh ke depan-bawah.
- b. Tariklah kaki mendekati badan.
- c. Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
- d. Bila kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah atas kedua kaki.

## Glosarium

---

- Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas-depan.
- Kombinasi adalah melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
- Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan atas dengan usaha agar badan melayang di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan cara melakukan tolakan satu kaki untuk memperoleh jarak sejauh-jauhnya.
- Pembelajaran adalah proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- Sikap badan melayang di udara yaitu: sikap setelah kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.
- Sikap mendarat pada lompat jauh, baik gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya berjalan di udara adalah sama. Pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawah ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan.
- Tolakan atau tumpuan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Dimana sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan gerakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara.

## Daftar Pustaka

---

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Lompat Jauh*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.



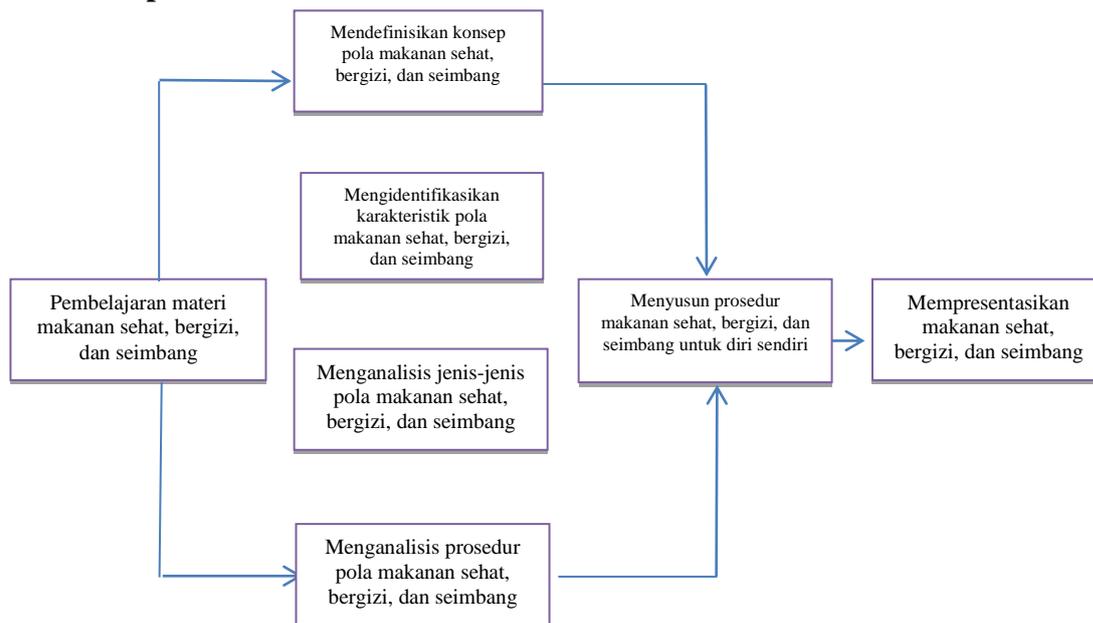
## MODUL 4

# MAKANAN SEHAT, BERGIZI, DAN SEIMBANG

### Pemetaan Kompetensi

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
<b>3.7 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mendefinisikan konsep pola makan sehat, bergizi, dan seimbang.</li><li>2. Mengidentifikasi karakteristik pola makanan sehat, bergizi, dan seimbang.</li><li>3. Menganalisis jenis-jenis pola makanan sehat, bergizi, dan seimbang.</li><li>4. Menganalisis prosedur pola makanan sehat, bergizi, dan seimbang terhadap kesehatan.</li></ol>
<b>4.7 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menyusun pola makanan sehat, bergizi, dan seimbang untuk diri sendiri.</li><li>2. Mempresentasikan pola makanan sehat, bergizi, dan seimbang.</li></ol>

## Peta Kompetensi



## Pembelajaran 1 Mengidentifikasi Pola Makan Sehat, Zat Gizi Makanan, Gizi Seimbang, Pengaruh Zat Gizi Makanan Terhadap Kesehatan

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, kerja sama, percaya diri, dan ingin tahu selama melakukan pembelajaran.
3. Mendefinisikan pola makanan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan, dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.
4. mengidentifikasi pola makanan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan, dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.
5. Menganalisis jenis-jenis makanan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan, dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.

6. Menganalisis prosedur pola makanan sehat, bergizi, dan seimbang terhadap kesehatan, dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.
7. Menyusun pola makanan sehat, bergizi, dan seimbang untuk diri sendiri terhadap kesehatan.
8. Mempresentasikan pola makanan sehat, bergizi, dan seimbang untuk diri sendiri terhadap kesehatan.

## **B. Peran Guru dan Orang Tua**

Peran guru dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 4 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi Ananda berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
3. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 4 ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

Peran orang tua terkait pelaksanaan pembelajaran Ananda dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 4 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi putra/putri bapak/ibu dalam penggunaan bahan, alat, media, dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 4 ini, seperti: foster, bahan sumber, atau sejenisnya zat-zat gizi makanan.
2. Memastikan bapak/ibu memahami setiap instruksi yang terdapat pada Bahan Ajar Modul 4 ini.
3. Memastikan putra/putri bapak/ibu dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Berkoordinasi dengan wali kelas atau guru, jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 4 ini.

### C. Aktivitas Pembelajaran

Sebelum Ananda melakukan pembelajaran mengidentifikasi dan menjelaskan pola makanan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan, perhatikan hal-hal berikut ini.

#### 1. Petunjuk Umum

Sebelum mempelajari materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang, Ananda harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a. Sebelum dan sesudah melakukan materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang, harus selalu: Menggunakan masker, jaga jarak, dan cuci tangan.
- b. Gunakan perlengkapan pembelajaran yang nyaman dan aman.
- c. Diskusikan materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang sesuai dengan perintah dan petunjuk dalam LKPD.

#### 2. Petunjuk Khusus

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh peserta didik dalam kegiatan pembelajaran PJOK antara lain sebagai berikut:

- a. Lakukan kegiatan pembelajaran secara berkelompok dengan teman sekelas (d disesuaikan dengan situasi dan kondisi atau sesuai petunjuk dalam LKPD).
- b. Coba Ananda duduk dengan tertib, dan kemudian berdoa.
- c. Setelah itu, coba Ananda pelajari tugas yang akan dipelajari, misalnya: “materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang dan coba Ananda cari materi pendukung yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki secara individual. Diskusi materi pembelajaran tersebut bisa diamati dari: Peragaan teman sekelompok, gambar, atau video pembelajaran materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang.
- d. Proses pembelajaran harus mengikuti petunjuk dan prosedur yang terdapat dalam materi. Proses pembelajaran melalui langkah-langkah: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan. Atau dapat pula langkah-langkah pembelajaran tersebut dilakukan dengan tidak berurutan.
- e. Hindari melakukan diskusi yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan hilang fokus pada materi pokok yang didiskusikan.

- f. Diskusi pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.
- g. Penilaian terhadap keberhasilan Ananda dalam pembelajaran meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian sikap dapat dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda, atau bisa juga orang dewasa di rumah selama proses pembelajaran.
- h. Ananda dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan oleh guru Ananda.
- i. Apabila Ananda belum mencapai KKM, maka Ananda perlu melakukan remedial dan apabila telah mencapai KKM, maka sebaiknya dilanjutkan memperoleh pengayaan.

### 3. Karakter yang Dikembangkan

Karakter yang dikembangkan dalam pembelajaran materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang antara lain sebagai berikut:

- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai dalam memahami dan menerapkan “makanan sehat, bergizi, dan seimbang”. Kedisiplinan tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, dan berbagai instruksi dalam Modul.
- b. **Percaya diri:** Menunjukkan keyakinan pada kemampuan dan penilaian diri sendiri dalam memahami dan menerapkan “makanan sehat, bergizi, dan seimbang”. Percaya diri tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: tampil percaya diri, bertindak independen, menyatakan keyakinan atas kemampuan diri sendiri, dan memiliki tantangan.
- c. **Tanggung jawab:** Menunjukkan kesadaran peserta didik akan tingkah laku atau perbuatannya yang disengaja maupun tidak disengaja sebagai perwujudan akan kewajibannya dalam memahami dan menerapkan pencegahan “makanan sehat, bergizi, dan seimbang”. Tanggung jawab tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: melakukan tugas dengan baik dan tanpa disuruh, prakarsa untuk mengatasi masalah, dan menghindari kecurangan.
- d. **Ingin tahu:** Menunjukkan perasaan/sikap yang kuat untuk mengetahui sesuatu, dorongan kuat untuk mengetahui lebih banyak tentang “makanan sehat, bergizi, dan seimbang”. Ingin tahu tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: bebas bertanya, bersikap terbuka dan berpikir positif, menggunakan sumber belajar yang dapat dipercaya.

## Aktivitas 1

Coba Ananda baca dan simak teks berikut ini yang merupakan latar belakang “makanan sehat, bergizi, dan seimbang”.

Sebagai negara yang sedang berkembang dan sedang membangun, bangsa Indonesia masih memiliki beberapa ketertinggalan dan kekurangan jika dibandingkan negara lain yang sudah lebih maju. Salah satunya adalah dalam bidang kesehatan, khususnya soal gizi. Berkaitan dengan gizi, Indonesia adalah negara yang mengalami dua masalah gizi sekaligus yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi.

Dengan kata lain, di satu sisi bangsa Indonesia masih harus berjuang memerangi berbagai macam penyakit infeksi dan kurang gizi yang saling berinteraksi satu sama lain menjadikan tingkat kesehatan masyarakat Indonesia tidak kunjung meningkat secara signifikan. Sedangkan di sisi lain, di beberapa daerah lain atau pada sekelompok masyarakat Indonesia yang lain terutama di kota-kota besar, masalah kesehatan masyarakat utama justru dipicu dengan adanya kelebihan gizi. Salah satu contoh kejadian kekurangan gizi di Indonesia adalah balita pendek atau biasa disebut dengan *stunting*. Data Prevalensi balita *stunting* yang dikumpulkan *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa Indonesia termasuk ke dalam negara ketiga dengan prevalensi tertinggi di regional Asia Tenggara/South-East Asia Regional (SEAR). Rata-rata prevalensi balita *stunting* di Indonesia tahun 2005-2017 adalah 36,4% (Situasi Balita Pendek (*Stunting*) di Indonesia, 2018).

Di Indonesia, *stunting* merupakan masalah serius dan juga merupakan masalah gizi utama yang sedang dihadapi (Situasi Balita Pendek (*Stunting*) di Indonesia, 2018). Bila masalah ini bersifat kronis, maka akan memengaruhi fungsi kognitif yakni tingkat kecerdasan yang rendah dan berdampak pada kualitas sumber daya manusia.

Masalah *stunting* memiliki dampak yang cukup serius; antara lain, jangka pendek terkait dengan morbiditas dan mortalitas pada bayi/balita, jangka menengah terkait dengan intelektualitas dan kemampuan kognitif yang rendah, dan jangka panjang terkait dengan kualitas sumberdaya manusia dan masalah penyakit degeneratif di usia dewasa (Aryastami, 2017; Saputri dan Tumangger, 2019).

Hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa dari 34 provinsi yang ada di Indonesia, lebih dari separuhnya memiliki angka prevalensi diatas rata-rata nasional. Kesenjangan prevalens *Stunting* antar provinsi yang masih lebar antara DIY (22,5%) dan NTT (58,4%) menunjukkan adanya ketimpangan dan pembangunan yang tidak merata.

Ditambah juga pengalaman dan bukti Internasional menunjukkan bahwa *stunting* dapat menghambat pertumbuhan ekonomi dan menurunkan produktivitas pasar kerja, sehingga mengakibatkan hilangnya 11% GDP (*Gross Domestic Products*) serta mengurangi pendapatan pekerja dewasa hingga 20%. Selain itu, *stunting* juga dapat berkontribusi pada melebarnya kesenjangan/ *inequality*, sehingga mengurangi 10% dari total pendapatan seumur hidup dan juga menyebabkan kemiskinan antar-generasi (10 Kabupaten/Kota Prioritas untuk Intervensi Anak Kerdil (*Stunting*), 2017).

Sebenarnya, telah banyak upaya yang dilakukan oleh pemerintah untuk menurunkan angka *stunting* di Indonesia. Hal ini terlihat dari turunnya prevalensi Balita *stunting* dari 37,2% pada tahun 2013 menjadi 30,8% pada tahun 2018. Prevalensi Balita *stunting* juga mengalami penurunan dari 32,8% pada tahun 2013 menjadi 29,9% pada tahun 2018 (Satriawan, 2018). Namun meski demikian, penurunan angka tersebut masih jauh dari yang ditargetkan. Penurunan angka *stunting* hanya mencapai 4% antara tahun 1992 hingga 2013 (Aryastami, 2017).

Kondisi bertambah sulit karena pada level implementer program dan masyarakat, persoalan *stunting* seolah masih terdengar asing. Masih terdapat banyak masyarakat yang belum mengetahui perihal *stunting*, baik dari definisi, penyebab, dampak yang ditimbulkan hingga penanggulangan yang dapat dilakukan. Hal ini terlihat kontras sekali dengan kondisi di hulu, yang mana pemerintah telah banyak mengeluarkan kebijakan dan menggelontorkan dana yang tidak sedikit untuk program penanggulangan *stunting* yang tentu saja semestinya sampai dan dirasakan oleh masyarakat (Saputri dan Tumangger, 2019; Aryastami dan Tarigan, 2017).

Modernisasi dan kecenderungan pasar global yang telah dirasakan di sebagian besar negara-negara berkembang telah memberikan kepada masyarakat beberapa kemajuan dalam standar kehidupan dan pelayanan yang tersedia. Akan tetapi, modernisasi juga telah membawa beberapa konsekuensi negatif yang secara langsung dan tidak langsung telah mengarahkan terjadinya penyimpangan-penyimpangan pola makan dan aktivitas fisik yang berperan penting terhadap munculnya salah satu contoh penyakit kelebihan gizi yaitu obesitas.

Saat ini terdapat bukti bahwa prevalensi kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas meningkat sangat tajam di seluruh dunia yang mencapai tingkatan yang membahayakan. Kejadian obesitas di negara-negara maju seperti di negara-negara Eropa, USA, dan Australia telah mencapai tingkatan epidemi. Akan tetapi hal ini tidak hanya terjadi di negara-negara maju, di beberapa negara berkembang seperti Indonesia obesitas juga telah menjadi masalah kesehatan yang serius.

Di Indonesia pada masa akhir Orde Baru saja tahun 1996/1997 di ibukota seluruh provinsi Indonesia menunjukkan bahwa 8,1% penduduk laki-laki dewasa ( $> =18$

tahun) mengalami overweight (BMI 25- 27) dan 6.8% mengalami obesitas, 10,5% penduduk wanita dewasa mengalami *over-weight* dan 13,5% mengalami obesitas. Pada kelompok umur 40-49 tahun *overweight* maupun obesitas mencapai puncaknya yaitu masing-masing 24,4% dan 23% pada laki-laki dan 30,4% dan 43% pada wanita.

Beberapa survei yang dilakukan secara terpisah di beberapa kota besar menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada anak sekolah dan remaja cukup tinggi. Pada anak SD prevalensi obesitas mencapai 9,7% di Yogyakarta (5) dan 15,8% di Denpasar (6). Survei obesitas yang dilakukan pada anak remaja siswa/siswi SMP di Yogyakarta juga menunjukkan bahwa 7,8% remaja di perkotaan dan 2% remaja di daerah pedesaan mengalami obesitas. Angka prevalensi obesitas di atas sudah merupakan *warning* bagi pemerintah dan masyarakat luas bahwa obesitas dan segala implikasinya sudah merupakan ancaman yang serius bagi masyarakat Indonesia khususnya di kota-kota besar (Hadi, 2004).

Setelah Ananda membaca dan menyimak teks di atas, Ananda diminta untuk mendeskripsikan latar belakang kekurangan dan kelebihan gizi. Tuliskan deskripsi latar belakang terjadinya kekurangan dan kelebihan gizi serta apa dampaknya pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda deskripsikan latar belakang kekurangan dan kelebihan gizi serta apa dampaknya di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

## Aktivitas 2

Setelah Ananda membaca dan menyimak permasalahan kekurangan dan kelebihan gizi serta apa dampaknya, dilanjutkan dengan mempelajari pola makanan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan
  - a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
  - b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
  - c. Dalam mempelajari makanan sehat, bergizi, dan seimbang, Ananda harus menggunakan pakaian yang rapih, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.
  - d. Sebelum Ananda mempelajari makanan sehat, bergizi, dan seimbang, siapkan sumber bacaan, seperti: buku teks pelajaran, majalah, diktat, modul, internet, atau video pembelajaran, atau dari sumber-sumber lain yang berhubungan dengan materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang serta alat-alat tulis.

## 2. Kegiatan Inti

- a. Coba Ananda amati dan kaji materi tentang hubungan antara makanan dan kesehatan, seperti bacaan berikut ini atau Ananda dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

### 1) Guna Makanan

Tubuh manusia dapat tumbuh karena adanya zat-zat yang berasal dari makanan. Oleh sebab itu, untuk dapat melangsungkan hidupnya, manusia mutlak memerlukan makanan. Zat-zat yang diperlukan oleh tubuh dan berasal dari makanan itu disebut zat-zat makanan atau zat-zat gizi. Enam macam zat gizi makanan antara lain sebagai berikut:

- a) hidrat arang atau karbohidrat,
- b) lemak,
- c) protein,
- d) mineral dan garam-garam,
- e) vitamin-vitamin,
- f) air.

Tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam bentuk makanan, baik yang berasal dari tumbuh-tumbuhan maupun dari hewan. Kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi tidak dapat dipenuhi hanya dengan satu atau dua macam bahan makanan saja, karena pada umumnya tidak ada satu bahan makananpun yang mengandung zat-zat gizi secara lengkap. Tiap-tiap bahan makanan mengandung zat-zat gizi yang berlainan, baik dalam jumlah maupun macamnya.

Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi, kita harus makan berbagai macam bahan makanan setiap hari. Dalam hal ini, variasi makanan sangat memegang peranan penting. Makin beraneka ragam bahan makanan yang dimakan, makin sehat pula tubuh kita. Selain enam macam zat-zat gizi tersebut, manusia memerlukan pula oksigen (zat asam). Zat ini diperoleh pada waktu bernapas.

Dilihat dari sudut ilmu gizi, makanan mempunyai tiga kegunaan, antara lain sebagai berikut:

a) Membangun dan memelihara tubuh

Pertumbuhan manusia terjadi sejak dalam kandungan sampai dengan masa remaja. Pada saat ini terjadi pembentukan sel-sel baru secara besar-besaran, lebih-lebih pada usia di bawah lima tahun. Pada saat inilah terjadi pertumbuhan yang paling cepat. Pembentukan sel-sel baru tersebut diperlukan guna membangun bagian-bagian tubuh, misalnya: otot, tulang, darah, otak, dan organ-organ tubuh lainnya.

Selain untuk pertumbuhan, pembentukan sel-sel baru diperlukan pula untuk mengganti bagian-bagian tubuh yang rusak atau hilang. Agar tubuh tetap sehat, tubuh harus dipelihara. Misalnya, bila kehilangan darah akibat luka, kuku dan rambut yang aus, sel-sel tubuh yang rusak karena sakit, perlu segera diperbaiki atau disembuhkan. Untuk perbaikan atau penyempurnaan tersebut, tubuh memerlukan zat-zat gizi, terutama zat pembangun yang terdiri dari protein, mineral dan air.

Selain pada masa pertumbuhan, pembentukan sel-sel baru terjadi pula pada waktu berlatih olahraga. Dalam hal ini pembentukan sel-sel baru diperlukan untuk membentuk jaringan-jaringan otot.

b) Memberi tenaga kepada tubuh

Manusia hidup harus dapat bergerak. Gerakan dapat berupa gerakan yang nyata seperti berjalan mengangkat benda, makan, minum dan lainnya. Gerakan yang nyata ini disebut pula gerakan sadar. Disamping gerakan sadar, ada pula gerakan-gerakan yang tidak nyata, akan tetapi harus dilakukan secara terus-menerus, walaupun dalam keadaan tidak sadar, misalnya pada waktu tidur. Gerakan-gerakan tidak sadar, antara lain: gerakan jantung untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh, gerakan paru-paru untuk bernapas, gerakan usus untuk mencernakan makanan.

Untuk gerakan-gerakan tersebut diperlukan tenaga atau panas, baik untuk gerakan sadar maupun tidak sadar. Selain itu, manusia memerlukan panas untuk mengatur suhu tubuh. Suhu tubuh lebih kurang 36°. Suhu ini dipertahankan. Apabila suhu

disekitar menjadi lebih rendah, maka tubuh harus dapat membuat sejumlah panas untuk menggantikan panas tubuh yang hilang karena dilepaskan ke sekeliling kita. Panas atau tenaga yang diperlukan oleh tubuh dapat dihitung dan dinyatakan dalam satuan kalori.

c) Mengatur proses faali tubuh

Agar tubuh dapat berfungsi dengan baik, berbagai fungsi faali dalam tubuh harus diatur dan dikoordinasikan. Misalnya, proses pengaturan suhu tubuh agar tetap normal, proses pembekuan darah bila terjadi perdarahan, mengatur keseimbangan asam dan basa dalam tubuh, pembentukan zat-zat pelindung guna menjaga tubuh dari serangan penyakit atau zat-zat yang membahayakan. Zat-zat gizi yang diperlukan untuk mengatur proses-proses faali tersebut disebut zat pelindung, yaitu protein, mineral, vitamin dan air.

2) Pengaruh Gizi terhadap Kesehatan

Manusia sehat memiliki tubuh yang dapat berfungsi dengan baik, dan dalam jaringan-jaringan tubuhnya tersimpan cadangan zat-zat gizi yang cukup untuk mempertahankan kesehatannya. Cadangan zat-zat gizi akan dipergunakan apabila kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi sehari-hari tidak terpenuhi. Sebaiknya, bila konsumsi zat-zat gizi berlebihan maka kelebihan tersebut akan ditimbun dalam jaringan-jaringan tubuh dalam batas-batas tertentu.

Apabila jaringan-jaringan tubuh telah terlalu jenuh akan zat-zat gizi, maka kelebihan zat-zat gizi tersebut tidak dapat lagi ditampung dan akan mengganggu proses-proses dalam tubuh. Dengan demikian, jelaslah, bahwa kekurangan maupun kelebihan zat gizi akan dapat menyebabkan kelainan-kelainan. Keadaan semacam ini disebut gizi salah, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih. Sedangkan gizi baik terletak di antara keduanya.

a) Perubahan-perubahan dalam tubuh akibat gizi salah

- (1) Pengurangan cadangan
- (2) Perubahan-perubahan biokimiawi
- (3) Perubahan-perubahan fungsi
- (4) Perubahan-perubahan anatomi

b) Pengaruh gizi terhadap daya kerja, daya tahan, pertumbuhan jasmani dan mental

(1) Pengaruh terhadap daya kerja

(2) Pengaruh terhadap daya tahan

(3) Pengaruh terhadap pertumbuhan jasmani dan mental.

b. Selanjutnya Ananda diminta mengemas materi tentang hubungan antara makanan dan kesehatan tersebut dengan rapih, baik ditulis tangan ataupun diketik rapih. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Ananda dapat mengembangkan lagi materi-materi tentang hubungan antara makanan dan kesehatan tersebut, sesuai dengan kemampuan Ananda.

c. Setelah Ananda membuat kajian tentang hakikat hubungan antara makanan dan kesehatan, Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, hambatan-hambatan, dan bagaimana cara Ananda menanggulangi hambatan-hambatan tersebut dalam merumuskan materi tentang hubungan antara makanan dan kesehatan pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam mengkaji dan merumuskan hubungan antara makanan dan kesehatan.

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

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam mengkaji dan merumuskan hubungan antara makanan dan kesehatan.

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

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam mengkaji dan merumuskan hubungan antara makanan dan kesehatan.

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

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam mempelajari, mengkaji dan merumuskan hubungan antara makanan dan kesehatan. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.
- Sangat Senang
  - Senang
  - Tidak Tahu
  - Tidak Senang
  - Sangat Tidak Senang
- e. Ananda diminta untuk melaporkan hasil kajian dan rumusan hubungan antara makanan dan kesehatan kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang hubungan antara makanan dan kesehatan.

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

2) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan antara makanan dan kesehatan.

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

3) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang faktor-faktor dari luar dan dalam yang mempengaruhi hubungan antara makanan dan kesehatan.

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

### 3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

## Aktivitas 3

Setelah Ananda membaca dan menyimak hubungan antara makanan dan kesehatan, dilanjutkan dengan mempelajari pengetahuan tentang makanan sehat. Langkah-langkah mempelajari pengetahuan tentang makanan sehat adalah sebagai berikut:

### 1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam mempelajari pengetahuan tentang makanan sehat, Ananda harus menggunakan pakaian yang rapih, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

## 2. Kegiatan Inti

- a. Coba Ananda amati dan kaji materi pengetahuan tentang makanan sehat, seperti bacaan berikut ini atau Ananda dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

### 1) Arti Makanan Sehat

Telah dikemukakan bahwa kekurangan maupun kelebihan zat-zat gizi dapat berakibat negatif terhadap kesehatan tubuh. Keadaan yang sempurna akan diperoleh apabila tubuh mendapat semua zat-zat gizi dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan, dan dalam perbandingan yang seimbang.

Oleh sebab itu, makan sehat sering disebut makanan seimbang. Artinya, di dalam menu atau susunan hidangan sehari-hari mengandung semua zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang memenuhi kebutuhan, dan tiap-tiap zat gizi dalam perbandingan yang sesuai atau seimbang satu dengan yang lainnya.

Di samping hal-hal yang menyangkut mutu gizi, makanan sehat harus pula bebas dari kuman-kuman atau zat-zat yang dapat menyebabkan penyakit. Oleh sebab itu, berbicara tentang makanan sehat, selain mutu gizi, faktor kebersihan makanan perlu pula mendapat perhatian.

### 2) Guna Zat-Zat Gizi

Sesuai dengan fungsinya, zat-zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga, antara lain sebagai berikut.

- a) Zat tenaga : hidrat arang, lemak, dan protein.
- b) Zat pembangun : protein, mineral, dan protein.
- c) Zat pengatur : vitamin, mineral, protein, dan air.

Dari penggolongan tersebut dapat dilihat bahwa beberapa zat gizi mempunyai fungsi lebih dari satu. Misalnya, protein dapat berfungsi sebagai zat pembangun, zat tenaga maupun zat pengatur. Demikian pula dengan mineral dan air dapat berfungsi sebagai zat pembangun maupun zat pengatur.

a) Hidrat Arang

Hidrat arang atau karbohidrat disebut juga zat pati atau zat tepung atau zat gula. Susunan hidrat arang terdiri dari unsur Karbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O). Di dalam tubuh, hidrat arang akan dibakar dan menghasilkan tenaga dan panas. Satu gram hidrat arang akan menghasilkan empat kalori.

Menurut besarnya molekul, hidrat arang dapat digolongkan menjadi tiga antara lain sebagai berikut.

(1) Monosakarida

Monosakarida merupakan hidrat arang yang susunan molekulnya paling sederhana. Monosakarida merupakan hasil akhir dari pemecahan sempurna dari disakarida dan polisakarida, yaitu hidrat arang yang susunan molekulnya lebih kompleks. Sifatnya larut dalam air dan rasanya manis. Golongan ini adalah: glukosa, fruktosa, dan galaktosa.

(2) Disakarida

Dalam proses pencernaan, disakarida akan diubah menjadi monosakarida. Satu molekul disakarida terdiri dari dua molekul monosakarida. Termasuk golongan disakarida ialah sakharosa atau sukrosa, laktosa dan manosa. Hasil pemecahan disakarida adalah sebagai berikut.

Sukrosa ..... Glukosa + fruktosa

Maltosa ..... Glukosa + glukosa

Laktosa ..... Glukosa + galaktosa

(3) Polisakarida

Polisakarida terdiri dari banyak molekul mono-sakarida. Termasuk dalam golongan polisakarida ialah pati atau tepung, dekstrin dan selulosa.

b) Lemak

Molekul lemak terdiri dari unsur-unsur Karbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O). Fungsi utama lemak ialah memberi tenaga kepada tubuh. Satu gram lemak kalau dibakar dalam tubuh akan menghasilkan 9 kalori. Di samping fungsinya sebagai sumber tenaga, lemak juga merupakan bahan pelarut dari beberapa vitamin, yaitu vitamin A, D, E, dan K.

Pencernaan lemak di dalam tubuh memerlukan waktu yang lebih lama. Oleh karena itu, lemak akan tinggal lebih lama di dalam lambung. Oleh sebab itulah bila makan makanan yang mengandung lemak banyak akan memberi rasa kenyang yang lebih lama. Selain itu, lemak memberi rasa gurih pada makanan.

c) Protein

Protein berasal dari bahasa Yunani yang berarti menempati tempat pertama. Protein sering pula disebut zat putih telur. Kata ini berasal dari bahasa Belanda “Eiwit” yang berarti putih telur. Untuk pertama kali protein memang ditemukan dalam putih telur. Namun kemudian terbukti bahwa protein tidak hanya terdapat dalam putih telur, sehingga istilah putih telur sebenarnya tidak tepat lagi. Selain berfungsi sebagai zat pembangun, protein juga berfungsi sebagai zat pengatur dan zat tenaga.

(1) Susunan protein

Berlainan dengan hidrat arang dan lemak, selain mengandung unsur Karbon, Hidrogen dan Oksigen, protein mengandung pula unsur Nitrogen (N). Ada beberapa jenis protein yang mengandung Sulfur (S), Fosfor (P), dan kadang-kadang unsur-unsur lain. Unsur-unsur tersebut membentuk unit-unit yang disebut asam amino. Asam amino inilah yang merupakan bahan dasar pembentuk protein.

Asam amino yang tidak dapat dibuat oleh tubuh disebut asam amino esensial. Kedelapan asam amino esensial bagi manusia antara lain sebagai berikut.

- (a) lysine
- (b) leusine
- (c) isoleucine
- (d) theonine
- (e) methione
- (f) valine
- (g) phenilalanine
- (h) tryptophane

(2) Klasifikasi protein

Sesuai dengan macam asam amino yang membentuknya, maka protein dapat digolongkan antara lain sebagai berikut:

(a) Protein sempurna

Protein sempurna ialah protein yang mengandung semua asam amino esensial dalam jumlah yang cukup banyak. Protein inilah yang termasuk golongan yang mampu menjalin pertumbuhan dan mampu mempertahankan jaringan-jaringan tubuh.

(b) Protein kurang sempurna

Golongan ini mengandung asam-asam amino yang esensial, akan tetapi ada beberapa yang jumlahnya hanya sedikit. Protein yang termasuk golongan kurang sempurna ini masih dapat untuk mempertahankan jaringan-jaringan tubuh, akan tetapi tidak menjamin pertumbuhan.

(c) Protein tidak sempurna

Protein golongan ini mengandung sedikit sekali asam amino esensial. Protein ini tidak dapat untuk mempertahankan, baik jaringan-jaringan tubuh maupun untuk menjamin pertumbuhan.

### (3) Fungsi protein

Fungsi protein terdiri dari dari tiga macam antara lain sebagai berikut.

#### (a) Protein sebagai zat pembangun

Pada masa pertumbuhan, kebutuhan tubuh akan protein relatif lebih besar. Pada masa dewasa, dalam keadaan-keadaan tertentu, tubuh memerlukan pula protein dalam jumlah yang lebih besar dari biasanya, antara lain sebagai berikut:

- Pada waktu latihan-latihan olahraga.
- Setelah menderita sakit keras atau sakit yang menahun.
- Pada waktu hamil, protein dibutuhkan antara lain untuk pertumbuhan janin dalam kandungan.

#### (b) Protein sebagai zat pengatur

Baik secara langsung maupun tidak langsung di dalam tubuh protein mengatur berbagai proses, antara lain sebagai berikut:

- Protein merupakan bagian dari haemoglobin (Hb), yaitu bagian dari darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen ke jaringan-jaringan tubuh.
- Sebagai protein plasma berfungsi untuk mengatur tekanan osmosa dan mempertahankan keseimbangan cairan dalam jaringan dan saluran darah.
- Sebagai protein darah berperan dalam mengatur keseimbangan asam basa dalam tubuh.
- Kekebalan tubuh terhadap penyakit disebabkan oleh adanya zat-zat anti yang juga terbuat dari protein.
- Enzim-enzim dan hormon-hormon yang mengatur berbagai proses dalam tubuh juga terbuat dari protein.

(c) Protein sebagai zat tenaga

Karena protein mengandung unsur Karbon (C) maka protein dapat pula berperan sebagai zat tenaga. Satu gram protein akan menghasilkan 4 kalori. Protein akan digunakan sebagai zat pembakar, apabila kebutuhan tubuh akan kalori tidak dapat dipenuhi oleh hidrat arang dan lemak. Apabila protein digunakan sebagai zat tenaga atau zat pembakar, maka protein tidak dapat digunakan sebagai bahan pembentuk sel-sel tubuh.

(d) Zat-zat mineral

Meskipun mineral hanya dibutuhkan dalam jumlah kecil tetapi zat-zat ini mempunyai peranan penting dalam berbagai proses tubuh, yaitu sebagai zat pembangun dan zat pengatur.

- Mineral sebagai zat pembangun

Sebagai zat pembangun, mineral berperan dalam pembentukan jaringan-jaringan tubuh. Misalnya, kalsium dan fosfor berfungsi sebagai pembentuk tulang dan gigi. Zat besi sebagai pembentuk sel-sel darah merah dan lain sebagainya.

- Mineral sebagai zat pengatur

Sebagai zat pengatur mineral berfungsi, antara lain sebagai berikut.

- Keseimbangan asam basa,
- Dalam proses pembekuan darah,
- Dalam pengangkutan oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh dan sebaliknya, mengangkut karbon dioksida dari jaringan tubuh ke paru-paru,
- Kepekaan syaraf dan kontraksi otot,
- Proses metabolisme, sebagai bagian dari enzim-enzim dan hormon-hormon.

d) Vitamin

Vitamin ialah zat organik yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sangat sedikit, namun penting untuk mempertahankan kesehatan tubuh. Fungsi utama vitamin ialah mengatur proses metabolisme protein, lemak, dan hidrat arang. Vitamin A dan D apabila dikonsumsi berlebihan akan berakibat buruk. Beberapa hal yang menyebabkan timbulnya kekurangan vitamin antara lain sebagai berikut.

- (1) Kurang memakan bahan makanan yang mengandung vitamin.
- (2) Tubuh kekurangan zat tertentu, sehingga penyerapan vitamin dalam tubuh terganggu, sebagai contoh:
  - (a) Untuk penyerapan vitamin K diperlukan garam-garam empedu.
  - (b) Untuk penyerapan vitamin A dan D diperlukan zat lemak yang cukup.

Menurut sifatnya, vitamin dapat digolongkan menjadi dua, yaitu vitamin yang larut dalam lemak (vitamin A, D, E, dan K) dan vitamin yang larut dalam air (vitamin B dan C).

e) Air

Kebutuhan tubuh akan air dapat dikatakan nomor dua setelah oksigen. Orang dapat hidup tanpa makan untuk beberapa minggu. Tetapi tanpa air, orang hanya dapat bertahan untuk beberapa hari. Kehilangan 10% dari cairan tubuh akan sangat membahayakan. Kematian biasanya terjadi bila kehilangan cairan tubuh mencapai 20%.

Tubuh sebagian besar terdiri dari air. Pada bayi jumlah cairan tubuh mencapai lebih kurang 20% dari berat badan, sedangkan pada orang dewasa lebih kurang 65%. Air terdapat di semua jaringan di dalam tubuh dengan kadar yang sangat berbeda-beda. Dalam gizi misalnya, jumlah cairan lebih kurang hanya 5%, dalam lemak atau tulang kira-kira 25%, sedang dalam jaringan otot dapat mencapai 80%.

Air di dalam tubuh, selain berfungsi sebagai zat pembangun, air merupakan bagian dari jaringan-jaringan tubuh air berfungsi pula sebagai zat pengatur. Sebagai zat pengatur, air berperan antara lain sebagai pelarut hasil-hasil pencernaan, sehingga zat-zat yang diperlukan tubuh dapat diserap melalui dinding usus.

Tubuh memperoleh air dari tiga sumber, yaitu dari minuman, dari air yang terkandung dalam bahan-bahan makanan dan dari air yang terbentuk dalam jaringan sebagai hasil pembakaran zat-zat makanan sumber tenaga.

- b. Selanjutnya Ananda diminta mengemas materi pengetahuan tentang makanan sehat tersebut dengan rapih, baik ditulis tangan ataupun diketik rapih. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Ananda dapat mengembangkan lagi materi-materi pengetahuan tentang makanan sehat tersebut, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda membuat kajian materi pengetahuan tentang makanan sehat, Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, hambatan-hambatan, dan bagaimana cara Ananda menanggulangi hambatan-hambatan tersebut dalam merumuskan materi pengetahuan tentang makanan sehat pada kolom di bawah ini.

<p>1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam mengkaji dan merumuskan materi pengetahuan tentang makanan sehat.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>2) Coba Ananda tuliskan hambatan-hambatan dalam mengkaji dan merumuskan materi pengetahuan tentang makanan sehat.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>3) Coba Ananda tuliskan cara menanggulangi hambatan-hambatan dalam mengkaji dan merumuskan materi pengetahuan tentang makanan sehat.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
---

d. Bagaimana sikap Ananda dalam mempelajari, mengkaji dan merumuskan materi pengetahuan tentang makanan sehat. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

e. Ananda diminta untuk melaporkan hasil kajian dan rumusan materi pengetahuan tentang makanan sehat kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi pengetahuan tentang makanan sehat.

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

2) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang macam-macam fungsi zat gizi makanan.

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

3) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang sumber-sumber zat gizi makanan.

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

### 3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda rapihkan perlengkapan yang telah digunakan dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan dan beristirahat.

## Aktivitas 4

Setelah Ananda membaca dan menyimak materi pengetahuan tentang makanan sehat, dilanjutkan dengan mempelajari materi pengetahuan tentang gizi salah. Langkah-langkah mempelajari materi pengetahuan tentang gizi salah adalah sebagai berikut:

### 1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).  
Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- b. Dalam mempelajari materi pengetahuan tentang gizi salah, Ananda harus menggunakan pakaian yang rapih, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

## 2. Kegiatan Inti

- a. Coba Ananda amati dan kaji materi pengetahuan tentang gizi salah, seperti bacaan berikut ini atau Ananda dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

Gizi salah ialah suatu keadaan yang disebabkan ketidak- seimbangan antara jumlah zat-zat gizi yang dikonsumsi dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh. Termasuk golongan ini ini ialah: penyakit-penyakit gizi kurang dan penyakit-penyakit gizi lebih.

Penyakit-penyakit gizi kurang antara lain sebagai berikut.

### 1) Kurang Kalori Protein

Kekurangan protein biasanya disertai dengan kekurangan kalori. Penyakit akibat kekurangan kalori dan protein disebut kurang kalori protein atau terkenal istilah KKP (Kurang Kalori Protein). Penyakit ini banyak menimpa golongan anak, terutama anak-anak yang berumur di bawah lima tahun.

Akibat yang sangat merugikan dari Kurang Kalori Protein ialah anak menjadi kurang lincah, lemah dan malas, tidak cerdas dan sering jatuh sakit. Tanda khas yang mendahului gejala-gejala KKP ialah terganggunya pertumbuhan anak.

Pada tingkat berat kita mengenal dua bentuk KKP, yaitu “Kwashiorkor” dan Marasmus”. Kwashiorkor terutama disebabkan oleh kekurangan protein, sedangkan Marasmus terutama akibat kekurangan kalori.

#### a) Kwashiorkor

##### (1) Tanda-tanda yang khas

- (a) bengkak, terutama kaki dan tangan,
- (b) berat badan kurang bila dilihat dari umurnya,
- (c) muka sembab,
- (d) otot-otot kendur.

- (2) Tanda-tanda yang biasanya menyertai
  - (a) rambut tipis, kulit kusam,
  - (b) pucat karena kurang darah (anemia),
  - (c) berak encer,
  - (d) kulit pecah mengelupas,
  - (e) gejala kurang vitamin A,
  - (f) pembesaran hati.

b) Marasmus

- (1) Tanda-tanda yang khas
  - (a) sangat kurus, tinggal tulang terbungkus kulit,
  - (b) wajahnya seperti orang tua,
  - (c) kulitnya keriput.
- (2) Tanda-tanda yang biasanya menyertai
  - (a) pucat karena anemia,
  - (b) berak encer,
  - (c) dehidrasi (banyak kehilangan cairan tubuh),
  - (d) gejala kurang vitamin A dan lainnya.

2) Kurang Vitamin A

Kurang vitamin A merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia. Penyakit ini banyak menimpa anak-anak balita. Gejala utama vitamin A tampak pada gangguan alat penglihatan. Buta senja merupakan gejala dini dari kekurangan vitamin A, yaitu mata kurang dapat menyesuaikan diri pada perubahan cahaya terang dan sebaliknya.

Pada tingkat berat akan terjadi kelainan anatomik. Selaput bening mata (*cornea*) menjadi kering, kemudian lama kelamaan menjadi rusak yang berakhir dengan kehancuran bola mata sehingga mata menjadi buta sama sekali. Tingkat kelainan yang berat ini disebut Karatomalacia.

Selain mengakibatkan gangguan terhadap penglihatan, kekurangan vitamin A akan menyebabkan juga kelambatan pertumbuhan, pengeringan epitel kulit, dan pengeringan kelenjar air mata. Mengonsumsi vitamin A yang berlebihan dapat menimbulkan akibat yang kurang baik, yang disebut keracunan vitamin A.

### 3) Kurang Vitamin B

#### a) Kurang vitamin B1 (thiamine)

Vitamin B1 berfungsi dalam metabolisme hidrat arang. Oleh sebab itu, kekurangan vitamin ini akan menyebabkan gangguan pada metabolisme hidrat arang. Gejala-gejala awal dari kekurangan vitamin B1, antara lain kurang nafsu makan, sukar buang air besar, rasa lelah, dan sukar tidur. Kekurangan vitamin B1 tingkat berat akan menyebabkan penyakit beri-beri.

#### b) Kurang vitamin B2 (*riboflavine*)

Gejala kekurangan *riboflavine* biasanya terdapat bersamaan dengan gejala kekurangan vitamin B lainnya. Tanda-tanda yang khas ialah bibir kering pecah-pecah, juga pecah-pecah pada sudut mulut, radang pada lidah, kulit sekitar hidung kering dan kasar berbintik-bintik.

#### c) Kurang niacin

Tubuh manusia dan hewan menyusui dapat membuat niacin dari asam amino tryptophan. Penyakit akibat kekurangan niacin disebut pellagra. Gejala-gejala pellagra dikenal dengan istilah “3 D”, yaitu singkatan dari Diare, Disentri dan Dimensia.

### 4) Kurang Vitamin C

Penyakit yang disebabkan kekurangan vitamin C disebut scorbut (seriawan), dengan gejala-gejala yang lazim, antara lain ialah perdarahan di bawah kulit sehingga tampak bercak-bercak hitam kemerah-merahan, gusi bengkak, kemerahan, dan mudah berdarah.

### 5) Kurang Vitamin D

Kekurangan vitamin D akan menyebabkan penyakit yang disebut rachitis, yaitu kelainan-kelainan pada pertumbuhan tulang. Penyakit ini terdapat pada anak-anak yang masih kecil. Tanda-tanda kekurangan vitamin D ialah tulang-tulang panjang menjadi bengkak,

pertumbuhan gigi terlambat. Kelebihan vitamin D akan menyebabkan keracunan yang memberi efek antara lain: tulang menjadi rapuh, karena zat kapur dan fosfor diserap keluar dari tulang-tulang.

6) Kurang Vitamin E

Kekurangan vitamin E akan menyebabkan kemandulan dan kelainan pada jantung. Pengaruhnya terhadap keadaan gizi manusia hingga sekarang masih belum dapat diketahui dengan pasti.

7) Kurang vitamin K

Vitamin K diperlukan untuk pembuatan protrombin, sesuatu yang diperlukan untuk pembekuan darah. Oleh sebab itu, kekurangan vitamin K akan mengakibatkan hambatan pada proses pembekuan darah. Pada operasi atau luka-luka misalnya, akan mudah terjadi perdarahan.

8) Kekurangan Zat-Zat Mineral

Dalam bidang gizi yang akan dibicarakan adalah mengenai kekurangan kalsium (zat kapur), fosfor, zat besi, dan yodium. Walaupun demikian, bukan berarti bahwa zat-zat mineral lainnya tidak penting.

9) Kurang kalsium dan fosfor

Pada anak-anak, kekurangan kedua zat mineral ini akan menyebabkan gangguan pertumbuhan tulang dan gigi. Penyakit rachitis akan terjadi apabila selain kekurangan zat kapur dan fosfor, juga kekurangan vitamin D. Pada orang dewasa akan terjadi osteoprosis dan osteomalacia, yaitu sejenis penyakit menyebabkan tulang-tulang menjadi rapuh dan lemak.

10) Kurang zat besi

Kekurangan zat besi akan menyebabkan anemia. Anemia dapat disebabkan selain karena kekurangan zat besi juga karena faktor-faktor lain. Penyakit ini banyak dijumpai pada anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan, pada gadis remaja, dan pada wanita terutama wanita hamil. Anemia banyak pula dijumpai di kalangan pekerja kasar. Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia.

11) Kurang yodium

Yodium merupakan bagian dari hormon *thyroid* yang mengatur metabolisme basal. Kekurangan yodium akan menyebabkan pembesaran kelenjar thyroid yang dikenal sebagai gondok (*goiter*). Pada tingkat ringan pembesaran kelenjar thyroid hanya dapat diketahui dengan meraba leher. Pada tingkat yang lebih lanjut, pembesaran kelenjar *thyroid* dilihat dari kejauhan. Pada tingkat berat, akan menyebabkan kretin yaitu tubuh kerdil, bisu, tuli dan keterbelakangan mental. Cacat jasmani dan mental akibat kekurangan yodium ini tidak dapat diperbaiki lagi.

- b. Selanjutnya Ananda diminta mengemas materi pengetahuan tentang gizi salah tersebut dengan rapih, baik ditulis tangan ataupun diketik rapih. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Ananda dapat mengembangkan lagi materi-materi pengetahuan tentang gizi salah tersebut, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda membuat kajian materi pengetahuan tentang gizi salah, Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, hambatan-hambatan, dan bagaimana cara Ananda menanggulangi hambatan-hambatan tersebut dalam merumuskan materi pengetahuan tentang gizi salah pada kolom di bawah ini.

- 1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam mengkaji dan merumuskan materi pengetahuan tentang gizi salah.

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

- 2) Coba Ananda tuliskan hambatan-hambatan dalam mengkaji dan merumuskan materi pengetahuan tentang gizi salah.

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

- 3) Coba Ananda tuliskan cara menanggulangi hambatan-hambatan dalam mengkaji dan merumuskan materi pengetahuan tentang gizi salah.

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

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam mempelajari, mengkaji dan merumuskan materi pengetahuan tentang gizi salah. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.
- Sangat Senang
  - Senang
  - Tidak Tahu
  - Tidak Senang
  - Sangat Tidak Senang
- e. Ananda diminta untuk melaporkan hasil kajian dan rumusan materi pengetahuan tentang gizi salah kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi pengetahuan tentang gizi salah.

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang tanda-tanda penyakit Kwashiorkor dan Marasmus.

.....

.....

.....

.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda rapihkan perlengkapan yang telah digunakan dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan dan beristirahat.

#### D. Latihan

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

1. Tubuh manusia dapat tumbuh karena adanya zat-zat yang berasal dari makanan. Oleh sebab itu, untuk dapat melangsungkan hidupnya, manusia mutlak memerlukan makanan. Zat-zat yang diperlukan oleh tubuh dan berasal dari makanan disebut . . .  
.
  - a. zat-zat gizi makanan
  - b. zat-zat tenaga
  - c. zat-zat pembangun
  - d. zat-zat pengatur
  
2. Agar tubuh dapat berfungsi dengan baik, berbagai fungsi faali dalam tubuh harus diatur dan dikoordinasikan. Zat-zat gizi yang diperlukan untuk mengatur proses-proses faali tersebut disebut zat pelindung. Sumber-sumber zat gizi makanan adalah . . . .
  - a. protein, mineral, vitamin dan lemak
  - b. protein, mineral, vitamin dan air
  - c. karbohidrat, protein, mineral, dan vitamin
  - d. karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan air
  
3. Apabila jaringan-jaringan tubuh telah terlalu jenuh akan zat-zat gizi, maka kelebihan zat-zat gizi tersebut tidak dapat lagi ditampung dan akan mengganggu proses-proses dalam tubuh. Dengan demikian, bahwa kekurangan maupun kelebihan zat gizi akan dapat menyebabkan kelainan-kelainan. Keadaan semacam ini disebut . . . .
  - a. kekurangan gizi
  - b. kelebihan gizi
  - c. gizi salah
  - d. gizi seimbang
  
4. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan permasalahan zat gizi makanan.
  - 1) Pengurangan cadangan
  - 2) Peubahan-perubahan biokimiawi

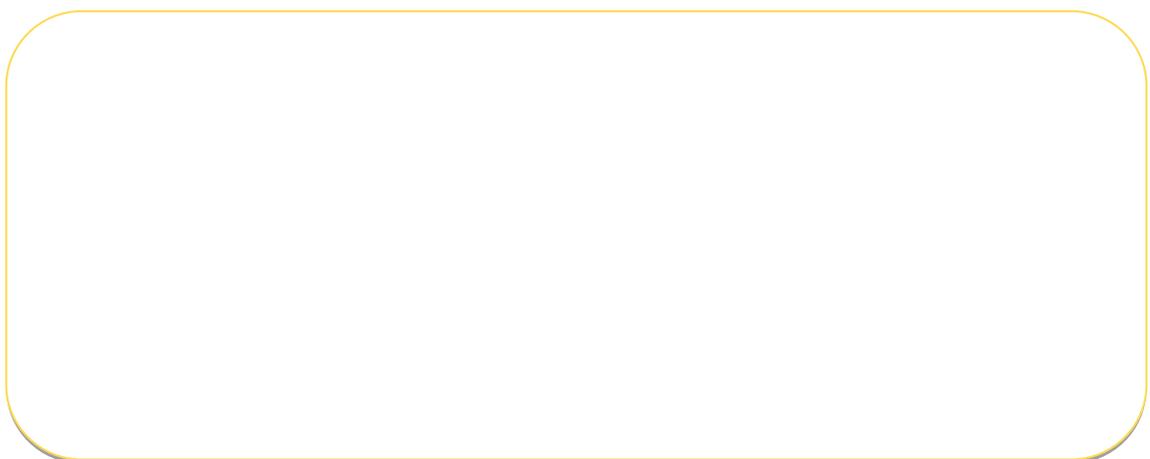
- 3) Perubahan-perubahan fungsi
- 4) Perubahan-perubahan anatonik

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, permasalahan tersebut merupakan akibat . . . .

- a. kekurangan gizi
  - b. kelebihan gizi
  - c. kecukupan gizi
  - d. gizi salah
5. Di dalam menu atau susunan hidangan sehari-hari mengandung semua zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang memenuhi kebutuhan, dan tiap-tiap zat gizi dalam perbandingan yang sesuai atau seimbang satu dengan yang lainnya. Pernyataan ini disebut dengan istilah . . . .
- a. makanan seimbang
  - b. makanan bergizi
  - c. makanan sehat
  - d. 4 sehat 5 sempurna

**E. Rangkuman**

Ananda telah mempelajari materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang. Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang tersebut pada kolom di bawah ini.



## F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang. Tahukah Ananda berapa Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus Ananda peroleh. KKM yang harus Ananda peroleh minimal 80. Ketentuan perolehan nilai KKM tersebut, yaitu:

1. Apabila Ananda memperoleh nilai 80 atau lebih, maka Ananda dapat melanjutkan ke materi selanjutnya dalam modul ini.
2. Apabila Ananda memperoleh nilai kurang dari 80, maka Ananda harus mengulangi lagi materi yang telah Ananda pelajari sebelumnya.

## G. Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

### 1. Rubrik Penilaian

Presentasi bersama teman materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang

- a. Butir Tes : Diskusi materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang bersama teman Ananda. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang (penilaian proses) dan ketepatan melakukan presentasi (penilaian produk).
- b. Petunjuk Penilaian: Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan mempresentasikan materi bahaya pergaulan bebas yang diharapkan.
- c. Rubrik Penilaian Keterampilan Diskusi

Penilaian Presentasi/Diskusi			Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses		Penilaian Produk (Berdiskusi)		
Persiapan awal menyiapkan materi diskusi (Skor 3)	Sikap pelaksanaan melakukan diskusi (Skor 4)		Menyimpulkan hasil diskusi (Skor 3)	

d. Pedoman penskoran

1) Penskoran

1) Persiapan awal menyiapkan materi diskusi

Skor 3 jika:

- (4) mempersiapkan bahan diskusi.
- (5) melengkapi materi materi diskusi.
- (6) sistematika penyusunan materi diskusi.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Pelaksanaan melakukan diskusi

Skor 4 jika:

- (1) membuka diskusi.
- (2) menyampaikan materi dengan sistimatis.
- (3) ketepatan menyampaikan materi dengan runtun.
- (4) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

3) Menyimpulkan hasil diskusi

Skor 3 jika:

- (1) menyimpulkan hasil diskusi.
- (2) menyusun laporan secara sistimatis.
- (3) kelengkapan laporan hasil diskusi.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

e. Lembar pengamatan penilaian hasil penyajian tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang.

2) Penilaian hasil penyajian tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang.

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk penyajian/diskusi makanan sehat, bergizi, dan seimbang dengan cara:

- (1) Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang.
- (2) Kemudian makalah tersebut dipresentasikan oleh peserta didik di depan teman secara berkelompok.
- (3) Petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi ketepatan melakukan diskusi dengan skor

No.	Jenis Materi	Kriteria Pengskoran
1.	Kelengkapan materi	3
2.	Sistematika penyusunan materi	3
3.	Ketepatan dalam penyusunan materi	3
4.	Ketepatan dalam menyampaikan materi	3
5.	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi	3
<b>Jumlah Skor Maksimal</b>		15

2. Kunci Jawaban

1. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Tubuh manusia dapat tumbuh karena adanya zat-zat yang berasal dari makanan. Oleh sebab itu, untuk dapat melangsungkan hidupnya, manusia mutlak memerlukan makanan. Zat-zat yang diperlukan oleh tubuh dan berasal dari makanan itu disebut zat-zat makanan atau zat-zat gizi.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

- Zat-zat gizi yang diperlukan untuk mengatur proses-proses faali tersebut disebut zat pelindung, yaitu protein, mineral, vitamin dan air.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

- Apabila jaringan-jaringan tubuh telah terlalu jenuh akan zat-zat gizi, maka kelebihan zat-zat gizi tersebut tidak dapat lagi ditampung dan akan mengganggu proses-proses dalam tubuh. Dengan demikian, jelaslah, bahwa kekurangan maupun kelebihan zat gizi akan dapat menyebabkan kelainan-kelainan. Keadaan semacam ini disebut gizi salah.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Perubahan-perubahan dalam tubuh akibat gizi salah antara lain:

- 1) Pengurangan cadangan
- 2) Perubahan-perubahan biokimiawi
- 3) Perubahan-perubahan fungsi
- 4) Perubahan-perubahan anatonik

5. Jawaban Soal Nomor 5 = A

Penjelasan Jawaban:

Makanan seimbang sering diartikan sebagai menu atau susunan hidangan sehari-hari mengandung semua zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang memenuhi kebutuhan, dan tiap-tiap zat gizi dalam perbandingan yang sesuai atau seimbang satu dengan yang lainnya.

## **Pembelajaran 2**

### **Penyusunan dan Mempresentasikan Pola Makan Sehat, Zat Gizi Makanan, Gizi Seimbang, Pengaruh Zat Gizi Makanan Terhadap Kesehatan**

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, kerja sama, percaya diri, dan ingin tahu selama melakukan pembelajaran.
3. Menyusun prosedur pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang untuk diri sendiri.
4. Mempresentasikan cara menerapkan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang.

#### **B. Peran Guru dan Orang Tua**

Peran guru dan orangtua dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 4 ini, sama dengan pembelajaran 1.

#### **C. Aktivitas Pembelajaran**

Petunjuk umum, petunjuk khusus, dan karakter yang dikembangkan dalam menyusun prosedur dan menerapkan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan ini, sama dengan pembelajaran 1.

### **Aktivitas 1**

1. Kegiatan Pendahuluan
  - a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).

- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam menyusun prosedur pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang untuk diri sendiri, Ananda harus menggunakan pakaian yang rapih, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Coba Ananda diskusikan simpulan atau ringkasan materi tentang: menyusun prosedur pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang untuk diri sendiri yang telah Ananda susun dalam bentuk makalah atau ringkasan materi.
- b. Mula-mula coba Ananda baca dan catat hasil diskusi/presentasi teman lain, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap peserta didik/empat pertanyaan).
- c. Kemudian coba Ananda dan teman sekelompok Ananda saling mengajukan pertanyaan dan saling menjawab yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut, yaitu: menyusun prosedur pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang untuk diri sendiri.
- d. Setelah itu coba Ananda buat simpulan akhir dan membacakannya di depan teman sekelompok Ananda yang lain di akhir pembelajaran secara bergiliran, yang menekankan nilai-nilai: disiplin, kejujuran, kerja sama, percaya diri, dan ingin tahu.
- e. Setelah Ananda berdiskusi dan mempresentasikan makalah atau ringkasan materi tentang: menyusun prosedur pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang untuk diri sendiri, dengan teman sekelompok Ananda, coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan, hambatan-hambatan, dan bagaimana cara Ananda menanggulangnya dalam menyusun prosedur pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang untuk diri sendiri sekelompok Ananda tersebut seperti tabel berikut ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam menyusun prosedur pola makan sehat, bergizi, dan seimbang untuk diri sendiri.

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan hambatan-hambatan dalam menyusun prosedur pola makanan sehat, bergizi, dan seimbang untuk diri sendiri.

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

3) Coba Ananda tuliskan cara menanggulangi hambatan-hambatan dalam menyusun prosedur pola makanan sehat, bergizi, dan seimbang untuk diri sendiri.

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

f. Bagaimana sikap Ananda dalam menyusun prosedur pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang untuk diri sendiri. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

g. Ananda diminta untuk melaporkan hasil kajian dan rumusan menyusun prosedur pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang untuk diri sendiri kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan prosedur penyusunan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang untuk diri sendiri.

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

### 3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda rapihkan perlengkapan yang telah digunakan dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan dan beristirahat.

## Aktivitas 2

### 1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam mempresentasikan cara menerapkan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan, Ananda harus menggunakan pakaian yang rapih, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

### 2. Kegiatan Inti

- a. Coba Ananda diskusikan simpulan atau ringkasan materi tentang: mempresentasikan cara menerapkan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan yang telah Ananda susun dalam bentuk makalah atau ringkasan materi.
- b. Mula-mula coba Ananda baca dan catat hasil diskusi/presentasi teman lain, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap peserta didik/empat pertanyaan).

- c. Kemudian coba Ananda dan teman sekelompok Ananda saling mengajukan pertanyaan dan saling menjawab yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut, yaitu: pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan.
- d. Setelah itu coba Ananda buat simpulan akhir dan membacakannya di depan teman sekelompok Ananda yang lain di akhir pembelajaran secara bergiliran, yang menekankan nilai-nilai: disiplin, kejujuran, kerja sama, percaya diri, dan ingin tahu.
- e. Setelah Ananda berdiskusi dan mempresentasikan makalah atau ringkasan materi tentang: pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan, dengan teman sekelompok Ananda, coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan, hambatan-hambatan, dan bagaimana cara Ananda menanggulangnya dalam mempresentasikan makalah atau ringkasan materi pokok tentang: pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan sekelompok Ananda tersebut seperti tabel berikut ini.

<p>1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam berdiskusi dan mempresentasikan makalah atau ringkasan materi makanan sehat, bergizi, dan seimbang.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>2) Coba Ananda tuliskan hambatan-hambatan dalam berdiskusi dan mempresentasikan makalah atau ringkasan materi makanan sehat, bergizi, dan seimbang.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>3) Coba Ananda tuliskan cara menanggulangi hambatan-hambatan dalam berdiskusi dan mempresentasikan makalah atau ringkasan materi makanan sehat, bergizi, dan seimbang</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--

- f. Bagaimana sikap Ananda dalam mempelajari, mengkaji dan merumuskan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.
- Sangat Senang
  - Senang
  - Tidak Tahu
  - Tidak Senang
  - Sangat Tidak Senang
- g. Ananda diminta untuk melaporkan hasil kajian dan rumusan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan hasil diskusi dan presentasi materi tentang pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan.

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

2) Coba Ananda tuliskan hasil diskusi dan presentasi materi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan.

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

3) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang penanggulangan gizi salah

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

3. Kegiatan Akhir
  - a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
  - b. Jika sudah, Ananda rapihkan perlengkapan yang telah digunakan dan berdoa.
  - c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan dan beristirahat.

#### **D. Latihan**

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

1. Sesuai dengan fungsinya, zat-zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga. Dari penggolongan tersebut dapat dilihat bahwa beberapa zat gizi mempunyai fungsi lebih dari satu. Misalnya, protein dapat berfungsi sebagai . . . .
  - a. zat pembangun dan zat tenaga
  - b. zat pembangun dan zat pengatur
  - c. zat tenaga dan zat pengatur
  - d. zat pembangun dan zat tenaga maupun zat pengatur
2. Hidrat arang yang susunan molekulnya paling sederhana yang merupakan hasil akhir dari pemecahan sempurna dari disakarida dan polisakarida, yaitu hidrat arang yang susunan molekulnya lebih kompleks. Sifatnya larut dalam air dan rasanya manis. Golongan ini adalah: glukosa, fruktosa, dan galaktosa. Molekul tersebut tergolong hidrat arang . . . .
  - a. disakarida
  - b. polisakarida
  - c. monosakarida
  - d. desakarida
3. Molekul lemak terdiri dari unsur-unsur Karbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O). Fungsi utama lemak adalah . . . .
  - a. sebagai zat pembangun tubuh
  - b. sebagai pemberi tenaga kepada tubuh
  - c. sebagai zat pengatur faali tubuh
  - d. sebagai zat tenaga dan pengatur tubuh

4. Protein yang mengandung semua asam amino esensial dalam jumlah yang cukup banyak. Protein inilah yang termasuk golongan yang mampu menjalin pertumbuhan dan mampu mempertahankan jaringan-jaringan tubuh. Protein termasuk ke dalam golongan protein . . . .
  - a. sempurna
  - b. tidak sempurna
  - c. kurang sempurna
  - d. sangat tidak sempurna
  
5. Zat organik yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sangat sedikit, namun penting untuk mempertahankan kesehatan tubuh. Fungsi utama zat organik ini ialah mengatur proses metabolisme protein, lemak, dan hidrat arang. Zat organik ini adalah . . . .
  - a. vitamin
  - b. protein
  - c. lemak
  - d. mineral

### **E. Rangkuman**

Ananda telah mempelajari materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang. Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang tersebut pada kolom di bawah ini.



### **F. Refleksi**

Ananda telah mempelajari materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang. Tahukah Ananda berapa Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus Ananda peroleh. KKM yang harus Ananda peroleh minimal 80. Ketentuan perolehan nilai KKM tersebut, yaitu:

1. Apabila Andanda memperoleh nilai 80 atau lebih, maka Ananda dapat melanjutkan ke materi selanjutnya dalam modul ini.
2. Apabila Ananda memperoleh nilai kurang dari 80, maka Ananda harus mengulangi lagi materi yang telah Ananda pelajari sebelumnya.

## G. Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

### 1. Rubrik Penilaian

Presentasi bersama teman materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang

- a. Butir Tes : Diskusi materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang bersama teman Ananda. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang (penilaian proses) dan ketepatan melakukan presentasi (penilaian produk).
- b. Petunjuk Penilaian: Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan mempresentasikan materi bahaya pergaulan bebas yang diharapkan.
- c. Rubrik Penilaian Keterampilan Diskusi

Penilaian Presentasi/Diskusi			Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses		Penilaian Produk (Berdiskusi)		
Persiapan awal menyiapkan materi diskusi (Skor 3)	Sikap pelaksanaan melakukan diskusi (Skor 4)		Menyimpulkan hasil diskusi (Skor 3)	

#### d. Pedoman penskoran

##### 1) Penskoran

##### a) Persiapan awal menyiapkan materi diskusi

Skor 3 jika:

- (1) mempersiapkan bahan diskusi.
- (2) melengkapi materi materi diskusi.
- (3) sistimatika penyusunan materi diskusi.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pelaksanaan melakukan diskusi

Skor 4 jika:

- (1) membuka diskusi.
- (2) menyampaikan materi dengan sistimatis.
- (3) ketepatan menyampaikan materi dengan runtun.
- (4) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Menyimpulkan hasil diskusi

Skor 3 jika:

- (1) menyimpulkan hasil diskusi.
- (2) menyusun laporan secara sistimatis.
- (3) kelengkapan laporan hasil diskusi.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik:  $SP/10$

e. Lembar pengamatan penilaian hasil penyajian tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang.

1) Penilaian hasil penyajian tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang.

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk penyajian/diskusi makanan sehat, bergizi, dan seimbang dengan cara:

- (1) Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang.
- (2) Kemudian makalah tersebut dipresentasikan oleh peserta didik di depan teman secara berkelompok.

- (3) Petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi ketepatan melakukan diskusi dengan skor

No.	Jenis Materi	Kriteria Pengskoran
1.	Kelengkapan materi	3
2.	Sistematika penyusunan materi	3
3.	Ketepatan dalam penyusunan materi	3
4.	Ketepatan dalam menyampaikan materi	3
5.	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi	3
Jumlah Skor Maksimal		15

2. Kunci Jawaban

a. Jawaban Soal Nomor 1 = D

Penjelasan Jawaban:

- Sesuai dengan fungsinya, zat-zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga. Dari penggolongan tersebut dapat dilihat bahwa beberapa zat gizi mempunyai fungsi lebih dari satu. Misalnya, protein dapat berfungsi sebagai zat pembangun, zat tenaga maupun zat pengatur.

b. Jawaban Soal Nomor 2 = C

Penjelasan Jawaban:

- Monosakarida merupakan hidrat arang yang susunan molekulnya paling sederhana. Monosakarida merupakan hasil akhir dari pemecahan sempurna dari disakarida dan polisakarida, yaitu hidrat arang yang susunan molekulnya lebih kompleks. Sifatnya larut dalam air dan rasanya manis. Golongan ini adalah: glukosa, fruktosa, dan galaktosa.

c. Jawaban Soal Nomor 3 = B

Penjelasan Jawaban:

- Molekul lemak terdiri dari unsur-unsur Karbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O). Fungsi utama lemak ialah memberi tenaga kepada tubuh.

d. Jawaban Soal Nomor 4 = A

Penjelasan Jawaban:

- Protein sempurna ialah protein yang mengandung semua asam amino esensial dalam jumlah yang cukup banyak. Protein inilah yang termasuk golongan yang mampu menjalin pertumbuhan dan mampu mempertahankan jaringan-jaringan tubuh.

e. Jawaban Soal Nomor 5 = A

Penjelasan Jawaban:

- Vitamin ialah zat organik yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sangat sedikit, namun penting untuk mempertahankan kesehatan tubuh. Fungsi utama vitamin ialah mengatur proses metabolisme protein, lemak, dan hidrat arang.

## Evaluasi

### A. Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh peserta didik dan diisi dengan jujur)

#### 1. Petunjuk Penilaian

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

#### 2. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu		
4.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami		
5.	Saya berperan aktif dalam kelompok		
6.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu		
7.	Saya selalu membuat catatan hal-hal yang saya pelajari		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran		
9.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru		
10.	Saya menghormati dan menghargai teman		
<b>Jumlah skor maksimal = 10</b>			

## Evaluasi Pengetahuan

### B. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.

1. Tubuh manusia dapat tumbuh karena adanya zat-zat yang berasal dari makanan. Ada enam macam zat-zat gizi makanan yang diperlukan oleh tubuh manusia, seperti: hidrat arang atau karbohidrat, lemak, protein, mineral dan garam-garam, vitamin-vitamin, dan air. Zat-zat gizi makanan yang termasuk sumber tenaga adalah . . . .
  - a. protein, mineral, dan air
  - b. vitamin, mineral, protein, dan air
  - c. protein, lemak, dan mineral
  - d. hidrat arang, lemak, dan protein
  
2. Makanan sehat sering disebut makanan seimbang. Artinya di dalam menu sehari-hari terkandung semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang memenuhi kebutuhan dan tiap-tiap zat gizi dalam perbandingan yang seimbang satu dengan lainnya. Hal ini mengandung makna bahwa makanan yang kita konsumsi harus mengandung . . . .
  - a. empat sehat lima sempurna
  - b. makanan yang banyak dan mahal
  - c. semua zat-zat gizi makanan
  - d. bernilai gizi tinggi dan mencukupi
  
3. Kekurangan protein biasanya disertai dengan kekurangan kalori. Penyakit akibat kekurangan kalori dan protein disebut kurang kalori protein (KKP). Penyakit ini banyak menimpa golongan anak, terutama anak-anak yang berumur di bawah lima tahun. Pada tingkat berat kita mengenal dua penyakit KKP, yaitu . . . .
  - a. gizi buruk dan busung lapar
  - b. gondok endemis dan liper
  - c. kwashiorkor dan marasmus
  - d. gizi buruk dan gondok endemis

4. Kekurangan maupun kelebihan zat gizi akan dapat menyebabkan kelainan-kelainan. Keadaan semacam ini disebut . . . .
  - a. kelebihan gizi
  - b. kekurangan gizi
  - c. gizi seimbang
  - d. gizi salah
  
5. Gizi kurang yang timbul pada masa kanak-kanak, selain akan menyebabkan gangguan pertumbuhan jasmani, juga akan menyebabkan gangguan . . . .
  - a. intelektual
  - b. aktivitas bergerak
  - c. perkembangan mental
  - d. kesehatan

**Jawablah soal di bawah ini dengan singkat dan tepat.**

1. Jelaskan yang dimaksud dengan pola makan sehat.
2. Jelaskan yang dimaksud dengan makan bergizi.
3. Jelaskan yang dimaksud dengan gizi seimbang.
4. Jelaskan yang dimaksud dengan makanan sehat.
5. Tuliskan usaha-usaha perbaikan gizi keluarga.

## Evaluasi Ketarampilan

### C. Presentasi bersama teman materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang

1. Butir Tes : Diskusi materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang bersama teman Ananda. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang (penilaian proses) dan ketepatan melakukan presentasi (penilaian produk).
2. Petunjuk Penilaian: Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan mempresentasikan materi bahaya pergaulan bebas yang diharapkan.
3. Rubrik Penilaian Keterampilan Diskusi

Penilaian Presentasi/Diskusi			Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses		Penilaian Produk (Berdiskusi)		
Persiapan awal menyiapkan materi diskusi (Skor 3)	Sikap pelaksanaan melakukan diskusi (Skor 4)		Menyimpulkan hasil diskusi (Skor 3)	

#### 4. Pedoman penskoran

##### a. Penskoran

##### 1) Persiapan awal menyiapkan materi diskusi

Skor 3 jika:

- a) mempersiapkan bahan diskusi.
- b) melengkapi materi materi diskusi.
- c) sistematika penyusunan materi diskusi.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

##### 2) Pelaksanaan melakukan diskusi

Skor 4 jika:

- a) membuka diskusi
- b) menyampaikan materi dengan sistimatis.

- c) ketepatan menyampaikan materi dengan runtun.
  - d) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun.
- Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- 3) Menyimpulkan hasil diskusi
- Skor 3 jika:
- a) menyimpulkan hasil diskusi.
  - b) menyusun laporan secara sistimatis.
  - c) kelengkapan laporan hasil diskusi.
- Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- b. Pengolahan skor  
 Skor maksimum: 10  
 Skor perolehan peserta didik: SP  
 Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10
5. Lembar pengamatan penilaian hasil penyajian tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang.
- a. Penilaian hasil penyajian tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang.
- 1) Tahap pelaksanaan pengukuran
- Penilaian hasil/produk penyajian/diskusi makanan sehat, bergizi, dan seimbang dengan cara:
- a) Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang.
  - b) Kemudian makalah tersebut dipresentasikan oleh peserta didik di depan teman secara berkelompok.
  - c) Petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh peserta didik.
  - d) Ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

2) Konversi ketepatan melakukan diskusi dengan skor

No.	Jenis Materi	Kriteria Pengskoran
1.	Kelengkapan materi	3
2.	Sistematika penyusunan materi	3
3.	Ketepatan dalam penyusunan materi	3
4.	Ketepatan dalam menyampaikan materi	3
5.	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi	3
<b>Jumlah Skor Maksimal</b>		15

## Kunci Jawaban

---

### A. Pilihan Berganda

1. Jawaban Soal Nomor 1 = D

Penjelasan Jawaban:

- Zat-zat gizi makanan yang termasuk sumber tenaga adalah hidrat arang, lemak, dan protein.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = C

Penjelasan Jawaban:

- Makanan sehat sering disebut makanan seimbang. Artinya di dalam menu sehari-hari terkandung semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang memenuhi kebutuhan dan tiap-tiap zat gizi dalam perbandingan yang seimbang satu dengan lainnya. Hal ini mengandung makna bahwa makanan yang kita konsumsi harus mengandung semua zat-zat gizi makanan.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

- Kekurangan protein biasanya disertai dengan kekurangan kalori. Penyakit akibat kekurangan kalori dan protein disebut kurang kalori protein (KKP). Penyakit ini banyak menimpa golongan anak, terutama anak-anak yang berumur di bawah lima tahun. Pada tingkat berat kita mengenal dua penyakit KKP, yaitu: kwashiorkor dan marasmus.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

- Kekurangan maupun kelebihan zat gizi akan dapat menyebabkan kelainan-kelainan. Keadaan semacam ini disebut gizi salah.

5. Jawaban Soal Nomor 5 = D

Penjelasan Jawaban:

- Gizi kurang yang timbul pada masa kanak-kanak, selain akan menyebabkan gangguan pertumbuhan jasmani, juga akan menyebabkan gangguan kesehatan.

## **B. Uraian**

1. Jelaskan yang dimaksud dengan pola makan sehat.

Jawab:

Pola makan sehat adalah pengaturan makanan dengan mempertimbangkan asupan kandungan zat gizi di dalamnya. Gizi adalah sari makanan yang bermanfaat untuk kesehatan, dan zat gizi terdapat dalam makanan yang berasal dari hewan (hewani) dan tumbuh-tumbuhan (nabati).

2. Jelaskan yang dimaksud dengan makan bergizi.

Jawab:

Makanan sehat adalah makan yang mengandung zat – zat yang dibutuhkan oleh tubuh dan harus memiliki beberapa syarat, yaitu higienis, bergizi dan berkecukupan, tetapi tidak harus makanan mahal dan enak.

3. Jelaskan yang dimaksud dengan gizi seimbang.

Jawab:

Gizi seimbang<sup>1</sup> adalah susunan makanan sehari–hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan.

4. Jelaskan yang dimaksud dengan makanan sehat.

Jawab:

Makanan sehat adalah makan yang mengandung zat – zat yang dibutuhkan oleh tubuh dan harus memiliki beberapa syarat, yaitu higienis, bergizi dan berkecukupan, tetapi tidak harus makanan mahal dan enak.

5. Tuliskan usaha-usaha perbaikan gizi keluarga.

Jawab:

- b. Penimbangan anak-anak balita sebulan sekali
- c. Penyuluhan gizi
- d. Pemberian makanan tambahan
- e. Pemberian paket pertolongan gizi
- f. Kurang gizi

## Glosarium

- Asuhan gizi adalah suatu kegiatan pelayanan gizi kepada seseorang pasien, yang melibatkan berbagai bidang keahlian yang didalam terdapat kegiatan: membuat diagnosa masalah gizi, menentukan kebutuhan gizim, memilih alternatif bentuk zat gizi, dan memilih cara pemberian zat gizi.
- Diet adalah kecukupan makanan dan minuman seseorang yang dimakan sehari-hari.
- Gizi (*nutrition*) adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat – zat yang tidak digunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi.
- Kesehatan adalah keadaan sehat (normal) secara fisik, mental, spiritual, dan sosial yang memungkinkan setiap individu dapat hidup secara produktif.
- Kurang Energi Protein (KEP), adalah Kurang Energi Protein (KEP) adalah Seseorang yang kekurangan gizi, yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi dan protein dalam makanan sehari-hari dan atau gangguan penyakit tertentu. Anak disebut KEP apabila berat badannya kurang dari 80% indeks berat badan menurut umur (BB/U) baku WHO-NCHS. KEP merupakan defisiensi gizi (energi dan protein) yang paling berat dan meluas terutama pada Balita.
- Makanan adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur-unsur atau ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh.
- Operan kaitan adalah senjata yang ampuh untuk pemain berpostur pendek,
- Pembelajaran adalah proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi.
- Status Gizi (*Nutrition Status*), Ekspresi dari keadaan keseimbangan dlm bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu.
- Zat gizi (*nutrients*) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan.

## Daftar Pustaka

---

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Makanan Sehat, Bergizi, dan Seimbang*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.



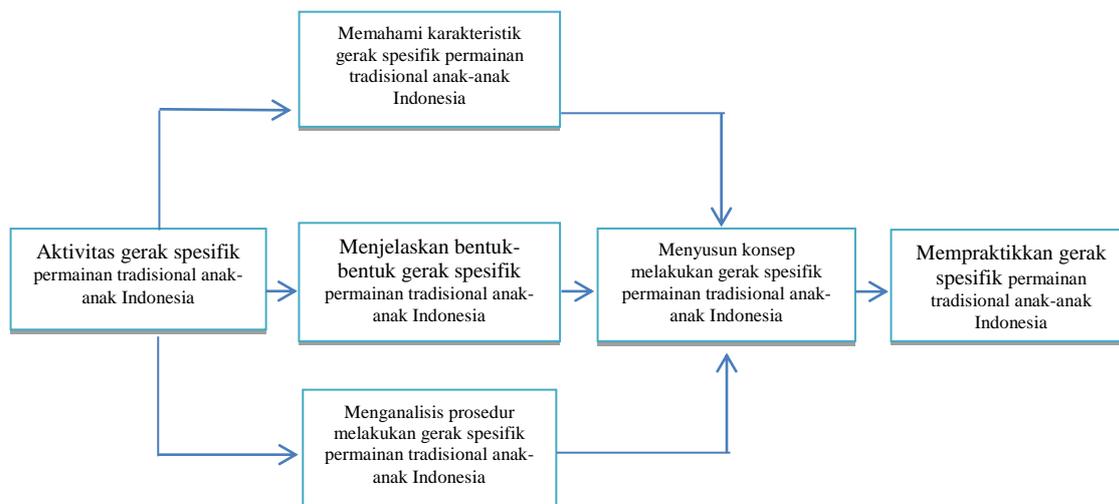
## MODUL 5

### AKTIVITAS PERMAINAN TRADISIONAL ANAK-ANAK INDONESIA

#### Pemetaan Kompetensi

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
<b>3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/ bola kecil sederhana dan atau tradisional.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Memahami karakteristik gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia.</li><li>2. Menjelaskan bentuk-bentuk gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia.</li><li>3. Menganalisis prosedur melakukan gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia.</li></ol>
<b>4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/bola kecil sederhana dan atau tradisional.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menyusun konsep melakukan gerak spesifik permainan permainan tradisional anak-anak Indonesia.</li><li>2. Mempraktikkan gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia.</li></ol>

## Peta Kompetensi



## Pembelajaran 1

### Gerak Spesifik Permainan Tradisional Anak-Anak Indonesia 1

#### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1.
4. Melakukan berbagai aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

## B. Peran Guru dan Orang Tua

Peran guru dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 5 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi Ananda berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
3. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 5 ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

Peran orang tua terkait pelaksanaan pembelajaran Ananda dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 5 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi putra/putri bapak/ibu dalam penggunaan bahan, alat, media, dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 5 ini, seperti: bola ukuran sedang bisa yang terbuat dari karet, atau bahan lainnya (yang bisa memantul).
2. Memastikan bapak/ibu memahami setiap instruksi yang terdapat pada Bahan Ajar Modul 5 ini.
3. Memastikan putra/putri bapak/ibu dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Berkoordinasi dengan wali kelas atau guru, jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 5 ini.

## C. Aktivitas Pembelajaran

Sebelum Ananda melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1, perhatikan hal-hal berikut ini.

1. Petunjuk Umum
  - a. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1.
  - b. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 yang nyaman dan aman.

- c. Lakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1, sesuai dengan perintah guru dan petunjuk dalam Modul 5 ini.
- d. Setelah melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1, lakukan pendinginan atau pelepasan, dan jangan minum-minuman yang dingin (seperti es).

## 2. Petunjuk Khusus

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh Ananda dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 antara lain sebagai berikut:

- a. Mulailah Ananda dengan berdoa dan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan.
- b. Setelah itu pelajari petunjuk yang terdapat dalam Modul 5 ini mengenai tugas gerak yang akan dipelajari, misalnya: “melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 dan coba cari pola sendiri cara yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki secara individual. Pola gerak tersebut bisa diamati dari: Peragaan teman atau guru, gambar, buku teks pelajaran, atau video aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1.
- c. Proses pembelajaran harus mengikuti petunjuk dan prosedur yang terdapat dalam materi. Proses pembelajaran melalui langkah-langkah: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan. Atau dapat pula langkah-langkah pembelajaran tersebut dilakukan dengan tidak berurutan.
- d. Hindari melakukan gerakan-gerakan yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan cedera atau kecelakaan dalam melakukan permainan bola basket.
- e. Aktivitas pembelajaran aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.
- f. Setelah melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1, lakukan pelepasan agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).
- g. Penilaian terhadap keberhasilan Ananda dalam pembelajaran meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian sikap dapat dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau

teman Ananda, atau bisa juga orang dewasa di rumah selama proses pembelajaran.

- h. Ananda dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan oleh guru Ananda.
- i. Apabila Ananda belum mencapai KKM, maka Ananda perlu melakukan remedial dan apabila telah mencapai KKM, maka sebaiknya dilanjutkan memperoleh pengayaan.

### 3. Karakter yang Dikembangkan

Karakter yang dikembangkan dalam aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 antara lain sebagai berikut:

- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas permainan tradisional anak-anak Indonesia. Kedisiplinan tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, dan berbagai instruksi dalam Modul. Diharapkan peserta didik dapat menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi aturan-aturan yang berlaku.
- b. **Sportivitas:** Menunjukkan sikap kesatria yang mau menerima kekalahan dan mau mengakui keunggulan dari lawan serta menghormatinya dalam aktivitas permainan tradisional anak-anak Indonesia. Sportifitas tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: menerima kekalahan dan kemenangan, tidak sombong, memberi kesempatan kepada orang lain untuk memberi pendapat, dan sebagainya.
- c. **Kerja sama:** Menunjukkan suatu usaha bersama antarpersona atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Kerja sama akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam kerja sama tim dalam aktivitas permainan tradisional anak-anak. Kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi peran, kewajiban dan tanggung jawab melaporkan keberhasilan atau kegagalan dalam melaksanakan tugas kesediaan berpartisipasi, kemampuan berkomunikasi, dan komitmen bersama.
- d. **Kerja keras:** Menunjukkan kegiatan yang dikerjakan secara sengaja sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah atau berhenti sebelum target tercapai dalam aktivitas permainan tradisional anak-anak Indonesia. Kerja keras tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: bersungguh-sungguh, tidak

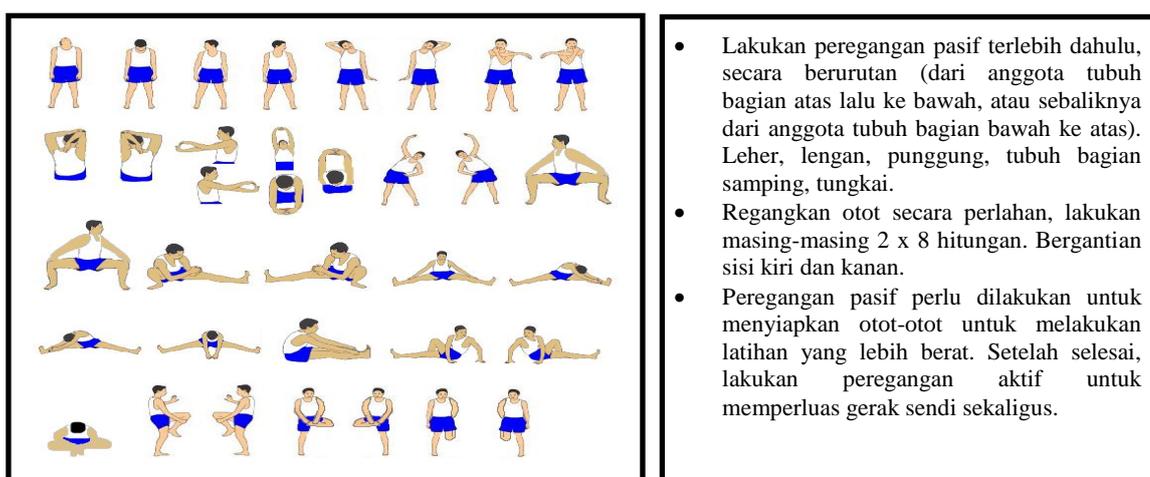
mudah putus asah, tidak menundah-nundah pekerjaan, tidak cepat merasa puas, tekun menyelesaikan pekerjaan, bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas dan sebagainya.

## Aktivitas 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2 x 8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan pembelajaran yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.



- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2 x 8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan latihan yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.

Gambar 5.1 Gerakan peregangan pasif (peregangan statis)

Sumber: <http://gajulbal.blogspot.com/2018/07/sehat-jasmani-rohani.html>

Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.
- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

Catatan:

Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan pembelajaran.

**Perengangan Aktif**



4 putaran maju,  
4 putaran mundur



4 putaran maju,  
4 putaran mundur



8 ayunan



4 putaran maju,  
4 putaran mundur



4 putaran maju,  
4 putaran mundur



4 putaran maju,  
4 putaran mundur

- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.
- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

**Catatan:**  
Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan latihan.

Gambar 5.2 Gerakan peregangan aktif (peregangan dinamis)

Sumber: <http://gajulbal.blogspot.com/2018/07/sehat-jasmani-rohani.html>

- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/ menit.



Gambar 5.3 Memeriksa denyut nadi

Sumber: <https://id.wikihow.com/Memeriksa-Denyut-Nadi>

- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama.
- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat.

**Mengapa demikian?** Ini menandakan bahwa jantung dan paru-paru Ananda telah berhasil beradaptasi terhadap aktivitas fisik, sehingga dapat lebih efisien dalam melakukan metabolisme.

Semakin stabil detak jantung Ananda saat berolahraga, semakin baik pula kebugaran jantung dan paru-paru Ananda. Detak jantung yang stabil juga ditandai dengan pernapasan yang baik ketika beraktivitas atau berolahraga. Sedangkan kalau detak jantung cenderung tidak teratur dan memburu, Ananda mungkin gampang terengah-engah dan kehabisan napas ketika sedang aktif bergerak.

Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda deskripsikan manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

## Aktivitas 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang). Langkah-langkah mempelajari aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang) adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan
  - a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
  - b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
  - c. Dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang), Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

## 2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang).

Enggrang merupakan permainan olahraga tradisional yang berasal dari daerah Jawa. Enggrang Jajangkungan (Bahasa Sunda) sering dimainkan oleh anak-anak, karena untuk melakukan permainan Enggrang ini hanya dibutuhkan sebatang bambu yang berukuran kecil dan pembuatannya pun relatif mudah. Cukup dengan menempelkan kayu pada sebatang bambu dengan ketinggian 0,5 m dari tanah. Penempelan kayu tersebut berguna sebagai pijakan kaki.

Egrang bisa ditemui diberbagai daerah di Indonesia dan masing-masing daerah mempunyai nama tersendiri untuk egrang tersebut. Egrang ini telah lama ada dan sukar sekali mengetahui darimana asalnya mengingat di negara lain juga ada olahraga tradisional egrang.

Secara umum, egrang terbuat dari dua bilah bambu yang masing-masing akan diberi pijakan kaki dengan ketinggian menyesuaikan dengan usia dan ketinggian pemainnya. Namun egrang tak hanya terbuat dari bambu, egrang bisa juga dibuat dari kayu atau logam ringan.

Dalam pertandingan egrang, masing-masing peserta akan menggunakan sepasang enggrang untuk dinaiki, mulai dari titik *start* hingga garis *finish*. Pemenangnya adalah peserta yang tiba terlebih dahulu digaris *finish*.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang). Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang) pada kolom di bawah ini. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Coba Ananda buat pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang) di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

Bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang), antara lain sebagai berikut:

- 1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang)

Cara melakukannya:

- a) Menyiapkan egrang.
- b) Menegakkan egrang dan sedikit condong ke depan.
- c) Posisikan egrang tidak sejajar. Salah satu kaki egrang harus di depan dan satunya dibelakang.
- d) Mulai menginjakkan salah satu kaki pada pijakan egrang diikuti kaki satunya.
- e) Mulai berjalan di tempat dan jangan berhenti jika tidak yakin pada posisi seimbang.
- f) Jika merasa akan terjatuh, jatuhkan kaki diantara egrang.
- g) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 5.4 Aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang)

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

2) Aktivitas pembelajaran peraturan permainan egrang

Egrang adalah permainan yang menggunakan alat dari 2 batang bambu. Masing-masing bambu berukuran 4-5 meter, dengan pijakan yang terdapat di bawah bambu, sekitar 50 cm dari ujung bambu.

Peraturan permainan egrang antara lain:

- a) Permainan egrang menggunakan 1 batang bambu yang berpasangan.
- b) Permainan ini dimainkan oleh 2 atau lebih pemain.
- c) Cara bermainnya siapa yang cepat sampai ke garis *finish* dialah pemenangnya.
- d) Dalam memainkan permainan egrang diperlukan keseimbangan dan kecepatan melangkah.

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang), sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang), Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang) pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang).

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang).

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

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang).

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang). Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang) hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang).

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

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang).

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

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang).

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

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

### Aktivitas 3

Setelah Ananda melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang), dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan balap karung). Langkah-langkah mempelajari aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan balap karung) adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan
  - a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
  - b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
  - c. Dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan balap karung), Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.
  
2. Kegiatan Inti
  - a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan balap karung).

Balap karung merupakan salah satu olahraga tradisional yang masih sering diperlombakan ketika memperingati hari kemerdekaan tanggal 17 Agustus setiap tahun. Oleh masyarakat Indonesia, balap karung digunakan sebagai sebuah pengingat pada zaman kolonial Jepang.

Pada saat itu, karung (lebih tepatnya karung goni), merupakan satu-satunya bahan yang dapat digunakan untuk membuat pakaian. Pakaian yang terbuat dari kain merupakan suatu hal yang sangat langka dan termasuk dalam kategori mewah. Sehingga pakaian karung goni merupakan pakaian yang biasa dijumpai pada zaman itu.

Setelah merdeka, untuk memperingati masa-masa kelam berpakaian karung goni, masyarakat Indonesia menciptakan olahraga balap karung.

Balap karung sendiri mempunyai filosofi tersendiri, yaitu: betapa susahnyanya pada zaman itu (digambarkan dengan sulitnya berlari didalam karung) sehingga siapa yang mencapai garis *finish* digambarkan bahwa orang tersebut sudah bebas alias merdeka.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan balap karung) pada kolom di bawah ini. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Coba Ananda buat pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan balap karung) di kolom ini.

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

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan balap karung) antara lain sebagai berikut:

- 1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan balap karung)

Cara melakukannya:

- a) Para peserta yang mengikuti lomba balap karung harus bersiap-siap dibelakang karung dan garis *start*.
- b) Selanjutnya para peserta diwajibkan menggunakan karung didepannya yang telah disediakan oleh panitia.
- c) Sebelum aba-aba *start* maka semua karung harus sudah dipakai.
- d) Semua peserta harus berdiri sejajar dibelakang garis *start*.

- e) Saat aba-aba *start* di mulai, para peserta berlomba-lomba mencapai garis *finish* terlebih dahulu.
- f) Peserta yang mencapai garis *finish* terlebih dahulu maka itulah pemenangnya.
- g) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 5.5 Aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan balap karung)

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

## 2) Aktivitas pembelajaran peraturan bermain balap karung

Setiap permainan pastinya akan lebih menyenangkan dan aman jika ada beberapa orang yang mengawasi, mengamankan semua peserta saat bermain. Untuk itulah fungsinya aturan agar semua yang dijalankan tertib dan juga aman untuk semua orang.

Maka dari itu dibuatlah beberapa aturan dibawah ini agar permainan ini menjadi lebih sportif dan juga para peserta tidak ada yang curang.

Peraturan permainan balap karung antara lain:

- a) Peserta diijinkan menggunakan karung sesuai tinggi dan lebar badannya.
- b) Para peserta harus menggunakan karung sebelum aba-aba *start*.
- c) Karung dipakai dari ujung kaki hingga pinggang atau dada sambil dipegangi.
- d) Selama aba-aba *start* belum ditiup, maka seluruh peserta harus ada di belakang garis *start*.



3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan balap karung).

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan balap karung). Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan balap karung) hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan balap karung).

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

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan balap karung).

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

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan balap karung).

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

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

**D. Latihan**

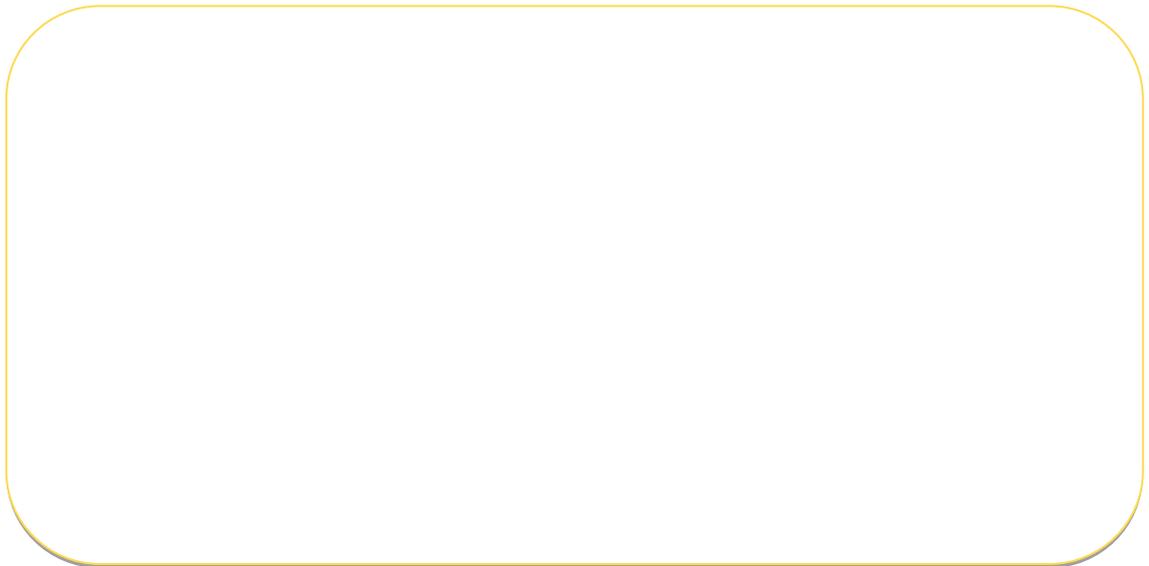
Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.

- 1. Enggrang sering dimainkan oleh anak-anak, karena untuk melakukan permainan enggrang hanya dibutuhkan sebatang bambu yang berukuran kecil dan pembuatannya pun relatif mudah. Permainan enggrang merupakan permainan olahraga tradisional yang berasal dari daerah . . . .
  - a. Jawa
  - b. Kalimantan
  - c. Sulawesi
  - d. Sumatera
  
- 2. Dalam pertandingan egrang, masing-masing peserta akan menggunakan sepasang enggrang untuk dinaiki, mulai dari titik *start* hingga garis *finish*. Pemenang dalam pertandingan egrang adalah peserta yang . . . .
  - a. menampilkan permainan yang baik
  - b. tiba terlebih dahulu digaris *finish*
  - c. menggunakan enggrang yang bagus
  - d. menunjukkan sikap yang sportivitas

3. Permainan egrang menggunakan 1 batang bambu yang berpasangan. Permainan ini dimainkan oleh 2 atau lebih pemain. Cara bermain siapa yang cepat sampai ke garis *finish* dialah dinyatakan sebagai pemenangnya. Dalam memainkan permainan egrang diperlukan . . . .
  - a. kelenturan dan kelincahan
  - b. kelincahan dan keseimbangan
  - c. keseimbangan dan kecepatan melangkah
  - d. kecepatan melangkah dan daya tahan otot
  
4. Balap karung mempunyai filosofi tersendiri, yaitu: betapa susahny pada zaman itu (digambarkan dengan sulitnya berlari didalam karung) sehingga siapa yang mencapai garis *finish* digambarkan bahwa orang tersebut sudah . . . .
  - a. mahir dalam bermain balap karung
  - b. menguasai teknik balap karung
  - c. terampil dalam bermain balap karung
  - d. bebas alias merdeka
  
5. Balap karung merupakan salah satu olahraga tradisional yang masih sering diperlombakan ketika memperingati hari kemerdekaan tanggal 17 Agustus setiap tahun. Cara bermain siapa yang cepat sampai ke garis *finish* dialah dinyatakan sebagai pemenangnya. Dalam memainkan permainan balap karung diperlukan . . . .
  - a. kelenturan dan kelincahan
  - b. kelincahan dan keseimbangan
  - c. keseimbangan dan kecepatan melangkah
  - d. kecepatan melangkah dan daya tahan otot kaki

### E. Rangkuman

Ananda telah mempelajari aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang dan balap karung). Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang dan balap karung) tersebut pada kolom di bawah ini.



### F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang dan balap karung). Tahukah Ananda berapa Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus Ananda peroleh. KKM yang harus Ananda peroleh minimal 80. Ketentuan peroleh nilai KKM tersebut, yaitu:

1. Apabila Ananda memperoleh nilai 80 atau lebih, maka Ananda dapat melanjutkan ke materi selanjutnya dalam modul ini.
2. Apabila Ananda memperoleh nilai kurang dari 80, maka Ananda harus mengulangi lagi materi yang telah Ananda pelajari sebelumnya.

## G. Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

Tes kinerja aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang)

### 1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan egrang). Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

### 2. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

### 3. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Dapat Dilaksanakan	Tidak Dapat Dilaksanakan
1.	Aktivitas gerakan melangkah kaki permainan egrang.		
2.	Aktivitas gerakan keseimbangan badan permainan egrang.		

### 4. Pedoman penskoran

#### a. Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan permainan egrang dengan benar.
  - 1) Menegakkan egrang dan sedikit condong ke depan.
  - 2) Posisikan egrang tidak sejajar. Salah satu kaki egrang harus di depan dan satunya dibelakang.
  - 3) Mulai menginjakkan salah satu kaki pada pijakan egrang diikuti kaki satunya.

4) Mulai berjalan di tempat dan jangan berhenti jika tidak yakin pada posisi seimbang. Jika merasa akan terjatuh, jatuhkan kaki diantara egrang.

b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

Tes kinerja aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan balap karung)

1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan balap karung). Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

3. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Dapat Dilaksanakan	Tidak Dapat Dilaksanakan
1.	Aktivitas gerakan melangkah kaki permainan balap karung.		
2.	Aktivitas gerakan keseimbangan badan permainan balap karung.		

#### 4. Pedoman penskoran

##### a. Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
  - Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan permainan egrang dengan benar.
- 1) Ananda yang mengikuti lomba balap karung harus bersiap-siap dibelakang karung dan garis *start*.
  - 2) Selanjutnya Ananda diwajibkan menggunakan karung didepannya yang telah disediakan oleh panitia.
  - 3) Sebelum aba-aba *start* maka semua karung harus sudah dipakai.
  - 4) Semua peserta harus berdiri sejajar dibelakang garis *start*.
  - 5) Saat aba-aba *start* di mulai, para peserta berlomba-lomba mencapai garis *finish* terlebih dahulu.

##### b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

#### H. Kunci Jawaban

##### 1. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Enggrang sering dimainkan oleh anak-anak, karena untuk melakukan permainan enggrang hanya dibutuhkan sebatang bambu yang berukuran kecil dan pembuatannya pun relatif mudah. Permainan enggrang merupakan permainan olahraga tradisional yang berasal dari daerah Jawa.

##### 2. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

Dalam pertandingan egrang, masing-masing peserta akan menggunakan sepasang enggrang untuk dinaiki, mulai dari titik *start* hingga garis *finish*. Pemenang dalam pertandingan egrang adalah peserta yang tiba terlebih dahulu digaris *finish*.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Permainan egrang menggunakan 1 batang bambu yang berpasangan. Permainan ini dimainkan oleh 2 atau lebih pemain. Cara bermainnya siapa yang cepat sampai ke garis *finish* dialah pemenangnya. Dalam memainkan permainan egrang diperlukan keseimbangan dan kecepatan melangkah.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Balap karung mempunyai filosofi tersendiri, yaitu: betapa susahny pada zaman itu (digambarkan dengan sulitnya berlari didalam karung) sehingga siapa yang mencapai garis *finish* digambarkan bahwa orang tersebut sudah bebas alias merdeka.

5. Jawaban Soal Nomor 5 = D

Penjelasan Jawaban:

Balap karung merupakan salah satu olahraga tradisional yang masih sering diperlombakan ketika memperingati hari kemerdekaan tanggal 17 Agustus setiap tahun. Cara bermain siapa yang cepat sampai ke garis *finish* dialah dinyatakan sebagai pemenangnya. Dalam memainkan permainan balap karung diperlukan kecepatan melangkah dan kekuatan otot tungkai.

## Pembelajaran 2

### Gerak Spesifik Permainan Tradisional Anak-Anak Indonesia 2

#### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2.
4. Melakukan berbagai aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

#### B. Peran Guru dan Orang Tua

Peran guru dan orangtua dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 5 ini, sama dengan pembelajaran 1.

#### C. Aktivitas Pembelajaran

Petunjuk umum, petunjuk khusus, dan karakter yang dikembangkan dalam aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 ini, sama dengan pembelajaran 1.

### Aktivitas 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

- Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan (seperti pada pembelajaran 1).

- Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan (seperti pada pembelajaran 1).
- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/menit (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama (seperti pada pembelajaran 1).
- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba deskripsikan apa manfaat yang Ananda rasakan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas olahraga di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

## Aktivitas 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2. Langkah-langkah mempelajari aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan
  - a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
  - b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group (WAG)* atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
  - c. Dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.
  
2. Kegiatan Inti
  - a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban).

Masa kecil anak 80-an dan 90-an bisa dibilang penuh keseruan dan kegembiraan. Pasalnya waktu itu kegiatan bocahnya hanya main dan main di luar rumah. Kadang saking isengnya main, barang-barang sepele pun bisa jadi hiburan yang sangat menyenangkan.

Salah satu permainan dengan barang “gak lazim” yang dulu sangat digemari adalah balapan ban bekas. Namun saat ini keseruan seperti itu sudah tidak lagi dapat ditemui. Padahal jika dilihat lebih dalam, balapan ban tidak hanya sebuah permainan seru tapi juga mengajarkan makna kehidupan.

Bermain mendorong ban merupakan permainan tradisional yang cukup digemari pada masanya. Tidak perlu banyak tenaga untuk membuat permainan ini.

Karena untuk bermain mendorong ban cukup menggunakan ban bekas yang memang sudah tidak terpakai. Terlihat sederhana memang, namun dalam mendorong bola, diperlukan kelincahan dan keseimbangan. Pemain yang mendorong paling cepat sampai di garis *finish*, maka menjadi pemenangnya.

Prinsip permainan mendorong ban sangatlah sederhana. Pemain hanya perlu memastikan roda berputar kearah garis *finish* tanpa terjatuh secepat-cepatnya.

Pemain akan mendorong-dorong ban untuk menambah kecepatan atau mengubah arah laju ban tersebut. Ban yang biasa digunakan adalah ban motor atau mobil bekas yang sudah tak terpakai.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban) pada kolom di bawah ini. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Coba Ananda buat pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban) di kolom ini.

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

Bentuk aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban) antara lain sebagai berikut:

- 1) Aktivitas pembelajaran permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban)  
Cara melakukannya:
  - a) Para peserta yang mengikuti lomba mendorong ban harus bersiap-siap dibelakang garis *start*.
  - b) Selanjutnya para peserta diwajibkan menggunakan ban bekas didepannya yang telah disediakan.
  - c) Sebelum aba-aba *start* maka semua ban harus sudah dipakai.
  - d) Semua peserta harus berdiri sejajar dibelakang garis *start*.
  - e) Saat aba-aba *start* di mulai, para peserta berlomba-lomba mencapai garis *finish* terlebih dahulu.
  - f) Peserta yang mencapai garis *finish* terlebih dahulu, dinyatakan sebagai pemenangnya.

- g) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 1.14 Aktivitas pembelajaran permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban)  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

- 2) Aktivitas pembelajaran peraturan permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban)

Permainan ogor ban atau dorong ban adalah permainan balap dorong ban dengan mendorong ban menggunakan kayu. Mirip seperti balap lari pada umumnya.

Keseruan dari bermain ban bekas akan benar terasa saat kita berputar keliling kampung bersama teman. Apalagi kalau ada salah satu yang mengajak balapan. Bisa dibilang kalau balapan ban bekas ini sudah ibarat tamiyanya para anak-anak jadul.

Meskipun terlihat sepele, ternyata sulitnya bukan main. Bagaimana tidak, kita berlari kecepatan penuh sambil memukul ban sekaligus mempertahankan keseimbangannya agar tidak jatuh. Nah saat finish pun nantinya juga mesti imbang, tidak boleh ban yang sampai terlebih dahulu atau sebaliknya.

Peraturan permainan balap mendorong ban antara lain:

- a) Peserta diijinkan menggunakan ban motor bekas.
- b) Para peserta harus menggunakan ban motor bekas sebelum aba-aba *start*.

- c) Selama aba-aba *start* belum ditiup, maka seluruh peserta harus ada di belakang garis *start*.
- d) Tidak boleh mendorong, menutupi jalan pemain lainnya saat permainan ini dimulai.
- e) Tidak boleh melepaskan ban hingga mencapai garis *finish*.
- f) Pemain yang paling cepat sampai ke garis *finish*, maka dinyatakan sebagai pemenangnya.

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban), sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban), Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban) pada kolom di bawah ini.

- 1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban).  
.....  
.....  
.....  
.....
- 2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban).  
.....  
.....  
.....  
.....

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban).

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban). Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban) hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban).

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

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban).

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

- 4) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban).

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

### 3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

## Aktivitas 3

Setelah Ananda melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban), dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan bakiak atau sandal raksasa). Langkah-langkah mempelajari aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan bakiak atau sandal raksasa) adalah sebagai berikut:

### 1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.

- c. Dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan balap karung), Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan bakiak atau sandal raksasa).

Bakiak merupakan olahraga tradisional yang berasal dari Sumatera Barat. Mungkin kamu sudah mengenal olahraga tradisional satu ini. Karena masih sering diperlombakan dalam acara kemerdekaan. Tujuan dari olahraga bakiak sendiri adalah untuk menguji kekompakkan suatu tim.

Olahraga bakiak dilakukan secara berkelompok. Bakiak merupakan sandal raksasa berukuran sekitar satu setengah meter. Sandal tersebut dipasang selop untuk kaki.

Oleh karena berukuran besar, bakiak bisa digunakan oleh beberapa orang. Pesertanya pun tidak mengenal aturan batasan usia. Tua ataupun muda bisa ikut bermain. Aturan mainnya sederhana. Hanya menggunakan garis *start* dan garis *finish*. Kelompok yang pertama sampai di garis *finish* adalah pemenangnya.

Tetapi jangan salah. Bakiak sangat sulit digunakan. Setiap anggota kelompok harus memiliki kekompakkan yang tinggi yaitu: dengan mengangkat kaki secara bersamaan. Kalau anggota kelompok misalnya tidak mengangkat kaki kiri bersama-sama, maka sudah pasti kelompok tersebut dapat terjatuh.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan bakiak atau sandal raksasa) pada kolom di bawah ini. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Coba Ananda buat pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan bakiak atau sandal raksasa) di kolom ini.

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

Bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan bakiak atau sandal raksasa) antara lain sebagai berikut:

- 1) Aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan bakiak atau sandal raksasa)

Cara melakukannya:

- a) Carilah teman sebanyak 3 atau 4 orang.
- b) Kemudian secara berurutan teman dibelakang sambil memegang bahu teman yang lain.
- c) Letakkan masing-masing kaki dibawah tali.
- d) Kemudian tali yang panjang dijadikan pegangan (seperti naik kuda).
- e) Ketika ingin berjalan lakukan kerja sama seperti langkah kanan/kiri terlebih dahulu agar sama.
- f) Untuk dapat melangkah, tali di bagian tangan kiri dan kaki kiri harus secara bersamaan diangkat untuk bisa melangkahkan kaki kiri.
- g) Begitu juga sebaliknya dengan melangkahkan kaki kanan.
- h) Pemain/regu yang paling cepat sampai ke garis *finish*, maka dinyatakan sebagai pemenangnya.
- i) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 5.5 Aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan bakiak)

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

- 2) Aktivitas pembelajaran peraturan bermain bakiak atau sandal raksasa
- Bakiak adalah permainan tradisional yang dimainkan sebanyak kurang lebih empat orang. Cara menggunakannya adalah sepasang kaki dipakai ke dalam sepasang bakiak. Cara memainkannya adalah kaki berjalan seperti biasa tapi memainkan bakiak itu kompak.

Adapun peraturan permainan bakiak antara lain:

- a) Peserta diijinkan menggunakan bakiak sesuai dengan yang telah ditentukan.
- b) Para peserta harus menggunakan bakiak sebelum aba-aba *start*.
- c) Selama aba-aba *start* belum ditiup, maka seluruh peserta harus ada di belakang garis *start*.
- d) Tidak boleh mendorong, menutupi jalan pemain lainnya saat permainan ini dimulai.
- e) Tidak boleh melepaskan karung hingga mencapai garis *finish*.
- f) Pemain yang paling cepat sampai ke garis *finish*, maka dinyatakan sebagai pemenangnya.

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan bakiak atau sandal raksasa), sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan bakiak atau sandal raksasa), Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan bakiak atau sandal raksasa) pada kolom di bawah ini.

- 1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan bakiak atau sandal raksasa).

.....

.....

.....

.....

1) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan bakiak atau sandal raksasa).

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

2) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan bakiak atau sandal raksasa).

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan bakiak atau sandal raksasa). Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan bakiak atau sandal raksasa) hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan bakiak atau sandal raksasa).

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

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan bakiak atau sandal raksasa).

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

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan bakiak atau sandal raksasa).

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

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

**D. Latihan**

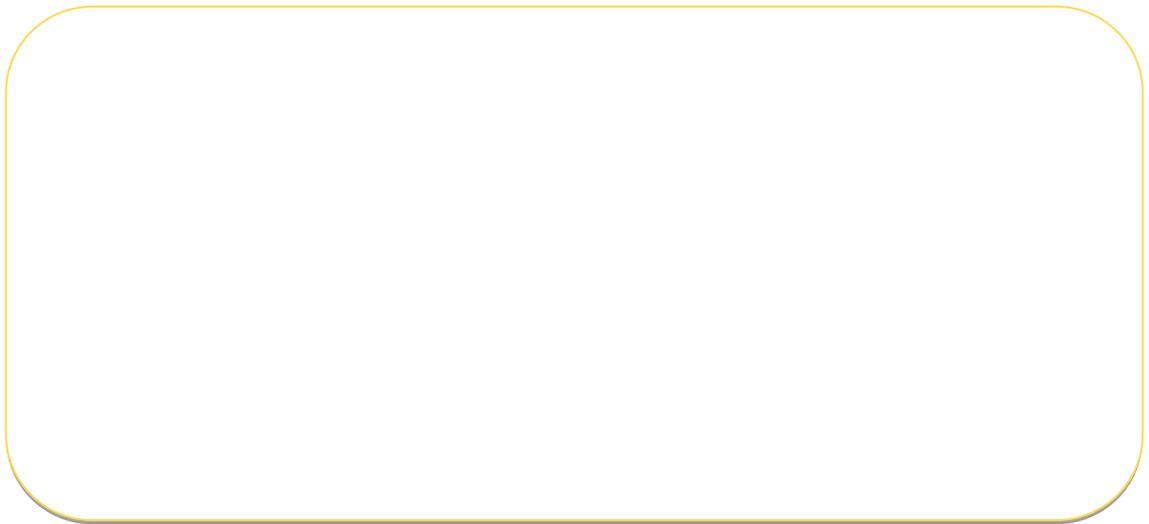
**Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.**

- 1. Bermain mendorong ban merupakan permainan tradisional yang cukup digemari pada masanya. Tidak perlu banyak tenaga untuk membuat permainan ini. Untuk bermain mendorong ban cukup menggunakan ban bekas yang memang sudah tidak terpakai. Permainan ini terlihat sederhana, namun dalam mendorong bana, diperlukan . . . .
  - a. kelincahan dan keseimbangan
  - b. keseimbangan dan kecepatan
  - c. kecepatan dan daya tahan otot
  - d. daya tahan otot dan kelenturan

2. Prinsip permainan mendorong ban sangatlah sederhana. Pemain hanya perlu memastikan roda berputar ke arah garis *finish* tanpa terjatuh secepat-cepatnya. Pemain akan mendorong-dorong ban untuk menambah kecepatan dan . . . .
  - a. menghentikan lajunya ban
  - b. mengubah arah laju ban
  - c. mengendalikan jalannya ban
  - d. mengondisikan pergerakan ban
  
3. Bakiak merupakan olahraga tradisional yang berasal dari Sumatera Barat. Mungkin kamu sudah mengenal olahraga tradisional satu ini. Karena masih sering diperlombakan dalam acara kemerdekaan. Tujuan dari olahraga bakiak sendiri adalah untuk . . . .
  - a. memperagakan teknik gerakan bermain
  - b. menampilkan teknik gerakan yang baik
  - c. menguji kekompakkan suatu tim
  - d. menunjukkan sikap sportivitas
  
4. Olahraga bakiak dilakukan secara berkelompok. Bakiak merupakan sandal raksasa berukuran sekitar satu setengah meter. Sandal tersebut dipasang selop untuk kaki. Cara bermain siapa yang cepat sampai ke garis *finish* dialah dinyatakan sebagai pemenangnya. Dalam memainkan permainan bakiak diperlukan . . . .
  - a. kelenturan dan kelincahan
  - b. kelincahan dan keseimbangan
  - c. keseimbangan dan koordinasi gerakan
  - d. koordinasi gerakan dan kecepatan melangkah
  
5. Bakiak adalah permainan tradisional yang dimainkan sebanyak kurang lebih empat orang. Cara menggunakannya adalah sepasang kaki dipakai ke dalam sepasang bakiak. Cara memainkannya adalah seperti berjalan kaki biasa.
  - a. berjalan kaki dengan langkah biasa
  - b. berjalan kaki dengan langkah panjang
  - c. berlari dengan perlahan-lahan
  - d. berlari dengan kecepatan maksimal

#### E. Rangkuman

Ananda telah mempelajari aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban dan bakiak atau sandal raksasa). Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban dan bakiak atau sandal raksasa) tersebut pada kolom di bawah ini.



#### F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban dan bakiak atau sandal raksasa). Tahukah Ananda berapa Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus Ananda peroleh. KKM yang harus Ananda peroleh minimal 80. Ketentuan peroleh nilai KKM tersebut, yaitu:

1. Apabila Ananda memperoleh nilai 80 atau lebih, maka Ananda dapat melanjutkan ke materi selanjutnya dalam modul ini.
2. Apabila Ananda memperoleh nilai kurang dari 80, maka Ananda harus mengulangi lagi materi yang telah Ananda pelajari sebelumnya.

## G. Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

### 1. Rubrik Penilaian

Tes kinerja aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban)

#### 1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban). Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

#### 2. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

#### 3. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Dapat Dilaksanakan	Tidak Dapat Dilaksanakan
1.	Aktivitas gerakan mendorong ban permainan mendorong ban.		
2.	Aktivitas gerakan melangkahkan kaki permainan mendorong ban.		

#### 4. Pedoman penskoran

##### a. Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
  - Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan permainan egrang dengan benar.
- 1) Ananda yang mengikuti lomba mendorong ban harus bersiap-siap dibelakang garis *start*.
  - 2) Selanjutnya Ananda diwajibkan menggunakan ban bekas didepannya yang telah disediakan.

- 3) Sebelum aba-aba *start* maka semua ban harus sudah dipakai. Semua peserta harus berdiri sejajar dibelakang garis *start*.
- 4) Saat aba-aba *start* di mulai, para peserta berlomba-lomba mencapai garis *finish* terlebih dahulu.
- 5) Peserta yang mencapai garis *finish* terlebih dahulu, dinyatakan sebagai pemenangnya.

b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

Tes kinerja aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan bakiak atau sandal raksasa)

1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan bakiak atau sandal raksasa). Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

3. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Dapat Dilaksanakan	Tidak Dapat Dilaksanakan
1.	Aktivitas gerakan melangkah kaki permainan bakiak atau sandal raksasa.		
2.	Aktivitas gerakan koordinasi gerakan permainan bakiak atau sandal raksasa.		

#### 4. Pedoman penskoran

##### a. Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan permainan egrang dengan benar.
- 1) Carilah teman sebanyak 3 atau 4 orang. Kemudian secara berurutan teman dibelakang sambil memegang bahu teman yang lain.
- 2) Letakkan masing-masing kaki dibawah tali. Kemudian tali yang panjang dijadikan pegangan (seperti naik kuda).
- 3) Ketika ingin berjalan lakukan kerja sama seperti langkah kanan/kiri terlebih dahulu agar sama.
- 4) Untuk dapat melangkah, tali di bagian tangan kiri dan kaki kiri harus secara bersamaan diangkat untuk bisa melangkahkan kaki kiri.
- 5) Begitu juga sebaliknya dengan melangkahkan kaki kanan.
- 6) Pemain/regu yang paling cepat sampai ke garis *finish*, maka dinyatakan sebagai pemenangnya.

##### b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik:  $SP/10$

#### 2. Kunci Jawaban

##### a. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Bermain mendorong ban merupakan permainan tradisional yang cukup digemari pada masanya. Tidak perlu banyak tenaga untuk membuat permainan ini. Untuk bermain mendorong ban cukup menggunakan ban bekas yang memang sudah tidak terpakai. Permainan ini terlihat sederhana, namun dalam mendorong bana, diperlukan kelincahan dan keseimbangan.

- b. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

Prinsip permainan mendorong ban sangatlah sederhana. Pemain hanya perlu memastikan roda berputar ke arah garis *finish* tanpa terjatuh secepat-cepatnya. Pemain akan mendorong-dorong ban untuk menambah kecepatan dan mengubah arah laju ban tersebut.

- c. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Bakiak merupakan olahraga tradisional yang berasal dari Sumatera Barat. Mungkin kamu sudah mengenal olahraga tradisional satu ini. Karena masih sering diperlombakan dalam acara kemerdekaan. Tujuan dari olahraga bakiak sendiri adalah untuk menguji kekompakkan suatu tim.

- d. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Olahraga bakiak dilakukan secara berkelompok. Bakiak merupakan sandal raksasa berukuran sekitar satu setengah meter. Sandal tersebut dipasang selop untuk kaki. Cara bermain siapa yang cepat sampai ke garis *finish* dialah dinyatakan sebagai pemenangnya. Dalam memainkan permainan bakiak diperlukan koordinasi gerakan dan kecepatan melangkah.

- e. Jawaban Soal Nomor 5 = A

Penjelasan Jawaban:

Bakiak adalah permainan tradisional yang dimainkan sebanyak kurang lebih empat orang. Cara menggunakannya adalah sepasang kaki dipakai ke dalam sepasang bakiak. Cara memainkannya adalah seperti berjalan kaki biasa.

## Evaluasi

### A. Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh peserta didik dan diisi dengan jujur)

#### 1. Petunjuk Penilaian

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

#### 2. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu		
4.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami		
5.	Saya berperan aktif dalam kelompok		
6.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu		
7.	Saya selalu membuat catatan hal-hal yang saya pelajari		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran		
9.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru		
10.	Saya menghormati dan menghargai teman		
<b>Jumlah skor maksimal = 10</b>			

## Evaluasi Pengetahuan

### B. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.

1. Permainan tradisional anak-anak Indonesia merupakan permainan tradisional anak-anak di Indonesia yang sejak dulu kala telah dimainkan. Yang termasuk permainan tradisional anak-anak di Indonesia di bawah ini adalah . . . .
  - a. egrang, balap karung, mendong ban, bakiak
  - b. egrang, balap karung, mendong ban, sepak bola
  - c. egrang, balap karung, bakiak, bola voli
  - d. egrang, balap karung, sepak bola, kasti
  
2. Permainan egrang menggunakan 1 batang bambu yang berpasangan. Permainan ini dimainkan oleh 2 atau lebih pemain. Cara bermain siapa yang cepat sampai ke garis *finish* dialah dinyatakan sebagai pemenangnya. Dalam memainkan permainan egrang diperlukan . . . .
  - a. kelenturan dan kelincahan
  - b. kelincahan dan keseimbangan
  - c. keseimbangan dan kecepatan melangkah
  - d. kecepatan melangkah dan daya tahan otot
  
3. Balap karung merupakan salah satu olahraga tradisional yang masih sering diperlombakan ketika memperingati hari kemerdekaan tanggal 17 Agustus setiap tahun. Cara bermain siapa yang cepat sampai ke garis *finish* dialah dinyatakan sebagai pemenangnya. Dalam memainkan permainan balap karung diperlukan . . . .
  - a. kelenturan dan kelincahan
  - b. kelincahan dan keseimbangan
  - c. keseimbangan dan kecepatan melangkah
  - d. kecepatan melangkah dan daya tahan otot kaki

4. Bermain mendorong ban merupakan permainan tradisional yang cukup digemari pada masanya. Tidak perlu banyak tenaga untuk membuat permainan ini. Untuk bermain mendorong ban cukup menggunakan ban bekas yang memang sudah tidak terpakai. Permainan ini terlihat sederhana, namun dalam mendorong bana, diperlukan . . . .
  - a. kelincahan dan keseimbangan
  - b. keseimbangan dan kecepatan
  - c. kecepatan dan daya tahan otot
  - d. daya tahan otot dan kelenturan
  
5. Olahraga bakiak dilakukan secara berkelompok. Bakiak merupakan sandal raksasa berukuran sekitar satu setengah meter. Sandal tersebut dipasang selop untuk kaki. Cara bermain siapa yang cepat sampai ke garis *finish* dialah dinyatakan sebagai pemenangnya. Dalam memainkan permainan bakiak diperlukan . . . .
  - a. kelenturan dan kelincahan
  - b. kelincahan dan keseimbangan
  - c. keseimbangan dan koordinasi gerakan
  - d. koordinasi gerakan dan kecepatan melangkah

**Jawablah soal di bawah ini dengan singkat dan tepat.**

1. Tuliskan macam-macam permainan tradisional anak-anak Indonesia.
2. Jelaskan cara melakukan permainan tradisional egrang.
3. Jelaskan cara melakukan permainan tradisional balap karung.
4. Jelaskan cara melakukan permainan tradisional mendorong ban.
5. Jelaskan cara melakukan permainan tradisional bakiak atau sandal raksasa.

### **Evaluasi Keterampilan**

#### **C. Tes kinerja aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia (permainan egrang)**

##### **1. Butir Tes**

Lakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia (permainan egrang). Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

## 2. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

## 3. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Dapat Dilaksanakan	Tidak Dapat Dilaksanakan
1.	Aktivitas gerakan melangkah kaki permainan egrang.		
2.	Aktivitas gerakan keseimbangan badan permainan egrang.		

## 4. Pedoman penskoran

### a. Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan permainan egrang dengan benar.
  - 1) Menegakkan egrang dan sedikit condong ke depan.
  - 2) Posisikan egrang tidak sejajar. Salah satu kaki egrang harus di depan dan satunya dibelakang.
  - 3) Mulai menginjakkan salah satu kaki pada pijakan egrang diikuti kaki satunya.
  - 4) Mulai berjalan di tempat dan jangan berhenti jika tidak yakin pada posisi seimbang. Jika merasa akan terjatuh, jatuhkan kaki diantara egrang.

### b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik:  $SP/10$

## Tes kinerja aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia (permainan balap karung)

### 1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia (permainan balap karung). Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

### 2. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

### 3. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Dapat Dilaksanakan	Tidak Dapat Dilaksanakan
1.	Aktivitas gerakan melangkah kaki permainan balap karung.		
2.	Aktivitas gerakan keseimbangan badan permainan balap karung.		

### 4. Pedoman penskoran

#### a. Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
  - Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan permainan egrang dengan benar.
- 1) Ananda yang mengikuti lomba balap karung harus bersiap-siap dibelakang karung dan garis *start*.
  - 2) Selanjutnya Ananda diwajibkan menggunakan karung didepannya yang telah disediakan oleh panitia.
  - 3) Sebelum aba-aba *start* maka semua karung harus sudah dipakai.
  - 4) Semua peserta harus berdiri sejajar dibelakang garis *start*.

5) Saat aba-aba *start* di mulai, para peserta berlomba-lomba mencapai garis *finish* terlebih dahulu.

b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

### **Tes kinerja aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban)**

1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan mendorong ban). Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

3. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Dapat Dilaksanakan	Tidak Dapat Dilaksanakan
1.	Aktivitas gerakan mendorong ban permainan mendorong ban.		
2.	Aktivitas gerakan melangkah kaki permainan mendorong ban.		

#### 4. Pedoman penskoran

##### a. Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
  - Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan permainan egrang dengan benar.
- 1) Ananda yang mengikuti lomba mendorong ban harus bersiap-siap dibelakang garis *start*.
  - 2) Selanjutnya Ananda diwajibkan menggunakan ban bekas didepannya yang telah disediakan.
  - 3) Sebelum aba-aba *start* maka semua ban harus sudah dipakai. Semua peserta harus berdiri sejajar dibelakang garis *start*.
  - 4) Saat aba-aba *start* di mulai, para peserta berlomba-lomba mencapai garis *finish* terlebih dahulu.
  - 5) Peserta yang mencapai garis *finish* terlebih dahulu, dinyatakan sebagai pemenangnya.

##### b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

#### **Tes kinerja aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan bakiak atau sandal raksasa)**

##### 1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan bakiak atau sandal raksasa). Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

##### 2. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

### 3. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Dapat Dilaksanakan	Tidak Dapat Dilaksanakan
1.	Aktivitas gerakan melangkah kaki permainan bakiak atau sandal raksasa.		
2.	Aktivitas gerakan koordinasi gerakan permainan bakiak atau sandal raksasa.		

### 4. Pedoman penskoran

#### a. Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
  - Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan permainan egrang dengan benar.
- 1) Carilah teman sebanyak 3 atau 4 orang. Kemudian secara berurutan teman dibelakang sambil memegang bahu teman yang lain.
  - 2) Letakkan masing-masing kaki dibawah tali. Kemudian tali yang panjang dijadikan pegangan (seperti naik kuda).
  - 3) Ketika ingin berjalan lakukan kerja sama seperti langkah kanan/kiri terlebih dahulu agar sama.
  - 4) Untuk dapat melangkah, tali di bagian tangan kiri dan kaki kiri harus secara bersamaan diangkat untuk bisa melangkahkan kaki kiri.
  - 5) Begitu juga sebaliknya dengan melangkahkan kaki kanan.
  - 6) Pemain/regu yang paling cepat sampai ke garis *finish*, maka dinyatakan sebagai pemenangnya.

#### b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

## Kunci Jawaban

---

### A. Pilihan Berganda

1. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

Permainan tradisional anak-anak Indonesia merupakan permainan tradisional anak-anak di Indonesia yang sejak dulu kala telah dimainkan. Yang termasuk permainan tradisional anak-anak di Indonesia di bawah ini adalah egrang, balap karung, mendong ban, bakiak, dll.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = C

Penjelasan Jawaban:

Permainan egrang menggunakan 1 batang bambu yang berpasangan. Permainan ini dimainkan oleh 2 atau lebih pemain. Cara bermainnya siapa yang cepat sampai ke garis *finish* dialah pemenangnya. Dalam memainkan permainan egrang diperlukan keseimbangan dan kecepatan melangkah.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = D

Penjelasan Jawaban:

Balap karung merupakan salah satu olahraga tradisional yang masih sering dipertandingkan ketika memperingati hari kemerdekaan tanggal 17 Agustus setiap tahun. Cara bermain siapa yang cepat sampai ke garis *finish* dialah dinyatakan sebagai pemenangnya. Dalam memainkan permainan balap karung diperlukan kecepatan melangkah dan kekuatan otot tungkai.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = A

Penjelasan Jawaban:

Bermain mendorong ban merupakan permainan tradisional yang cukup digemari pada masanya. Tidak perlu banyak tenaga untuk membuat permainan ini. Untuk bermain mendorong ban cukup menggunakan ban bekas yang memang sudah tidak terpakai. Permainan ini terlihat sederhana, namun dalam mendorong bana, diperlukan kelincihan dan keseimbangan.

5. Jawaban Soal Nomor 5 = D

Penjelasan Jawaban:

Olahraga bakiak dilakukan secara berkelompok. Bakiak merupakan sandal raksasa berukuran sekitar satu setengah meter. Sandal tersebut dipasang selop untuk kaki. Cara bermain siapa yang cepat sampai ke garis *finish* dialah dinyatakan sebagai pemenangnya. Dalam memainkan permainan bakiak diperlukan koordinasi gerakan dan kecepatan melangkah.

## **B. Uraian**

1. Tuliskan macam-macam permainan tradisional anak-anak Indonesia.

Jawab:

Permainan tradisional anak-anak Indonesia antara lain: egrang, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa, gobak sodor, kasti, dll.

2. Jelaskan cara melakukan permainan tradisional egrang.

Jawab:

Cara bermainnya:

- a. Menyiapkan egrang.
- b. Menegakkan egrang dan sedikit condong ke depan.
- c. Posisikan egrang tidak sejajar. Salah satu kaki egrang harus di depan dan satunya dibelakang.
- d. Mulai menginjakkan salah satu kaki pada pijakan egrang diikuti kaki satunya.
- e. Mulai berjalan di tempat dan jangan berhenti jika tidak yakin pada posisi seimbang.
- f. Jika merasa akan terjatuh, jatuhkan kaki diantara egrang.

3. Jelaskan cara melakukan permainan tradisional balap karung.

Jawab:

Cara bermainnya:

- a. Para peserta yang mengikuti lomba balap karung harus bersiap-siap dibelakang karung dan garis *start*.
- b. Selanjutnya para peserta diwajibkan menggunakan karung didepannya yang telah disediakan oleh panitia.
- c. Sebelum aba-aba *start* maka semua karung harus sudah dipakai.

- d. Semua peserta harus berdiri sejajar dibelakang garis *start*.
- e. Saat aba-aba *start* di mulai, para peserta berlomba-lomba mencapai garis *finish* terlebih dahulu.
- f. Peserta yang mencapai garis *finish* terlebih dahulu maka itulah pemenangnya.

4. Jelaskan cara melakukan permainan tradisional mendorong ban.

Jawab:

Cara bermainnya:

- a. Para peserta yang mengikuti lomba mendorong ban harus bersiap-siap dibelakang garis *start*.
- b. Selanjutnya para peserta diwajibkan menggunakan ban bekas didepannya yang telah disediakan.
- c. Sebelum aba-aba *start* maka semua ban harus sudah dipakai.
- d. Semua peserta harus berdiri sejajar dibelakang garis *start*.
- e. Saat aba-aba *start* di mulai, para peserta berlomba-lomba mencapai garis *finish* terlebih dahulu.
- f. Peserta yang mencapai garis *finish* terlebih dahulu, dinyatakan sebagai pemenangnya.

5. Jelaskan cara melakukan permainan tradisional bakiak atau sandal raksasa.

Jawab:

Cara bermainnya:

- a. Carilah teman sebanyak 3 atau 4 orang.
- b. Kemudian secara berurutan teman dibelakang sambil memegang bahu teman yang lain.
- c. Letakkan masing-masing kaki dibawah tali.
- d. Kemudian tali yang panjang dijadikan pegangan (seperti naik kuda).
- e. Ketika ingin berjalan lakukan kerja sama seperti langkah kanan/kiri terlebih dahulu agar sama.
- f. Untuk dapat melangkah, tali di bagian tangan kiri dan kaki kiri harus secara bersamaan diangkat untuk bisa melangkahkan kaki kiri.
- g. Begitu juga sebaliknya dengan melangkahkan kaki kanan.
- h. Pemain/regu yang paling cepat sampai ke garis *finish*, maka dinyatakan sebagai pemenangnya.

## Glosarium

---

- Bakiak adalah permainan tradisional yang dimainkan sebanyak kurang lebih empat orang. Cara menggunakannya adalah sepasang kaki dipakai ke dalam sepasang bakiak. Cara memainkannya adalah kaki berjalan seperti biasa tapi memainkan bakiak itu kompak.
- Balap karung merupakan salah satu olahraga tradisional yang masih sering diperlombakan ketika memperingati hari kemerdekaan tanggal 17 Agustus setiap tahun.
- Dalam pertandingan egrang, masing-masing peserta akan menggunakan sepasang enggrang untuk dinaiki, mulai dari titik *start* hingga garis *finish*. Pemenangnya adalah peserta yang tiba terlebih dahulu digaris *finish*.
- Egrang adalah permainan yang menggunakan alat dari 2 batang bambu. Masing-masing bambu berukuran 4-5 meter, dengan pijakan yang terdapat di bawah bambu, sekitar 50 cm dari ujung bambu.
- Enggrang merupakan permainan olahraga tradisional yang berasal dari daerah Jawa. Enggrang Jajangkungan (Bahasa Sunda) sering dimainkan oleh anak-anak, karena untuk melakukan permainan Enggrang ini hanya dibutuhkan sebatang bambu yang berukuran kecil dan pembuatannya pun relatif mudah.
- Permainan ogor ban atau dorong ban adalah permainan balap dorong ban dengan mendorong ban menggunakan kayu. Mirip seperti balap lari pada umumnya.

## Daftar Pustaka

---

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Mengenal dan Belajar Olahraga Tradisional Indonesia*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.



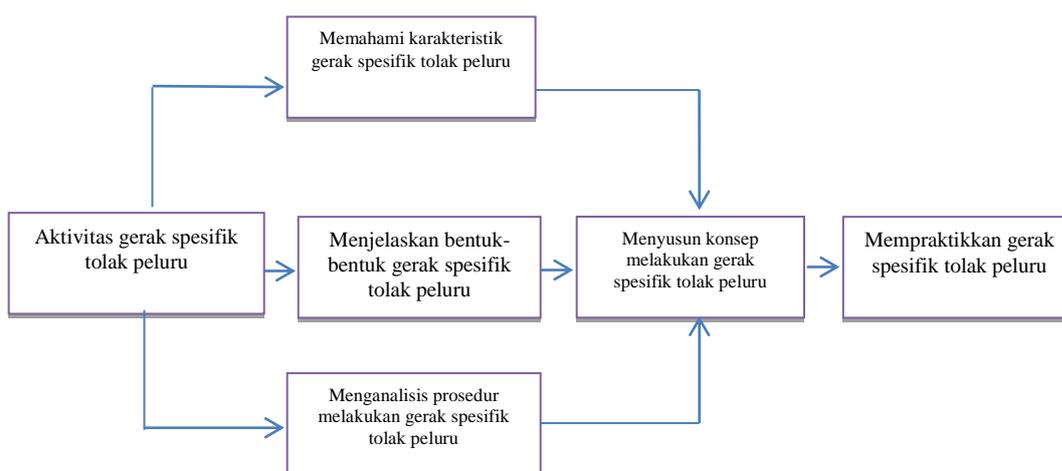
## MODUL 6

# AKTIVITAS TOLAK PELURU

### Pemetaan Kompetensi

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
<b>3.2 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Memahami karakteristik gerak spesifik tolak peluru.</li><li>2. Menjelaskan bentuk-bentuk gerak spesifik tolak peluru.</li><li>3. Menganalisis prosedur melakukan gerak spesifik tolak peluru.</li></ol>
<b>4.2 mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar alam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menyusun konsep melakukan gerak spesifik tolak peluru.</li><li>2. Mempraktikkan gerak spesifik tolak peluru.</li></ol>

### Peta Kompetensi



## **Pembelajaran 1**

### **Gerak Spesifik Cara Memegang Peluru, Sikap Badan Saat Akan Menolakkan Peluru, Menolakkan Peluru, dan Sikap Badan Setelah Menolakkan Peluru**

---

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, percaya diri, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.
4. Melakukan aktivitas gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru secara perseorangan atau berpasangan.

#### **B. Peran Guru dan Orang Tua**

Peran guru dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 6 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi Ananda berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
3. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 6 ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

Peran orang tua terkait pelaksanaan pembelajaran Ananda dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 6 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi putra/putri bapak/ibu dalam penggunaan bahan, alat, media, dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 6 ini, seperti: menyiapkan peluru dapat terbuat dari semen yang dicor atau peluru dalam bentuk lainnya.
2. Memastikan bapak/ibu memahami setiap instruksi yang terdapat pada Bahan Ajar Modul 6 ini.

3. Memastikan putra/putri bapak/ibu dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Berkoordinasi dengan wali kelas atau guru, jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 6 ini.

### **C. Aktivitas Pembelajaran**

Sebelum Ananda melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru, perhatikan hal-hal berikut ini.

#### **1. Petunjuk Umum**

- a. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.
- b. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan aktivitas pembelajaran gerak spesifik tolak peluru yang nyaman dan aman.
- c. Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru sesuai dengan perintah guru dan petunjuk dalam Modul 6 ini.
- d. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru, lakukan pendinginan atau pelepasan, dan jangan minum-minuman yang dingin (seperti es).

#### **2. Petunjuk Khusus**

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh Ananda dalam aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru antara lain sebagai berikut:

- a. Coba Ananda berdoa dan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan.
- b. Setelah itu pelajari petunjuk yang terdapat dalam Modul 6 ini mengenai tugas gerak yang akan dipelajari, misalnya: “melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan

menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru dan coba cari pola sendiri cara yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki secara individual. Pola gerak tersebut bisa diamati dari: Peragaan teman atau guru, gambar, buku teks pelajaran, atau video pembelajaran aktivitas gerak spesifik tolak peluru.

- c. Proses pembelajaran harus mengikuti petunjuk dan prosedur yang terdapat dalam materi. Proses pembelajaran melalui langkah-langkah: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan. Atau dapat pula langkah-langkah pembelajaran tersebut dilakukan dengan tidak berurutan.
- d. Hindari melakukan gerakan-gerakan yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan cedera atau kecelakaan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik tolak peluru.
- e. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tolak peluru dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.
- f. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik tolak peluru, lakukan pelepasan agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).
- g. Penilaian terhadap keberhasilan Ananda dalam pembelajaran meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian sikap dapat dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda, atau bisa juga orang dewasa di rumah selama proses pembelajaran.
- h. Ananda dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan oleh guru Ananda.
- i. Apabila Ananda belum mencapai KKM, maka Ananda perlu melakukan remedial dan apabila telah mencapai KKM, maka sebaiknya dilanjutkan memperoleh pengayaan.

### 3. Karakter yang Dikembangkan

Karakter yang dikembangkan dalam aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru antara lain sebagai berikut:

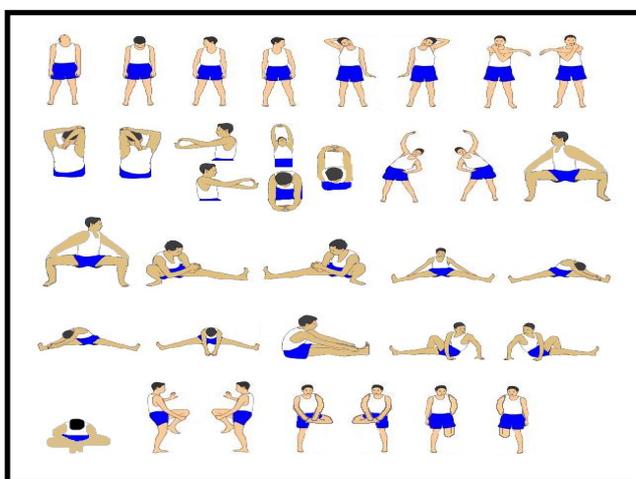
- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas tolak peluru. Kedisiplinan tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, dan berbagai instruksi dalam Modul. Diharapkan Ananda dapat menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi aturan-aturan yang berlaku.
- b. **Sportivitas:** Menunjukkan sikap kesatria yang mau menerima kekalahan dan mau mengakui keunggulan dari lawan serta menghormatinya dalam tolak peluru. Sportifitas tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: menerima kekalahan dan kemenangan, tidak sombong, memberi kesempatan kepada orang lain untuk memberi pendapat, dan sebagainya.
- c. **Percaya diri:** Menunjukkan suatu usaha bersama antarperseorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Percaya diri akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam percaya diri tim dalam aktivitas tolak peluru. Percaya diri tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi peran, kewajiban dan tanggung jawab melaporkan keberhasilan atau kegagalan dalam melaksanakan tugas kesediaan berpartisipasi, kemampuan berkomunikasi, dan komitmen bersama.
- d. **Kerja keras:** Menunjukkan kegiatan yang dikerjakan secara sengaja sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah atau berhenti sebelum target tercapai dalam aktivitas tolak peluru. Kerja keras tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: bersungguh-sungguh, tidak mudah putus asah, tidak menundah-nundah pekerjaan, tidak cepat merasa puas, tekun menyelesaikan pekerjaan, bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas dan sebagainya.

## Aktivitas 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2 x 8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan pembelajaran yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.



- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2 x 8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan latihan yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.

Gambar 6.1 Gerakan peregangan pasif (peregangan statis)

Sumber: <http://gajulbal.blogspot.com/2018/07/sehat-jasmani-rohani.html>

Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.

- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

Catatan:

Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan pembelajaran.

### Perengangan Aktif



4 putaran maju,  
4 putaran mundur



4 putaran maju,  
4 putaran mundur



8 ayunan



4 putaran maju,  
4 putaran mundur



4 putaran maju,  
4 putaran mundur



4 putaran maju,  
4 putaran mundur

- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.
- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

**Catatan:**  
Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan latihan.

Gambar 6.2 Gerakan peregangan aktif (peregangan dinamis)

Sumber: <http://gajulbal.blogspot.com/2018/07/sehat-jasmani-rohani.html>

- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/ menit.



Gambar 6.3 Memeriksa denyut nadi

Sumber: <https://id.wikihow.com/Memeriksa-Denyut-Nadi>

- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama.
- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat.

**Mengapa demikian?** Ini menandakan bahwa jantung dan paru-paru Ananda telah berhasil beradaptasi terhadap aktivitas fisik, sehingga dapat lebih efisien dalam melakukan metabolisme.

Semakin stabil detak jantung Ananda saat berolahraga, semakin baik pula kebugaran jantung dan paru-paru Ananda. Detak jantung yang stabil juga ditandai dengan pernapasan yang baik ketika beraktivitas atau berolahraga. Sedangkan kalau detak jantung cenderung tidak teratur dan memburu, Ananda mungkin gampang terengah-engah dan kehabisan napas ketika sedang aktif bergerak.

Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda identifikasi tujuan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

## Aktivitas 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan
  - a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
  - b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
  - c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.
  
2. Kegiatan Inti
  - a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.

Salah satu jenis olahraga atletik yang sering dipertandingkan pada laga olahraga nasional maupun internasional adalah tolak peluru. Pada hakikatnya olahraga ini adalah menolak peluru sejauh mungkin supaya dapat memperoleh hasil lemparan sejauh-jauhnya. Untuk dapat gerakan tolak peluru dengan baik dan benar serta menghasilkan *performa* yang baik dalam pertandingan, maka penting bagi Ananda untuk mengenal setiap gerak spesifik tolak peluru.

Tolak peluru merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang olahraga atletik. Sesuai dengan namanya, maka tolak peluru dilakukan tidak dilempar akan tetapi ditolak/didorong. Hal ini sesuai pula dengan peraturan, bahwa peluru itu harus didorong atau ditolak dari bahu dengan satu tangan.

Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar (peluru) dengan berat tertentu yang terbuat dari logam, yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Berat peluru yang digunakan dalam perlombaan adalah 7,25 kg (untuk putera) dan 4 kg (untuk wanita).

Gerak spesifik tolak peluru ada empat macam, yaitu: Cara memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru (pada kolom di bawah ini). Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Coba Ananda buat pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan aktivitas gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru di kolom ini.

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

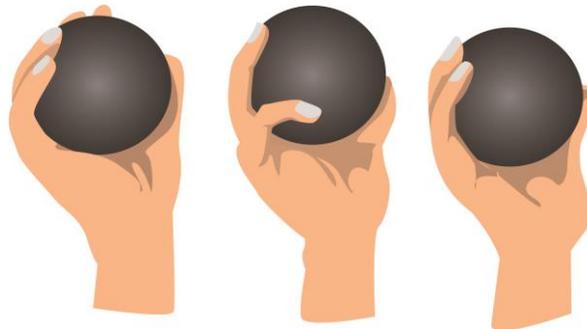
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru, antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru

Cara memegang peluru pada olahraga tolak peluru tidak boleh sembarangan. Ada beberapa gerak spesifik khusus yang perlu dipelajari. Memegang peluru dilakukan oleh jari-jari tangan ditelapak tangan bagian dalam.

Cara melakukannya:

- a) Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jari tangan.
- b) Jari-jari tangan diregangkan atau dibuka (jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk) dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang.
- c) Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang/menahan peluru bagian samping, yaitu agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau ke luar.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 6.4 Aktivitas gerak spesifik memegang peluru  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

- e) Setelah peluru tersebut dapat dipegang dengan baik, kemudian letakkan pada bahu dan menempel (melekat) dileher. Siku diangkat ke samping sedikit agak serong ke depan.

- f) Pada waktu memegang dan meletakkan peluru pada bahu, usahakan agar keadaan seluruh badan dan tangan jangan sampai kaku. Akan tetapi harus dalam keadaan lemas (rileks). Tangan dan lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan.
- g) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.

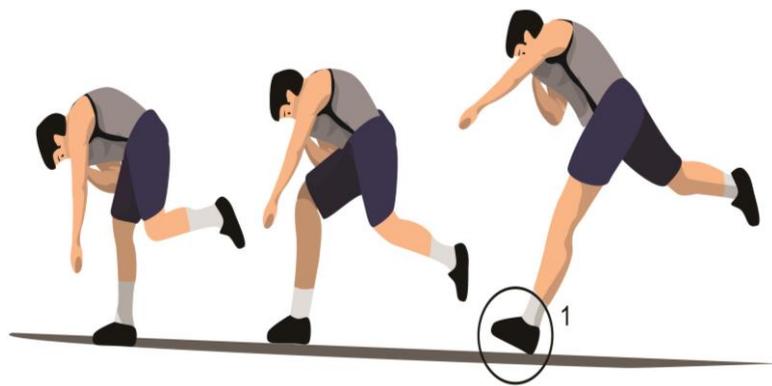


Gambar 6.5 Aktivitas gerak spesifik persiapan awalan menolak peluru  
 Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

- 2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik sikap badan saat akan menolak

Cara melakukannya:

- a) Berdiri tegak menyamping ke arah tolakan, kedua kaki dibuka lebar (kangkang).
- b) Kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dengan lutut dibengkokkan ke depan sedikit agak serong ke samping kanan.
- c) Berat badan berada pada kaki kanan, badan agak condong ke samping kanan. Tangan kanan memegang peluru pada bahu (pundak), tangan kiri dengan sikut dibengkokkan berada di depan sedikit agak serong ke atas lemas.
- d) Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan. Pandangan tertuju ke arah tolakan.
- e) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.

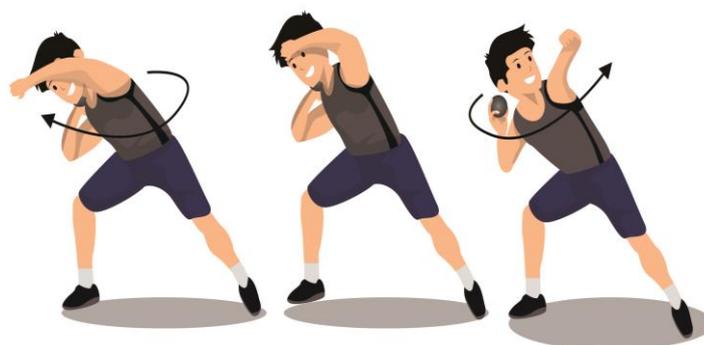


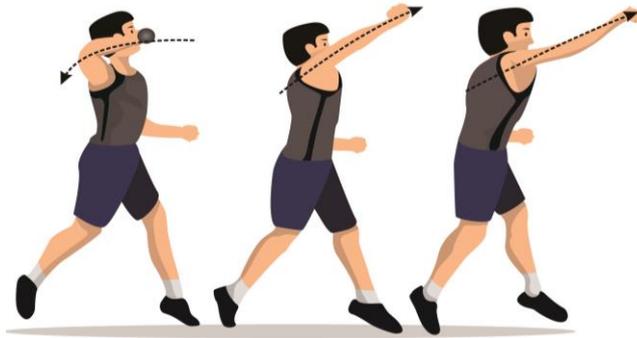
Gambar 6.6 Aktivitas gerak spesifik sikap badan saat akan menolak  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

### 3) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menolak peluru

Cara melakukannya:

- a) Bersamaan dengan memutar badan ke arah tolakan, siku ditarik serong ke atas ke belakang (ke arah samping kiri), pinggul dan pinggang serta perut didorong ke depan agak ke atas hingga dada terbuka menghadap ke depan serong ke atas ke arah tolakan. Daggu diangkat atau agak ditengadahkan, pandangan tertuju ke arah tolakan.
- b) Saat seluruh badan (dada) menghadap ke arah tolakan, secepatnya peluru tersebut ditolakkan sekuat-kuatnya ke atas ke depan ke arah tolakan (parabola) bersamaan dengan bantuan menolakkan kaki kanan dan melonjatkan seluruh badan ke atas serong ke depan.
- c) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.





Gambar 6.7 Aktivitas gerak spesifik menolak peluru  
 Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- 4) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik sikap badan setelah menolak peluru

Sikap badan setelah menolak peluru, yaitu: suatu bentuk gerakan setelah peluru ditolakkan lepas dari tangan, dengan maksud untuk menjaga keseimbangan badan, agar badan tidak terjatuh ke depan atau keluar dari lapangan tempat untuk melakukan tolakan.

Cara melakukannya:

- a) Setelah peluru yang ditolakkan atau didorong tersebut lepas dari tangan, secepatnya kaki yang dipergunakan untuk menolak itu diturunkan atau mendarat (kaki kanan) kira-kira menempati tempat bekas kaki kiri (kaki depan), dengan lutut agak dibengkokkan.
- b) Kaki kiri (kaki depan) diangkat kebelakang lurus dan lemas untuk membantu menjaga keseimbangan.
- c) Badan condong ke depan, dagu diangkat, badan agak miring kesamping kiri, pandangan kearah jatuhnya peluru.
- d) Tangan kanan dengan sikut agak dibengkokkan berada di depan sedikit agak di bawah badan, tangan/lengan kiri lemas lurus kebelakang untuk membantu menjaga keseimbangan.

- e) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.



Gambar 6.8 Aktivitas gerak spesifik mendarat di bak lompat  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru pada kolom di bawah ini.

- 1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.

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

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.

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

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

- e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.

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

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.

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

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat tolak peluru.

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

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

**D. Latihan**

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

1. Tujuan tolak peluru adalah menolak sejauh-jauhnya untuk memperoleh prestasi yang optimal. Untuk mencapai tolakan yang jauh, seorang penolak peluru harus memahami dan menguasai . . . .
  - a. gerak spesifik tolak peluru
  - b. postur tubuh yang kekar
  - c. taktik tolak peluru
  - d. strategi tolak peluru
2. Perhatikan tahapan-tahapan dalam tolak peluru berikut.
  - 1) cara memegang peluru
  - 2) cara menolakkan peluru
  - 3) sikap badan saat akan menolakkan peluru
  - 4) sikap badan setelah menolakkan peluru

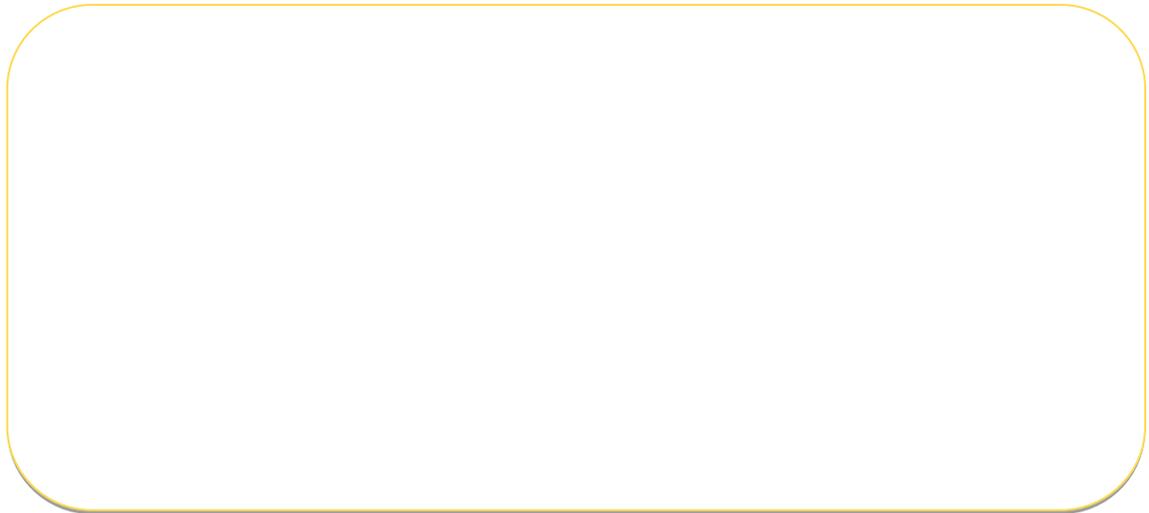
Berdasarkan tahapan-tahapan tersebut, urutan dalam melakukan gerakan tolak peluru yang benar adalah . . . .

- a. 1, 2, 3, 4
- b. 1, 3, 2, 4
- c. 1, 2, 4, 3
- d. 1, 3, 4, 3

3. Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jari tangan. Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang/ menahan peluru bagian samping, yaitu agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau ke luar. Gerakan tersebut merupakan tolak peluru pada tahapan . . . .
  - a. memegang peluru
  - b. sikap awal akan menolak peluru
  - c. menolak peluru
  - d. setelah menolak peluru
  
4. Kaki kanan ditempatkan di depan batas belakang lingkaran, kaki kiri diletakkan di samping kiri selebar badan segaris dengan arah lemparan. Saat kaki kanan mendarat, badan dalam keadaan makin condong ke samping kanan. Gerakan tersebut merupakan tolak peluru pada tahapan . . . .
  - a. memegang peluru
  - b. sikap awal akan menolak peluru
  - c. menolak peluru
  - d. setelah menolak peluru
  
5. Bersamaan dengan memutar badan ke arah tolakan, siku ditarik serong ke atas ke belakang (ke arah samping kiri), pinggul dan pinggang serta perut didorong ke depan agak ke atas hingga dada terbuka menghadap ke depan serong ke atas ke arah tolakan. Daggu diangkat atau agak ditengadahkan, pandangan tertuju ke arah tolakan. Gerakan tersebut merupakan tolak peluru pada tahapan . . . .
  - a. memegang peluru
  - b. sikap awal akan menolak peluru
  - c. menolak peluru
  - d. setelah menolak peluru

### **E. Rangkuman**

Ananda telah mempelajari aktivitas gerak spesifik tolak peluru. Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas gerak spesifik tolak peluru tersebut pada kolom di bawah ini.



### **F. Refleksi**

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran gerak spesifik tolak peluru. Tahukah Ananda berapa Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus Ananda peroleh. KKM yang harus Ananda peroleh minimal 80. Ketentuan perolehan nilai KKM tersebut, yaitu:

1. Apabila Ananda memperoleh nilai 80 atau lebih, maka Ananda dapat melanjutkan ke materi selanjutnya dalam modul ini.
2. Apabila Ananda memperoleh nilai kurang dari 80, maka Ananda harus mengulangi lagi materi yang telah Ananda pelajari sebelumnya.

## G. Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

Tes kinerja aktivitas gerak spesifik tolak peluru

### 1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik tolak peluru. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

### 2. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap Ananda menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

### 3. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Dapat Dilaksanakan	Tidak Dapat Dilaksanakan
1.	Aktivitas gerak spesifik memegang peluru.		
2.	Aktivitas gerak spesifik sikap badan saat akan menolakkan peluru.		
3.	Aktivitas gerak spesifik cara menolakkan peluru.		
4.	Aktivitas gerak spesifik sikap badan setelah menolakkan peluru.		

### 4. Pedoman penskoran

#### a. Penskoran

- Skor 1 jika: Ananda dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Ananda kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

#### 1) Sikap awal

- a) berdiri tegak kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- b) badan condongkan ke depan.

- c) pandangan ke depan.
- 2) Sikap gerakan menolak peluru.
  - a) peluru dilemparkan dengan mengayunkan lengan dari belakang ke depan.
  - b) kaki yang berada di depan (kaki kiri) sebagai tumpuan.
  - c) badan dicondongkan ke depan.
  - d) pandangan ke depan, ke arah lepasnya peluru.
- 3) Sikap posisi badan.
  - a) setelah melempar jaga keseimbangan badan.
  - b) badan dicondongkan ke depan.
  - c) tangan yang digunakan untuk menolak peluru ikut menjaga keseimbangan.

b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan Ananda: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh Ananda: SP/10

5. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru.

a. Penilaian hasil keterampilan gerak tolak peluru

1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik tolak peluru dengan cara:

- a) Mula-mula Ananda berdiri mengambil awalan/ancang-ancang (di dalam sektor tolak peluru).
- b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” Ananda mulai melakukan menolak peluru.
- c) Petugas menghitung jauhnya hasil tolakan yang dapat dilakukan oleh Ananda.
- d) Jumlah hasil tolakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

2) Konversi jumlah hasil tolakan

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 11 meter	..... > 10 meter	Sangat Baik
10.00 – 10.99 meter	09.00 – 09.99 meter	Baik
9.00 – 9.99 meter	08.00 – 08.99 meter	Cukup
..... < 9.00 meter	..... < 08.00 meter	Kurang

**H. Kunci Jawaban**

1. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Tujuan tolak peluru adalah menolak sejauh-jauhnya untuk memperoleh prestasi yang optimal. Untuk mencapai tolakan yang jauh, seorang atlet harus memahami dan menguasai teknik tolak peluru.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

Tahapan-tahapan menolak peluru adalah:

- a. cara memegang peluru
- b. sikap badan saat akan menolakkan peluru
- c. cara menolakkan peluru
- d. sikap badan setelah menolakkan peluru

3. Jawaban Soal Nomor 3 = A

Penjelasan Jawaban:

Tahapan-tahapan memegang peluru adalah:

- a. Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jari tangan.
- b. Jari-jari tangan diregangkan atau dibuka (jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk) dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang.

- c. Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang/menahan peluru bagian samping, yaitu agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau ke luar.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = B

Penjelasan Jawaban:

Tahapan-tahapan sikap awal akan menolak peluru adalah:

- a. Kaki kanan ditempatkan di depan batas belakang lingkaran.
- b. Kaki kiri diletakkan di samping kiri selebar badan segaris dengan arah lemparan.
- c. Saat kaki kanan mendarat, badan dalam keadaan makin condong ke samping kanan.

5. Jawaban Soal Nomor 5 = C

Penjelasan Jawaban:

Tahapan-tahapan sikap menolak peluru adalah:

- a. Bersamaan dengan memutar badan ke arah tolakan.
- b. Siku ditarik serong ke atas ke belakang (ke arah samping kiri).
- c. Pinggul dan pinggang serta perut didorong ke depan agak ke atas hingga dada terbuka menghadap ke depan serong ke atas ke arah tolakan.
- d. Daggu diangkat atau agak ditengadahkan, pandangan tertuju ke arah tolakan.

## **Pembelajaran 2**

### **Variasi Gerak Spesifik Cara Memegang Peluru, Sikap Badan Saat Akan Menolakkan Peluru, Menolakkan Peluru, dan Sikap Badan Setelah Menolakkan Peluru**

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, percaya diri, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas pembelajaran variasi memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.
4. Melakukan berbagai aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

#### **B. Peran Guru dan Orang Tua**

Peran guru dan orangtua dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 6 ini, sama dengan pembelajaran 1.

#### **C. Aktivitas Pembelajaran**

Petunjuk umum, petunjuk khusus, dan karakter yang dikembangkan dalam aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru ini, sama dengan pembelajaran 1.

## Aktivitas 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

- Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan (seperti pada pembelajaran 1).
- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/ menit (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama (seperti pada pembelajaran 1).
- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda deskripsikan manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

## Aktivitas 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan
  - a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
  - b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
  - c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

## 2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.

Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga melempar dalam atletik dimana atlet akan melemparkan sebuah bola besi sejauh mungkin dari titik lempar menuju titik pendaratan dengan menggunakan teknik tertentu dan aturan main yang telah ditetapkan.

Sebagai salah satu olahraga cabang lempar, tolak peluru merupakan satu-satunya yang bisa dilakukan dilapangan *indoor*. Karena tidak seperti lempar cakram misalnya, tolak peluru tak membutuhkan area pendaratan peluru yang luas. Karena sejauh ini belum ada atlet yang sanggup melempar hingga melebihi jarak 25 meter.

Tolak peluru merupakan salah satu olahraga berat yang tidak bisa dilakukan sembarangan, meski olahraga ini terkesan sepele. Yakni hanya melakukan tolakan bola besi dan selesai.

Faktor penentu dalam tolak peluru secara umum ada 2, yakni: teknik dan postur tubuh atlet. Memang tak dapat dipungkiri bahwa atlet berbadan besar cenderung memiliki energi besar dan cocok untuk olahraga ini. Namun bukan berarti atlet bertubuh sedang atau bertubuh kecil tidak bisa melakukannya. Asalkan tolak peluru ini dilakukan dengan teknik yang baik serta dilakukan dengan energi besar (soal energi dapat dilatih tanpa harus selalu berkaitan dengan ukuran tubuh), maka hasil tolakan akan juga jauh.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran variasi memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru (pada kolom di bawah ini). Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Coba Ananda buat pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan aktivitas variasi memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru di kolom ini.

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

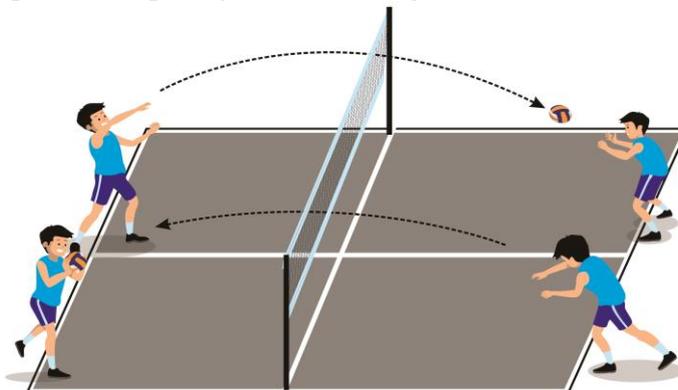
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru, antara lain sebagai berikut:

- 1) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menolak bola basket setinggi dan sejauh-jauhnya berpasangan

Cara melakukannya:

- a) Berdiri berhadapan pada lapangan basket/voli (melebar).
- b) Lakukan tolakan bola basket ke depan ke atas melewati tali yang dipasang melintang secara bergantian.
- c) Ketinggian tali bisa disesuaikan dengan kemampuan pelempar.

- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.

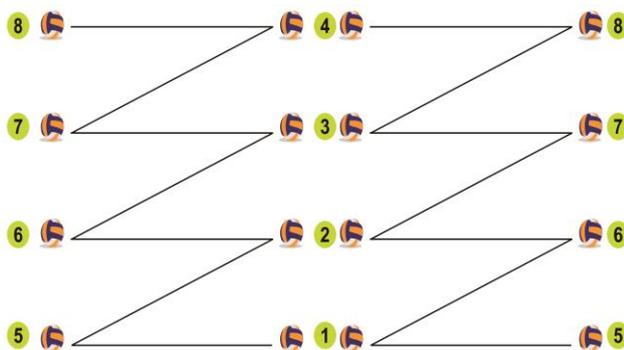


Gambar 6.9 Aktivitas variasi gerak spesifik menolak bola basket setinggi dan sejauh-jauhnya berpasangan  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

- 2) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menolak bola basket menyilang dalam formasi berhadapan

Cara melakukannya:

- Bentuk formasi berhadapan.
- Bila pemain 1 melakukan tolakan pada pemain 5 arah lurus.
- Pemain 5 menangkap dan menolaknya menyilang pada pemain 2.
- Lakukan latihan ini dengan gerak cepat.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.

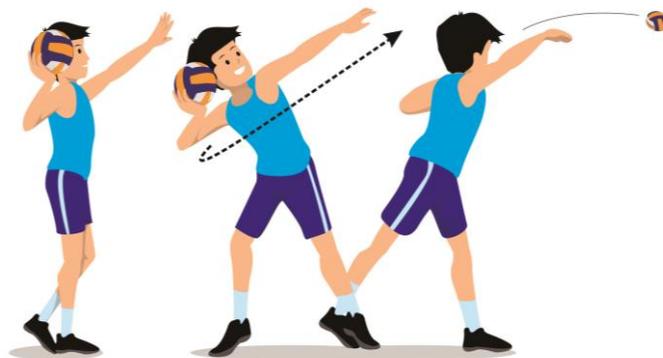


Gambar 6.10 Aktivitas variasi gerak spesifik menolak bola basket menyilang dalam formasi berhadapan  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

- 3) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menolak bola basket dari sikap berdiri menghadap arah tolakan

Cara melakukannya:

- Lakukan gerak melangkah satu kali ke depan menggunakan kaki kiri hingga bahu kiri mengarah tolakan.
- Putar badan ke arah kiri  $\pm 90^\circ$  dan tolakan bola basket ke depan atas.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.



Gambar 6.11 Aktivitas variasi gerak spesifik menolak bola basket dari sikap berdiri menghadap arah tolakan  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

- 4) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menolak bola basket dari sikap membelakangi arah tolakan

Cara melakukannya:

- Lakukan sikap berdiri membelakangi arah tolakan.
- Rendahkan lutut kanan dan kaki kiri dijulurkan kebelakang.
- Putar badan ke arah kiri  $\pm 180^\circ$  dan tolakan bola ke depan atas.

- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.



Gambar 6.12 Aktivitas variasi gerak spesifik menolak bola basket dari sikap berdiri menghadap arah tolakan  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

- 5) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menolak bola basket dari gerak meluncur ke belakang

Cara melakukannya:

- Lakukan sikap berdiri membelakangi arah tolakan.
- Rendahkan lutut kaki kanan dan badan membungkuk ke depan, sedangkan kaki kiri di belakang badan.
- Luncurkan kaki kiri ke belakang lurus bersamaan dengan kaki kanan bergerak mundur.
- Pada saat kaki kiri mendarat pada tanah, putar badan ke arah  $\pm 180^\circ$  dan tolakan bola basket ke depan atas.

- e) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.



Gambar 6.13 Aktivitas variasi gerak spesifik menolak bola basket dari gerak meluncur ke belakang

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- f. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.

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

2) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.

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

3) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.

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

g. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

- h. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.

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

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.

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

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.

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

### 3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

### Aktivitas 3

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan
  - a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
  - b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
  - c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.
  
2. Kegiatan Inti
  - a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.

Gaya tolak peluru yang sering digunakan pada tolak peluru, yaitu: gaya lama atau gaya *Ortodoks* dan gaya baru atau gaya *O`Brian*. Kalau ada gaya lain hanyalah merupakan variasi dari kedua gaya tersebut. Tujuan tolak peluru adalah menolak sejauh-jauhnya untuk memperoleh prestasi yang optimal. Untuk mencapai tolakan yang jauh, Ananda harus memahami dan menguasai gerak spesifik tolak peluru.

Gerak spesifik tolak peluru ada empat macam, yaitu: Cara memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran variasi memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru (pada kolom di bawah ini). Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Coba Ananda buat pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan aktivitas variasi memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru di kolom ini.

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

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru, antara lain sebagai berikut:

- 1) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menolak peluru dengan dua tangan  
Cara melakukannya:
  - a) Berdiri dengan kaki segaris, badan condong sedikit kebelakang dan peluru dipegang oleh kedua tangan di depan dada.
  - b) Melangkah ke depan dengan kaki kiri dan tolakkan peluru dengan gerak meluruskan lengan dan kaki secara serentak dengan tujuan melatih gerak kaki dan lengan dalam gerakan melempar.

- c) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.



Gambar 6.14 Aktivitas variasi gerak spesifik menolak peluru dengan dua tangan

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

- 2) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menolak peluru dengan satu tangan

Cara melakukannya:

- a) Berdiri dengan kaki terbuka, berat badan di atas kaki kanan yang mengarah ke belakang dan dibengkokkan.
- b) Badan berputar kebelakang dan merendah sedikit dan lengan kiri dilipat bebas di depan dada.
- c) Putar kaki kanan ke depan, putar dan luruskan badan.
- d) Luruskan kedua kaki dan tolakkan peluru tersebut.

- e) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.



Gambar 6.15 Aktivitas variasi gerak spesifik menolak peluru dengan satu tangan

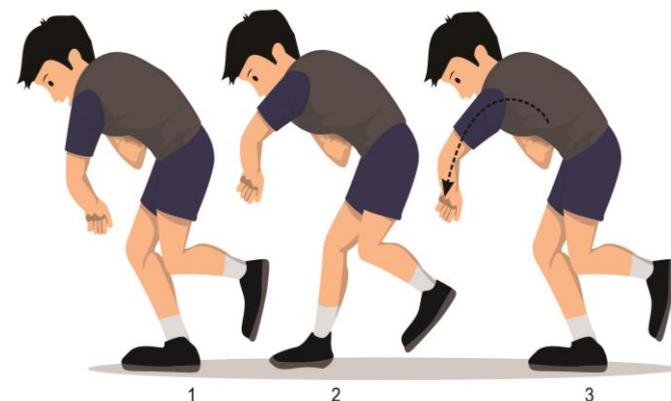
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

- 3) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menolak peluru awalan membelakangi sasaran

Cara melakukannya:

- a) Berdiri dengan kaki kiri menghadap ke depan, badan tegak dan berputar sedikit kesamping.
- b) Berjingkat ke depan dengan badan condong kebelakang, kaki kanan mendarat terlebih dahulu, kemudian disusul oleh kaki kiri.
- c) Tolakan segera setelah kaki kiri mendarat dengan tujuan mempelajari gerak meluncur dan disambung dengan gerakan akhir (tolakan).

- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.



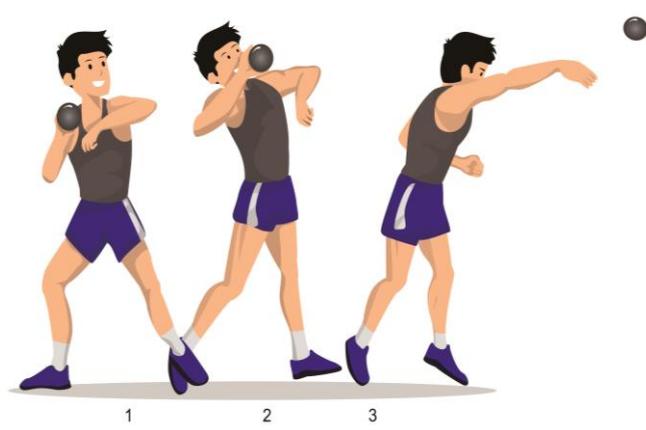
Gambar 6.16 Aktivitas variasi gerak spesifik menolak peluru awalan membelakangi sasaran  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

- 4) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menolak peluru tanpa awalan

Cara melakukannya:

- a) Berdiri membelakangi arah tolakan dengan kaki kiri diluruskan ke arah tolakan. Tariklah kaki kiri ke dalam terhadap kaki belakang dan segera kembalikan ke posisi semula, dengan tetap memelihara badan menghadap ke belakang.
- b) Tolakan dapat dibuat dari posisi ini dengan tujuan mempelajari luncuran secara lengkap tanpa mengikut-kan fase melayang.

- c) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.



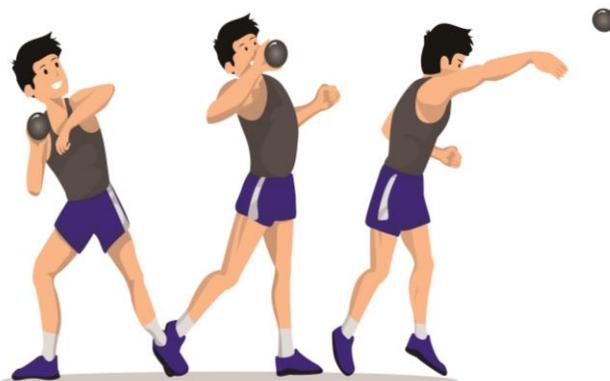
Gambar 6.17 Aktivitas variasi gerak spesifik menolak peluru tanpa awalan  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

- 5) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menolak peluru tanpa awalan

Cara melakukannya:

- a) Ulangi gerakan luncuran dengan tarikan dan tolakan kaki kiri, dorongkan kaki kanan, mendarat dengan kaki yang sama.
- b) Ulangi siklus ini (tubuh diusahakan tetap rendah dan lengan kiri rileks) sebanyak 5 – 6 kali. Tujuannya adalah mempelajari teknik gerak meluncur.

- c) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.

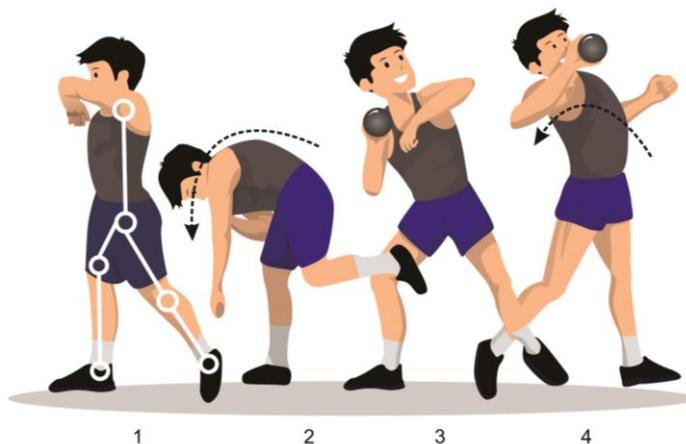


Gambar 6.18 Aktivitas variasi gerak spesifik menolak peluru tanpa awalan  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

- 6) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menolak peluru dengan awalan

Cara melakukannya:

- Melakukan tolakan peluru selengkapnya, gerakan terkontrol dengan gerak luncur pendek dan rendah.
- Gerakan akhir dalam posisi tegak dengan mengombinasikan berbagai fase tolakan.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.



Gambar 6.19 Aktivitas variasi gerak spesifik menolak peluru dengan awalan  
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.



- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.
- Sangat Senang
  - Senang
  - Tidak Tahu
  - Tidak Senang
  - Sangat Tidak Senang
- e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.

.....

.....

.....

.....

4) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.

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

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

**D. Latihan**

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

- 1. Tolak peluru merupakan salah satu olahraga berat yang tidak bisa dilakukan sembarangan, meski olahraga ini terkesan sepele. Yakni hanya melakukan tolakan bola besi dan selesai. Faktor penentu dalam tolak peluru secara umum adalah . . . .
  - a. Gerak spesifik dan postur tubuh pelempar
  - b. fase awalan/ancang-ancang
  - c. fase menolak peluru
  - d. fase menjaga keseimbangan

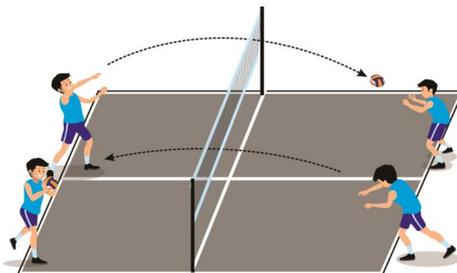
2. Berikut ini merupakan variasi gerak spesifik tolak peluru.

- 1) memegang peluru
- 2) sikap badan saat akan menolakkan peluru
- 3) cara menolakkan peluru
- 4) sikap badan setelah menolakkan peluru

Berdasarkan pernyataan di atas, yang merupakan urutan-urutan dalam melakukan variasi gerak spesifik tolak peluru adalah . . . .

- a. 1, 2, 3, 4
- b. 1, 2, 4, 3
- c. 1, 2, 3, 4
- d. 1, 3, 2, 4

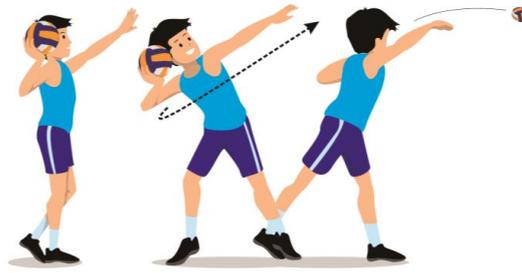
3. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi gerak spesifik tolak peluru.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan variasi gerak spesifik tolak peluru bentuk . . . .

- a. menolak bola basket menyilang dalam formasi berhadapan
- b. menolak bola basket dari sikap berdiri menghadap arah tolakan
- c. menolak bola basket setinggi dan sejauh-jauhnya berpasangan
- d. menolak bola basket dari sikap membelakangi arah tolakan

4. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi gerak spesifik tolak peluru.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan variasi gerak spesifik tolak peluru bentuk . . . .

- menolak bola basket menyilang dalam formasi berhadapan
  - menolak bola basket dari sikap berdiri menghadap arah tolakan
  - menolak bola basket setinggi dan sejauh-jauhnya berpasangan
  - menolak bola basket dari sikap membelakangi arah tolakan
5. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi gerak spesifik tolak peluru.

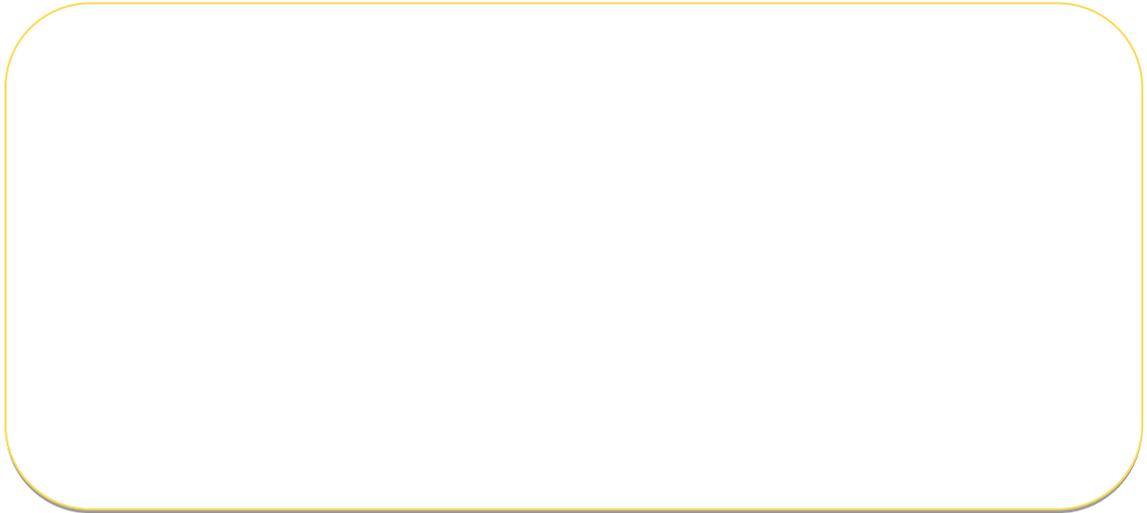


Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan variasi gerak spesifik tolak peluru bentuk . . . .

- menolak bola basket dari sikap berdiri menghadap arah tolakan
- menolak bola basket setinggi dan sejauh-jauhnya berpasangan
- menolak bola basket dari sikap membelakangi arah tolakan
- menolak bola basket dari gerak meluncur ke belakang

### **E. Rangkuman**

Ananda telah mempelajari aktivitas variasi gerak spesifik tolak peluru. Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas variasi gerak spesifik tolak peluru tersebut pada kolom di bawah ini.



### **F. Refleksi**

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik tolak peluru. Tahukah Ananda berapa Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus Ananda peroleh. KKM yang harus Ananda peroleh minimal 80. Ketentuan perolehan nilai KKM tersebut, yaitu:

1. Apabila Ananda memperoleh nilai 80 atau lebih, maka Ananda dapat melanjutkan ke materi selanjutnya dalam modul ini.
2. Apabila Ananda memperoleh nilai kurang dari 80, maka Ananda harus mengulangi lagi materi yang telah Ananda pelajari sebelumnya.

## G. Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

### 1. Rubrik Penilaian

Tes kinerja aktivitas variasi gerak spesifik tolak peluru

#### a. Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik tolak peluru. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

#### b. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap Ananda menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

#### c. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Dapat Dilaksanakan	Tidak Dapat Dilaksanakan
1.	Aktivitas variasi gerak spesifik memegang peluru.		
2.	Aktivitas variasi gerak spesifik sikap badan saat akan menolakkan peluru.		
3.	Aktivitas variasi gerak spesifik cara menolakkan peluru.		
4.	Aktivitas variasi gerak spesifik sikap badan setelah menolakkan peluru.		

d. Pedoman penskoran

1) Penskoran

- Skor 1 jika: Ananda dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Ananda kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

a) Sikap awal

- (1) berdiri tegak kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- (2) badan condongkan ke depan.
- (3) pandangan ke depan.

b) Sikap gerakan menolak peluru.

- (1) peluru dilemparkan dengan mengayunkan lengan dari belakang ke depan.
- (2) kaki yang berada di depan (kaki kiri) sebagai tumpuan.
- (3) badan dicondongkan ke depan.
- (4) pandangan ke depan, ke arah lepasnya peluru.

c) Sikap posisi badan.

- (1) setelah melempar jaga keseimbangan badan.
- (2) badan dicondongkan ke depan.
- (3) tangan yang digunakan untuk menolak peluru ikut menjaga keseimbangan.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan Ananda: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh Ananda:  $SP/10$

e. Lembar pengamatan penilaian hasil variasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru.

1) Penilaian hasil keterampilan variasi gerak tolak peluru

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk variasi gerak spesifik tolak peluru dengan cara:

- (1) Mula-mula Ananda berdiri mengambil awalan/ancang-ancang (di dalam sektor tolak peluru).
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” Ananda mulai melakukan menolak peluru.
- (3) Petugas menghitung jauhnya hasil tolakan yang dapat dilakukan oleh Ananda.
- (4) Jumlah hasil tolakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah hasil tolakan

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 11 meter	..... > 10 meter	Sangat Baik
10.00 – 10.99 meter	09.00 – 09.99 meter	Baik
9.00 – 9.99 meter	08.00 – 08.99 meter	Cukup
..... < 9.00 meter	..... < 08.00 meter	Kurang

## H. Kunci Jawaban

1. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Tolak peluru merupakan salah satu olahraga berat yang tidak bisa dilakukan sembarangan, meski olahraga ini terkesan sepele. Yakni hanya melakukan tolakan bola besi dan selesai. Faktor penentu dalam tolak peluru secara umum gerak spesifik dan postur tubuh pelempar.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = A

Penjelasan Jawaban:

- Urutan-urutan variasi gerak spesifik tolak peluru antara lain:
  - a. memegang peluru.
  - b. sikap badan saat akan menolakkan peluru.
  - c. cara menolakkan peluru.
  - d. sikap badan setelah menolakkan peluru.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan aktivitas variasi gerak spesifik menolak bola basket setinggi dan sejauh-jauhnya berpasangan adalah:

- a. Berdiri berhadapan pada lapangan basket/voli (melebar).
- b. Lakukan tolakan bola basket ke depan ke atas melewati tali yang dipasang melintang secara bergantian.
- c. Ketinggian tali bisa disesuaikan dengan kemampuan pelempar.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan aktivitas variasi gerak spesifik menolak bola basket dari sikap membelakangi arah tolakan adalah:

- a. Lakukan sikap berdiri membelakangi arah tolakan.
- b. Rendahkan lutut kanan dan kaki kiri dijulurkan kebelakang.
- c. Putar badan kearah kiri  $\pm 180^\circ$  dan tolakan bola ke depan atas.
- d. Setelah itu berpindah tempat (posisi).

5. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan aktivitas variasi gerak spesifik menolak bola basket dari gerak meluncur ke belakang adalah:

- a. Lakukan sikap berdiri membelakangi arah tolakan.
- b. Rendahkan lutut kaki kanan dan badan membungkuk ke depan, sedangkan kaki kiri di belakang badan.
- c. Luncurkan kaki kiri ke belakang lurus bersamaan dengan kaki kanan bergerak mundur.
- d. Pada saat kaki kiri mendarat pada tanah, putar badan ke arah  $\pm 180^\circ$  dan tolakan bola basket ke depan atas.

## Evaluasi

### A. Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh Ananda dan diisi dengan jujur)

#### 1. Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap Ananda menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

#### 2. Rubrik Penilaian Sikap

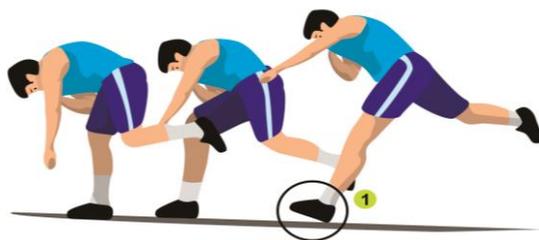
No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu		
4.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami		
5.	Saya berperan aktif dalam kelompok		
6.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu		
7.	Saya selalu membuat catatan hal-hal yang saya pelajari		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran		
9.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru		
10.	Saya menghormati dan menghargai teman		
<b>Jumlah skor maksimal = 10</b>			

## Evaluasi Pengetahuan

### B. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.

1. Setelah peluru yang ditolakkan atau didorong tersebut lepas dari tangan, secepatnya kaki yang dipergunakan untuk menolak itu diturunkan atau mendarat (kaki kanan) kira-kira menempati tempat bekas kaki kiri (kaki depan), dengan lutut agak dibengkokkan. Kaki kiri (kaki depan) diangkat kebelakang lurus dan lemas untuk membantu menjaga keseimbangan. Gerakan tersebut merupakan tolak peluru pada tahapan . . . .
  - a. memegang peluru
  - b. sikap awal akan menolak peluru
  - c. menolak peluru
  - d. setelah menolak peluru
  
2. Peluru dipegang dengan tangan kanan dan diletakkan di bahu dengan cara yang benar. Peluru dipegang oleh tangan dengan sikap berdiri agak membungkuk, kemudian kedua tangan yang memegang peluru diayunkan ke arah belakang dan perlu digelindingkan ke depan. Gerakan tersebut merupakan tolak peluru teknik . . . .
  - a. memegang peluru
  - b. sikap awal akan menolak peluru
  - c. gerak pengenalan peluru
  - d. menolak peluru

3. Perhatikan gambar berikut ini, yang merupakan tahapan-tahapan gerak spesifik tolak peluru.



Gambar di atas, merupakan gerak spesifik tolak peluru pada tahapan . . . .

- gerak pengenalan peluru
  - sikap badan saat akan menolak peluru
  - menolak peluru
  - setelah menolak peluru
4. Perhatikan gambar berikut ini, yang merupakan tahapan-tahapan gerak spesifik tolak peluru.



Gambar di atas, merupakan gerak spesifik tolak peluru pada tahapan . . . .

- gerak pengenalan peluru
- sikap badan awal akan menolak peluru
- menolak peluru
- setelah menolak peluru

5. Perhatikan gambar berikut ini, yang merupakan tahapan-tahapan gerak spesifik tolak peluru.



Gambar di atas, merupakan gerak spesifik tolak peluru pada tahapan . . . .

- memegang peluru
- menolak peluru
- sikap badan awal akan menolak peluru
- sikap badan setelah menolak peluru

**Jawablah soal di bawah ini dengan singkat dan tepat.**

- Tuliskan gerak spesifik tolak peluru.
- Jelaskan cara melakukan gerak spesifik memegang peluru.
- Jelaskan cara melakukan gerak spesifik sikap badan saat akan menolak.
- Jelaskan cara menolak peluru.
- Jelaskan cara melakukan gerak spesifik sikap badan setelah menolak peluru.

### **Evaluasi Keterampilan**

#### **C. Tes Kinerja Tolak Peluru**

- Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik tolak peluru. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

- Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap Ananda menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

### 3. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Dapat Dilaksanakan	Tidak Dapat Dilaksanakan
1.	Aktivitas gerak spesifik memegang peluru		
2.	Aktivitas gerak spesifik sikap badan saat akan menolakan peluru		
3.	Aktivitas gerak spesifik cara menolakan peluru		
4.	Aktivitas gerak spesifik sikap badan setelah menolakan peluru		

### 4. Pedoman penskoran

#### a. Penskoran

- Skor 1 jika: Ananda dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
  - Skor 0 jika: Ananda kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- 1) Sikap awal
    - a) berdiri tegak kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
    - b) badan condongkan ke depan.
    - c) pandangan ke depan.
  - 2) Sikap gerakan menolak peluru.
    - (1) peluru dilemparkan dengan mengayunkan lengan dari belakang ke depan.
    - (2) kaki yang berada di depan (kaki kiri) sebagai tumpuan.
    - (3) badan dicondongkan ke depan.
    - (4) pandangan ke depan, ke arah lepasnya peluru.

- 3) Sikap posisi badan.
  - (1) setelah melempar jaga keseimbangan badan.
  - (2) badan dicondongkan ke depan.
  - (3) tangan yang digunakan untuk menolak peluru ikut menjaga keseimbangan.

b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan Ananda: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh Ananda: SP/10

5. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru.

a. Penilaian hasil keterampilan gerak tolak peluru

1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik tolak peluru dengan cara:

- a) Mula-mula Ananda berdiri mengambil awalan/ancang-ancang (di dalam sektor tolak peluru).
- b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” Ananda mulai melakukan menolak peluru.
- c) Petugas menghitung jauhnya hasil tolakan yang dapat dilakukan oleh Ananda.
- d) Jumlah hasil tolakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

2) Konversi jumlah hasil tolakan

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 11 meter	..... > 10 meter	Sangat Baik
10.00 – 10.99 meter	09.00 – 09.99 meter	Baik
9.00 – 9.99 meter	08.00 – 08.99 meter	Cukup
..... < 9.00 meter	..... < 08.00 meter	Kurang

## Kunci Jawaban

### A. Pilihan Berganda

1. Jawaban Soal Nomor 1 = D

Penjelasan Jawaban:

Tahapan-tahapan setelah menolak peluru adalah:

- a. Setelah peluru yang ditolakkan atau didorong tersebut lepas dari tangan, secepatnya kaki yang dipergunakan untuk menolak itu diturunkan atau mendarat (kaki kanan) kira-kira menempati tempat bekas kaki kiri (kaki depan), dengan lutut agak dibengkokkan.
- b. Kaki kiri (kaki depan) diangkat kebelakang lurus dan lemas untuk membantu menjaga keseimbangan.
- c. Badan condong ke depan, dagu diangkat, badan agak miring kesamping kiri, pandangan kearah jatuhnya peluru.
- d. Tangan kanan dengan sikut agak dibengkokkan berada di depan sedikit agak di bawah badan, tangan/lengan kiri lemas lurus kebelakang untuk membantu menjaga keseimbangan.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = C

Penjelasan Jawaban:

Bentuk-bentuk pengenalan peluru antara lain:

- a. Peluru dipegang dengan tangan kanan dan diletakkan di bahu dengan cara yang benar.
- b. Peluru dipegang oleh tangan dengan sikap berdiri agak membungkuk.
- c. Kemudian kedua tangan yang memegang peluru diayunkan ke arah belakang dan perlu digelindingkan ke depan.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = B

Penjelasan Jawaban:

Tahapan-tahapan sikap badan akan menolak peluru adalah:

- a. Berdiri tegak menyamping kearah tolakan, kedua kaki dibuka lebar (kangkang).

- b. Kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dengan lutut dibengkokkan ke depan sedikit agak serong ke samping kanan.
- c. Berat badan berada pada kaki kanan, badan agak condong ke samping kanan. Tangan kanan memegang peluru pada bahu (pundak), tangan kiri dengan sikut dibengkokkan berada di depan sedikit agak serong ke atas lemas.
- d. Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan. Pandangan tertuju ke arah tolakan.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = C

Penjelasan Jawaban:

Tahapan-tahapan sikap menolak peluru adalah:

- a. Bersamaan dengan memutar badan kearah tolakan, siku ditarik serong ke atas kebelakang (kearah samping kiri).
- b. Pinggul dan pinggang serta perut didorong ke depan agak ke atas hingga dada terbuka menghadap ke depan serong ke atas ke arah tolakan.
- c. Daggu diangkat atau agak ditengadahkan, pandangan tertuju ke arah tolakan.
- d. Saat seluruh badan (dada) menghadap kearah tolakan, secepatnya peluru tersebut ditolakkan sekuat-kuatnya ke atas ke depan ke arah tolakan (parabola).

5. Jawaban Soal Nomor 5 = D

Penjelasan Jawaban:

Tahapan-tahapan sikap badan setelah menolak peluru adalah:

- a. Setelah peluru yang ditolakkan atau didorong tersebut lepas dari tangan, secepatnya kaki yang dipergunakan untuk menolak itu diturunkan atau mendarat.
- b. Kaki kiri (kaki depan) diangkat kebelakang lurus dan lemas untuk membantu menjaga keseimbangan.
- c. Badan condong ke depan, daggu diangkat, badan agak miring kesamping kiri, pandangan kearah jatuhnya peluru.
- d. Tangan kanan dengan sikut agak dibengkokkan berada di depan sedikit agak di bawah badan, tangan/lengan kiri lemas lurus kebelakang untuk membantu menjaga keseimbangan.

## B. Uraian

1. Tuliskan gerak spesifik tolak peluru.

Jawab:

Gerak spesifik tolak peluru antara lain:

- a. memegang peluru.
- b. sikap badan saat akan menolakkan peluru.
- c. cara menolakkan peluru.
- d. sikap badan setelah menolakkan peluru.

2. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik memegang peluru.

Jawab:

- a. Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jari tangan.
- b. Jari-jari tangan diregangkan atau dibuka (jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk) dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang.
- c. Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang/menahan peluru bagian samping, yaitu: agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau ke luar.

3. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik sikap badan saat akan menolak.

Jawab:

- a) Berdiri tegak menyamping kearah tolakan, kedua kaki dibuka lebar (kangkang).
- b) Kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dengan lutut dibengkokkan ke depan sedikit agak serong ke samping kanan.
- c) Berat badan berada pada kaki kanan, badan agak condong ke samping kanan. Tangan kanan memegang peluru pada bahu (pundak), tangan kiri dengan sikut dibengkokkan berada di depan sedikit agak serong ke atas lemas.
- d) Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan. Pandangan tertuju ke arah tolakan.

4. Jelaskan cara menolak peluru.

Jawab:

- a. Bersamaan dengan memutar badan ke arah tolakan, siku ditarik serong ke atas ke belakang (ke arah samping kiri), pinggul dan pinggang serta perut di dorong ke depan agak ke atas hingga dada terbuka menghadap ke depan serong ke atas ke arah tolakan. Daggu diangkat atau agak ditengadahkan, pandangan tertuju ke arah tolakan.
- b. Saat seluruh badan (dada) menghadap ke arah tolakan, secepatnya peluru tersebut ditolakkan sekuat-kuatnya ke atas ke depan ke arah tolakan (parabola) bersamaan dengan bantuan menolakkan kaki kanan dan melonjatkan seluruh badan ke atas serong ke depan.

5. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik sikap badan setelah menolakkan peluru.

Jawab:

- a. Setelah peluru yang ditolakkan atau didorong tersebut lepas dari tangan, secepatnya kaki yang dipergunakan untuk menolak itu diturunkan atau mendarat (kaki kanan) kira-kira menempati tempat bekas kaki kiri (kaki depan), dengan lutut agak dibengkokkan.
- b. Kaki kiri (kaki depan) diangkat kebelakang lurus dan lemas untuk membantu menjaga keseimbangan.
- c. Badan condong ke depan, daggu diangkat, badan agak miring kesamping kiri, pandangan kearah jatuhnya peluru.
- d. Tangan kanan dengan siku agak dibengkokkan berada di depan sedikit agak di bawah badan, tangan/lengan kiri lemas lurus kebelakang untuk membantu menjaga keseimbangan.
- e. Saat seluruh badan (dada) menghadap ke arah tolakan, secepatnya peluru tersebut ditolakkan sekuat-kuatnya ke atas ke depan ke arah tolakan (parabola) bersamaan dengan bantuan menolakkan kaki kanan dan melonjatkan seluruh badan ke atas serong ke depan.

## Glosarium

- Gaya tolak peluru yang sering digunakan pada tolak peluru, yaitu: gaya lama atau gaya Ortodoks dan gaya baru atau gaya O`Brian.
- Gerak spesifik tolak peluru: memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.
- Teknik tolak peluru ada empat macam, yaitu: Cara memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru.
- Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga melempar dalam atletik dimana Ananda akan melemparkan sebuah bola besi sejauh mungkin dari titik lempar menuju titik pendaratan dengan menggunakan teknik tertentu dan aturan main yang telah ditetapkan.
- Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar (peluru) dengan berat tertentu yang terbuat dari logam, yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Berat peluru yang digunakan dalam perlombaan adalah 7,25 kg (untuk putera) dan 4 kg (untuk wanita).
- Tolak peluru: melemparkan bola besi yang berat (peluru) sejauh mungkin, tolak peluru: melempar peluru sambil memutar badan sebanyak 3 kali baru dilempar sejauh mungkin.
- Tujuan tolak peluru adalah menolak sejauh-jauhnya untuk memperoleh prestasi yang optimal. Untuk mencapai tolakan yang jauh, seorang atlet harus memahami dan menguasai teknik tolak peluru.

## Daftar Pustaka

---

Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Sahara Multi Trading.

Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.



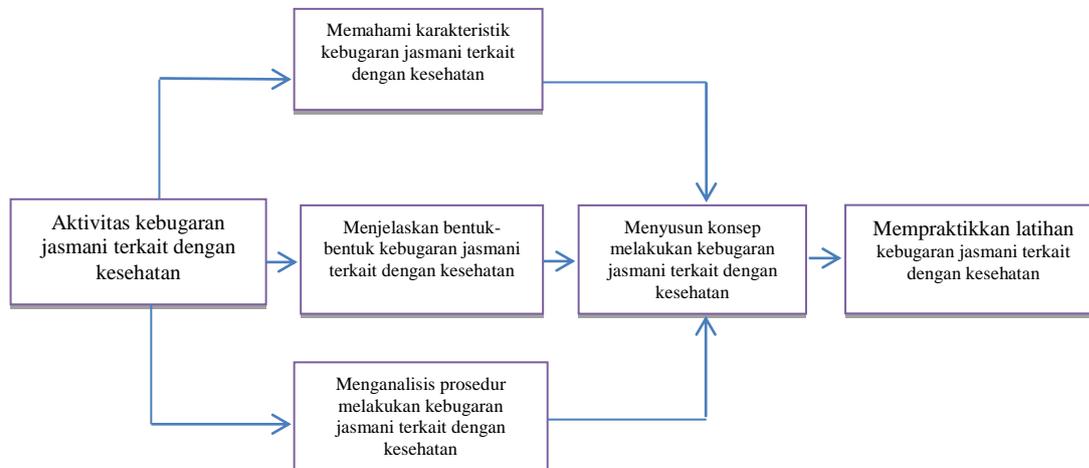
# MODUL 7

## AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI BERKAITAN DENGAN KESEHATAN

### Pemetaan Kompetensi

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
<b>3.2 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Memahami karakteristik latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.</li><li>2. Menjelaskan bentuk-bentuk latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.</li><li>3. Menganalisis prosedur melakukan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.</li></ol>
<b>4.2 mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menyusun konsep melakukan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.</li><li>2. Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.</li></ol>

## Peta Kompetensi



## Pembelajaran 1

### Latihan Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani yang terkait dengan Kesehatan (Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot)

#### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, percaya diri, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).
4. Melakukan aktivitas berbagai latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) secara perseorangan atau berpasangan.

## B. Peran Guru dan Orang Tua

Peran guru dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 7 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi Ananda berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
3. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 7 ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

Peran orang tua terkait pelaksanaan pembelajaran Ananda dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 7 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi putra/putri bapak/ibu dalam penggunaan bahan, alat, media, dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 7 ini, seperti: menyiapkan alat-alat latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.
2. Memastikan bapak/ibu memahami setiap instruksi yang terdapat pada Bahan Ajar Modul 7 ini.
3. Memastikan putra/putri bapak/ibu dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Berkoordinasi dengan wali kelas atau guru, jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 7 ini.

## C. Aktivitas Pembelajaran

Sebelum Ananda melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan), perhatikan hal-hal berikut ini.

1. Petunjuk Umum
  - a. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).
  - b. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang nyaman dan aman.

- c. Lakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) sesuai dengan perintah guru dan petunjuk dalam Modul 7 ini.
- d. Setelah melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan), lakukan pendinginan atau pelepasan, dan jangan minum minuman yang dingin (seperti es).

## 2. Petunjuk Khusus

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh Ananda dalam aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) antara lain sebagai berikut:

- a. Coba Ananda berdoa dan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan.
- b. Setelah itu pelajari petunjuk yang terdapat dalam Modul 7 ini mengenai tugas gerak yang akan dipelajari, misalnya: “melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) dan coba cari pola sendiri cara yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki secara individual. Pola gerak tersebut bisa diamati dari: Peragaan teman atau guru, gambar, buku teks pelajaran, atau video pembelajaran aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.
- c. Proses pembelajaran harus mengikuti petunjuk dan prosedur yang terdapat dalam materi. Proses pembelajaran melalui langkah-langkah: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan. Atau dapat pula langkah-langkah pembelajaran tersebut dilakukan dengan tidak berurutan.
- d. Hindari melakukan gerakan-gerakan yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan cedera atau kecelakaan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.
- e. Aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.
- f. Setelah melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, lakukan pelepasan agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).

- g. Penilaian terhadap keberhasilan Ananda dalam pembelajaran meliputi: penilaian pengetahuan dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian sikap dapat dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda, atau bisa juga orang dewasa di rumah selama proses pembelajaran.
- h. Ananda dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan oleh guru Ananda.
- i. Apabila Ananda belum mencapai KKM, maka Ananda perlu melakukan remedial dan apabila telah mencapai KKM, maka sebaiknya dilanjutkan memperoleh pengayaan.

### 3. Karakter yang Dikembangkan

Karakter yang dikembangkan dalam aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan antara lain sebagai berikut:

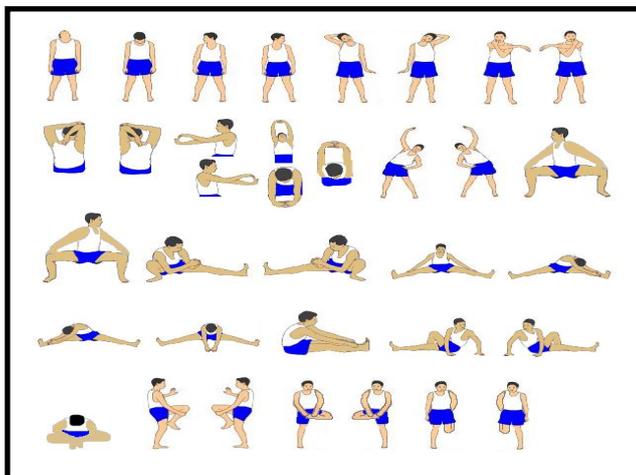
- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. Kedisiplinan tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, dan berbagai instruksi dalam Modul. Diharapkan peserta didik dapat menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi aturan-aturan yang berlaku.
- b. **Kerja sama:** Menunjukkan suatu usaha bersama antarperseorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Kerja sama akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam kerja sama tim dalam aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. Kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi peran, akuntabilitas individu, memiliki visi dan tujuan yang sama, hasil kerja kolektif, efektifitas secara langsung diukur dengan menilai kerja kolektif dan sebagainya.
- c. **Percaya diri:** Menunjukkan suatu usaha bersama antarperseorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Percaya diri akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam percaya diri tim dalam aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. Percaya diri tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi peran, kewajiban dan tanggung jawab melaporkan keberhasilan atau kegagalan dalam melaksanakan tugas kesediaan berpartisipasi, kemampuan berkomunikasi, dan komitmen bersama.
- d. **Kerja keras:** Menunjukkan kegiatan yang dikerjakan secara sengaja sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah atau berhenti sebelum target tercapai dalam aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. Kerja keras tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: bersungguh-sungguh, tidak mudah putus asa, tidak menundah-nundah pekerjaan, tidak cepat merasa puas, tekun menyelesaikan pekerjaan, bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas dan sebagainya.

## Aktivitas 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2 x 8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan pembelajaran yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.



- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2 x 8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan latihan yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.

Gambar 7.1 Gerakan peregangan pasif (peregangan statis)

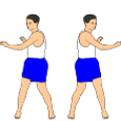
Sumber: <http://gajulbal.blogspot.com/2018/07/sehat-jasmani-rohani.html>

Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.
- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

Catatan:

Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan pembelajaran.

<b>Perengangan Aktif</b>		
 4 putaran maju, 4 putaran mundur	 4 putaran maju, 4 putaran mundur	 8 ayunan
 4 putaran maju, 4 putaran mundur	 4 putaran maju, 4 putaran mundur	 4 putaran maju, 4 putaran mundur

- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.
- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

**Catatan:**  
Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan latihan.

Gambar 7.2 Gerakan peregangan aktif (peregangan dinamis)

Sumber: <http://gajulbal.blogspot.com/2018/07/sehat-jasmani-rohani.html>

- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/ menit.



Gambar 7.3 Memeriksa denyut nadi

Sumber: <https://id.wikihow.com/Memeriksa-Denyut-Nadi>

- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama.
- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat.

**Mengapa demikian?** Ini menandakan bahwa jantung dan paru-paru Ananda telah berhasil beradaptasi terhadap aktivitas fisik, sehingga dapat lebih efisien dalam melakukan metabolisme.

Semakin stabil detak jantung Ananda saat berolahraga, semakin baik pula kebugaran jantung dan paru-paru Ananda. Detak jantung yang stabil juga ditandai dengan pernapasan yang baik ketika beraktivitas atau berolahraga. Sedangkan kalau detak jantung cenderung tidak teratur dan memburu, Ananda mungkin gampang terengah-engah dan kehabisan napas ketika sedang aktif bergerak.

Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda identifikasi tujuan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga di kolom ini.

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

## Aktivitas 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan). Langkah-langkah mempelajari aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan
  - a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas latihan di luar rumah dan berkelompok).
  - b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian latihan melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
  - c. Dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan), Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

## 2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan).

### 1) Pengertian dan Manfaat Melakukan Latihan Kebugaran Jasmani

#### a) Pengertian Latihan Kebugaran Jasmani

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

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

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

Menurut Toho (2007:51) kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Muhajir (2020:35) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti.

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

Menurut Rusli Lutan (2011:63) kebugaran jasmani memiliki dua

komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas; serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, *agilitas*, kecepatan gerak, *power* dan keseimbangan.

b) Manfaat Melakukan Latihan Kebugaran Jasmani

Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup berikut ini.

(1) Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas

Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas.

(2) Mencegah penyakit jantung

Manfaat latihan kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung.

(3) Meningkatkan kualitas hormon

Manfaat latihan kebugaran jasmani secara tidak langsung akan meningkatkan kualitas hormon yang ada di tubuh.

(4) Menurunkan tekanan darah tinggi

Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung koroner, *stroke*, dan gagal jantung.

(5) Menambah kepintaran

Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak.

(6) Memberi banyak energi

Jika Ananda rutin berolahraga, Ananda akan bisa tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stres, dan berbagai hal lain yang bisa menguras energi.

(7) Mengurangi LDL dan menaikkan HDL

Dalam suatu penelitian disebutkan bahwa jalan kaki atau jogging selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan “lemak jahat” (LDL = *Low Density*

*Lipoprotein*) dan menaikkan “lemak baik” (HDL = *High Density Lipoprotein*).

(8) Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan

Saat berolahraga, tubuh kita akan merasa rileks. Inilah salah satu manfaat latihan kebugaran jasmani. Hal ini tentu saja mempengaruhi depresi.

(9) Menurunkan risiko kanker tertentu

Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat menurunkan risiko kanker. Dalam suatu penelitian dikatakan bahwa ternyata olahraga dapat menurunkan tingkat risiko kanker tertentu sebesar 30%.

(10) Melindungi dari osteoporosis

Para ahli berpendapat bahwa anak-anak yang banyak bergerak (aktif) akan memiliki tulang yang kuat.

(11) Meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri

Dalam suatu jurnal psikologi disebutkan bahwa sekecil apapun olahraga bisa meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri pada pelakunya.

(12) Meningkatkan *mood*

Jika sedang jenuh, olahraga adalah salah satu cara yang bisa menghilangkannya. Sebuah studi mengatakan bahwa olahraga aerobik dapat mengurangi ketegangan dan membuat kita semangat lagi.

(13) Membuat awet muda

Manfaat latihan kebugaran jasmani membuat orang tampak awet muda.

(14) Membuat anak-anak selalu aktif

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

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan otot) pada kolom di bawah ini. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Coba Ananda buat pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan otot) di kolom ini.

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

Bentuk-bentuk aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan otot), antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas latihan kekuatan

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

Kekuatan dapat ditingkatkan dengan latihan yang menimbulkan tahanan, misalnya mengangkat, mendorong dan menarik. Latihan akan memberikan dampak pada peningkatan kekuatan bila beban yang menimbulkan tahanan tersebut maksimal atau hampir maksimal kekuatan.

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Bentuk-bentuk latihan kekuatan otot secara sederhana sebagai berikut:

a) Aktivitas Latihan Kekuatan Otot Perut

Cara melakukannya:

- (1) Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- (2) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- (3) Latihan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik.
- (4) Latihan ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Gambar 7.4 Aktivitas latihan kekuatan otot perut

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

b) Aktivitas Latihan Kekuatan Otot Kedua Lengan

Cara melakukannya:

- (1) Sikap awal posisi terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
- (2) Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
- (3) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki sejajar.
- (4) Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.

- (5) Latihan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik.
- (6) Latihan ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Gambar 7.5 Aktivitas latihan kekuatan otot kedua lengan

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

#### c) Aktivitas Latihan Kekuatan Otot Punggung

Cara melakukannya:

- (1) Tidur terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala.
- (2) Angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai,
- (3) Agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman.
- (4) Latihan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik.
- (5) Latihan ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Gambar 7.6 Aktivitas latihan kekuatan otot punggung

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

d) Aktivitas Latihan Kekuatan Otot Lengan

Cara melakukannya:

- (1) Sikap berjongkok, kedua kaki sedikit rapat, kedua tangan lurus berada di antara kedua paha dekat lutut.
- (2) Telapak tangan terbuka dan menumpu pada lantai.
- (3) Sentuhkan paha ke bagian dalam dekat siku tangan, angkat kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan hingga lepas dari lantai.
- (4) Siku dapat berfungsi sebagai penahan pada paha.
- (5) Pertahankan sikap seperti ini selama 5 – 8 detik dan lakukan berulang-ulang.
- (6) Latihan ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Gambar 7.7 Aktivitas latihan kekuatan otot lengan

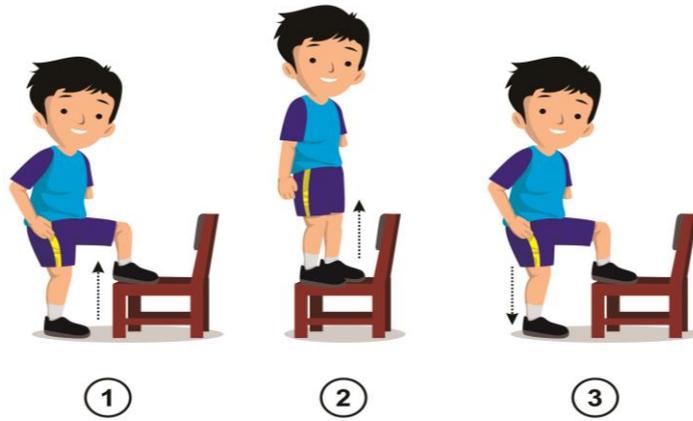
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

e) Aktivitas Latihan Kekuatan Otot Kekuatan Otot Tungkai

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
- (2) Setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali.
- (3) Pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai, tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.

- (4) Latihan ini dilakukan berulang-ulang selama 3 menit terus-menerus tanpa berhenti.
- (5) Latihan ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Gambar 7.6 Aktivitas latihan kekuatan otot tungkai

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan otot), sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan otot), Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan otot) pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan otot).

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan otot).

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

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan otot).

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan otot). Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

- e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan otot) hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

<p>1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan otot).</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan otot).</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan otot).</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

### Aktivitas 3

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan otot). Langkah-langkah mempelajari aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan otot) adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan
  - a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas latihan di luar rumah dan berkelompok).
  - b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian latihan melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
  - c. Dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan otot), Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan otot).

Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. Salah satu bentuk latihan daya tahan otot adalah latihan *weight training* (latihan beban).

Bentuk-bentuk latihan daya tahan otot secara sederhana sebagai berikut:

- 1) Aktivitas Latihan Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

Cara melakukannya:

- a) Latihan dilakukan dengan cara berjalan dengan menggunakan kedua lengan dan kedua kaki dipegang oleh salah seorang teman.

- b) Lakukan Latihan ini berulang-ulang secara bergantian dengan teman.
- c) Jarak yang ditempuh 15 – 20 meter.
- d) Latihan dilakukan berulang-ulang sebanyak 3 – 5 kali.
- e) Latihan ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Gambar 7.9 Aktivitas latihan daya tahan otot lengan dan bahu

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

## 2) Aktivitas Latihan Daya Tahan Otot Tungkai

Cara melakukannya:

- a) Sikap jongkok, kedua lutut ditekuk rapat. Tumit dalam posisi terangkat sehingga pada bagian belakang rapat dengan betis.
- b) Lemparkan kedua tungkai ke belakang secara bersamaan kemudian kembali ke sikap jongkok.
- c) Lemparkan tungkai ke belakang lagi kemudian jongkok dan berdiri.
- d) Lakukan latihan ini berulang-ulang dengan hitungan 2 x 8 hitungan.

- e) Latihan ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Gambar 7.10 Aktivitas latihan daya tahan otot tungkai

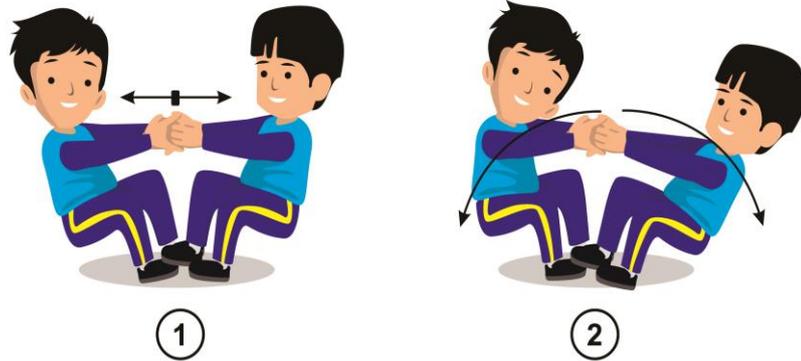
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

3) Aktivitas Latihan Daya Tahan Otot Lengan Berpasangan

Cara melakukannya:

- a) Duduk terlunjur berpasangan dan saling berhadapan.
- b) Kaki sedikit dibuka, telapak kaki saling dirapatkan dan kedua tangan saling berpegangan.
- c) Salah seorang teman menarik ke belakang sambil berbaring, sedangkan teman lain membungkukkan badan sambil mendorong ke depan.
- d) Lutut kedua kaki dalam posisi ditekuk.
- e) Lakukan latihan ini secara bergantian dan saling menarik.
- f) Latihan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik.

- g) Latihan ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Gambar 7.11 Aktivitas latihan daya tahan otot lengan berpasangan

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

4) Aktivitas Latihan Daya Tahan Otot Lengan (Naik Palang Tunggal)

Cara melakukannya:

- Naik ke atas bangku yang telah disiapkan. Pegang palang tunggal dengan telapak tangan menghadap ke depan.
- Jarak kedua tangan yang memegang palang tunggal adalah selebar bahu.
- Singkirkan bangku agar yang memegang palang tunggal bergantung. Tangan dalam posisi lurus.
- Setelah ada aba-aba “Mulai” angkat badan hingga dagu melewati palang tunggal (kepala tidak boleh ditengadahkan).
- Selanjutnya turunkan badan hingga kedua tangan betul-betul lurus dan badan tetap bergantung.
- Latihan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik.

- g) Latihan ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Gambar 7.12 Aktivitas latihan daya tahan otot lengan daya tahan otot lengan (naik palang tunggal)

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan otot) pada kolom di bawah ini. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Coba Ananda buat pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan otot) di kolom ini.

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

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan otot), Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan,

kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan otot) pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan otot).

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan otot).

.....

.....

.....

.....

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan otot).

.....

.....

.....

.....

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan otot). Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.
- Sangat Senang
  - Senang
  - Tidak Tahu
  - Tidak Senang
  - Sangat Tidak Senang

- e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan otot) hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

<p>1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan otot).</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan otot).</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan otot).</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--

- 3. Kegiatan Akhir
  - a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
  - b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
  - c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

#### D. Latihan

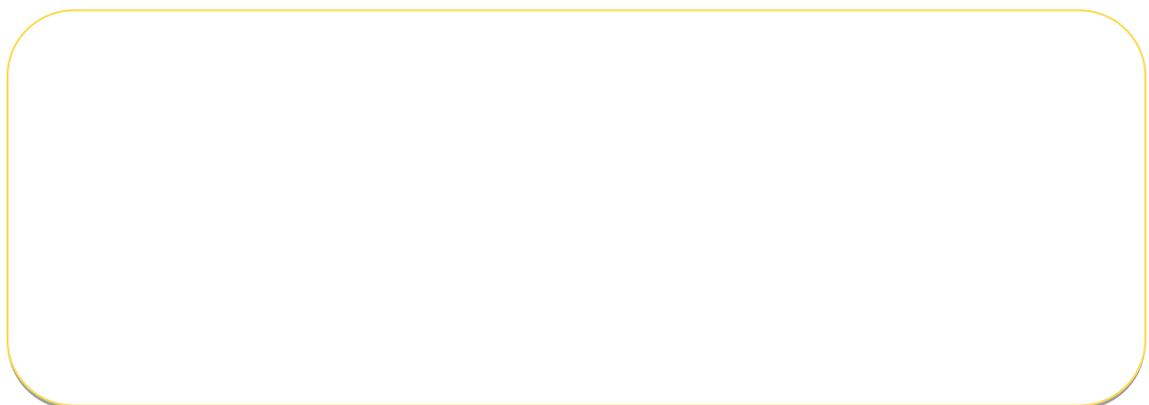
Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.

1. Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Pernyataan ini merupakan . . . .
  - a. pengertian kebugaran jasmani
  - b. manfaat kebugaran jasmani
  - c. tujuan kebugaran jasmani
  - d. sifat kebugaran jasmani
  
2. Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas, mencegah penyakit jantung, meningkatkan kualitas *hormone*, menurunkan tekanan darah tinggi, memberi banyak energy, mengurangi LDL dan menaikkan HDL, menurunkan risiko kanker tertentu, melindungi dari osteoporosis. Pernyataan tersebut merupakan . . . .
  - a. pengertian kebugaran jasmani
  - b. manfaat kebugaran jasmani
  - c. tujuan kebugaran jasmani
  - d. sifat kebugaran jasmani
  
3. Kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan adalah . . . .
  - e. koordinasi, *agilitas*, kecepatan gerak, *power* dan fleksibilitas
  - f. koordinasi, *agilitas*, kecepatan gerak, dan keseimbangan
  - g. kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas
  - h. kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan keseimbangan

4. Ketegangan yang terjadi atau kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (*external resistance*). Pernyataan tersebut merupakan pengertian dari . . . .
- kelentukan
  - daya tahan kardiovaskuler
  - daya tahan otot
  - kekuatan otot
5. Kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. Salah satu bentuk latihan daya tahan otot adalah latihan *weight training* (latihan beban). Pernyataan tersebut merupakan pengertian dari . . . .
- kelentukan
  - daya tahan kardiovaskuler
  - daya tahan otot
  - kekuatan otot

**E. Rangkuman**

Ananda telah mempelajari aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan otot). Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan otot) tersebut pada kolom di bawah ini.



## **F. Refleksi**

Ananda telah mempelajari materi aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan otot). Tahukah Ananda berapa Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus Ananda peroleh. KKM yang harus Ananda peroleh minimal 80. Ketentuan perolehan nilai KKM tersebut, yaitu:

1. Apabila Ananda memperoleh nilai 80 atau lebih, maka Ananda dapat melanjutkan ke materi selanjutnya dalam modul ini.
2. Apabila Ananda memperoleh nilai kurang dari 80, maka Ananda harus mengulangi lagi materi yang telah Ananda pelajari sebelumnya.

## **G. Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban**

Tes kinerja aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan otot)

### **1. Butir Tes**

Lakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan otot). Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

### **2. Petunjuk Penilaian**

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

### 3. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Dapat Dilaksanakan	Tidak Dapat Dilaksanakan
1.	Aktivitas latihan kekuatan otot perut.		
2.	Aktivitas latihan kekuatan otot kedua lengan.		
3.	Aktivitas latihan kekuatan otot punggung.		
4.	Aktivitas latihan kekuatan otot lengan.		
5.	Aktivitas latihan kekuatan otot kekuatan otot tungkai.		

### 4. Pedoman penskoran

#### a. Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

#### 1) Sikap awal

- a) sikap baring terlentang
- b) kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
- c) kedua tangan menopang leher bagian belakang

#### 2) Sikap pelaksanaan

- a) angkat badan ke atas sampai mencium lutut.
- b) kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring.
- c) kedua tangan tetap memegang leher.
- d) pandangan mata tetap ke atas.

- 3) Sikap akhir
  - a) posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks.
  - b) kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang.
  - c) kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu.
- b. Pengolahan skor  
Skor maksimum: 10  
Skor perolehan peserta didik: SP  
Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik:  $SP/10$

## H. Kunci Jawaban

1. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

- Manfaat latihan kebugaran jasmani secara teratur antara lain: Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas, mencegah penyakit jantung, meningkatkan kualitas *hormone*, menurunkan tekanan darah tinggi, memberi banyak energy, mengurangi LDL dan menaikkan HDL, menurunkan risiko kanker tertentu, melindungi dari osteoporosis, dan lain-lain.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

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

5. Jawaban Soal Nomor 5 = C

Penjelasan Jawaban:

Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. Salah satu bentuk latihan daya tahan otot adalah latihan *weight training* (latihan beban).

## **Pembelajaran 2**

### **Latihan Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani yang terkait dengan Kesehatan (Daya Tahan Kardiovaskuler dan Kelenturan)**

---

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, percaya diri, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan kardiovaskuler dan kelenturan).
4. Melakukan berbagai aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan kardiovaskuler dan kelenturan) secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

#### **B. Peran Guru dan Orang Tua**

Peran guru dan orangtua dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 7 ini, sama dengan pembelajaran 1.

#### **C. Aktivitas Pembelajaran**

Petunjuk umum, petunjuk khusus, dan karakter yang dikembangkan dalam aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan kardiovaskuler dan kelenturan) ini, sama dengan pembelajaran 1.

## Aktivitas 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

- Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan (seperti pada pembelajaran 1).
- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/ menit (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama (seperti pada pembelajaran 1).
- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda deskripsikan manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan kardiovaskuler) adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan kardiovaskuler), Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan kardiovaskuler).

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

Karena itu bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan pernafasan, jantung dan peredaran darah ini disebut *ergosistem sekunder* yang dilatih melalui peningkatan *ergosistem primer* (sistem saraf-otot dan tulang kerangka).

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

*Interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. *Interval training* adalah acara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. Bentuk latihan dalam *interval training* dapat berupa lari (*interval running*) atau renang (*interval swimming*).

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

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

Secara mendasar ada dua bentuk latihan interval, yaitu:

- 1) Interval Training Lambat dengan Jarak Menengah
  - a) Lama latihan : 60 detik – 3 menit
  - b) Intensitas latihan : 60% - 75% maksimum
  - c) Ulangan latihan : 3 – 5 kali
  - d) Istirahat : 3 – 5 menit

Tabel 7.1 Contoh latihan Waktu terbaik 800 m : 2 menit 20 detik

<b>Repetisi</b>	<b>Jarak</b>	<b>Waktu</b>	<b>Istirahat</b>
<b>3</b>	800 meter	160 detik	5 menit
<b>3</b>	600 meter	120 detik	4 menit
<b>5</b>	400 meter	80 detik	3 menit
<b>5</b>	300 meter	80 detik	2 menit

Sumber: Cooper, 1994.

2) Interval Training Cepat dengan Jarak Pendek

- a) Lama latihan : 5 – 30 detik
- b) Intensitas latihan : 85% - 90% maksimum
- c) Ulangan latihan : 15 – 25 kali
- d) Istirahat : 30 – 90 detik

Tabel 7.2 Contoh Latihan : Waktu terbaik 100 m : 14 detik

Repetisi	Jarak	Waktu	Istirahat
5	50 meter	8 detik	30 menit
5	100 meter	16 detik	90 menit
5	100 meter	16 detik	90 menit
5	50 meter	8 detik	30 menit

Sumber: Cooper, 1994.

3) Katagori Ketahanan Tubuh

Tabel 7.3 Katagori Ketahanan Tubuh

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

Sumber: Cooper, 1994.

- b. Selanjutnya Ananda diminta mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan kardiovaskuler) pada kolom di bawah ini. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Coba Ananda buat pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan kardiovaskuler) di kolom ini.

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

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan kardiovaskuler), sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan kardiovaskuler), Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan kardiovaskuler) pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan kardiovaskuler).

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

2) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan kardiovaskuler).

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

3) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan kardiovaskuler).

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan kardiovaskuler). Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan kardiovaskuler) hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan kardiovaskuler).

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

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan kardiovaskuler).

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

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan kardiovaskuler).

.....

.....

.....

.....

3. Kegiatan Akhir
  - a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
  - b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
  - c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

### Aktivitas 3

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kelenturan) adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan
  - a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
  - b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
  - c. Dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kelenturan), Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kelenturan).

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

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

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kelenturan) pada kolom di bawah ini. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Latihan kelenturan adalah senam ketangkasan dasar-dasar yang didahului dengan latihan pemanasan (*warming-up*). Bentuk-bentuk latihan kelenturan ada dua bentuk, yaitu: peregangan dinamis dan peregangan statis.

Coba Ananda buat pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kelenturan) di kolom ini.

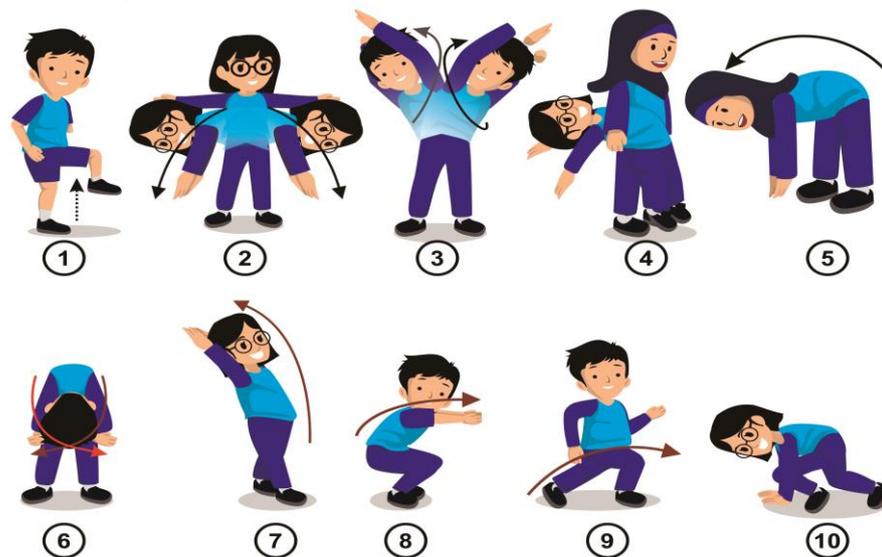
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Bentuk-bentuk aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kelenturan), antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas Latihan Peregangan Dinamis

Bentuk-bentuk latihan peregangan dinamis sebagai berikut:

- a) Latihan kelenturan otot lengan dan bahu.
- b) Latihan kelenturan otot leher.
- c) Latihan kelenturan otot pinggang.
- d) Latihan kelenturan otot tungkai.
- e) Latihan dilakukan berulang-ulang selama 2 x 8 hitungan masing-masing gerakan.
- f) Latihan ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, percaya diri, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 7.13 Aktivitas bentuk-bentuk latihan peregangan dinamis

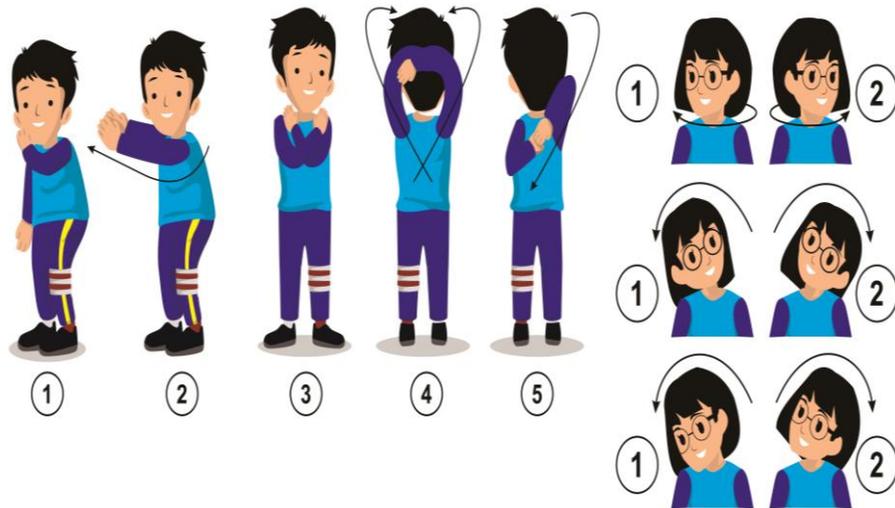
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

2) Aktivitas Latihan Peregangan Statis

Bentuk-bentuk latihan peregangan statis berikut ini.

- a) Latihan kelenturan otot fleksi siku.
- b) Latihan kelenturan otot bahu.
- c) Latihan kelenturan otot leher.

- d) Latihan kelenturan otot pinggang.
- e) Latihan kelenturan tungkai dan punggung.
- f) Latihan dilakukan berulang-ulang selama 2 x 8 hitungan masing-masing gerakan.
- g) Latihan ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, percaya diri, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 7.14 Aktivitas bentuk-bentuk latihan peregangan statis

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kelenturan), sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kelenturan), Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kelenturan) pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kelenturan).

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

2) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kelenturan).

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

3) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kelenturan).

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kelenturan). Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

- e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kelenturan) hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kelenturan).

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

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kelenturan).

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

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kelenturan).

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

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

#### D. Latihan

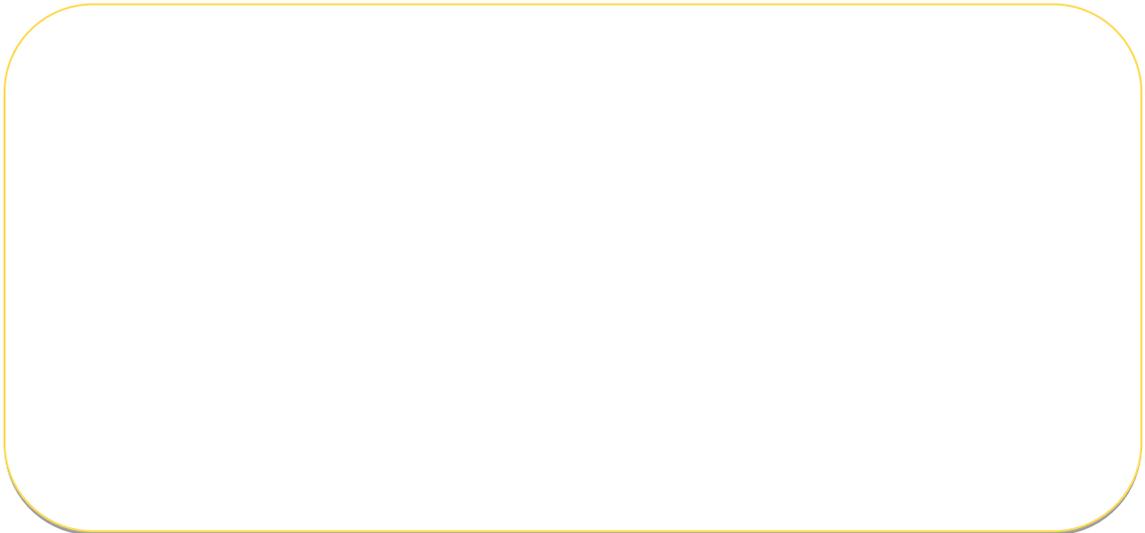
Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.

1. Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya yang sering digunakan ialah *respirato-cardio-vaskulair endurance*, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung dan peredaran darah. Pernyataan ini merupakan . . . .
  - a. pengertian daya tahan kardiovaskuler
  - b. manfaat daya tahan kardiovaskuler
  - c. tujuan daya tahan kardiovaskuler
  - d. sifat daya tahan kardiovaskuler
  
2. Latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru-paru antara lain: lari jarak jauh, renang jarak jauh, *cross-country* atau lari lintas alam, *fartlek*, *interval training* atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu . . . .
  - a. lebih dari 5 menit
  - b. lebih dari 6 menit
  - c. kurang dari 12 menit
  - d. kurang dari 15 menit
  
3. Keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Latihan tersebut bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti. Pernyataan tersebut merupakan pengertian dari . . . .
  - a. fleksibilitas
  - b. keseimbangan
  - c. kelentukan
  - d. kekuatan otot

4. Latihan kelenturan adalah senam ketangkasan dasar-dasar yang didahului dengan latihan pemanasan (*warming-up*). Bentuk-bentuk latihan kelenturan ada dua bentuk, yaitu:
  - a. aerobik dan *warming-up*
  - b. peregangan statis dan aerobik
  - c. peregangan dinamis dan aerobik
  - d. peregangan dinamis dan peregangan statis
  
5. Latihan mengayun, memutar, dan memantul-mantulkan atau menggerak-gerakan anggota tubuh merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan . . . .
  - a. kelenturan
  - b. daya tahan kardiovaskuler
  - c. daya tahan otot
  - d. kekuatan otot

**E. Rangkuman**

Ananda telah mempelajari aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kelenturan) tersebut pada kolom di bawah ini.



## F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kelenturan). Tahukah Ananda berapa Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus Ananda peroleh. KKM yang harus Ananda peroleh minimal 80. Ketentuan perolehan nilai KKM tersebut, yaitu:

1. Apabila Ananda memperoleh nilai 80 atau lebih, maka Ananda dapat melanjutkan ke materi selanjutnya dalam modul ini.
2. Apabila Ananda memperoleh nilai kurang dari 80, maka Ananda harus mengulangi lagi materi yang telah Ananda pelajari sebelumnya.

## G. Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

Tes kinerja aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kelenturan)

### 1. Butir Tes

Lakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kelenturan). Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

### 2. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

### 3. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Dapat Dilaksanakan	Tidak Dapat Dilaksanakan
1.	Aktivitas latihan daya tahan kardiovaskuler.		
2.	Aktivitas latihan kelenturan.		

### 4. Pedoman penskoran

#### a. Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
  - Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- 1) Sikap awal
    - a) sikap baring terlentang.
    - b) kedua lutut ditekuk dan dirapatkan.
    - c) kedua tangan menopang leher bagian belakang.
  - 2) Sikap pelaksanaan
    - a) angkat badan ke atas sampai mencium lutut.
    - b) kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring.
    - c) kedua tangan tetap memegang leher.
    - d) pandangan mata tetap ke atas.
  - 3) Sikap akhir
    - a) posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks.
    - b) kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang.
    - c) kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu.

b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

## H. Kunci Jawaban

1. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

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

2. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

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

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Kelenturan adalah keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Latihan tersebut bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Latihan kelenturan adalah senam ketangkasan dasar-dasar yang didahului dengan latihan pemanasan (*warming-up*). Bentuk-bentuk latihan kelenturan ada dua bentuk, yaitu: peregangan dinamis dan peregangan statis.

5. Jawaban Soal Nomor 5 = A

Penjelasan Jawaban:

Kelenturan dapat ditingkatkan dengan bentuk latihan mengayun, memutar, dan memantul-mantulkan atau menggerak-gerakan anggota tubuh.

### **Pembelajaran 3**

## **Tes dan Pengukuran Derajat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun**

---

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, percaya diri, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun.
4. Melakukan berbagai aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

#### **B. Peran Guru dan Orang Tua**

Peran guru dan orangtua dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 7 ini, sama dengan pembelajaran 1.

#### **C. Aktivitas Pembelajaran**

Petunjuk umum, petunjuk khusus, dan karakter yang dikembangkan dalam aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun ini, sama dengan pembelajaran 1.

## Aktivitas 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

- Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan (seperti pada pembelajaran 1).
- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/menit (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama (seperti pada pembelajaran 1).
- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat (seperti pada pembelajaran 1).
- Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda deskripsikan fungsi pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

## Aktivitas 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan kardiovaskuler) adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan
  - a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
  - b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
  - c. Dalam melakukan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

## 2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun.

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari *total fitness*. Dalam total fitness terdapat beberapa komponen yaitu : *Anatomical fitness*, *physiological fitness* dan *psychological fitness*. Menurut Karpovich, bahwa *physical fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot. Menurut Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda, yang dimaksud dengan *physical fitness* adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Tes kebugaran jasmani Indonesia, terdiri dari lima butir tes, dengan rangkaian butir tesnya yaitu: (1) Lari cepat (50 meter), (2) Angkat tubuh (*pull-up*/ 30 detik untuk puteri dan 50 detik untuk putera), (3) Baring duduk (*sit-up*/60 detik), (4) Loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) Lari jauh (800 m untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera).

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun pada kolom di bawah ini. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Coba Ananda buat pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

Bentuk-bentuk aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun, antara lain sebagai berikut:

- 1) Tes lari cepat 50 meter
  - a) Tujuan : Mengukur kecepatan lari seseorang.
  - b) Alat/fasilitas : Lintasan lari, peluit, *stopwatch*, bendera start dan tiang pancang.
  - c) Pelaksanaan :
    - (1) Peserta didik berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri.
    - (2) Apabila ada aba-aba “ya” peserta didik lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 50 meter.
    - (3) Pada saat peserta didik menyentuh/melewati garis *finish* *stopwatch* dihentikan.
  - d) Cara memberi skor:

Skor hasil tes yaitu: waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.



Gambar 7.15 Aktivitas mengukur lari cepat 50 meter

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

- 2) Tes angkat tubuh (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera)
- Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.
  - Alat/fasilitas : Lantai, palang tunggal, *stopwatch* dan formulir pencatat hasil.
  - Pelaksanaan :
    - Peserta didik bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus.
    - Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus.
    - Kemudian peserta didik mengangkat tubuhnya dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, lalu kembali ke sikap semula.
    - Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang, tanpa istirahat selama (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera).
  - Cara memberi skor :

Skor hasil tes yaitu jumlah angkatan tubuh yang dilakukan dengan benar selama (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera). Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).



Gambar 7.16 Aktivitas Tes angkat tubuh (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera)

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

3) Tes baring duduk 60 detik

- a) Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
- b) Alat/fasilitas : Lantai, palang tunggal, *stopwatch* dan formulir pencatat hasil.
- c) Pelaksanaan :
- (1) Peserta didik berbaring di atas lantai/rumput, kedua lutut ditekuk kurang lebih 90 derajat.
  - (2) Kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai.
  - (3) Salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
  - (4) Apabila ada aba-aba “ya”, peserta didik bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula.
  - (5) Lakukan gerakan itu berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.
- d) Cara memberi skor :
- Skor hasil tes yaitu jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).



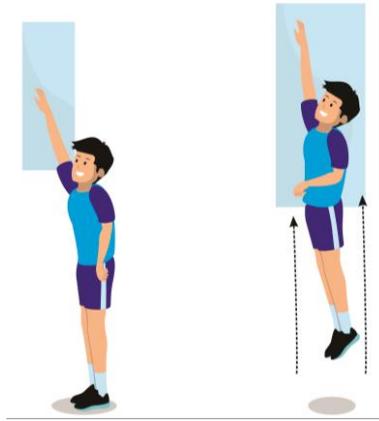
Gambar 7.17 Aktivitas Tes baring duduk 60 detik

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

- 4) Tes loncat tegak
- a) Tujuan : Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.
  - b) Alat/fasilitas : Dinding, papan berwarna gelap berukuran (30 x 150 cm) berskala satuan ukuran sentimeter yang digantung pada dinding dengan ketinggian jarak antara lantai dengan nol pada papan skala ukuran 150 cm, serbuk kapur dan alat penghapus, dan formulir pencatat hasil.
  - c) Pelaksanaan :
    - (1) Peserta didik berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki berada dekat papan dinding di samping tangan kiri atau kanannya.
    - (2) Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
    - (3) Kedua tangan lurus berada di samping badan kemudian peserta didik mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun ke belakang.
    - (4) Seterusnya peserta didik meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan peserta didik tersebut.

d) Cara memberi skor :

Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga kali loncatan, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan. Contoh : Dudi tinggi raihan tanpa loncatan 165 cm, sedangkan tinggi raihan loncatannya mencapai 220 cm, maka skor tegaknya yaitu  $220 \text{ cm} - 165 \text{ cm} = 55 \text{ cm}$ .



Gambar 7.18 Aktivitas tes loncat tegak

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

- 5) Tes lari jauh (800 meter untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera)
- Tujuan : Mengukur daya tahan (*cardio respiratory endurance*)
  - Alat/fasilitas : Lapangan, bendera *start*, peluit, *stopwatch*, nomor dada, tanda/garis *start* dan *finish*, dan formulir pencatat hasil.
  - Pelaksanaan :
    - Peserta didik berdiri di belakang garis *start*. Pada aba-aba “siap” peserta didik mengambil sikap *start* berdiri untuk siap berlari.
    - Pada aba-aba “ya” peserta didik berlari menuju garis *finish*, dengan menempuh jarak (800 meter untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera).
    - Bila ada peserta didik yang mencuri *start*, maka peserta didik tersebut dapat mengulangi tes tersebut.

d) Cara memberi skor :

Hasil yang dicatat sebagai skor lari 800 meter (puteri) dan 1.000 meter (putera) adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak tersebut. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.



Gambar 7.19 Aktivitas Tes lari jauh (800 meter untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera)

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

Kriteria/norma tes kesegaran jasmani Indonesia  
(Untuk Peserta Didik SMP/Usia 13 – 15 tahun)

Klasifikasi Nilai	Jenis Kelamin	
	Putra	Putri
Baik Sekali	228 – ke atas	206 – ke atas
Baik	176 – 227	134 – 205
Sedang	127 – 175	80 – 133
Kurang	78 - 126	39 - 79
Kurang Sekali	Sampai dengan 77	Sampai dengan 38

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun.

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun.

.....

.....

.....

.....

3) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun.

.....

.....

.....

.....

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.
- Sangat Senang
  - Senang
  - Tidak Tahu
  - Tidak Senang
  - Sangat Tidak Senang

- e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

<p>1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

#### D. Latihan

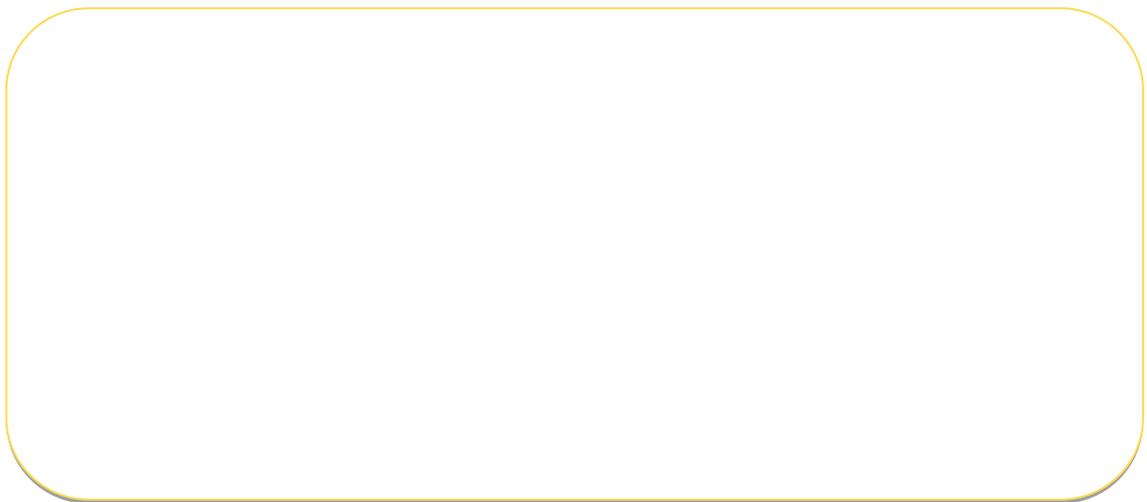
Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.

1. Kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Pernyataan tersebut merupakan pengertian . . . .
  - a. *physical fitness*
  - b. *anatomical fitness*
  - c. *physiological fitness*
  - d. *psychological fitness*
  
2. Lari cepat (50 meter), Angkat tubuh (*pull-up*/ 30 detik untuk puteri dan 50 detik untuk putera), Baring duduk (*sit-up*/60 detik), Loncat tegak (*vertical jump*), dan Lari jauh (800 m untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera. Butir tes kebugaran ini untuk peserta didik usia . . . .
  - a. usia 11 s.d 13 tahun
  - b. usia 13 s.d 15 tahun
  - c. usia 14 s.d 16 tahun
  - d. usia 15 s.d 17 tahun
  
3. Tes lari cepat menempuh jarak 50 meter bertujuan untuk mengukur . . . .
  - a. kelenturan
  - b. kelincahan
  - c. kecepatan
  - d. daya tahan
  
4. Tes angkat tubuh (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera) bertujuan untuk mengukur . . . .
  - a. kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot tungkai
  - b. kekuatan dan daya tahan otot tungkai dan otot bahu
  - c. kekuatan dan daya tahan otot leher dan otot bahu
  - d. kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu

5. Tes baring duduk 60 detik bertujuan untuk mengukur . . . .
- kekuatan dan kelenturan otot tungkai
  - kekuatan dan kelenturan otot pinggang
  - kekuatan dan daya tahan otot punggung
  - kekuatan dan daya tahan otot perut

**E. Rangkuman**

Ananda telah mempelajari aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun tersebut pada kolom di bawah ini.



**F. Refleksi**

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun. Tahukah Ananda berapa Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus Ananda peroleh. KKM yang harus Ananda peroleh minimal 80. Ketentuan perolehan nilai KKM tersebut, yaitu:

1. Apabila Andanda memperoleh nilai 80 atau lebih, maka Ananda dapat melanjutkan ke materi selanjutnya dalam modul ini.
2. Apabila Ananda memperoleh nilai kurang dari 80, maka Ananda harus mengulangi lagi materi yang telah Ananda pelajari sebelumnya.

## G. Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

### 1. Rubrik Penilaian

Tes kinerja aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun

#### 1. Butir Tes

Lakukan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

#### 2. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

#### 3. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Dapat Dilaksanakan	Tidak Dapat Dilaksanakan
1.	Tes lari cepat 50 meter.		
2.	Tes angkat tubuh (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera).		
3.	Tes baring duduk 60 detik.		
4.	Tes loncat tegak.		
5.	Tes lari jauh (800 meter untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera).		

#### 4. Pedoman penskoran

##### 1) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

- 1) Sikap awal
  - a) sikap baring terlentang
  - b) kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
  - c) kedua tangan menopang leher bagian belakang
- 2) Sikap pelaksanaan
  - a) angkat badan ke atas sampai mencium lutut
  - b) kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring
  - c) kedua tangan tetap memegang leher
  - d) pandangan mata tetap ke atas
- 3) Sikap akhir
  - a) posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks.
  - b) kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang.
  - c) kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

2. Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan gerak latihan daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan, untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

1) Penilaian hasil keterampilan gerak latihan kekuatan

1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk aktivitas latihan daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan yang dilakukan peserta didik selama 30 detik setiap butir tes dengan cara:

- a) Mula-mula peserta didik tidur terlentang dengan kedua tangan menempel pada leher.
- b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan latihan daya tahan, kekuatan, komposisi

tubuh, dan kelenturan yang dilakukan selama 30 detik per butir tes.

- c) Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- d) Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

2) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Putera SMP

Lari 50 m	Gantung/ Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.000 m	Klasifikasi Nilai
..... < 7.2 dtk	..... > 19 kali	..... > 41 kali	..... > 73	..... < 3.14 mnt	<b>Sangat Baik</b>
7.3 – 8.3 dtk	14 – 18 kali	30 – 40 kali	60 – 72	3.15 – 4.25 mnt	<b>Baik</b>
8.4 – 9.6 dtk	9 – 13 kali	21 – 29 kali	50 – 59	4.26 – 5.12 mnt	<b>Cukup</b>
..... > 9.6 dtk	..... < 9 kali	..... < 21 kali	..... < 50	..... > 5.12 mnt	<b>Kurang</b>

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Puteri SMP

Lari 50 m	Gantung/Siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 m	Klasifikasi Nilai
..... < 8.4 dtk	..... > 41 kali	..... > 28 kali	..... > 50	..... < 3.52 mnt	<b>Sangat Baik</b>
8.5 – 9.8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49	3.53 – 4.56 mnt	<b>Baik</b>
9.9 – 11.4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 38	4.57 – 5.58 mnt	<b>Cukup</b>
.....> 13.4 dtk	..... < 10 kali	..... < 10 kali	..... < 31	..... > 5.58 mnt	<b>Kurang</b>

**H. Kunci Jawaban**

1. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- *Physical fitness* adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

- Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk usia 13 s.d 15 tahun terdiri dari lima butir tes, dengan rangkaian butir tesnya yaitu: (1) Lari cepat (50 meter), (2) Angkat tubuh (*pull-up*/ 30 detik untuk puteri dan 50 detik untuk putera), (3) Baring duduk (*sit-up*/60 detik), (4) Loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) Lari jauh (800 m untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera)..

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Tes lari cepat menempuh jarak 50 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Tes angkat tubuh (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera) bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.

5. Jawaban Soal Nomor 5 = D

Penjelasan Jawaban:

Tes baring duduk 60 detik bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

## Evaluasi

### A. Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh peserta didik dan diisi dengan jujur)

1. Petunjuk Penilaian

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

2. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu		
4.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami		
5.	Saya berperan aktif dalam kelompok		
6.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu		
7.	Saya selalu membuat catatan hal-hal yang saya pelajari		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran		
9.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru		
10.	Saya menghormati dan menghargai teman		
<b>Jumlah skor maksimal = 10</b>			

## Evaluasi Pengetahuan

### B. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.

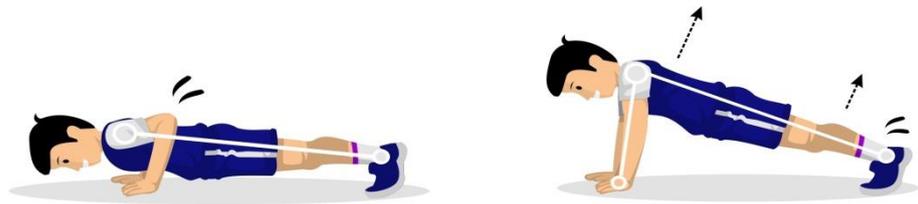
1. Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti. Pernyataan tersebut merupakan makna dari . . .
  - a. hakikat kebugaran jasmani
  - b. kaidah-kaidah kebugaran jasmani
  - c. prinsip-prinsip kebugaran jasmani
  - d. tujuan kebugaran jasmani
  
2. Perhatikan pernyataan-pernyataan dan gambar berikut.
  - 1) Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
  - 2) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
  - 3) Lakukan gerakan ini sebanyak-banyaknya.



Pernyataan-pernyataan dan gambar tersebut merupakan cara melakukan latihan . . .

- a. daya tahan otot perut
- b. kekuatan otot perut
- c. kelenturan otot perut
- d. kestabilan otot perut

3. Perhatikan pernyataan-pernyataan dan gambar berikut.
- 1) Tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
  - 2) Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
  - 3) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus.
  - 4) Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
  - 5) Lakukan latihan ini berulang-ulang.



Pernyataan-pernyataan dan gambar tersebut merupakan cara melakukan latihan . .

- . .
- a. daya tahan otot lengan
  - b. kelenturan otot lengan
  - c. kekuatan otot kedua lengan
  - d. kekuatan otot lengan
4. Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. Salah satu bentuk latihan daya tahan otot adalah . . . .
- a. push up dalam waktu lama
  - b. sit up dalam waktu lama
  - c. back up dalam waktu lama
  - d. *weight training* (latihan beban)

5. *Interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Interval training adalah acara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. Bentuk latihan dalam *interval training* dapat berupa lari (*interval running*) atau renang (*interval swimming*). Faktor-faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program *interval training* antara lain . . . .
- lama latihan, intensitas, pengulangan, masa istirahat
  - lama latihan, intensitas, pengulangan, bentuk latihan
  - lama latihan, pengulangan, masa istirahat, bentuk latihan
  - lama latihan, pengulangan, masa istirahat, metode latihan

**Jawablah soal di bawah ini dengan singkat dan tepat.**

- Jelaskan yang dimaksud dengan kebugaran jasmani.
- Jelaskan manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani.
- Jelaskan cara melakukan latihan kekuatan.
- Jelaskan cara melakukan latihan kelenturan.
- Jelaskan cara melakukan latihan keseimbangan.

### **Evaluasi Keterampilan**

#### **C. Tes Kinerja Aktivitas Kebugaran Jasmani yang terkait dengan Kesehatan**

1. Butir Tes

Lakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan). Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

### 3. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Dapat Dilaksanakan	Tidak Dapat Dilaksanakan
1.	Aktivitas latihan kekuatan otot.		
2.	Aktivitas latihan daya tahan otot		
3.	Aktivitas latihan daya tahan kardiovaskuler.		
4.	Aktivitas latihan kelenturan.		

### 4. Pedoman penskoran

#### a. Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
  - Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- 1) Sikap awal
    - a) sikap baring terlentang.
    - b) kedua lutut ditekuk dan dirapatkan.
    - c) kedua tangan menopang leher bagian belakang.
  - 2) Sikap pelaksanaan.
    - a) angkat badan ke atas sampai mencium lutut.
    - b) kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring.
    - c) kedua tangan tetap memegang leher.
    - d) pandangan mata tetap ke atas.

- 3) Sikap akhir
  - a) posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks.
  - b) kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang.
  - c) kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu.
  
- b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10  
Skor perolehan peserta didik: SP  
Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10
  
3. Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan gerak latihan daya tahan, kekuatan, dan kelenturan, untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
  - a. Penilaian hasil keterampilan gerak latihan kekuatan
    - 1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk aktivitas latihan daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan yang dilakukan peserta didik selama 30 detik setiap butir tes dengan cara:

      - a) Mula-mula peserta didik tidur terlentang dengan kedua tangan menempel pada leher.
      - b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan latihan daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan yang dilakukan selama 30 detik per butir tes.
      - c) Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
      - d) Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

## 2) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Putera SMP

Lari 50 m	Gantung/ Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.000 m	Klasifikasi Nilai
..... < 7.2 dtk	..... > 19 kali	..... > 41 kali	..... > 73	..... < 3.14 mnt	<b>Sangat Baik</b>
7.3 – 8.3 dtk	14 – 18 kali	30 – 40 kali	60 – 72	3.15 – 4.25 mnt	<b>Baik</b>
8.4 – 9.6 dtk	9 – 13 kali	21 – 29 kali	50 – 59	4.26 – 5.12 mnt	<b>Cukup</b>
..... > 9.6 dtk	..... < 9 kali	..... < 21 kali	..... < 50	..... > 5.12 mnt	<b>Kurang</b>

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Puteri SMP

Lari 50 m	Gantung/Siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 m	Klasifikasi Nilai
..... < 8.4 dtk	..... > 41 kali	..... > 28 kali	..... > 50	..... < 3.52 mnt	<b>Sangat Baik</b>
8.5 – 9.8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49	3.53 – 4.56 mnt	<b>Baik</b>
9.9 – 11.4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 38	4.57 – 5.58 mnt	<b>Cukup</b>
.... > 13.4 dtk	..... < 10 kali	..... < 10 kali	..... < 31	..... > 5.58 mnt	<b>Kurang</b>

## Kunci Jawaban

### A. Pilihan Berganda

1. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

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

2. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan latihan kekuatan otot perut adalah:

- a. Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- b. Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- c. Lakukan gerakan ini sebanyak-banyaknya.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan latihan kekuatan otot kedua lengan adalah:

- a. Tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
- b. Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
- c. Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus.
- d. Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
- e. Lakukan latihan ini berulang-ulang.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

- Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. Salah satu bentuk latihan daya tahan otot adalah latihan *weight training* (latihan beban).

5. Jawaban Soal Nomor 5 = A

Penjelasan Jawaban:

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

- a. Lamanya latihan.
- b. Beban (intensitas) latihan.
- c. Ulangan (*repetition*) melakukan latihan.
- d. Masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repetisi latihan.

## **B. Uraian**

1. Jelaskan yang dimaksud dengan kebugaran jasmani.

Jawab:

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti.

2. Jelaskan manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani.

Jawab:

- a. Mempertahankan atau meningkatkan taraf kesegaran jasmani yang baik.
- b. Mengadakan koreksi terhadap kekurangbenaran sikap dan gerak.
- c. Membentuk sikap dan gerak.
- d. Membentuk kondisi fisik (kekuatan otot, kelincahan, ketahanan, keluesan, dan kecepatan).
- e. Membentuk berbagai sikap kejiwaan (membentuk keberanian, kepercayaan diri, kesiapan diri, dan kesanggupan bekerjasama).
- f. Memberikan rangsangan bagi pertumbuhan tubuh, khususnya bagi anak-anak.
- g. Memupuk rasa tanggungjawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat.

3. Jelaskan cara melakukan latihan kekuatan.

Jawab:

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Bentuk-bentuk latihan kekuatan secara sederhana antara lain sebagai berikut: latihan kekuatan otot perut, latihan kekuatan otot kedua lengan, latihan kekuatan otot punggung, latihan kekuatan otot lengan, dan latihan kekuatan otot tungkai.

4. Jelaskan cara melakukan latihan kelenturan.

Jawab:

Kelenturan (*Fleksibily*) adalah luas gerak persendian atau kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian. Kelenturan dapat ditingkatkan dengan bentuk latihan mengayun, memutar, dan memantul-mantulkan atau menggerak-gerakan anggota tubuh. Bentuk-bentuk latihan kelenturan ada dua bentuk, yaitu : peregangan dinamis dan peregangan statis.

5. Jelaskan cara melakukan latihan keseimbangan.

Jawab:

Keseimbangan adalah bentuk sikap badan dalam keadaan seimbang, baik pada saat berdiri, duduk, maupun jongkok. Macam-macam bentuk latihan keseimbangan tubuh adalah sebagai berikut: Latihan keseimbangan berdiri bangau, latihan keseimbangan dalam sikap kapal terbang, latihan keseimbangan dalam berbagai sikap dan gerak.

## Glosarium

- Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- Latihan kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan kesegaran jasmani seseorang, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat diabaikan.
- Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain : (1) Strength (kekuatan), (2) Power (daya), (3) Speed (kecepatan), (4) Flexibility (kelenturan), (5) Agility (kelincahan), (6) Endurance (daya tahan) dan (7) Stamina (daya tahan kecepatan).
- Kelenturan (*Fleksibiliy*) adalah luas gerak persendian atau kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian.
- Kelenturan adalah keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Latihan kelenturan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti.
- Kekuatan adalah ketegangan yang terjadi atau kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (*external resistance*).
- Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama.
- Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama.
- Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat.
- Latihan sirkuit adalah kombinasi dari semua unsur fisik. Latihan-latihannya bisa berupa lari naik-turun tangga, lari ke samping, ke belakang, melempar bola, memukul bola dengan raket, lompat-lompat, berbagai bentuk latihan beban, dan sebagainya.

## Daftar Pustaka

---

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.



Direktorat Sekolah Menengah Pertama  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI  
2020