

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

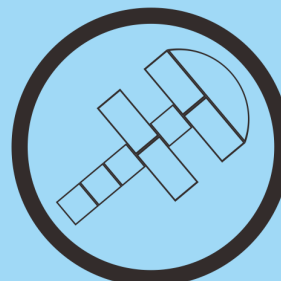
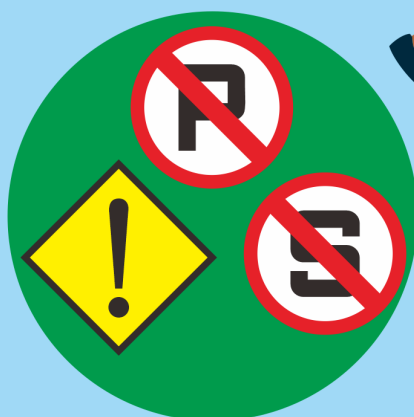


Modul Pembelajaran Jarak Jauh
Pada Masa Pandemi COVID-19
untuk Jenjang
Sekolah Menengah Pertama

PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN



Kelas
VIII
Semester
Genap



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



Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

**Kelas VIII
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, MM
(Direktur Sekolah Menengah Pertama)

Penanggung jawab:

Dra. Ninik Purwaning Setyorini, MA
(Koordinator Bidang Penilaian)

Modul 1

“Aktivitas Permainan Bola Basket”

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

Modul 2

“Aktivitas Permainan Rounders”

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

Modul 3

“Aktivitas Lompat Jangkit”

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

Modul 4

“Menjaga Keselamatan di Jalan Raya”

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 Lempar Lembing”

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

Modul 7

“Aktivitas Kebugaran Jasmani Berkaitan dengan Keterampilan”

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

Editor :
Dra. Nikensari, M. Ed.
Ali Wibawa, S. Pd.

Desain dan Tata Letak:
Renaldo Rizky Yanuar, M. Pd.
Choirul Abdul Jabar Malik, S.Pd.
Aqwa Abdillah
Rafid Zuhdi Nugroho

Cover Picture:
Freepik



Puji Syukur kehadiran 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



KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
PENDAHULUAN	1
MODUL 1.....	3
AKTIVITAS PERMAINAN BOLA BASKET	3
PEMETAAN KOMPETENSI.....	3
PETA KOMPETENSI	3
Pembelajaran 1.....	4
Pembelajaran 2.....	27
Pembelajaran 3.....	39
Evaluasi.....	52
Kunci Jawaban.....	60
GLOSARIUM.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65
MODUL 2.....	66
AKTIVITAS PERMAINAN ROUNDERS	66
PEMETAAN KOMPETENSI.....	66
PETA KOMPETENSI	66
Pembelajaran 1.....	67
Pembelajaran 2.....	90
Pembelajaran 3.....	103
Evaluasi.....	117
Kunci Jawaban.....	122

GLOSARIUM.....	125
DAFTAR PUSTAKA	126
 MODUL 3.....	 127
AKTIVITAS LOMPAT JANGKIT	127
PEMETAAN KOMPETENSI.....	127
PETA KOMPETENSI	127
Pembelajaran 1.....	128
Pembelajaran 2.....	147
Pembelajaran 3.....	160
Evaluasi.....	173
Kunci Jawaban	177
GLOSARIUM.....	180
DAFTAR PUSTAKA	181
 MODUL 4.....	 182
MENJAGA KESELAMATAN DI JALAN RAYA.....	182
PEMETAAN KOMPETENSI.....	182
PETA KOMPETENSI	183
Pembelajaran 1.....	184
Pembelajaran 2.....	214
Evaluasi.....	226
Kunci Jawaban	231
GLOSARIUM.....	235
DAFTAR PUSTAKA	236
 MODUL 5.....	 237
AKTIVITAS PERMAINAN TRADISIONAL ANAK-ANAK INDONESIA	237

PEMETAAN KOMPETENSI.....	237
PETA KOMPETENSI	237
Pembelajaran 1.....	238
Pembelajaran 2.....	262
Evaluasi.....	279
Kunci Jawaban.....	286
GLOSARIUM.....	291
DAFTAR PUSTAKA	292
 MODUL 6.....	 293
AKTIVITAS LEMPAR LEMBING	293
PEMETAAN KOMPETENSI.....	293
PETA KOMPETENSI	293
Pembelajaran 1.....	294
Pembelajaran 2.....	316
Evaluasi.....	332
Kunci Jawaban	337
GLOSARIUM.....	340
DAFTAR PUSTAKA	341
 MODUL 7.....	 342
AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI BERKAITAN	342
DENGAN KETERAMPILAN.....	342
PEMETAAN KOMPETENSI.....	342
PETA KOMPETENSI	343
Pembelajaran 1.....	344
Pembelajaran 2.....	368
Pembelajaran 3.....	385

Evaluasi.....	400
Kunci Jawaban	405
GLOSARIUM.....	408
DAFTAR PUSTAKA	410



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!



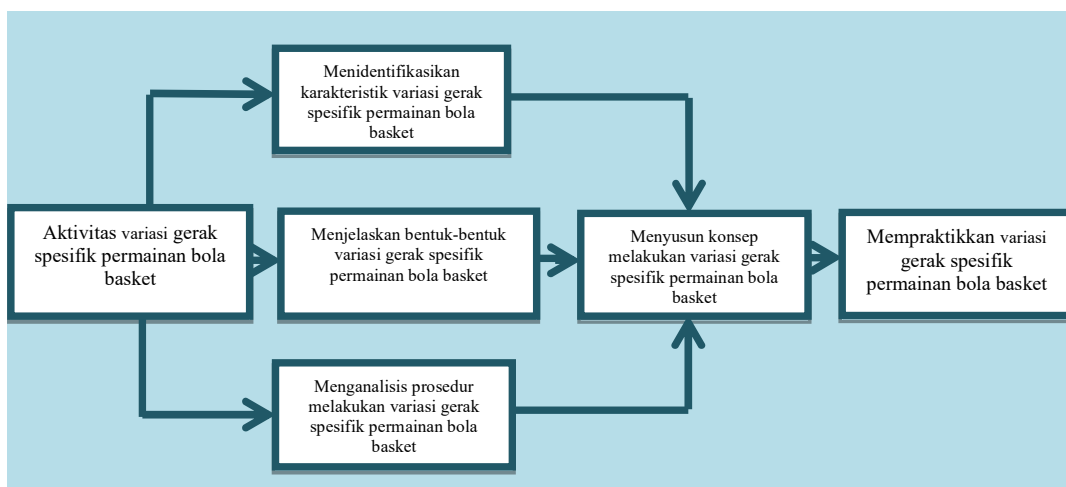
MODUL 1

AKTIVITAS PERMAINAN BOLA BASKET

PEMETAAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/ bola kecil sederhana dan atau tradisional.	1. Mengidentifikasi karakteristik variasi gerak spesifik permainan bola basket. 2. Menjelaskan bentuk-bentuk variasi gerak spesifik permainan bola basket. 3. Menganalisis prosedur melakukan variasi gerak spesifik permainan bola basket.
4.1 mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/bola kecil sederhana dan atau tradisional.	4. Menyusun konsep melakukan variasi gerak spesifik permainan bola basket. 5. Mempraktikkan variasi gerak spesifik permainan bola basket.

PETA KOMPETENSI



Pembelajaran 1

Variasi Gerak Spesifik Mengoper dan Menangkap 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 variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket.
4. Melakukan berbagai aktivitas variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap 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 variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket, perhatikan hal-hal berikut ini.

1. Petunjuk Umum

- a. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket.
- b. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan aktivitas variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket yang nyaman dan aman.
- c. Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket, sesuai dengan perintah guru dan petunjuk dalam Modul 1 ini.
- d. Setelah melakukan aktivitas variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap 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 variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket antara lain sebagai berikut:

- a. Coba Ananda 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 variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap 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 melepaskan 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 variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap 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. Sportivitas tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: menerima kekalahan dan kemenangan, tidak sombong, memberi kesempatan kepada orang lain untuk memberi pendapat, dan sebagainya.

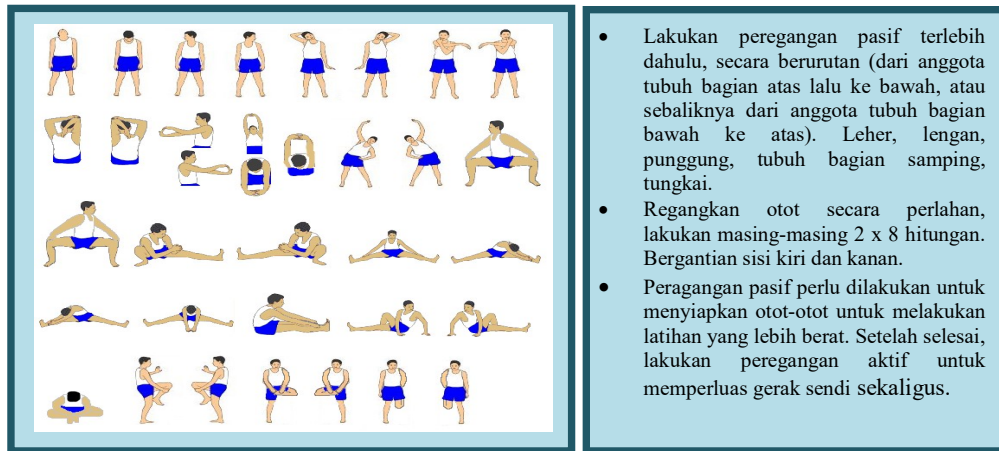
- d. **Kerja sama:** Menunjukkan suatu usaha bersama antarperseorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Kerja sama akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam kerja sama tim dalam aktivitas 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 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.



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.



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 identifikasikan 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 variasi gerak spesifik mengoper bola permainan bola basket. Langkah-langkah mempelajari aktivitas variasi gerak spesifik mengoper 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 variasi gerak spesifik mengoper 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 **variasi** gerak spesifik mengoper bola permainan bola basket.

Gerak spesifik dalam permainan bola basket adalah gerak dasar yang harus dikuasai untuk bisa melakukan permainan bolabasket, yaitu melempar atau mengoper bola, menangkap bola, menggiring bola, dan menembakkan bola ke ring atau keranjang. Permainan bola basket merupakan gabungan pola gerak dasar, jalan, lari, melompat, meloncat, dan gerak manipulasi dengan bola besar.

Variasi rangkaian pembelajaran mengandung lima unsur dasar antara lain: Mengoper dan menangkap bola ke keranjang. Pembelajaran dimulai dengan gerakan-gerakan yang sederhana. Kemudian dilanjutkan dengan bentuk-bentuk yang lebih rumit dan berakhir pada penerapan gerakan-gerakan yang dipelajari dalam jenis permainan dari rangkaian permainan yang sesuai.

Gerak spesifik dalam permainan bola basket ada beberapa macam, seperti: mengoper, menangkap, menggiring, menembak, dan *rebound*.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas variasi gerak spesifik mengoper dan 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 variasi gerak spesifik mengoper bola basket di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

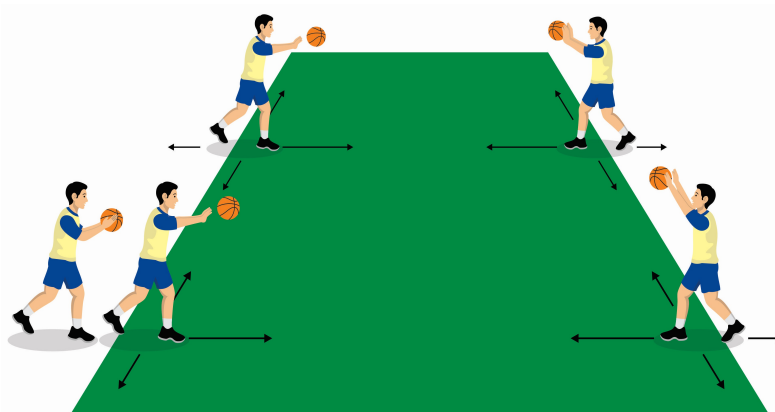
.....

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

- 1) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, berpasang-pasangan, dan saling berhadapan.
- Mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat.
- Dilanjutkan sambil bergerak maju, mundur, dan menyamping (mengoper dari dada, pantul dan dari atas kepala).
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



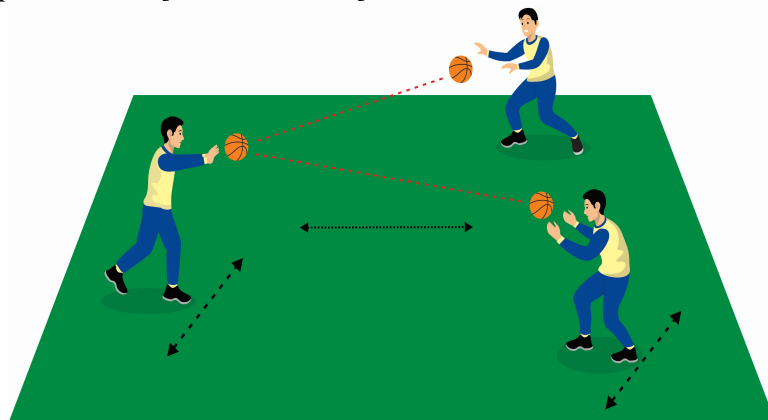
Gambar 1.4 Aktivitas variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

2) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola formasi segitiga

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak dan membentuk formasi segitiga.
- Mengoper dan menangkap bola dalam formasi segi tiga, empat atau lingkaran (mengoper dari dada, pantul dan dari atas kepala).
- Gerakan dilakukan di tempat dilanjutkan bergerak maju-mundur dan bergerak kanan-kiri.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



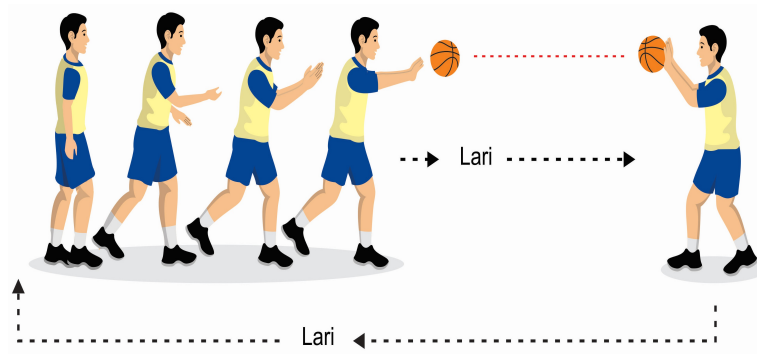
Gambar 1.5 Aktivitas variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola formasi segitiga

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

3) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola formasi berbanjar (*passing run*)

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, berpasang-pasangan, dan saling berhadapan.
- Mengoper dan menangkap bola dalam formasi berbanjar (*passing run*) atau setelah melakukan bergerak lari pindah tempat.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.

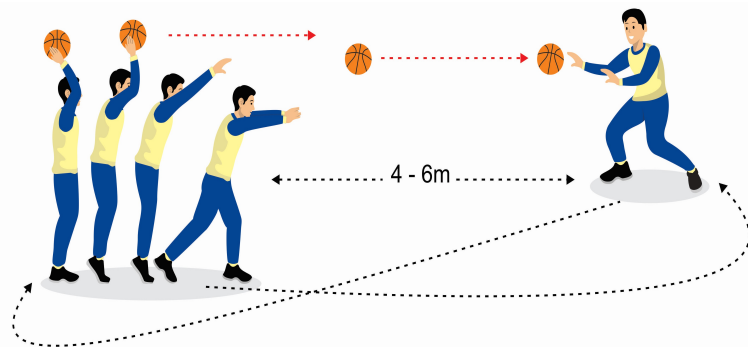


Gambar 1.6 Aktivitas variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola formasi berbanjar (*passing run*)
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

4) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dari atas kepala tanpa pantulan

Cara melakukannya:

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

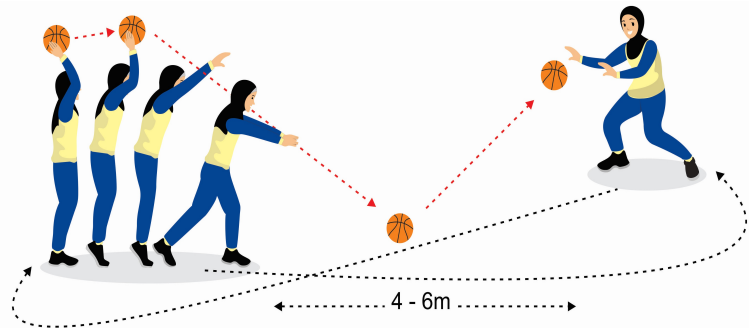


Gambar 1.7 Aktivitas variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dari atas kepala tanpa pantulan
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

5) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dari atas kepala 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 1.8 Aktivitas variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dari atas kepala dengan pantulan
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

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

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas variasi gerak spesifik mengoper dan 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 variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket pada kolom di bawah ini.

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

.....

.....

.....

.....

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

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

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

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik mengoper dan 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 variasi gerak spesifik mengoper dan 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 variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola basket.

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

- 2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola basket.

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

- 3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola basket.

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

3. Kegiatan Akhir

- 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.
- Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

Aktivitas 3

Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dengan berbagai gerakan permainan bola basket. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dengan berbagai gerakan permainan bola basket adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- 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.

- c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dengan berbagai gerakan 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 variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dengan berbagai gerakan permainan bola basket.

Variasi gerak spesifik permainan bola basket dipelajari agar pemain memiliki berbagai aktivitas pola gerak dasar pada permainan bola basket, sehingga permainan dapat lebih menarik. Latihan variasi gerak spesifik juga bermanfaat untuk mengendalikan atau penguasaan bola dalam permainan.

Variasi rangkaian pembelajaran mengandung lima unsur dasar, yaitu: melempar/mengoper bola, menangkap bola, menggiring bola, menembak bola ke ring, dan *rebound*.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dengan berbagai gerakan 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 variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola basket dengan berbagai gerakan di kolom ini.

.....

.....

.....

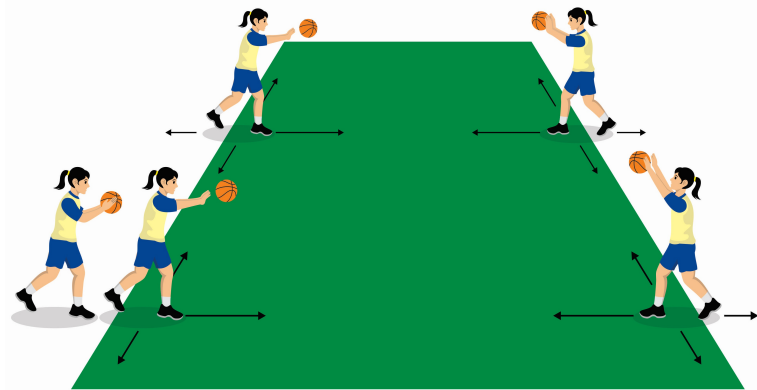
.....

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dengan berbagai gerakan permainan bola basket antara lain sebagai berikut:

- 1) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dengan berbagai gerakan

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, berpasang-pasangan, dan saling berhadapan.
- Mengoper dan menangkap bola dengan gerak spesifik (setinggi dada, pantul dan dari atas kepala), berpasangan di tempat.
- Dilanjutkan sambil bergerak maju, mundur, dan menyamping (mengoper dari dada dan dari atas kepala).
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



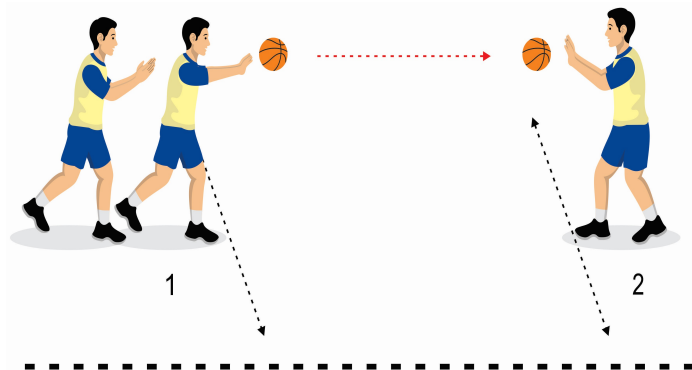
Gambar 1.9 Aktivitas variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dengan berbagai gerakan

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- 2) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola sambil bergerak ke kanan dan ke kiri berpasangan

Cara melakukannya:

- Pemain 1 melakukan lemparan pada pemain 2 yang telah bergerak menyamping.
- Pemain 2 menangkap bola dan mengoperkannya kembali ke pemain 1 dalam keadaan bergerak.
- Untuk pertama pemain 1 diam di tempat dan untuk kedua sama-sama bergerak.
- Gunakan teknik lempar tangkap yang telah dipelajari (dari depan dada dan atas kepala, tanpa pantulan/ dengan pantulan).
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.

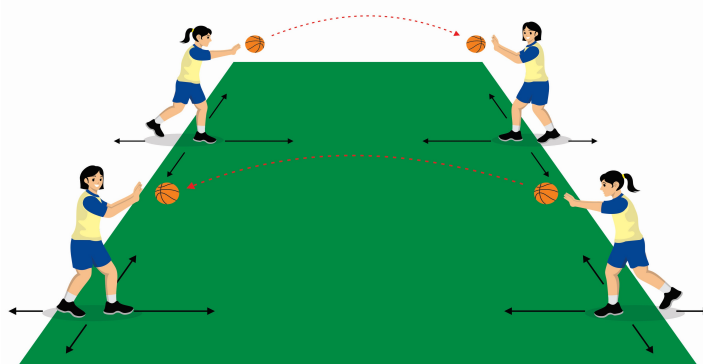


Gambar 1.10 Aktivitas variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola sambil bergerak ke kanan dan ke kiri berpasangan
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

3) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola sambil bergerak maju dan mundur berpasangan dan berkelompok

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, berpasang-pasangan, dan saling berhadapan.
- Passing dan menangkap bola basket bergerak maju, mundur dan menyamping.
- Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 1.11 Aktivitas variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola sambil bergerak maju dan mundur berpasangan dan berkelompok
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dengan berbagai gerakan permainan bola basket, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dengan berbagai gerakan 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 variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dengan berbagai gerakan permainan bola basket pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola basket dengan berbagai gerakan.
.....
.....
.....
.....
2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola basket dengan berbagai gerakan.
.....
.....
.....
.....
3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola basket dengan berbagai gerakan.
.....
.....
.....
.....

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dengan berbagai gerakan 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 variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dengan berbagai gerakan 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 perbedaan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola basket dengan berbagai gerakan.

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

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper (setinggi dada, pantul, di atas kepala tanpa pantulan) dan menangkap bola basket dengan berbagai gerakan.

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

3) Coba Ananda tuliskan perbedaan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola basket dengan berbagai gerakan.

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

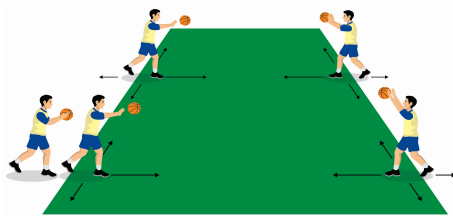
3. Kegiatan Akhir

- 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.
- Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

D. Pembelajaran

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

1. Pada permainan bola basket, gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan gerak spesifik yang baik dan benar. Gerak spesifik bola basket adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara . . .
 - a. efisien dan efektif
 - b. efisien dan tepat
 - c. efektif dan konsisten
 - d. efisien, efektif, dan konsisten
2. Pembelajaran dimulai dengan gerakan-gerakan yang sederhana, kemudian dilanjutkan dengan bentuk-bentuk yang lebih rumit dan berakhir pada penerapan gerakan-gerakan yang dipelajari dalam jenis permainan dari rangkaian permainan yang sesuai. Pernyataan tersebut disebut . . .
 - a. kombinasi gerakan
 - b. variasi gerakan
 - c. rangkaian gerakan
 - d. variasi dan kombinasi gerakan
3. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola basket.



- Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola basket . . .
- a. mengoper dan menangkap bola formasi berbanjar (*passing run*)
 - b. mengoper dan menangkap bola dari atas kepala tanpa pantulan
 - c. mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat
 - d. mengoper dan menangkap bola formasi segitiga
4. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket.

- 1) Berdiri tegak dan membentuk formasi segitiga.
- 2) Mengoper dan menangkap bola dalam formasi segi tiga, empat atau lingkaran (mengoper dari dada, pantul dan dari atas kepala).
- 3) Gerakan dilakukan di tempat dilanjutkan bergerak maju-mundur dan bergerak kanan-kiri.
- 4) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket

- a. mengoper dan menangkap bola formasi berbanjar (*passing run*)
 - b. mengoper dan menangkap bola dari atas kepala tanpa pantulan
 - c. mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat
 - d. mengoper dan menangkap bola formasi segitiga
5. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket.
- 1) Berdiri tegak, berpasang-pasangan, dan saling berhadapan.
 - 2) Mengoper dan menangkap bola dalam formasi berbanjar (*passing run*) atau setelah melakukan bergerak lari pindah tempat.
 - 3) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket

- a. mengoper dan menangkap bola formasi berbanjar (*passing run*)
- b. mengoper dan menangkap bola dari atas kepala tanpa pantulan
- c. mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat
- d. mengoper dan menangkap bola formasi segitiga

E. Rangkuman

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

F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dengan berbagai gerakan 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

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

1. 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).

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:

- pandangan mata ke arah datangnya bola.
- badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- 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:

- bola didorong dari depan.
- kedua lengan lurus ke depan.
- badan dicondongkan ke depan.
- 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:

- badan tetap condong ke depan.
- pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- 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 mengoper dan menangkap permainan bola basket.

1) Tahap pelaksanaan pengukuran

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

- Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
 - Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai mengoper dan menangkap bola ke tembok dengan jarak 3 meter.
 - Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
 - 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

H. Kunci Jawaban

1. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Pada permainan bola basket, gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan gerak spesifik yang baik dan benar. Gerak spesifik bola basket adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

- Variasi gerakan adalah pembelajaran yang dimulai dengan gerakan-gerakan yang sederhana, kemudian dilanjutkan dengan bentuk-bentuk yang lebih rumit dan berakhir pada penerapan gerakan-gerakan yang dipelajari dalam jenis permainan dari rangkaian permainan yang sesuai.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat adalah sebagai berikut:

- a. Berdiri tegak, berpasang-pasangan, dan saling berhadapan.
- b. Mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat.
- c. Dilanjutkan sambil bergerak maju, mundur, dan menyamping (mengoper dari dada, pantul dan dari atas kepala).
- d. Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola formasi segitiga adalah sebagai berikut:

- a. Berdiri tegak dan membentuk formasi segitiga.
- b. Mengoper dan menangkap bola dalam formasi segi tiga, empat atau lingkaran (mengoper dari dada, pantul dan dari atas kepala).
- c. Gerakan dilakukan di tempat dilanjutkan bergerak maju-mundur dan bergerak kanan-kiri.
- d. Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

5. Jawaban Soal Nomor 5 = A

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola formasi berbanjar (*passing run*) adalah sebagai berikut:

- a. Berdiri tegak, berpasang-pasangan, dan saling berhadapan.
- b. Mengoper dan menangkap bola dalam formasi berbanjar (*passing run*) atau setelah melakukan bergerak lari pindah tempat.
- c. Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

Pembelajaran 2

Variasi 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 variasi gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket.
4. Melakukan berbagai aktivitas variasi 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 variasi 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 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 menggiring bola permainan bola basket. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi 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 variasi 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 variasi gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket.

Variasi rangkaian pembelajaran mengandung lima unsur dasar antara lain: Melempar dan menangkap bola ke keranjang. Pembelajaran dimulai dengan gerakan-gerakan yang sederhana. Kemudian dilanjutkan dengan bentuk-bentuk yang lebih rumit dan berakhir pada penerapan teknik-teknik yang dipelajari dalam jenis permainan dari rangkaian permainan yang sesuai. Cek lima unsur dasarnya.

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/menguasai bola menuju ke ring/ke lapangan 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 variasi 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 yang berkaitan dengan aktivitas variasi 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.

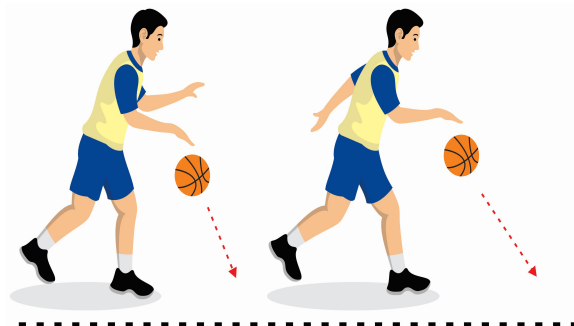
Gerak spesifik menggiring bola basket ini dilakukan untuk menghindari lawan yang ingin menghalangi dan merebut bola, dan waktu melakukan gerak spesifik ini membutuhkan tempo yang cepat/lambat sambil mencari selah-selah untuk mendapatkan jalan atau arah untuk menghindarinya. Biasanya juga *dribble* rendah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

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

1) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menggiring bola sambil berjalan

Cara melakukannya:

- a) Berdiri dengan sikap melangkah.
- b) Badan agak condong ke depan.
- c) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- d) Menggiring bola sambil berjalan, dilanjutkan dengan lari (menggunakan tangan kanan dan kiri).
- e) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- f) Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.
- g) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



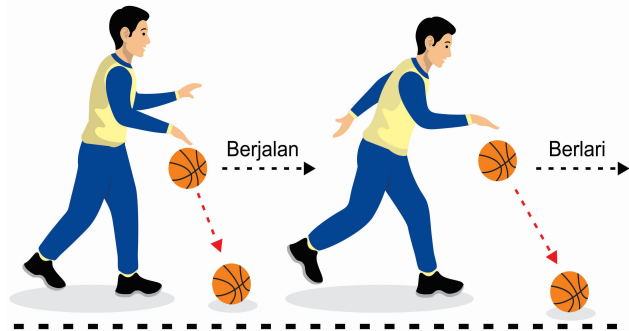
Gambar 1.12 Aktivitas gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

2) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menggiring bola sambil berjalan dan berlari

Cara melakukannya:

- a) Berdiri dengan sikap melangkah.
- b) Badan agak condong ke depan.
- c) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- d) Menggiring bola sambil berjalan, dilanjutkan dengan lari (menggunakan tangan kanan dan kiri).

- e) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- f) Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.
- g) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



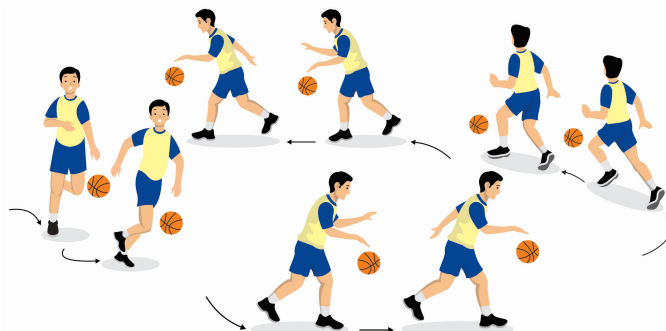
Gambar 1.13 Aktivitas variasi gerak spesifik menggiring bola sambil berjalan dan berlari

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- 3) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menggiring bola mengikuti teman yang di depannya

Cara melakukannya:

- a) Berdiri dengan sikap melangkah.
- b) Badan agak condong ke depan.
- c) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- d) Menggiring bola basket mengikuti teman yang di depannya.
- e) Pembelajaran ini dilakukan berpasangan dalam bentuk kelompok.
- f) Selama melakukan gerakan tidak boleh bersinggungan sesama teman.
- g) Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.
- h) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 1.14 Aktivitas variasi gerak spesifik menggiring bola mengikuti teman yang di depannya

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

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

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi 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 variasi gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket pada kolom di bawah ini.

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

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

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

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

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

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

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi 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

- e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran variasi 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.

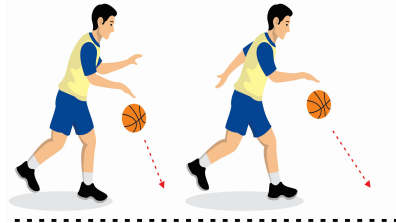
1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menggiring bola basket.
.....
.....
.....
.....
2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menggiring bola basket.
.....
.....
.....
.....
3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menggiring bola basket.
.....
.....
.....
.....

3. Kegiatan Akhir
- 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.
 - Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
 - Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

D. Pembelajaran

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

1. Gerak spesifik menggiring bola rendah permainan bola basket dilakukan dengan tujuan untuk melakukan . . .
 - a. terobosan ke arah pertahanan lawan
 - b. penguasaan bola dipertahanan sendiri
 - c. penguasaan bola dipertahanan lawan
 - d. memperagakan teknik menggiring bola
2. Memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak memasukkan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik. Pernyataan tersebut merupakan . . .
 - a. hakikat permainan bola basket
 - b. tujuan permainan bola basket
 - c. prinsip permainan bola basket
 - d. fungsi permainan bola basket
3. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi gerak spesifik menggiring bola basket.



- Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan variasi gerak spesifik menggiring bola . . .
- a. menggiring bola mengikuti teman yang di depannya
 - b. menggiring bola menitari benda
 - c. menggiring bola sambil berjalan
 - d. menggiring bola sambil berjalan dan berlari
4. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan variasi gerak spesifik permainan bola basket.
 - 1) Berdiri dengan sikap melangkah.
 - 2) Badan agak condong ke depan.
 - 3) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
 - 4) Menggiring bola sambil berjalan, dilanjutkan dengan lari (menggunakan tangan kanan dan kiri).
 - 5) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
 - 6) Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan variasi gerak spesifik menggiring bola

- a. menggiring bola mengikuti teman yang di depannya
- b. menggiring bola menitari bendera
- c. menggiring bola sambil berjalan
- d. menggiring bola sambil berjalan dan berlari

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

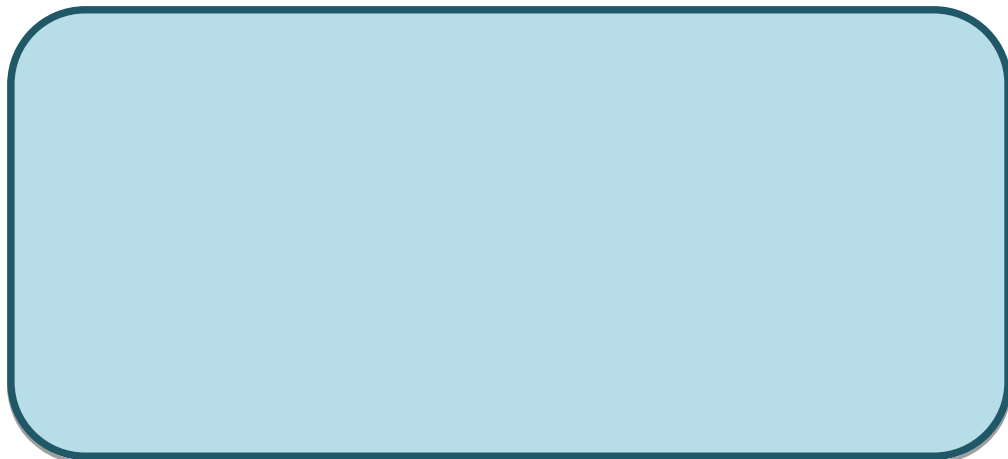
- 1) Berdiri dengan sikap melangkah.
- 2) Badan agak condong ke depan.
- 3) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- 4) Menggiring bola basket mengikuti teman yang di depannya.
- 5) Pembelajaran ini dilakukan berpasangan dalam bentuk kelompok.
- 6) Selama melakukan gerakan tidak boleh bersinggungan sesama teman.
- 7) Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan variasi gerak spesifik menggiring bola

- a. menggiring bola mengikuti teman yang di depannya
- b. menggiring bola menitari bendera
- c. menggiring bola sambil berjalan
- d. menggiring bola sambil berjalan dan berlari

E. **Rangkuman**

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



F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran variasi 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

Tes kinerja aktivitas variasi gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket

1. Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi 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 variasi 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 variasi gerak spesifik menggiring bola

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

- a. Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
- b. 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.

- c. Petugas menghitung ulangan/rintangan yang dilewati yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
 - d. 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	Sangat Baik
14 – 16 rintangan	12 – 14 rintangan	Baik
11 – 13 rintangan	9 – 11 rintangan	Cukup
..... < 11 rintangan < 9 rintangan	Kurang

H. Kunci Jawaban

1. Jawaban Soal Nomor 1 = A
Penjelasan Jawaban:
 - Menggiring bola rendah dalam permainan bola basket dilakukan dengan tujuan untuk melakukan terobosan ke arah pertahanan lawan.
2. Jawaban Soal Nomor 2 = B
Penjelasan Jawaban:
Tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak memasukkan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik.
3. Jawaban Soal Nomor 3 = C
Penjelasan Jawaban:
Cara melakukan variasi gerak spesifik menggiring bola sambil berjalan adalah sebagai berikut:
 - a. Berdiri dengan sikap melangkah.
 - b. Badan agak condong ke depan.
 - c. Berat badan tertumpu pada kaki depan.
 - d. Menggiring bola sambil berjalan, dilanjutkan dengan lari (menggunakan tangan kanan dan kiri).
 - e. Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
 - f. Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.
4. Jawaban Soal Nomor 4 = D
Penjelasan Jawaban:
Cara melakukan variasi gerak spesifik menggiring bola sambil berjalan dan berlari:

- a. Berdiri dengan sikap melangkah.
 - b. Badan agak condong ke depan.
 - c. Berat badan tertumpu pada kaki depan.
 - d. Menggiring bola sambil berjalan, dilanjutkan dengan lari (menggunakan tangan kanan dan kiri).
 - e. Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
 - f. Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.
5. Jawaban Soal Nomor 5 = A
- Penjelasan Jawaban:
- Cara melakukan variasi menggiring bola mengitari teman yang berada didepannya adalah sebagai berikut:
- a. Berdiri dengan sikap melangkah.
 - b. Badan agak condong ke depan.
 - c. Berat badan tertumpu pada kaki depan.
 - d. Menggiring bola basket mengikuti teman yang di depannya.
 - e. Pembelajaran ini dilakukan berpasangan dalam bentuk kelompok.
 - f. Selama melakukan gerakan tidak boleh bersinggungan sesama teman.
 - g. Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.

Pembelajaran 3

Variasi 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 variasi gerak spesifik menembak bola permainan bola basket.
4. Melakukan berbagai aktivitas variasi 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 variasi 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.

Coba Ananda mencari bentuk-bentuk pemanasan yang lainnya di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

Aktivitas 2

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

Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Dasar-dasar teknik 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 variasi gerak spesifik menembak 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 variasi gerak spesifik menembak bola basket di kolom ini.

.....

.....

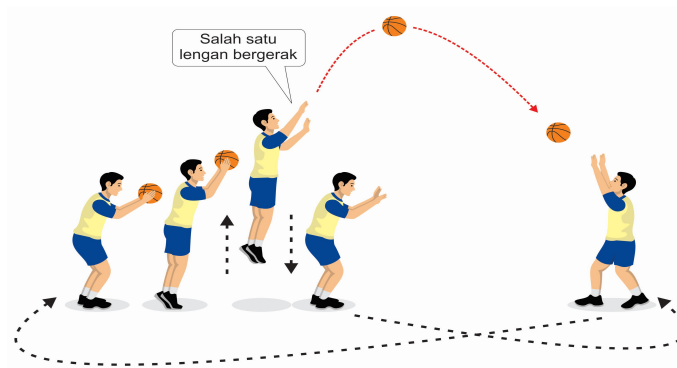
.....

.....

.....

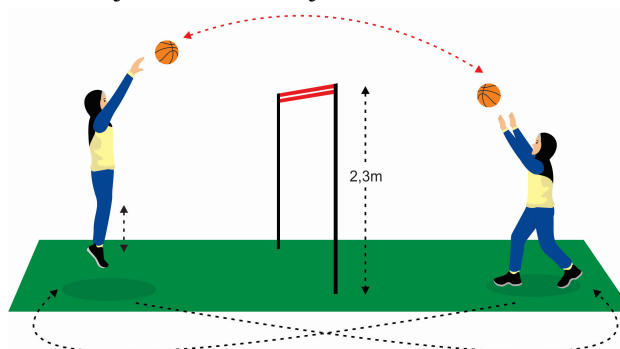
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menembak bola permainan bola basket, antara lain sebagai berikut:

- 1) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat
Cara melakukannya:
 - a) Pemain 1 melakukan tembakan sambil melompat ke pemain 2.
 - b) Pemain 2 menangkap bola, kembalikan bola pada pemain 1 dengan teknik menembak sambil melompat.
 - c) Lakukan seterusnya, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menembak pindah tempat.
 - d) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.
 - e) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 1.15 Aktivitas variasi gerak spesifik menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- 2) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan, bola melewati atas tali
Cara melakukannya:
 - a) Pemain 1 melakukan tembakan sambil melompat ke arah pemain 2 dengan bola melalui atas tali.
 - b) Pemain 2 menangkap dan mengembalikan bola pada pemain 1 dengan teknik menembak sambil melompat.
 - c) Arah bola melengkung.
 - d) Lakukan seterusnya, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menembak pindah tempat.
 - e) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.
 - f) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.

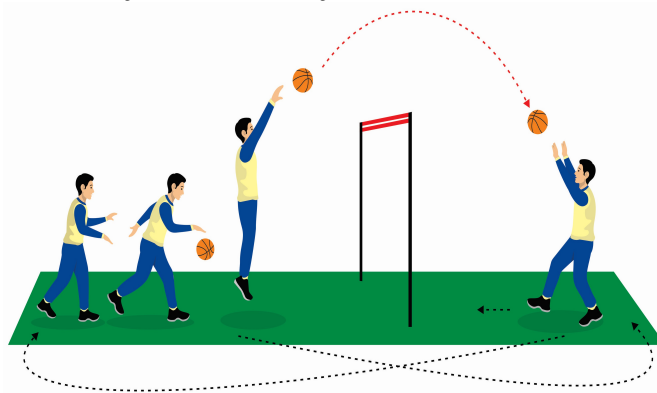


Gambar 1.16 Aktivitas variasi gerak spesifik menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan, bola melewati atas tali
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- 3) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menggiring dan menembak, *lay-up shoot* bola melewati atas tali

Cara melakukannya:

- a) Pemain 1 melakukan teknik menggiring ke arah tali dan menembak dengan arah bola melewati atas tali, lalu lari ke barisan belakang.
- b) Pemain 2 menangkap bola dan mengopernya pada pemain 3.
- c) Pemain 3 melakukan seperti pemain 1.
- d) Lakukan seterusnya dan yang menangkap bola bisa bergantian.
- e) Gerak spesifik menembak yang dapat digunakan (menembak dengan dua atau satu tangan tanpa melompat dilanjutkan dengan melompat).
- f) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.
- g) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 1.17 Aktivitas variasi gerak spesifik menggiring dan menembak, *lay-up shoot* bola melewati atas tali
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

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

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi 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 variasi gerak spesifik menembak bola permainan bola basket pada kolom di bawah ini.

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

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

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

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

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

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas pembelajaran variasi 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 variasi 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 variasi gerak spesifik menembak bola basket.

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

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

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

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi 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. Pembelajaran

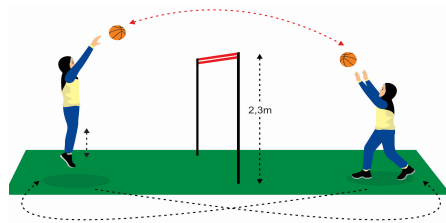
Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.

1. Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Gerak spesifik menembak sebenarnya sama dengan gerak spesifik
 - a. mengoper 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 variasi gerak spesifik menembak dalam permainan bola basket.
- 1) Pemain 1 melakukan tembakan sambil melompat ke pemain 2.
 - 2) Pemain 2 menangkap bola, kembalikan bola pada pemain 1 dengan teknik menembak sambil melompat.
 - 3) Lakukan seterusnya, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menembak pindah tempat.
 - 4) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.

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

- a. menggiring dan menembak, *lay-up shoot* bola melewati atas tali
 - b. menembak, *lay-up shoot* bola melewati atas tali
 - c. sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat
 - d. sambil melompat dengan dua atau satu tangan, bola melewati atas tali
4. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi gerak spesifik menembak bola permainan bola basket.



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

- a. menggiring dan menembak, *lay-up shoot* bola melewati atas tali
- b. menembak, *lay-up shoot* bola melewati atas tali
- c. sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat
- d. sambil melompat dengan dua atau satu tangan, bola melewati atas tali

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



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

- a. menggiring dan menembak, *lay-up shoot* bola melewati atas tali
- b. menembak, *lay-up shoot* bola melewati atas tali
- c. sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat
- d. sambil melompat dengan dua atau satu tangan, bola melewati atas tali

E. Rangkuman

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

F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran variasi 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

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

H. Kunci Jawaban

1. 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 mengoper bola.

2. 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.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan variasi gerak spesifik menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat adalah sebagai berikut:

- a. Pemain 1 melakukan tembakan sambil melompat ke pemain 2.
- b. Pemain 2 menangkap bola, kembalikan bola pada pemain 1 dengan teknik menembak sambil melompat.
- c. Lakukan seterusnya, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menembak pindah tempat.
- d. Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan variasi gerak spesifik menembak bola sambil melompat dengan dua atau satu tangan, bola melewati atas tali adalah sebagai berikut:

- a. Pemain 1 melakukan tembakan sambil melompat ke arah pemain 2 dengan bola melalui atas tali.

- b. Pemain 2 menangkap dan mengembalikan bola pada pemain 1 dengan teknik menembak sambil melompat.
 - c. Arah bola melengkung.
 - d. Lakukan seterusnya, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menembak pindah tempat.
 - e. Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.
5. Jawaban Soal Nomor 5 = A
- Penjelasan Jawaban:
- Cara melakukan variasi gerak spesifik menggiring dan menembak, *lay-up shoot* bola melewati atas tali:
- a. Pemain 1 melakukan teknik menggiring ke arah tali dan menembak dengan arah bola melewati atas tali, lalu lari ke barisan belakang.
 - b. Pemain 2 menangkap bola dan mengopernya pada pemain 3.
 - c. Pemain 3 melakukan seperti pemain 1.
 - d. Lakukan seterusnya dan yang menangkap bola bisa bergantian.
 - e. Gerak spesifik menembak yang dapat digunakan (menembak dengan dua atau satu tangan tanpa melompat dilanjutkan dengan melompat).
 - f. Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.

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

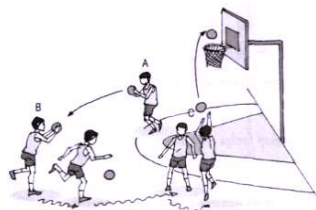
No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu		

No	Pernyataan	Ya	Tidak
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		
Jumlah skor maksimal = 10			

Evaluasi Pengetahuan

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

- Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi gerak spesifik permainan bola basket.



Berdasarkan gambar di atas, yang merupakan urutan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket adalah . . .

- mengoper, menangkap, menggiring, menembak
- mengoper, menangkap, menggiring, pivot
- menangkap, menggiring, pivot menembak
- menggiring, menangkap, pivot, menembak

2. Perhatikan gambar berikut ini.



- Berdasarkan gambar di atas, urutan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola basket adalah
- a. mengoper, menangkap, menggiring
 - b. menangkap, menggiring, menembak
 - c. menggiring, menangkap, menembak
 - d. mengoper, menangkap, menembak
3. Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju ke depan/ke lapangan lawan. Apabila hendak menyerang ke daerah lawan dengan cepat, maka teknik menggiring bola yang tepat adalah dengan menggiring bola
- a. di tempat
 - b. sambil berjalan
 - c. sambil berlari
 - d. tergantung pada pemain
4. Pemain bergerak menangkap bola sambil melayang dan melompat ke depan. Tangkapan dilakukan dengan teknik tangkapan dua tangan. Gerakan tersebut merupakan teknik menembak bola sambil melayang (*lay-up shoot*) pada tahapan
- a. sikap permulaan/awal
 - b. sikap menembak bola
 - c. gerak pelaksanaan
 - d. gerak lanjutan (*follow through*)
5. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut.
- 1) Berdiri dengan kedua kaki agak ditekuk, kaki kanan di depan, sedangkan kaki kiri di belakang.
 - 2) Lengan kanan berada di depan, atas kepala, sikut menghadap ke depan, dan tangan kiri menjaga bola.
 - 3) Pandangan melalui bawah bola diarahkan ke ring.
 - 4) Kedua lutut diluruskan, bersamaan dengan tangan kiri yang melepaskan bola dan lengan kanan mendorong bola ke arah ring.
 - 5) Ujung-ujung jari tangan yang digunakan menembak ikut mendorong bola mengarah ke atas.

Pernyataan-pernyataan tersebut merupakan cara melakukan keterampilan gerak menembak bola

- dua tangan di atas kepala
- dari depan dada
- sambil meloncat
- satu tangan di atas kepala

Jawablah soal di bawah ini dengan singkat dan tepat.

- Jelaskan tujuan permainan bola basket.
- Jelaskan tujuan pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bola basket.
- Jelaskan cara melakukan variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat permainan bola basket.
- Jelaskan cara melakukan variasi gerak spesifik menggiring bola sambil berjalan permainan bola basket.
- Jelaskan cara melakukan variasi gerak spesifik menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat permainan bola basket.

Evaluasi Keterampilan

C. Tes Kinerja Aktivitas Gerak Spesifik Permainan Bola Basket

Tes Kinerja Aktivitas Gerak Spesifik Mengoper dan Menangkap Bola Permainan Bola Basket

- 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).
- Petunjuk Penilaian
Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.
- 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: $SP/10$.

5. 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 mengoper 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>Putra</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:

- a. Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
- b. 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.

- c. Petugas menghitung ulangan/rintangan yang dilewati yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
 - d. 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	Sangat Baik
14 – 16 rintangan	12 – 14 rintangan	Baik
11 – 13 rintangan	9 – 11 rintangan	Cukup
..... < 11 rintangan < 9 rintangan	Kurang

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 <i>shooting</i>)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan <i>shooting</i> (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 = D

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan variasi gerak spesifik menggiring, menangkap, pivot, menembak adalah sebagai berikut:

- Pemain A mengoper bola pada pemain B.
- Pemain B menggiring bola ke arah pemain C sebagai penghadang, lalu menghindari dan menembak ke arah ring basket.
- Pemain C bergerak menangkap bola pantul/jatuh berpindah tempat pada posisi A.
- Pemain A berpindah tempat menempati posisi B.
- Pemain B menempati posisi C.
- Lakukan seterusnya seperti yang dilakukan pemain B.
- Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = D

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan variasi gerak spesifik mengoper, menangkap, menembak adalah sebagai berikut:

- Pemain 1 menggiring bola, lalu menembak ke arah ring basket, menangkap bola pantul dan mengopernya pada pemain 2.
- Pemain 2 menangkap, lalu melakukan seperti pemain 1.
- Setelah melakukan tugas gerakan, lari menuju barisan belakang.
- Teknik tembakan (menggunakan dua atau satu tangan, dengan melompat atau tidak melompat).
- Teknik lemparan (pantul, dada, dan atas kepala).
- Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

- Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju ke depan/ke lapangan lawan. Apabila hendak menyerang ke daerah lawan dengan cepat, maka gerak spesifik menggiring bola yang tepat adalah dengan menggiring bola sambil berlari.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = A

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan sikap permulaan/awal gerakan menangkap bola sambil melayang dan melompat ke depan adalah sebagai berikut:

- a. Pemain bergerak menangkap bola sambil melayang dan melompat ke depan.
- b. Tangkapan dilakukan dengan teknik tangkapan dua tangan.
- c. Gerakan tersebut merupakan gerakan spesifik menembak bola sambil melayang (*lay-up shoot*).

5. Jawaban Soal Nomor 5 = D

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan menembak bola dengan satu tangan dari atas kepala adalah sebagai berikut:

- 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.

B. Uraian

1. Jelaskan tujuan permainan bola basket.

Jawab:

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.

2. Jelaskan tujuan pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bola basket.

Jawab:

Tujuan pembelajaran variasi gerak spesifik dilakukan terutama untuk mempelajari gerakan-gerakan permainan bola basket, agar pemain menguasai unsur-unsur dasar permainan. Disini perhatian pemain diarahkan pada perincian teknik permainan bola basket dapat dilakukan dengan lebih intensif. Keterampilan mengendalikan bola sangat ditonjolkan, walaupun mungkin itu dirasakan sebagai penghambat kelancaran permainan.

3. Jelaskan cara melakukan variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat permainan bola basket.

Jawab:

- Berdiri tegak, berpasang-pasangan, dan saling berhadapan.
- Mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat.
- Dilanjutkan sambil bergerak maju, mundur, dan menyamping (mengoper dari dada, pantul dan dari atas kepala).
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

4. Jelaskan cara melakukan variasi gerak spesifik menggiring bola sambil berjalan permainan bola basket.

Jawab:

- Berdiri dengan sikap melangkah.
- Badan agak condong ke depan.
- Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- Menggiring bola sambil berjalan, dilanjutkan dengan lari (menggunakan tangan kanan dan kiri).
- Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.

5. Jelaskan cara melakukan variasi gerak spesifik menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat permainan bola basket.

Jawab:

- Pemain 1 melakukan tembakan sambil melompat ke pemain 2.
- Pemain 2 menangkap bola, kembalikan bola pada pemain 1 dengan teknik menembak sambil melompat.
- Lakukan seterusnya, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menembak pindah tempat.
- 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 mengoperkan, 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.

- 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 pembelajaran 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 VIII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VIII*. 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.



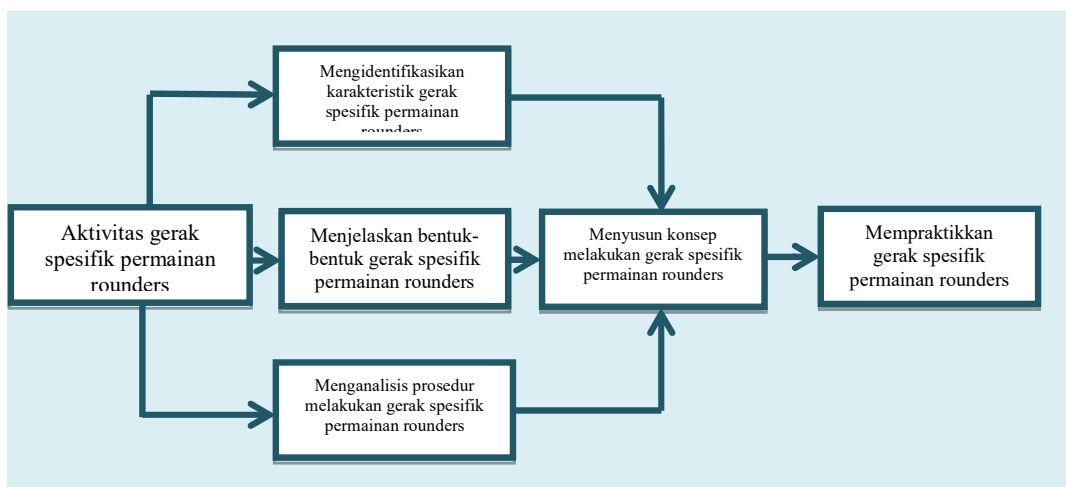
MODUL 2

AKTIVITAS PERMAINAN ROUNDERS

PEMETAAN KOMPETENSI

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

PETA KOMPETENSI



Pembelajaran 1

Gerak Spesifik Melempar dan Menangkap Bola Permainan Rounders

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 rounders.
4. Melakukan berbagai aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan rounders 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 rounders, 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 rounders, perhatikan hal-hal berikut ini.

1. Petunjuk Umum

- a. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan rounders.
- b. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan rounders yang nyaman dan aman.
- c. Lakukan aktivitas pembelajaran aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan rounders sesuai dengan perintah guru dan petunjuk dalam Modul 2 ini.
- d. Setelah melakukan aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan rounders, 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 rounders 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 rounders 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 rounders.
- 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 rounders.
- e. Aktivitas pembelajaran permainan rounders 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 rounders, lakukan pelepasan agar dapat melepaskan 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 melempar dan menangkap bola permainan rounders antara lain sebagai berikut:

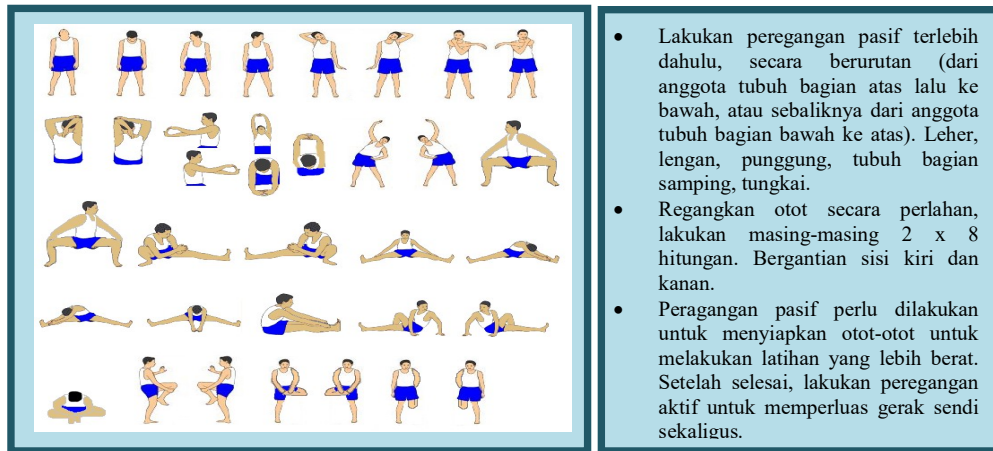
- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas permainan rounders. Kedisiplinan tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, dan berbagai 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 rounders. 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 antarperorangan 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 rounders. 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 rounders. 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.

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.



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.

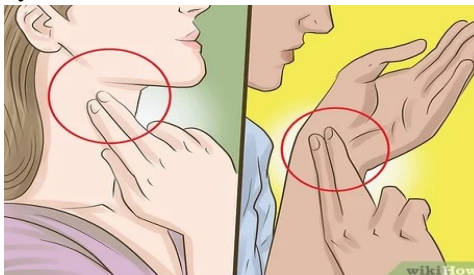
Catatan:

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



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 rounders. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan rounders 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 rounders, 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 rounders.

Permainan rounders merupakan sebuah permainan bola kecil yang dilakukan dengan tim. Gerak spesifik permainan rounders yaitu gerak spesifik melempar bola, teknik menangkap bola, dan gerak spesifik memukul bola. Setiap gerak spesifik memiliki caranya masing-masing, sehingga tidak boleh sembarangan melakukannya. Gerak spesifik yang terdapat dalam permainan rounders berkaitan erat dengan taktik dan strategi pertahanan dan penyerangan. Gerak spesifik yang harus dikuasai oleh pemain rounders adalah melempar, menangkap, memukul bola, lari mengelilingi lapangan (*base running*), *slidding* dan *tanging*.

Untuk memenangkan pertandingan rounders memerlukan kerja sama dan penguasaan gerak spesifik yang baik. Maka dari itu setiap pemain diwajibkan menguasai gerak spesifik permainan rounders.

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

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

Coba Anda buat pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan aktivitas gerak spesifik melempar bola rounders 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.

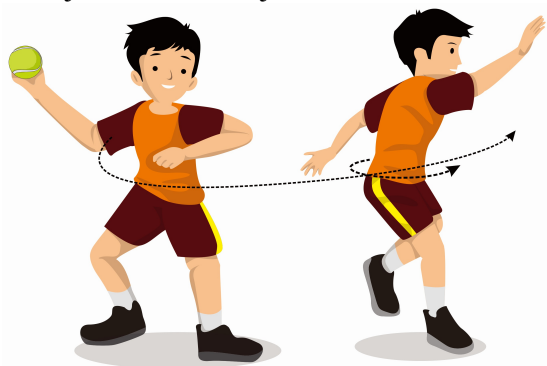
Langkah-langkah melempar bola rounders yang benar:

- 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 rounders, antara lain sebagai berikut:

- 1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik lemparan bola lambung
 Lemparan melambung merupakan gerak spesifik permainan rounders 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 rounders berguna untuk melakukan operan dengan jarak yang jauh. Langkah langkah melakukan lemparan melambung dalam permainan rounders:
 - 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.



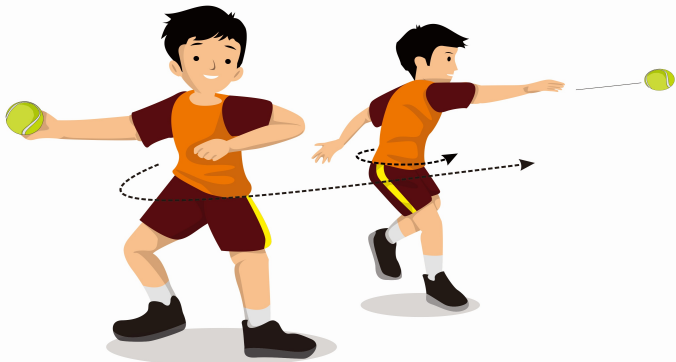
Gambar 2.4 Aktivitas gerak spesifik lemparan bola lambung
 Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- 2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik lemparan mendatar
 Gerakan lemparan datar merupakan gerak spesifik permainan rounders yang dilakukan dengan cara melempar bola kearah

mendatar setinggi dada atau horizontal. Langkah langkah melakukan lemparan mendatar dalam permainan rounders.

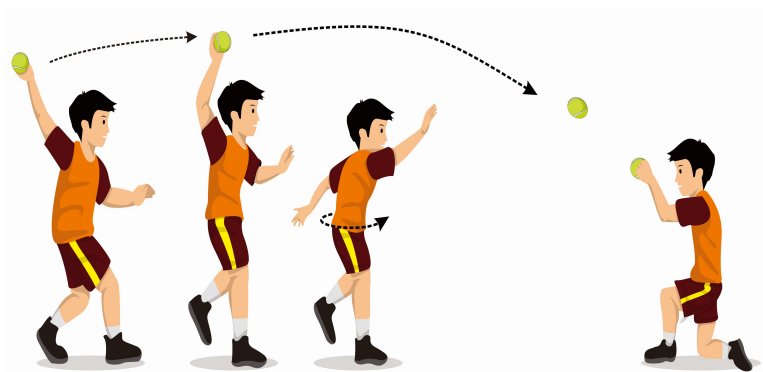
Cara melakukannya:

- 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 rounders ini juga sering digunakan oleh para pemain agar lawan terkecoh. Gerak spesifik lemparan menyusur tanah merupakan gerak spesifik melempar bola rounders 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.

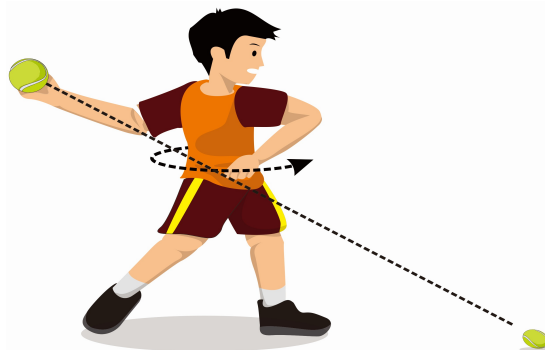


Gambar 2.6 Aktivitas gerak spesifik lemparan bola rendah
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

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

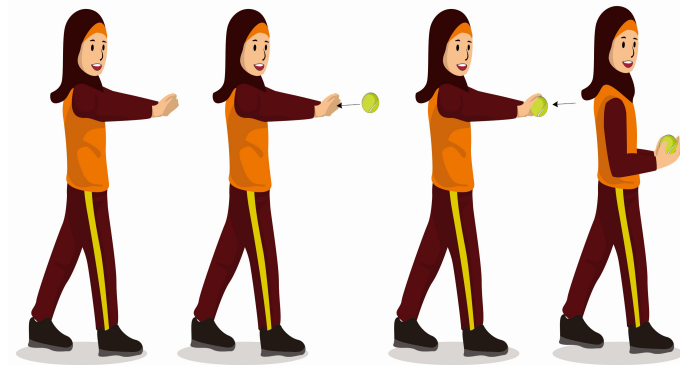
5) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar bola bagi pelambung

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 rounders, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar bola permainan rounders, 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 rounders pada kolom di bawah ini.

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

.....

.....

.....

.....

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

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

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

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar bola permainan rounders. 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 rounders 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 melempar bola rounders.

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

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik melempar bola rounders.

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

- 3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas gerak spesifik melempar bola rounders.

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

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 rounders, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan rounders. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan rounders 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 rounders, 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 rounders.

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 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 rounders (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 permainan rounders di kolom ini.

.....

.....

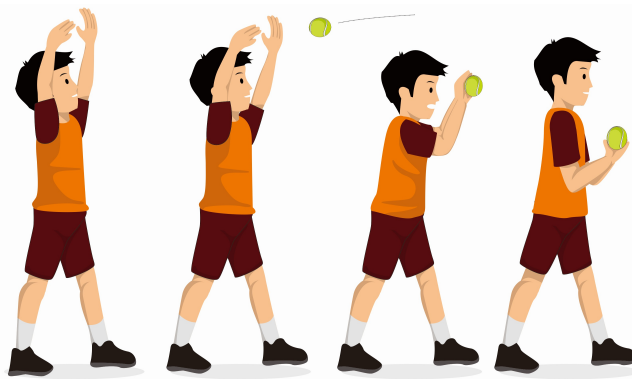
.....

.....

.....

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan rounders, 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.

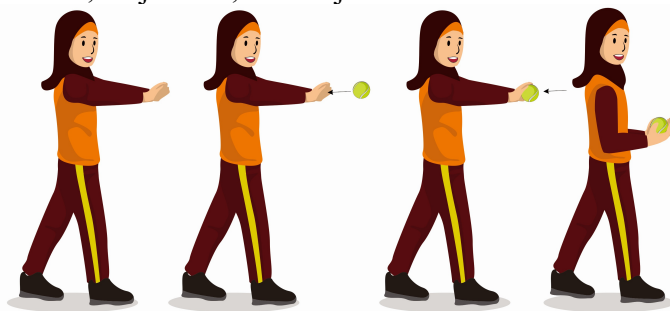


Gambar 2.9 Aktivitas gerak spesifik menangkap bola lambung
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

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.



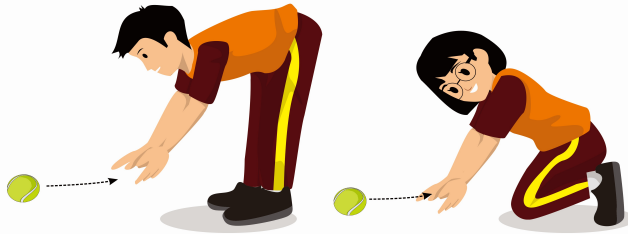
Gambar 2.10 Aktivitas gerak spesifik menangkap bola datar
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

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 rounders, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan rounders, 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 rounders pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola rounders.
.....
.....
.....
.....
2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola rounders.
.....
.....
.....
.....
3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola rounders.
.....
.....
.....
.....

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan rounders. 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 rounders 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 rounders.

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

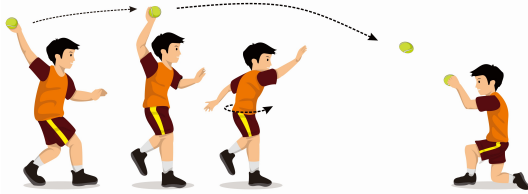
.....

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. Permainan rounders merupakan sebuah permainan bola kecil yang dilakukan dengan tim. Untuk memenangkan suatu pertandingan rounders diperlukan kerja sama dan penguasaan . . .
 - a. gerak spesifik permainan
 - b. gerakan melempar bola
 - c. gerakan menangkap bola
 - d. gerakan memukul bola
2. Gerakan ini merupakan sebuah gerakan melempar bola yang menggunakan ayunan kebelakang kepala atas agar bola dapat melambung jauh. Gerakan lemparan ini dalam permainan rounders 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 rounders.

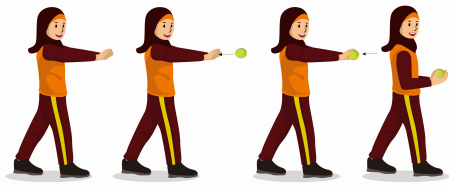


- Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik melempar bola . . .
- a. mendatar
 - b. melambung
 - c. menggelundung
 - d. menyusur tanah
4. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan rounders.
 - 1) Perhatikan arah lambungan bola.
 - 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. melambung

5. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik melempar bola permainan rounders.



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

F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan rounders. 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

Tes kinerja aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan rounders

1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan rounders. 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 rounders)		
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 dan menangkap bola permainan rounders.
- 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

H. Kunci Jawaban

1. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Permainan rounders merupakan sebuah permainan bola kecil yang dilakukan dengan tim. Untuk memenangkan suatu pertandingan rounders diperlukan kerja sama dan penguasaan gerak spesifik permainan rounders.

2. 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 rounders berguna untuk melakukan operan dengan jarak yang jauh.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan gerak spesifik melempar bola menggelundung 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.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan menangkap bola melambung adalah sebagai berikut:

- 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.
5. Jawaban Soal Nomor 5 = A
- Penjelasan Jawaban:
- Cara melakukan menangkap bola mendarat permainan rounders 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 Rounders

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 rounders.
- 4. Melakukan aktivitas variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan rounders 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 rounders 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 rounders. Langkah-langkah mempelajari aktivitas variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan rounders 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 rounders, 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 rounders.

Variasi atau kombinasi merupakan gabungan beberapa 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 mempraktikkan aktivitas variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan rounders (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 permainan rounders di kolom ini.

.....

.....

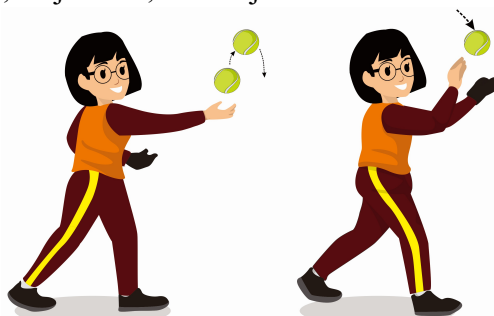
.....

.....

.....

Bentuk-bentuk aktivitas variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan rounders, 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.



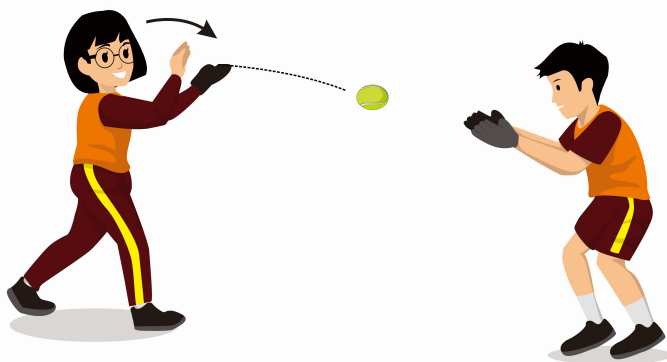
Gambar 2.12 Aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola di tempat secara individu

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

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

Cara melakukannya:

- Saling berhadapan dengan jarak 3 – 5 meter.
- Bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan setinggi dada.
- Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola.
- Sikap badan sedikit ke depan.
- Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke depan.
- Pembelajaran gerakan lempar tangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan di tempat, dilanjutkan dengan gerak maju mundur.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



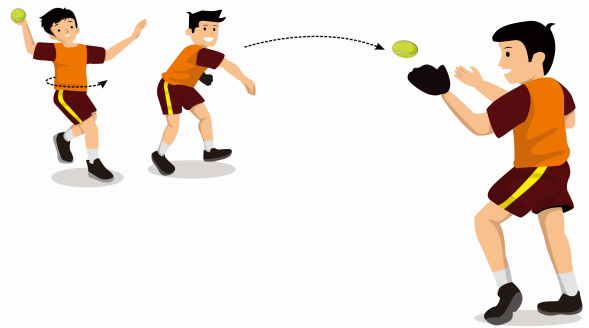
Gambar 2.13 Aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- 3) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan dengan berbagai lemparan

Cara melakukannya:

- Saling berhadapan dengan jarak 6 – 7 meter.
- Bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah.
- Menangkap dengan gerakan menangkap bola lurus serta bola guling tanah, dilakukan ditempat dilanjutkan dengan gerak maju mundur jalan atau lari *jogging* secara berpasangan.
- Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola.
- Sikap badan sedikit ke depan.
- 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 rounders, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan rounders, 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 rounders pada kolom di bawah ini.

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

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

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

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

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

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan rounders. 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 rounders 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 rounders.

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

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

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

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

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

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.

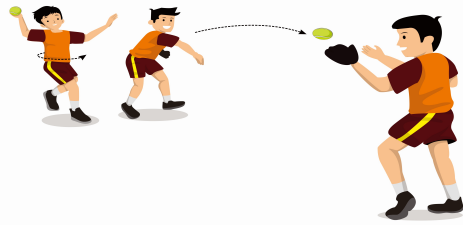
D. Latihan

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

1. Gabungan dari 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 dinamakan
 - a. variasi gerak spesifik
 - b. teknik gerak dasar
 - c. strategi permainan
 - d. taktik permainan
2. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan rounders.
 - 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 rounders

- 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 rounders.



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

- 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 rounders.
- 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

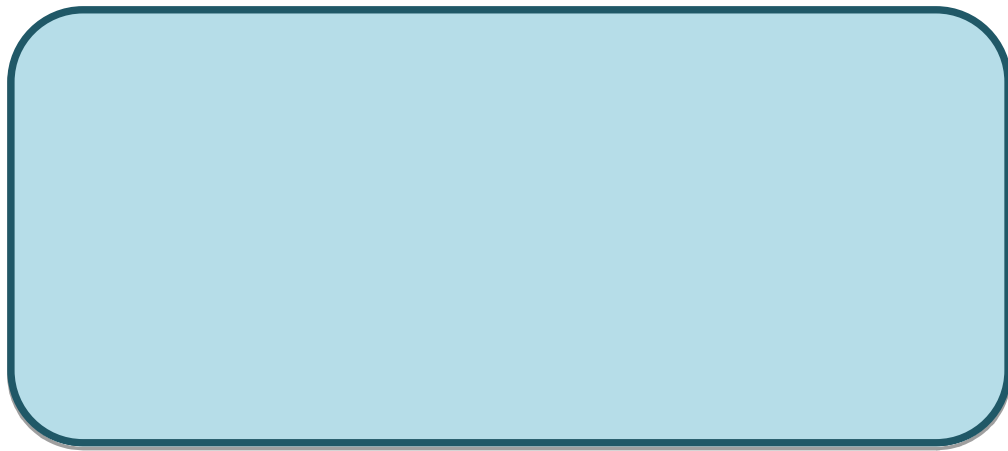
- a. di tempat secara berpasangan
 - b. di tempat secara individu
 - c. dengan berbagai gerakan secara individu
 - d. dengan berbagai gerakan secara berpasangan
5. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan rounders.
- 1) Bola dilambungkan 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 rounders. Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan rounders tersebut pada kolom di bawah ini.



F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan rounders. 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

Tes kinerja aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan rounders

1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan rounders. 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 rounders)		
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:

- pandangan mata ke arah datangnya bola.
 - badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
 - 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:

- bola didorong dari depan.
 - kedua lengan lurus ke depan.
 - badan dicondongkan ke depan.
 - 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 dan menangkap bola permainan rounders.

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

H. Kunci Jawaban

1. 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.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

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

- 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.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

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

- 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.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

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

- 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.
5. Jawaban Soal Nomor 5 = A
- Penjelasan Jawaban:
- Cara melakukan melempar dan menangkap bola berpasangan di tempat antara lain:
- 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.

Pembelajaran 3

Gerak Spesifik Memukul Bola Permainan Rounders

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 rounders.
4. Melakukan aktivitas variasi gerak spesifik memukul bola permainan rounders 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 gerak spesifik memukul bola permainan rounders 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 rounders. Langkah-langkah mempelajari aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan rounders 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 rounders, 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 rounders.

Memukul bola rounders 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*.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan rounders (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 memukul bola permainan rounders di kolom ini.

.....

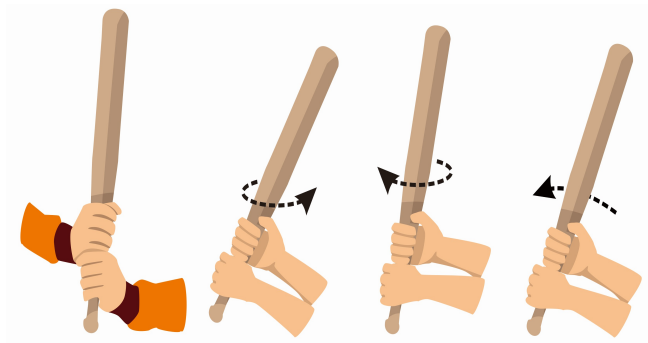
.....

.....

.....

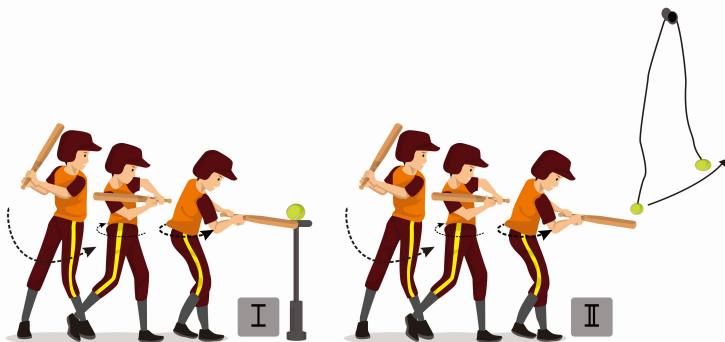
Bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan rounders, antara lain sebagai berikut:

- 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 rounders 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

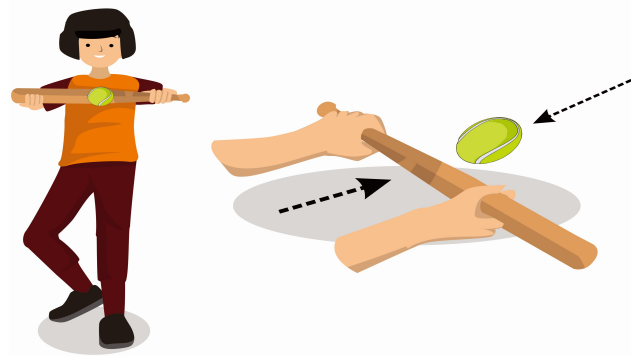
- 3) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan ayunan (*swing*)
Langkah-langkah memukul bola rounders yang tepat adalah sebagai berikut:
- a) Posisi badan berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu dan sedikit ditekuk.
 - b) Pegang *stick*/pemukul ke belakang bahu. Posisikan ujung *stick*/pemukul lebih 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 rounders, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan rounders, 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 rounders pada kolom di bawah ini.

- 1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memukul bola rounders.

.....

.....

.....

.....

- 2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memukul bola rounders.

.....

.....

.....

.....

3) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memukul bola rounders.

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan rounders. 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 rounders 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 memukul bola rounders.

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

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memukul bola rounders.

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

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memukul bola rounders.

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

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.

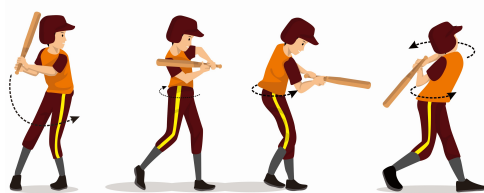
D. Latihan

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

1. Memukul bola rounders 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 rounders.
 - 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 rounders.
- 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 rounders. Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan rounders tersebut pada kolom di bawah ini.

F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran gerak spesifik memukul bola permainan rounders. 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 diperjari 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

Tes kinerja aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan rounders

1. Butir Tes
Lakukan aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan rounders. 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 memukul bola rounders)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan memukul bola (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

4. Pedoman penskoran

a. Penskoran

1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- pandangan mata ke arah datangnya bola.
- badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- 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:

- bola didorong dari depan.
- kedua lengan lurus ke depan.
- badan dicondongkan ke depan.
- 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:

- badan tetap condong ke depan.
- pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- 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

1) Penilaian hasil keterampilan gerak memukul bola

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

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

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang pemukul.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai memukul bola yang dilambungkan oleh teman sebanyak 6 kali pukulan.
- (3) Petugas menghitung hasil pukulan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Jumlah pukulan 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>	
..... > 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

H. Kunci Jawaban

1. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Memukul bola rounders 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.

2. 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.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan memegang pemukul permainan rounders adalah:

- 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.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

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

- 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.

5. Jawaban Soal Nomor 5 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan pukulan bunt dalam permainan rounders adalah:

- 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.

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.

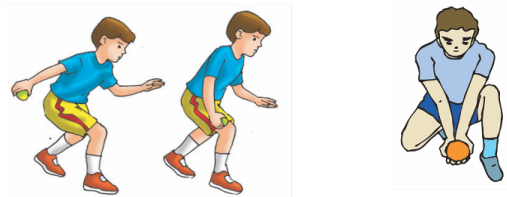
2. Rubrik Penilaian Sikap

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		
Jumlah skor maksimal = 10			

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 variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan rounders.



Berdasarkan gambar di atas, variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan rounders yang diperagakan adalah . . .

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



Berdasarkan gambar di atas, variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan rounders 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
3. Tujuan pembelajaran variasi gerakan melempar dan menangkap bola permainan rounders adalah . . .
- a. mematangkan teknik dasar
 - b. keterampilan teknik dasar
 - c. mengombinasikan gerakan
 - d. memperagakan teknik dasar

4. Variasi dalam permainan rounders merupakan gabungan beberapa gerak dasar yang dilakukan dalam
 - a. beberapa rangkaian gerakan
 - b. dua rangkaian gerakan
 - c. semua rangkaian gerakan
 - d. satu rangkaian gerakan
 5. Saat memukul bola, pegang alat/kayu pemukul dengan tangan kanan, kemudian ayunkan ke
 - a. samping
 - b. atas
 - c. belakang
 - d. bawah
- Jawablah soal di bawah ini dengan singkat dan tepat.
1. Tuliskan macam-macam gerak spesifik permainan rounders.
 2. Jelaskan cara melakukan melempar bola permainan rounders.
 3. Jelaskan cara melakukan menangkap bola permainan rounders.
 4. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik melempar dan menangkap bola dalam permainan rounders.
 5. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik memukul bola dalam permainan rounders.

Evaluasi Keterampilan

C. Tes Kinerja Melempar dan Menangkap Bola Permainan Rounders

1. Butir Tes
Lakukan aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan rounders. 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 rounders)		
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 rounders.
 - 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:
 - e. Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang pemukul.
 - f. Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai memukul bola yang dilambungkan oleh teman sebanyak 6 kali pukulan.
 - g. Petugas menghitung hasil pukulan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
 - h. 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 dan menangkap bola menggelundung adalah sebagai berikut:

- Posisikan badan berdiri dengan salah satu kaki berada didepan.
- Pegang bola dengan tangan kanan setinggi dada kemudian tarik tangan kesamping badan.
- Letakkan tangan kiri didepan dada dan dalam keadaan rileks.
- Lemparkan bola sekuat tenaga dengan arah ke bawah sehingga bola menyusuri tanah atau menggelinding.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan melempar dan menangkap bola mendatar adalah sebagai berikut:

- Lemparan umumnya dilakukan dengan tangan kanan.
- Posisi badan tidak terlalu condong ke belakang.
- Pada saat melempar mendatar gerakan lengan diayun dari belakang ke depan dan tidak melebihi kepala.
- Lintasan bola ke arah dada sasaran yang dituju, sehingga bola muda ditangkap.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

- Tujuan pembelajaran variasi gerakan melempar dan menangkap bola permainan rounders adalah mengombinasikan gerakan dasar permainan rounders.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

- Variasi dalam permainan rounders merupakan gabungan beberapa gerak dasar yang dilakukan dalam satu rangkaian gerakan permainan rounders.

5. Jawaban Soal Nomor 5 = C

Penjelasan Jawaban:

- Saat memukul bola, pegang alat/kayu pemukul dengan tangan kanan, kemudian ayunkan ke belakang.

B. Uraian

1. Tuliskan macam-macam gerak spesifik permainan rounders.

Jawab:

Macam-macam gerak spesifik permainan rounders antara lain:

- a. Melempar
- b. Menangkap
- c. Memukul bola
- d. Lari menuju ke tiang hinggap

2. Jelaskan cara melakukan melempar bola permainan rounders.

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 rounders.

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 rounders.

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 rounders.

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.
- Rounders merupakan salah satu jenis permainan bola kecil beregu. Rounders 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 rounders yang dilakukan dengan cara melempar bola kearah mendatar setinggi dada atau horizontal.
- Lemparan menyusur tanah merupakan teknik dasar melempar bola rounders 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 rounders 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 rounders 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. Lemparnya 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 rounders, agar pemain menguasai unsur-unsur dasar permainan.

DAFTAR PUSTAKA

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Rounders*. 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.



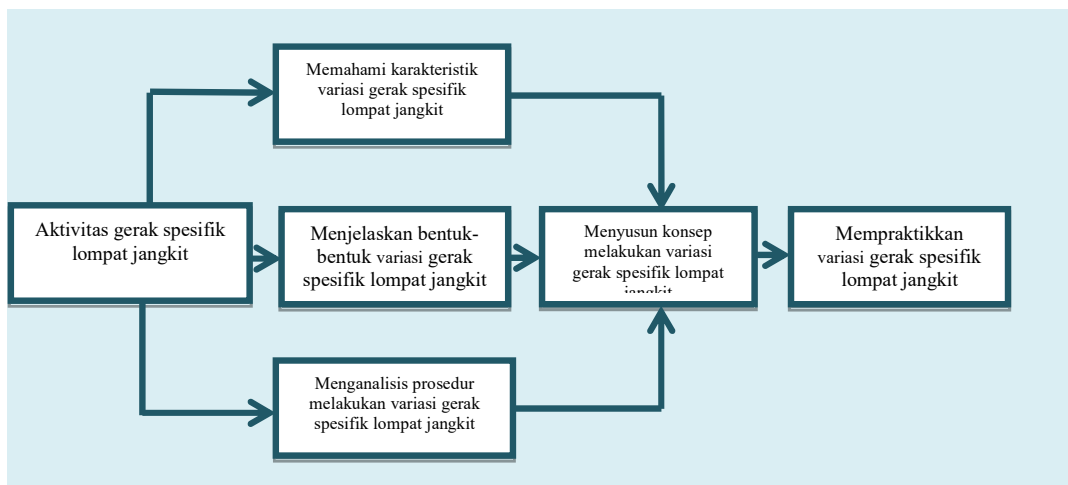
MODUL 3

AKTIVITAS LOMPAT JANGKIT

PEMETAAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.2 Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	<ol style="list-style-type: none"> Memahami karakteristik variasi gerak spesifik lompat jangkit. Menjelaskan bentuk-bentuk variasi gerak spesifik lompat jangkit. Menganalisis prosedur melakukan variasi gerak spesifik lompat jangkit.
4.2 mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	<ol style="list-style-type: none"> Menyusun konsep melakukan variasi gerak spesifik lompat jangkit. Mempraktikkan variasi gerak spesifik lompat jangkit.

PETA KOMPETENSI



Pembelajaran 1

Gerak Spesifik Awalan/Ancang-ancang, Tumpuan/Tolakan, Melayang di Udara, dan Mendarat Lompat Jangkit

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 jangkit.
4. Melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit 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 untuk 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 jangkit, 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 jangkit.
- 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 jangkit yang nyaman dan aman.
- c. Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit 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 jangkit, 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 jangkit 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 jangkit 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 jangkit.
- 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 jangkit.
 - e. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik lompat jangkit 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 jangkit, lakukan pelepasan agar dapat melepaskan 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 jangkit antara lain sebagai berikut:

- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas lompat jangkit. 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.

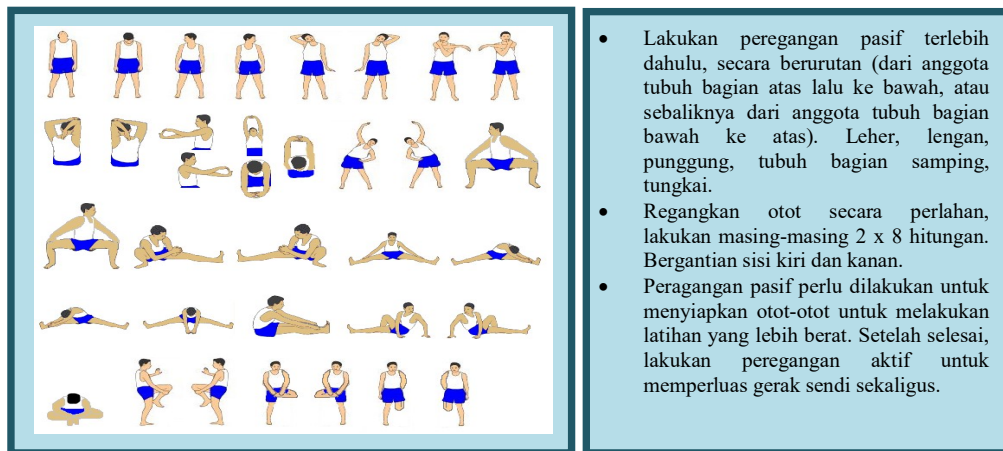
- c. **Kerja sama:** Menunjukkan suatu usaha bersama antarperorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Kerja sama akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam kerja sama tim dalam aktivitas lompat jangkit. 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 jangkit. 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 pelemasan 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.



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.

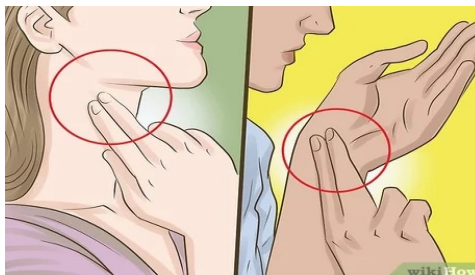
Catatan:

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



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 identifikasikan 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 jangkit. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit 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 jangkit, 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 jangkit.

Lompat jangkit sering juga dikatakan dengan lompat jingkat atau lompat tiga (*Triple jump*). Lompat jangkit sama halnya seperti lompat jauh dan lompat tinggi, yaitu: salah satu nomor lompat terdapat dalam cabang olahraga atletik yang selalu diperlombakan baik perlombaan yang bersifat nasional maupun internasional. Lompat jangkit adalah suatu bentuk gerakan lompat yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dengan berjangkat, melangkah, dan melompat dalam usaha untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Lompat jangkit adalah suatu lompatan yang terdiri dari sebuah jingkat (*hop*), sebuah langkah (*step*), dan sebuah lompat (*jump*) yang dilakukan secara berurutan dan terpadu. Rangkaian urutan geraknya secara lengkap dimulai dari awalan, kemudian jingkat, melangkah, dan diakhiri dengan melompat seperti pada lompat jauh.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit (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 jangkit di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit, antara lain sebagai berikut:

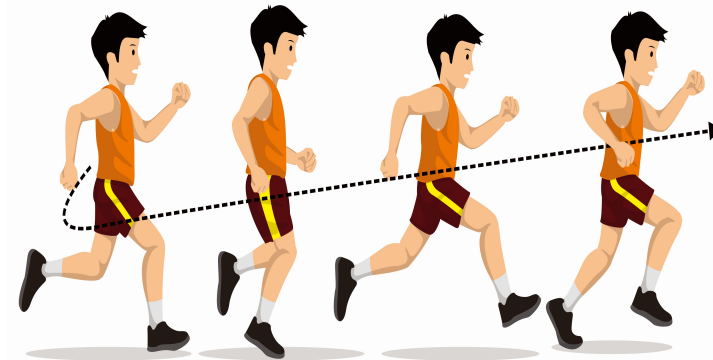
- 1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan atau ancang-ancang (*Approach-Run*)
Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu

disebut dengan kecepatan horizontal berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas-depan.

Guna awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Panjang awalan untuk melaksanakan awalan lompat jangkit tidak kurang dari 45 meter. Untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal, setiap melakukan awalan harus selalu dapat bertumpu pada balok.

Cara melakukan awalan dalam lompat jangkit sama seperti pada lompat jauh, baik mengenai kecepatan maupun jaraknya. Cara melakukan awalan/ ancing-ancing lompat jangkit adalah sebagai berikut:

- a) Tergantung dari tingkat prestasi lari ancing-ancing bervariasi antara 10 langkah (untuk atlet pemula) dan 20 langkah (bagi atlet top).
- b) Kecepatan lari ancing-ancing semakin dipercepat sampai saat bertolak.
- c) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 3.4 Aktivitas gerak spesifik awalan atau ancing-ancing (*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.

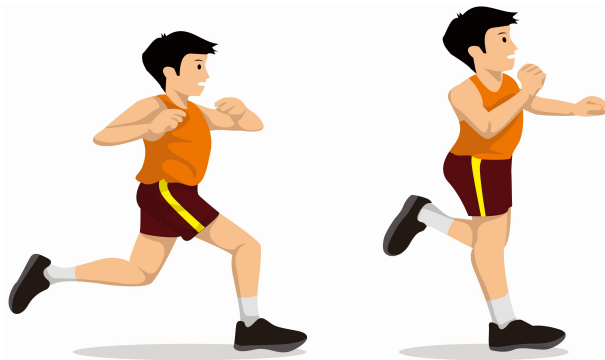
Tumpuan pada balok tumpuan harus sedemikian rupa sehingga kecepatan tidak banyak berkurang. Fase tolakan/tumpuan lompat jangkit dibagi atas tiga tahapan, yaitu: (1) Tolakan pada waktu

berjingkat, (2) Tolakan pada waktu melangkah, dan (3) Tolakan pada waktu melompat.

a) Aktivitas pembelajaran tolakan pada waktu berjingkat

Cara melakukannya:

- (1) Kaki penolak harus mendarat dengan aktif dan siap menendang, ayunkan paha kaki-bebas (kaki yang tidak digunakan untuk menolak) ke posisi horizontal.
- (2) Bertolak ke depan dan ke atas.
- (3) Untuk “Jingkat” yang panjang dan datar, tariklah kaki penolak ke depan-atas dan tarik kaki-bebas ke bawah dan ke belakang.
- (4) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 3.5 Aktivitas gerak spesifik tolakan pada waktu berjingkat
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

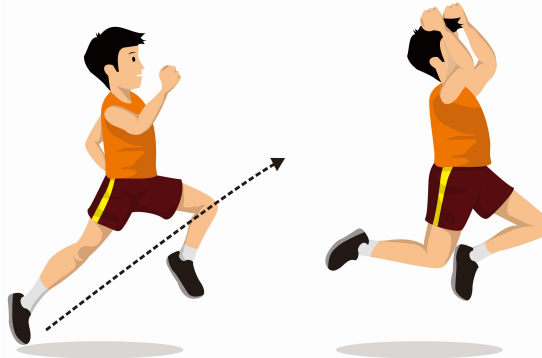
b) Aktivitas pembelajaran tolakan pada waktu melangkah

- (1) Bertolak dengan cepat, luruskan mata-kaki, sendi lutut dan pinggang, ayunkan paha kaki-bebas ke posisi horizontal.
- (2) Pada waktu gerak “Langkah”, posisi bertolak dipertahankan untuk mempersiapkan gerak “Lompat”, luruskan kaki-bebas ke depan dan ke bawah.
- (3) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 3.6 Aktivitas gerak spesifik tolakan pada waktu melangkah
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- c) Aktivitas pembelajaran tolakan pada waktu melompat
- (1) Bertolaklah dengan cepat, ayunkan paha kaki-bebas ke posisi horizontal.
 - (2) Untuk lompat yang jauh, tahap melayang melibatkan teknik menggantung atau teknik melangkah.
 - (3) Tarik tubuh ke depan-bawah untuk mendarat, bawa lengan ke depan.
 - (4) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



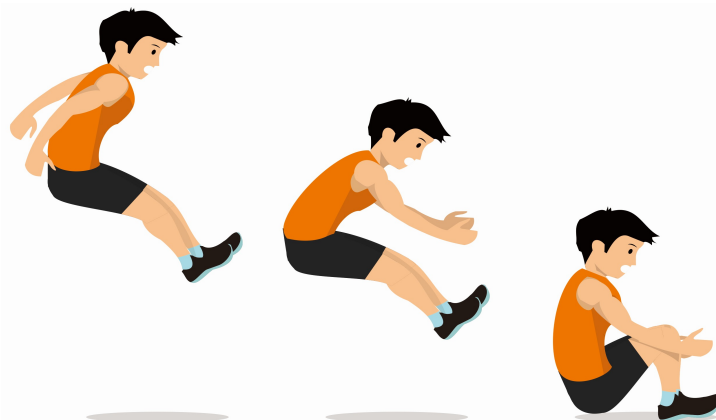
Gambar 3.7 Aktivitas gerak spesifik tolakan pada waktu melompat
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- 3) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik mendarat di bak lompat
- Sikap mendarat pada lompat jangkit, 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.

Sikap mendarat pada lompat jangkit sama seperti pada lompat jauh. Cara melakukan pendaratan lompat jangkit adalah sebagai berikut:

- Pada waktu akan mendarat kedua kaki diangkat atau dibawa ke depan-lurus.
- Badan dibungkukkan ke depan dan kedua tangan dari atas dibawa ke depan.
- Kemudian mendarat pada kedua kaki mengeper dengan cara membengkokkan kedua lutut.
- Berat badan di bawa ke depan supaya jangan terjatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 3.8 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 jangkit, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit, 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 jangkit 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 jangkit.
.....
.....
.....
2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit.
.....
.....
.....
3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit.
.....
.....
.....

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit. 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 jangkit 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 jangkit.

.....

.....

.....

.....

- 2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit.

.....

.....

.....

.....

- 3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit.

.....

.....

.....

.....

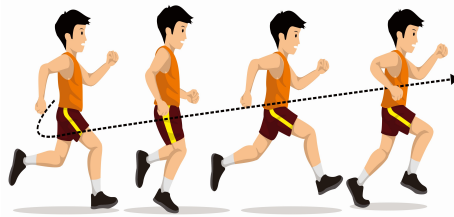
3. Kegiatan Akhir

- 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 lompat yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dengan berjangkat, melangkah, dan melompat dalam usaha untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya disebut
 - a. lompat jangkit
 - b. lompat jauh
 - c. lompat tinggi
 - d. lompat tinggi galah
2. Lompat jangkit adalah suatu lompatan yang terdiri dari sebuah jingkat (*hop*), sebuah langkah (*step*), dan sebuah lompat (*jump*) yang dilakukan secara berurutan dan terpadu. Rangkaian urutan gerakanya secara lengkap adalah
 - a. awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan mendarat
 - b. awalan, jingkat, melangkah, melompat, dan mendarat
 - c. awalan, jingkat, tolakan, melangkah, dan mendarat
 - d. awalan, melangkah, melompat, dan mendarat
3. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik lompat jangkit.

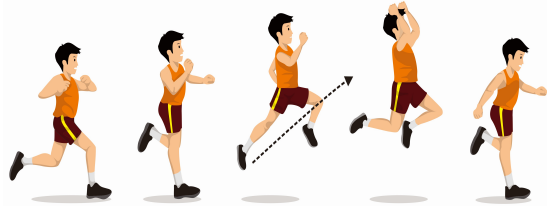


- Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik lompat jangkit pada fase
- a. awalan/ancang-ancang
 - b. tolakan/tumpuan
 - c. sikap badan di udara
 - d. sikap mendarat
4. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik lompat jangkit.
 - 1) Kaki penolak harus mendarat dengan aktif dan siap menendang, ayunkan paha kaki-bebas (kaki yang tidak digunakan untuk menolak) ke posisi horizontal.
 - 2) Bertolak ke depan dan ke atas.
 - 3) Untuk “Jingkat” yang panjang dan datar, tariklah kaki penolak ke depan-atas dan tarik kaki-bebas ke bawah dan ke belakang.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik lompat jangkit pada fase

- a. tolakan pada waktu melompat
- b. mendarat di bak lompat
- c. tolakan pada waktu berjingkat
- d. tolakan pada waktu melangkah

5. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik tumpuan lompat jangkit.



Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik lompat jangkit pada fase

- a. tolakan pada waktu melompat
- b. mendarat di bak lompat
- c. tolakan pada waktu berjingkat
- d. tolakan pada waktu melangkah

E. Rangkuman

Ananda telah mempelajari aktivitas gerak spesifik lompat jangkit. Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas gerak spesifik lompat jangkit tersebut pada kolom di bawah ini.

F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran gerak spesifik lompat jangkit. 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 lompat jangkit

1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik lompat jangkit. 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			Penilaian Produk (Tes lompat jangkit)	Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses					
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan lompat jangkit (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

4. Pedoman penskoran

a. Penskoran

1) Sikap gerakan kaki

Skor 3 jika:

- a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.
- b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
- c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.
- d) 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 jangkit.
- a. Penilaian hasil gerak spesifik lompat jangkit
- 1) Tahap pelaksanaan pengukuran
Penilaian hasil/produk gerak spesifik lompat jangkit dengan cara:
- a) Mula-mula peserta didik berdiri mengambil awalan/ anclang-ancang (30-45 m dari papan tumpuan).
 - b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan lompat jangkit.
 - c) Petugas menghitung jangkitnya 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

H. Kunci Jawaban

1. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Suatu bentuk gerakan lompat yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dengan berjangkat, melangkah, dan melompat dalam usaha untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

- Lompat jangkit adalah suatu lompatan yang terdiri dari sebuah jingkat (*hop*), sebuah langkah (*step*), dan sebuah lompat (*jump*) yang dilakukan secara berurutan dan terpadu. Rangkaian urutan geraknya secara lengkap dimulai dari awalan, kemudian jingkat, melangkah, melompat, dan mendarat di bak lompat.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = A

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan gerak spesifik awalan/ancang-ancang lompat jangkit adalah:

- Tergandung dari tingkat prestasi lari anchang-ancang bervariasi antara 10 langkah (untuk atlet pemula) dan 20 langkah (bagi atlet top).
- Kecepatan lari anchang-ancang semakin dipercepat sampai saat bertolak.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan gerak spesifik tolakan pada waktu berjingkat adalah sebagai berikut:

- Kaki penolak harus mendarat dengan aktif dan siap menendang, ayunkan paha kaki-bebas (kaki yang tidak digunakan untuk menolak) ke posisi horizontal.
- Bertolak ke depan dan ke atas.

- c. Untuk “Jingkat” yang panjang dan datar, tariklah kaki penolak ke depan-atas dan tarik kaki-bebas ke bawah dan ke belakang.
5. Jawaban Soal Nomor 5 = D
- Penjelasan Jawaban:
- Cara melakukan gerak spesifik tolakan pada waktu melangkah lompat jangkit adalah:
- a. Bertolak dengan cepat, luruskan mata-kaki, sendi lutut dan pinggang, ayunkan paha kaki-bebas ke posisi horizontal.
 - b. Pada waktu gerak “Langkah”, posisi bertolak dipertahankan untuk mempersiapkan gerak “Lompat”, luruskan kaki-bebas ke depan dan ke bawah.

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 jangkit.
- 4. Melakukan berbagai aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit 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 jangkit 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 jangkit. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit 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 jangkit, 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 jangkit.

Lompat jangkit adalah salah satu nomor yang cukup kompleks dalam cabang olahraga atletik. Lompatan ini diawali dengan awalan lari dan tolakan seperti dalam lompat jauh. Akan tetapi, pendaratan pertama, pada akhir lompatan disebut “*hop*” dilakukan pada satu kaki yang sama seperti yang digunakan untuk menolak.

Lompatan kedua, disebut “*step*” berakhir pada kaki yang lain. Akhirnya, lakukan tolakan untuk membuat lompatan ketiga yang disebut “*jump*” dan mendarat dengan kedua kaki. Dari tiga buah lompatan itulah, yaitu: “*hop, step, dan jump*”, maka lompat jangkit juga disebut lompat tiga (*triple jump*).

Hop adalah lompatan yang dilakukan dengan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang sama dengan kaki tolak. Lompatan ini dalam bahasa Indonesia disebut jingkat. Step dapat diartikan langkah, yaitu: lompatan yang dilakukan dengan satu kaki dan mendarat dengan satu kaki lainnya.

Langkah dalam lompat jangkit ini biasanya merupakan lompatan yang dilakukan dari kaki terkuat dan mendarat dengan kaki ayun menyerupai gerakan lompat kijang.

Jump berarti melompat, yaitu: peristiwa lompatan yang dilakukan dengan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki. Lompatan yang dilakukan ini persis seperti pada lompat jauh, hanya kali ini dilakukan bukan dengan kaki yang terkuat. Ketika peristiwa lompatan tersebut dapat digambarkan dengan tumpuan kaki pada saat kontak dengan tanah.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit (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 jangkit di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit, antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik lompat jangkit dengan melompati seutas tali

Cara melakukannya:

- Pancangkan seutas tali yang dipasang dengan ketinggian ± 50 cm.
- Kemudian kamu berdiri $\pm 4 - 5$ meter di depan seutas tali tersebut.
- Lalu berlari, menolak, sikap di udara, dan mendarat, melalui tali yang dipasang melintang.
- 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 jangkit dengan melompati seutas tali

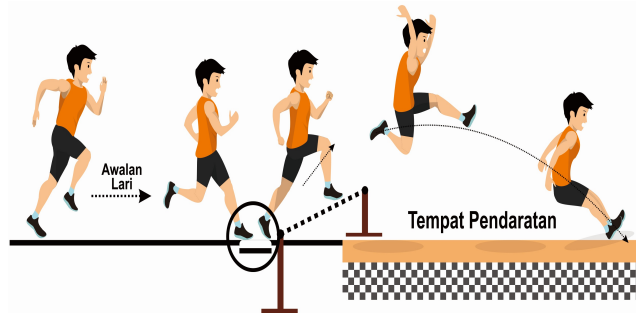
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

2) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik lompat jangkit dengan melompati tali

Cara melakukannya:

- Tempatkan 2 buah bangku senam (jarak antarbangu 1,5 m) dan seutas tali yang dipasang melintang.
- Kemudian kamu berdiri ± 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.

- f) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.
- g) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.

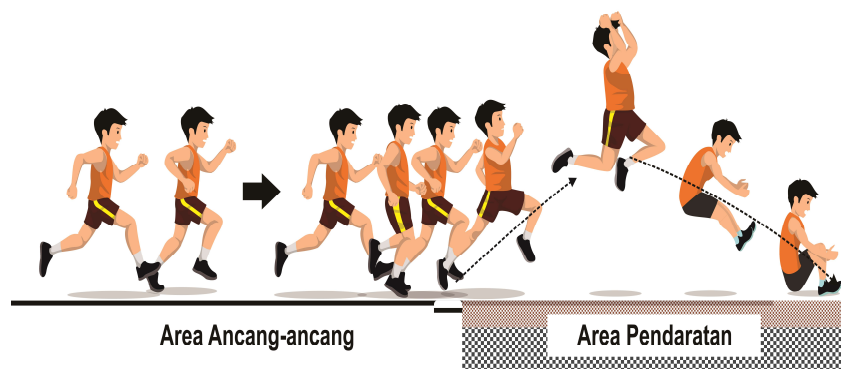


Gambar 3.10 Aktivitas variasi gerak spesifik lompat jangkit dengan melompati tali
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- 3) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik lompat jangkit dengan awalan

Cara melakukannya:

- a) Berdiri kurang lebih 5 – 6 meter dari papan tolakan.
- b) Kemudian melakukan lomba lompat jangkit 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 3.11 Aktivitas variasi gerak spesifik lompat jangkit 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 jangkit, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit, 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 jangkit 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 jangkit.

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

- 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 jangkit.

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

- 3)
Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit.

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

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit. 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 awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit 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 awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit.

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit.

.....

.....

.....

.....

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit.

.....

.....

.....

.....

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. Tumpuan pada balok tumpuan harus sedemikian rupa sehingga kecepatan tidak banyak berkurang. Fase tolakan/tumpuan lompat jangkit dibagi atas tiga tahapan, yaitu: tolakan pada waktu berjingkat, tolakan pada waktu melangkah, dan . . .
 - a. tolakan pada waktu melompat
 - b. tolakan pada waktu melangkah
 - c. tolakan pada waktu melayang di udara
 - d. tolakan pada waktu mendarat
2. Lompat jangkit 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. Tujuan lompat jangkit 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 jangkit.



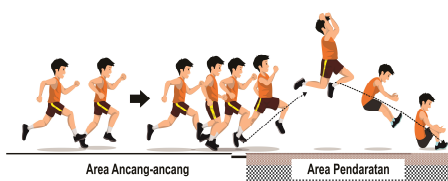
- Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan variasi gerak spesifik lompat jangkit bentuk . . .
- a. lompat tanpa awalan
 - b. lompat dengan awalan
 - c. melompati seutas tali
 - d. melompati bangku
4. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan variasi gerak spesifik lompat jangkit.
 - 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) Laku 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 jangkit 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 jangkit.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan variasi gerak spesifik lompat jangkit 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 jangkit. Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas variasi gerak spesifik lompat jangkit tersebut pada kolom di bawah ini.

F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik lompat jangkit. 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 lompat jangkit

1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik lompat jangkit. 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 jangkit)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan lompat jangkit (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

4. Pedoman penskoran

a. Penskoran

1) Sikap gerakan kaki

Skor 3 jika:

- a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.
- b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
- c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.
- d) 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:
- lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.
 - sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.
 - lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten.
 - 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:
- saat berlari badan rileks.
 - kepala segaris punggung.
 - pandangan ke depan.
 - 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 jangkit.
- a. Penilaian hasil gerak spesifik lompat jangkit
- 1) Tahap pelaksanaan pengukuran
- Penilaian hasil/produk gerak spesifik lompat jangkit dengan cara:
- Mula-mula peserta didik berdiri mengambil awalan/ancang-ancang (30-45 m dari papan tumpuan).
 - Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan lompat jangkit.
 - Petugas menghitung jangkiknya hasil lompatan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
 - Jumlah hasil lompatan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

2) Konversi jumlah hasil lompatan

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putra</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

H. Kunci Jawaban

1. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Tumpuan pada balok tumpuan harus sedemikian rupa sehingga kecepatan tidak banyak berkurang. Fase tolakan/tumpuan lompat jangkit dibagi atas tiga tahapan, yaitu: (1) Tolakan pada waktu berjingkat, (2) Tolakan pada waktu melangkah, dan (3) Tolakan pada waktu melompat.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

- Lompat jangkit 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.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan variasi gerak lompat jangkit melompati tali adalah:

- Pancangkan seutas tali yang dipasang dengan ketinggian ± 50 cm.
- Kemudian kamu berdiri $\pm 4 - 5$ meter di depan seutas tali tersebut.
- Lalu berlari, menolak, sikap di udara, dan mendarat, melalui tali yang dipasang melintang.
- Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan variasi gerak lompat jangkit melompati bangku adalah:

- Tempatkan 2 buah bangku senam (jarak antarbangku 1,5 m) dan seutas tali yang dipasang melintang.

- b. Kemudian kamu berdiri ± 1 meter di depan tanda-tanda tersebut.
 - c. Lakukan gerakan melangkah melalui atas bangku senam, dan akhiri gerakan melangkah, dengan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
 - d. Setelah itu berpindah tempat (posisi).
5. Jawaban Soal Nomor 5 = A
- Penjelasan Jawaban:
- Cara melakukan variasi gerak lompat jangkit dengan awalan adalah:
- a. Berdiri kurang lebih 5 – 6 meter dari papan tolakan.
 - b. Kemudian melakukan lomba lompat jangkit yang diawali dengan posisi melangkah menghadap bak lompat.
 - c. 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 jangkit.
- 4. Melakukan berbagai aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit 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 jangkit 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 cari bentuk-bentuk pemanasan yang lainnya di kolam 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 jangkit. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit 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 jangkit, 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 jangkit.

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jangkit, 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 jangkit.

Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jangkit 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 jangkit (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 jangkit di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jangkit, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jangkit. Di samping pula, gerakan lompat jangkit harus dilakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lancar.

Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jangkit ada empat tahap, yaitu: awalan/ancang-ancang, tolakan/tumpuan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat. Tahapan-tahapan lompat jangkit tersebut akan diuraikan satu-persatu sebagai berikut:

- 1) Aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan dan menolak melalui atas *boxs*

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.

Cara melakukannya:

- Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- Aktivitas pembelajaran diawali dengan menolak melalui atas *boxs* dan mendarat menggunakan satu kaki, dilanjutkan dengan dua kaki.
- Kemudian setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 3.12 Aktivitas kombinasi gerak spesifik awalan dan menolak melalui atas boxs

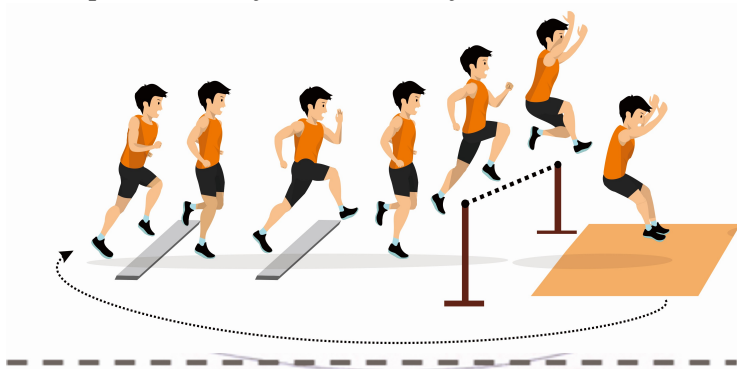
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

- Aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik langkah dan menolak melewati tali

Cara melakukannya:

- Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- Aktivitas pembelajaran diawali dengan gerak langkah melalui atas bangku senam dari akhir gerakan melangkah, melakukan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
- Peserta didik yang telah melakukan gerakan, lalu berpindah tempat (posisi).
- Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin,

sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.

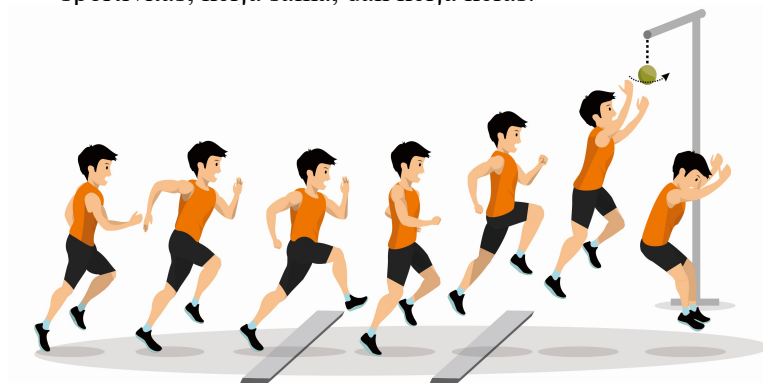


Gambar 3.13 Aktivitas kombinasi gerak spesifik langkah dan menolak melewati tali
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020

3) Aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik langkah, menolak, dan posisi badan di udara

Cara melakukannya:

- Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- 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.
- Kemudian mendarat menggunakan kedua kaki.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 3.14 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 jangkit, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit, 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 jangkit 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 jangkit.

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

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 jangkit.

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

3) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit.

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

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit. 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 jangkit 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 jangkit.

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit.

.....

.....

.....

.....

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jangkit.

.....

.....

.....

.....

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 jangkit, 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 jangkit. Di samping itu pula, gerakan lompat jangkit 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 jangkit 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 jangkit agar memperoleh hasil lompatan yang jangkit 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 jangkit.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan kombinasi gerak spesifik lompat jangkit bentuk . . .

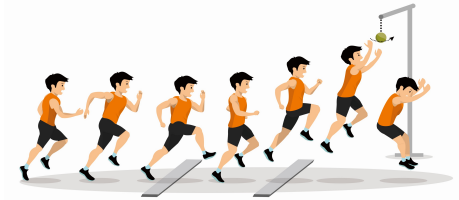
- a. langkah, menolak, dan posisi badan di udara
 - b. tanpa awalan dan menolak melalui atas boxs
 - c. awalan dan menolak melalui atas boxs
 - d. langkah dan menolak melewati tali
4. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan kombinasi gerak spesifik lompat jangkit.
 - 1) Pembelajaran 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 jangkit 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 jangkit.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan kombinasi gerak spesifik lompat jangkit 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 jangkit. Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas kombinasi gerak spesifik lompat jangkit tersebut pada kolom di bawah ini.

F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik lompat jangkit. 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 lompat jangkit

1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik lompat jangkit. 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 jangkit)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan lompat jangkit (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

4. Pedoman penskoran

a. Penskoran

1) Sikap gerakan kaki

Skor 3 jika:

- a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.
- b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
- c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.
- d) 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 jangkit.
- a. Penilaian hasil gerak spesifik lompat jangkit
- 1) Tahap pelaksanaan pengukuran
 Penilaian hasil/produk gerak spesifik lompat jangkit 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 jangkit.
 c) Petugas menghitung jangkitnya 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

H. Kunci Jawaban

1. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jangkit, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jangkit. Di samping pula, gerakan lompat jangkit harus dilakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lancar.

2. 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 jangkit.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan kombinasi gerak spesifik awalan dan menolak melalui atas boxs adalah:

- a. Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- b. Aktivitas pembelajaran diawali dengan menolak melalui atas *boks* dan mendarat menggunakan satu kaki, dilanjutkan dengan dua kaki.
- c. Kemudian setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan kombinasi gerak spesifik langkah dan menolak melewati tali adalah:

- Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- Aktivitas pembelajaran diawali dengan gerak langkah melalui atas bangku senam dari akhir gerakan melangkah, melakukan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
- Peserta didik yang telah melakukan gerakan, lalu berpindah tempat (posisi).
- Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).

5. Jawaban Soal Nomor 5 = A

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan kombinasi gerak spesifik langkah, menolak, dan posisi badan di udara adalah:

- Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- 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.
- 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		

No	Pernyataan	Ya	Tidak
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		
Jumlah skor maksimal = 10			

Evaluasi Pengetahuan

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

1. Lari ancang-ancang bergantung pada kemampuan masing-masing peserta didik. Tambah kecepatan lari sedikit demi sedikit sebelum bertumpu. Pinggang diturunkan sedikit pada satu langkah akhir ancang-ancang. Gerakan tersebut merupakan lompat jangkit pada tahapan
 - a. awalan/ancang-ancang
 - b. tolakan/tumpuan
 - c. sikap badan di udara
 - d. sikap mendarat
2. Ayunkan paha kaki ke posisi horizontal. Pertahankan ayunan paha atau kaki tersebut. Luruskan sendi mata kaki, lutut, dan pinggang pada saat melakukan gerakan. Bertolak ke depan dan ke atas dengan sudut tolakan 45° . Gerakan tersebut merupakan lompat jangkit pada tahapan
 - a. awalan/ancang-ancang
 - b. tolakan/tumpuan
 - c. sikap badan di udara
 - d. sikap mendarat
3. Titik berat badan akan melampaui titik pendaratan kaki di pasir. Kaki tidak kaku dan tegang, tetapi rileks, sendi lutut harus siap menekuk pada saat yang tepat. Gerakan ini memerlukan waktu yang tepat (*timing*). Gerakan tersebut merupakan lompat jangkit pada tahapan

- a. awalan/ancang-ancang
 - b. tolakan/tumpuan
 - c. sikap badan di udara
 - d. sikap mendarat
4. Kaki digerakkan secara aktif agar membantu menaikkan badan dan menjaga keseimbangan berat badan sedikit di depan titik tumpuan. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan
- a. tolakan ke depan
 - b. tolakan ke atas
 - c. tolakan ke atas-depan
 - d. tolakan yang maksimal
5. Cara mendarat yang benar dalam lompat jangkit adalah
- a. kaki diluruskan
 - b. kaki dilipat ke depan
 - c. lutut dibengkokkan dan kaki dilipat
 - d. kaki diacungkan ke depan

Jawablah soal di bawah ini dengan singkat dan tepat.

- 1. Tuliskan macam-macam gerakan lompat jangkit
- 2. Jelaskan cara melakukan awalan lompat jangkit.
- 3. Jelaskan cara melakukan tumpuan/tolakan pada waktu berjingkat lompat jangkit.
- 4. Jelaskan cara melakukan tumpuan/tolakan pada waktu melangkah lompat jangkit.
- 5. Jelaskan cara melakukan mendarat lompat jangkit.

Evaluasi Keterampilan

C. Tes Kinerja Lompat Jangkit

- 1. Butir Tes
Lakukan aktivitas gerak spesifik lompat jangkit. 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 jangkit)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan lompat jangkit (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:

- lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.
- sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.
- lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten.
- 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:

- saat berlari badan rileks.
- kepala segaris punggung.
- pandangan ke depan.
- 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 jangkit.
 - a. Penilaian hasil gerak spesifik lompat jangkit
 - 1) Tahap pelaksanaan pengukuran
 Penilaian hasil/produk gerak spesifik lompat jangkit 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 jangkit.
 - c) Petugas menghitung jangkiknya 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:

- Lari anchang-ancang bergantung pada kemampuan masing-masing peserta didik. Tambah kecepatan lari sedikit demi sedikit sebelum bertumpu. Pinggang diturunkan sedikit pada satu langkah akhir anchang-ancang. Gerakan tersebut merupakan lompat jangkit pada tahapan awalan/ancang-ancang.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

- Ayunkan paha kaki ke posisi horizontal. Pertahankan ayunan paha atau kaki tersebut. Luruskan sendi mata kaki, lutut, dan pinggang pada saat melakukan gerakan. Bertolak ke depan dan ke atas dengan sudut tolakan 45° . Gerakan tersebut merupakan lompat jangkit pada tahapan tolakan/tumpuan.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

- Titik berat badan akan melampaui titik pendaratan kaki di pasir. Kaki tidak kaku dan tegang, tetapi rileks, sendi lutut harus siap menekuk pada saat yang tepat. Gerakan ini memerlukan waktu yang tepat (*timing*). Gerakan tersebut merupakan lompat jangkit pada tahapan sikap badan di udara.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = C

Penjelasan Jawaban:

- Kaki digerakkan secara aktif agar membantu menaikkan badan dan menjaga keseimbangan berat badan sedikit di depan titik tumpuan. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas-depan.

5. Jawaban Soal Nomor 5 = D

Penjelasan Jawaban:

- Cara mendarat yang benar dalam lompat jangkit adalah kaki diacungkan ke depan.

B. Uraian

1. Tuliskan macam-macam gerakan lompat jangkit.

Jawab:

Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jangkit ada empat tahap, yaitu: Awalan/ancang-ancang, tolakan/tumpuan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat.

2. Jelaskan cara melakukan awalan lompat jangkit.

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 jangkit.
Jawab:
- 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.
 - Berat badan berada pada kaki belakang.
 - Kedua tangan atau lengan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak diangkat).
 - Pandangan ke depan.
4. Jelaskan cara melakukan melayang di udara lompat jangkit gaya jongkok.
Jawab:
- 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.
 - Saat kaki tolak, menolakkan kaki pada pangkal titik berat badan ke atas, kemudian diikuti kaki tolak menyusul kaki ayun.
 - Saat melayang kedua kaki sedikit ditekuk, sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok.
 - Kemudian saat akan mendarat kedua kaki diacungkan ke depan, yaitu bersamaan dengan kedua lengan diluruskan ke depan.
5. Jelaskan cara melakukan mendarat lompat jangkit.
Jawab:
- Tariklah lengan dan tubuh ke depan-bawah.
 - Tariklah kaki mendekati badan.
 - Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
 - 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.
- Hop adalah lompatan yang dilakukan dengan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang sama dengan kaki tolak. Lompatan ini dalam bahasa Indonesia disebut jingkat.
- Jump berarti melompat, yaitu peristiwa lompatan yang dilakukan dengan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki. Lompatan yang dilakukan ini persis seperti pada lompat jauh, hanya kali ini dilakukan bukan dengan kaki yang terkuat.
- Lompat jangkit adalah suatu lompatan yang terdiri dari sebuah jingkat (*hop*), sebuah langkah (*step*), dan sebuah lompat (*jump*) yang dilakukan secara berurutan dan terpadu. Sedangkan rangkaian urutan gerakanya secara lengkap dimulai dari awalan, kemudian jingkat, melangkah, dan diakhiri dengan melompat seperti pada lompat jauh.
- 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.
- Step dapat diartikan langkah, yaitu lompatan yang dilakukan dengan satu kaki dan mendarat dengan satu kaki lainnya. Langkah dalam lompat jangkit ini biasanya merupakan lompatan yang dilakukan dari kaki terkuat dan mendarat dengan kaki ayun menyerupai gerakan lompat kijang.
- 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 VIII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Lompat Jangkit*. 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.



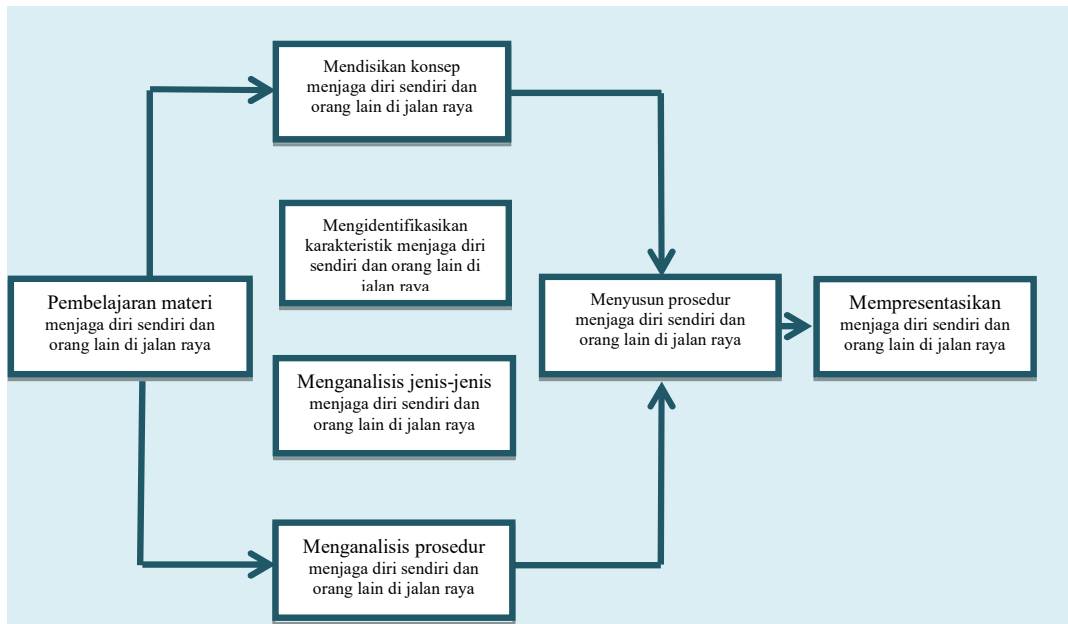
MODUL 4

MENJAGA KESELAMATAN DI JALAN RAYA

PEMETAAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.8 Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendefinisikan konsep menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain di jalan raya. 2. Mengidentifikasi karakteristik menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain di jalan raya. 3. Menganalisis jenis-jenis menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain di jalan raya. 4. Menganalisis prosedur menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain di jalan raya.
4.8 Memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya..	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyusun prosedur menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain di jalan raya. 2. Mempresentasikan menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain di jalan raya.

PETA KOMPETENSI



Pembelajaran 1

Mengidentifikasi Keselamatan, Manfaat, Dampak, Cara Menjaga Keselamatan Diri dan Orang Lain Di Jalan Raya

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 menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain di jalan raya, dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.
4. Mengidentifikasi menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain di jalan raya, dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.
5. Menganalisis jenis-jenis menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain di jalan raya, dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.
6. Menganalisis prosedur menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain di jalan raya, dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.
7. Menyusun prosedur menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain di jalan raya.
8. Mempresentasikan menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain di jalan raya.

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.

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 mendefinisikan dan mengidentifikasi keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, perhatikan hal-hal berikut ini.

1. **Petunjuk Umum**
Sebelum mempelajari materi tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, Ananda harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut:
 - a. Sebelum dan sesudah melakukan materi tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, harus selalu: Menggunakan masker, jaga jarak, dan cuci tangan.
 - b. Gunakan perlengkapan pembelajaran yang nyaman dan aman.
 - c. Diskusikan materi tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya 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 (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 menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya 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 menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

- 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 menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya antara lain sebagai berikut:

- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai dalam memahami dan menerapkan “menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya”. 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 “menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya”. 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 “menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya”. 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 “menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya”. 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 “menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya”.

Kecelakaan lalu lintas adalah salah satu permasalahan sosial terbesar di dunia khususnya di Negara berkembang. Tingkat kecelakaan negara berkembang dapat mencapai 20 kali lebih tinggi dari negara maju. Kebanyakan dari negara ini perkembangannya sangat pesat. Diperkirakan 70% dari kecelakaan jalan yang fatal terjadi di negara berkembang.

Statistik menunjukkan bahwa pada kebanyakan negara berkembang, pejalan kaki adalah pengguna jalan yang paling rawan. Bahkan menurut WHO, kecelakaan lalu lintas merupakan salah satu penyebab kematian utama di dunia dan diprediksikan akan menjadi peringkat ke-5 di tahun 2030 jika tidak segera diatasi.

Keselamatan berlalu lintas merupakan suatu program untuk menurunkan angka kecelakaan beserta seluruh akibatnya, karena kecelakaan mengakibatkan pemiskinan terhadap keluarga korban kecelakaan.

Keselamatan lalu lintas bertujuan untuk menurunkan korban kecelakaan lalu lintas di jalan. Jumlah korban kecelakaan lalu lintas jauh lebih tinggi dari kecelakaan transportasi laut, kereta api, dan udara.

Untuk itulah pengetahuan tentang keselamatan di jalan raya menjadi sangat penting untuk diketahui dan dipahami. Pengetahuan dan pemahaman tentang dampak keselamatan di jalan raya sangat penting dan tak ternilai harganya pada saat ini. Apakah sebenarnya keselamatan di jalan raya itu?

Dalam pelajaran ini, kita akan mempelajari keselamatan di jalan raya bagi diri sendiri maupun orang lain. Penyajian materi dipaparkan secara lengkap, baik konsep dasar maupun penjelasannya. Diharapkan peserta didik dapat lebih mudah memahami materi tentang keselamatan di jalan raya bagi diri sendiri maupun orang lain. Jadi, bagaimanakah keselamatan di jalan raya bagi diri sendiri maupun orang lain tersebut?

Setelah Ananda membaca dan menyimak teks di atas, Ananda diminta untuk mendeskripsikan latar belakang kecelakaan di jalan raya. Tuliskan deskripsi latar belakang terjadinya kecelakaan di jalan raya dan apa dampaknya pada diri sendiri dan orang lain pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda deskripsikan latar belakang terjadinya kecelakaan di jalan raya dan apa dampaknya pada diri sendiri dan orang lain di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

Aktivitas 2

Setelah Ananda membaca dan menyimak permasalahan kecelakaan di jalan raya dan apa dampaknya pada diri sendiri dan orang lain, dilanjutkan dengan mempelajari hakikat keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya 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 menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, Ananda harus menggunakan pakaian yang rapih, berbaris, berdoa,

dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

- d. Sebelum Ananda mempelajari menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, siapkan sumber bacaan, seperti: buku teks pelajaran, majalah, diktat, modul, internet, atau video pembelajaran, atau dari sumber-sumber lain yang berhubungan dengan materi tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya serta alat-alat tulis.

2. Kegiatan Inti

- a. Coba Ananda amati dan kaji materi tentang hakikat keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, seperti bacaan berikut ini atau Ananda dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

1) Pengertian di jalan raya

Tahukah Ananda bahwa keselamatan berkendara bertujuan untuk menurunkan korban kecelakaan lalu lintas di jalan? Mengapa? Hal ini dikarenakan jumlah korban kecelakaan lalu lintas jauh lebih tinggi dari kecelakaan transportasi laut, kereta api dan udara. Yang lebih memprihatinkan lagi adalah data Kepolisian RI menyebutkan, keterlibatan sepeda motor mencapai sekitar 70% dari total kasus kecelakaan lalu lintas jalan.

Ditambah lagi dengan pertambahan jumlah kendaraan bermotor roda dua di Indonesia kini mencapai 24-30% dalam waktu satu tahun, dan tidak dibarengi dengan pembangunan infrastruktur yang memadai. Oleh sebab itu adalah penting untuk kita perhatikan keselamatan dalam berkendara di jalan raya atau menggunakan jalan raya.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa di tahun 2020 penyebab terbesar ketiga kematian adalah kecelakaan jalan raya, tepat dibawah penyakit jantung dan depresi. WHO mencatat bahwa 1 juta orang di seluruh dunia meninggal setiap tahunnya di jalan raya akibat kecelakaan, dimana 40% diantaranya berusia 25 tahun. Sementara itu, jutaan orang lainnya mengalami luka parah dan cacat fisik akibat kecelakaan.

Angka kecelakaan di Indonesia menunjukkan tren peningkatan setiap tahunnya. Data Departemen Perhubungan RI menunjuk-kan bahwa tahun 2003 terdapat 13.399 kecelakaan lalu lintas di seluruh Indonesia, kemudian tahun 2004 terdapat 17.734 kecelakaan dan pada tahun 2005 terdapat 33.827 kasus kecelakaan dan 36% diantaranya (12.178 orang) meninggal dunia. Menurut data Korps Lalu Lintas Mabes Polri, pada 2011 total korban kecelakaan jalan mencapai sekitar 177 ribu orang. Sebanyak 31.185 korban atau 17,64% adalah korban tewas.

Melihat fakta bahwa manusia merupakan 85% penyebab kecelakaan lalu-lintas, maka yang diperlukan adalah pembinaan dan pengembangan SDM pelaksana transportasi (sopir, kernet, mekanik, dan lain lain). Jika ketiga komponen transportasi ini berkumpul untuk membicarakannya, ketiga instansi itu pasti akan geleng kepala dan berkata “ini bukan urusan instansi kami”.

Hingga saat ini kecelakaan di jalan raya masih menjadi salah satu penyebab kematian terbesar. Angka kecelakaan kendaraan bermotor yang tinggi patut untuk kita sadari dan renungkan bersama.

Kecelakaan di jalan raya bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kelalaian manusia, kondisi jalan yang tidak baik dan kendaraan yang tidak layak jalan. Guna meminimalisir terjadinya kecelakaan di jalan raya, pemerintah dan lembaga non pemerintah menggalang kegiatan mengenai pentingnya keselamatan berkendara secara rutin. Sebagai pengguna jalan, setiap pengendara wajib memiliki tanggung jawab untuk menjaga keselamatan diri dan orang lain yang ada disekitarnya.

Ketidakdisiplinan kita (faktor manusia) dalam mengendarai kendaraan atau menggunakan jalan juga merupakan penentu terjadinya kecelakaan, selain faktor kendaraan itu sendiri, kondisi alam/cuaca, dan infrastruktur jalannya. Yang jelas *safery riding* bukan satu-satunya cara untuk menyelesaikan permasalahan ini.

Sebagai pengguna jalan raya, kita harus berusaha untuk menurunkan kecelakaan lalu lintas ini diantaranya: *infrastructure design* (perencanaan infrastruktur), *vehicle safety*, peraturan bagi pengguna jalan, kampanye keselamatan, dan *advocacy group* (kelompok advokasi).

Dalam Undang Undang No. 22 tahun 2009 diTuliskan bahwa lalu lintas dan angkutan jalan adalah satu kesatuan sistem lalu lintas yang didalamnya terdapat angkutan jalan (kendaraan), jaringan lalu lintas, prasarana (infrastruktur), kendaraan, pengemudi, pengguna jalan serta pengelolanya.

Di negara berpenghasilan tinggi, jumlah kematian akibat kecelakaan menurun sangat tajam, sekitar 10% sepanjang dua dasawarsa terakhir. Namun, di sebagian besar negara berkembang, termasuk Indonesia, keadaan bertambah buruk. Tanpa tindakan pencegahan, jumlahnya akan meningkat secara signifikan. Selain itu, ada perbedaan yang sangat nyata pada pengguna jalan dipengaruhi kecelakaan di jalan:

- a) Lebih dari setengah kematian akibat kecelakaan lalu lintas di dunia melibatkan orang berusia antara 15 sampai 44 tahun.

- b) 73% dari seluruh kematian akibat kecelakaan lalu lintas di dunia adalah laki-laki. Di Indonesia angka ini lebih tinggi. Hampir 90% dari kematian akibat tabrakan lalu lintas adalah laki-laki.
- c) Pengguna jalan yang rentan pejalan kaki, pesepeda dan pengendara sepeda motor, mencatat proporsi kecelakaan lalu lintas yang lebih besar di negara berpendapatan rendah dan menengah dibandingkan negara berpendapatan tinggi.

2) Hakikat keselamatan di jalan raya

Setiap orang menginginkan nyaman dan keselamatan di jalan raya. Apabila bepergian dengan kendaraan, tentunya sangat menginginkan nyaman dan keterbitan di jalan raya. Namun, hal itu sangat sulit terwujud, yang dirasakan saat ini, pengguna jalan apabila pergi ke kantor atau ke tempat lain setiap harinya, melihat keadaan jalan raya yang kacau dan sembraut, bahkan sering terjadi saling caci maki dan perang mulut antara sesama pengguna jalan.

Nampaknya, di zaman yang serba sibuk ini, banyak orang kurang memikirkan orang lain, begitulah yang terlihat fenomena di jalan raya yang hari demi hari dipenuhi kendaraan. Sifat mementingkan diri sendiri tercermin saat berkendara di jalan raya. Ini gambaran pribadi seseorang saat mengendarai, ada yang egois, sombong, dan tidak memikirkan orang lain. Menurut dia, yang penting kendaraan saya bisa lewat, lebih dahulu dari orang lain dan buru-buru.

Padahal adat orang timur, dahulunya, nenek moyang kita telah mengajarkan hidup toleransi sesama, punya tata krama dan tenggang rasa. Ini sebetulnya bisa diterapkan bagi pengguna jalan di jalan raya, walaupun keadaan sangat macet sekalipun. Saat ini, nilai-nilai toleransi dan saling menghargai sudah mulai pudar ditengah-tengah masyarakat, sifat menonjolkan diri dan egois terutama di jalan raya jelas terlihat, dan itu menandakan perilaku diri seseorang memang seperti itu, mungkin itulah kepribadiannya.

Keselamatan lalu lintas merupakan suatu program untuk menurunkan angka kecelakaan beserta seluruh akibatnya, karena kecelakaan mengakibatkan pemiskinan terhadap keluarga korban kecelakaan. Keselamatan lalu lintas bertujuan untuk menurunkan korban kecelakaan lalu lintas di jalan. Jumlah korban kecelakaan lalu lintas jauh lebih tinggi dari kecelakaan transportasi laut, kereta api, dan udara.

Jalan raya adalah jalan yang penuh dengan kendaraan bermotor yang saling berpacu untuk mencapai tempat tujuan masing-masing. Setiap kendaraan pasti memiliki pengendara yang berbeda-beda. Satu

pengendara untuk tiap-tiap kendaraan bermotor. Setiap kendaraan memiliki kemungkinan untuk mengalami kecelakaan lalu-lintas. Saat ini di Indonesia ada begitu banyak kasus kecelakaan kendaraan bermotor, baik mobil, sepeda motor, truk, angkutan umum, bis, pick up, dan lain sebagainya. Kecelakaan lalu lintas disebabkan oleh banyak faktor penyebab.

- 3) Pihak-pihak yang ikut serta dalam keselamatan di jalan raya
Ada tiga pihak yang ikut serta dalam keselamatan di jalan raya, antara lain:
 - a) Pengemudi mobil dan motor
 - (1) Senantiasa berkendara di samping kiri.
 - (2) Kecepatan mesti sesuai sesuai sama keadaan jalan.
 - (3) Mengemudi pada kecepatan yang aman dan senantiasa mencermati batas kecepatan.
 - (4) Senantiasa menggunakan sabuk pengaman dan meyakinkan kalau penumpang kamu lakukan hal yang sama.
 - (5) Tidak minum atau makan saat mengemudi.
 - (6) Ikuti kendaraan beda pada jarak yang aman.
 - (7) Janganlah berkomunikasi dengan orang diluar kendaraan Ananda atau memakai *hand pone* saat mengemudi.
 - (8) Bila perlu mendahului kerjakan dengan hati-hati.
 - (9) Janganlah mengekor kendaraan lain.
 - (10) Sebelumnya mengendarai kendaraan meyakinkan kalau: kendaraan ini benar layak jalan dengan hukum dan teknis/fisik, berarti surat kendaraan lengkap dan SIM, mempunyai polis asuransi yang syah dan berlaku.
 - b) Pejalan kaki
 - (1) Pejalan kaki saat di jalan raya senantiasa menyeberang jalan di titik/tempat yang telah ditetapkan pejalan kaki atau zebra penyeberangan.
 - (2) Senantiasa gunakan jalan trotoar yang ada.
 - (3) Janganlah menyeberang di tikungan di jalan dimana kamu tidak bisa lihat bahaya kendaraan yang melaju.
 - (4) Bila berjalan dalam kelompok, jalanlah sendiri-sendiri jangan berjajar.
 - (5) Saat menyeberang jalan, hati-hati dan cermati dan siaga pada kendaraan yang melaju.
 - c) Naik dan turun kendaraan bus harus di tempat yang telah ditentukan (ditempat pemberhentian/selter. Janganlah keluaran anggota badan/kaki atau tangan ketika kendaraan.

- 4) Bentuk-bentuk pelanggaran lalu lintas yang banyak menyebabkan terjadinya kemacetan dan kecelakaan lalu lintas

Pelanggaran lalu lintas terjadi karena kurangnya pengaplikasi-an kesadaran terhadap hukum yang berlaku. Misalnya, seseorang sadar bahwa melanggar lampu merah (*Traffic Light*) adalah pelanggaran hukum atau lalu lintas, dan menyadari pula hanya polisi yang berwenang untuk menangkap dan menilangnya.

Dengan kesadaran hukum orang tersebut, belum tentu tidak melanggar lampu merah. Ketika orang itu melihat tidak ada polisi di sekitar *Traffic Light*, maka karena terburu-buru untuk tidak terlambat menghadiri suatu acara penting, orang itu mungkin saja melanggar *Traffic Light*.

Bentuk-bentuk pelanggaran lalu lintas yang sering terjadi dan dapat menyebabkan kemacetan dan kecelakaan lalu lintas antara lain sebagai berikut:

- a) Berkendara tidak memakai sistem pengaman yang lengkap seperti pengendara motor tidak memakai *helm* ataupun *helm* yang tidak standar SNI, pengendara mobil tidak memakai *safety bel*.
 - b) Menggunakan jalan dengan membahayakan diri sendiri ataupun pengendara lain. Misalnya, pengemudi sedang mabuk.
 - c) Pengendara melanggar lampu rambu lalu lintas. Hal ini yang sering terlihat di setiap perempatan atau pertigaan yang terdapat lampu rambu lalu lintas. Kebanyakan para pengendara melanggar lampu rambu lalu lintas karena sedang terburu atau malas menunggu karena terlalu lama.
 - d) Tidak membawa surat-surat kendaraan STNK dan tidak membawa SIM.
 - e) Membiarkan kendaraan bermotor yang ada di jalan tidak memakai *plat* nomor atau *plat* nomor yang sah sesuai dengan STNK.
 - f) Tidak mematuhi perintah petugas pengatur lalu lintas.
 - g) Menghitami lampu kendaraan sehingga pada malam hari lampu kendaraan terlihat redup dan tidak terlihat jelas oleh pengendara lain sehingga dapat menyebabkan kecelakaan.
 - h) Tidak menggunakan kaca spion pada kendaraan.
- 5) Peraturan Undang-Undang Lalu lintas di Indonesia
- Penggunaan jalan bisa juga itu adalah kita yang sedang berjalan kaki atau bisa jadi hewan yang melintasi jalanan. Jika hewan

tersebut ada pemiliknya, maka sudah seharusnya pemilik juga memperhatikan keselamatan pengguna jalan yang lain. Indonesia sudah memiliki undang-undang yang mengatur tentang pengguna jalan seperti: menggunakan helm, harus memiliki SIM, kendaraan juga harus lengkap (memiliki spion ganda), menyalakan lampu, dan lain lain.

Undang-undang yang mengatur pelanggaran lalu lintas di Indonesia adalah berikut ini.

a) Pasal 107 :

- (1) Pengemudi kendaraan bermotor wajib menyalakan lampu utama kendaraan bermotor yang digunakan di jalan pada malam hari dan pada kondisi tertentu.
- (2) Pengemudi sepeda motor selain mematuhi ketentuan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) wajib menyalakan lampu utama pada siang hari.

b) Pasal 293 :

- (1) Setiap orang yang mengemudikan kendaraan bermotor di jalan tanpa menyalakan lampu utama pada malam hari dan kondisi tertentu sebagaimana dimaksud dalam Pasal 107 ayat (1) dipidana dengan pidana kurungan paling lama 1 (satu) bulan atau denda paling banyak Rp. 250.000,- (dua ratus lima puluh ribu rupiah).
- (2) Setiap orang yang mengemudikan sepeda motor di jalan tanpa menyalakan lampu utama pada siang hari sebagaimana dimaksud dalam: Pasal 107: ayat (2) dipidana dengan pidana kurungan paling lama 15 (lima belas) hari atau denda paling banyak Rp 100.000,- (seratus ribu rupiah).

c) Pasal 278 :

Setiap orang yang mengemudikan kendaraan bermotor beroda empat atau lebih di jalan yang tidak dilengkapi dengan perlengkapan berupa ban cadangan, segitiga pengaman, dongkrak, pembuka roda, dan peralatan pertolongan pertama pada kecelakaan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 57 ayat (3) dipidana dengan pidana kurungan paling lama 1 (satu) bulan atau denda paling banyak Rp 250. 000,- (dua ratus lima puluh ribu rupiah).

d) Pasal 279 :

Setiap orang yang mengemudikan Kendaraan Bermotor di Jalan yang dipasang perlengkapan yang dapat mengganggu

keselamatan berlalu lintas sebagaimana dimaksud dalam Pasal 58 dipidana dengan pidana kurungan paling lama 2 (dua) bulan atau denda paling banyak Rp 500.000,- (lima ratus ribu rupiah).

e) Pasal 281 :

Setiap orang yang mengemudikan Kendaraan Bermotor di Jalan yang tidak memiliki Surat Izin Mengemudi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 77 ayat (1) dipidana dengan pidana kurungan paling lama 4 (empat) bulan atau denda paling banyak Rp 1.000.000,- (satu juta rupiah).

f) Pasal 285 :

(1) Setiap orang yang mengemudikan sepeda motor di jalan yang tidak memenuhi persyaratan teknis dan laik jalan yang meliputi kaca spion, klakson, lampu utama, lampu rem, lampu penunjuk arah, alat pemantul cahaya, alat pengukur kecepatan, knalpot, dan kedalaman alur ban sebagaimana dimaksud dalam Pasal 106 ayat (3) juncto Pasal 48 ayat (2) dan ayat (3) dipidana dengan pidana kurungan paling lama 1 (satu) bulan atau denda paling banyak Rp. 250.000,- (dua ratus lima puluh ribu rupiah).

(2) Setiap orang yang mengemudikan kendaraan bermotor beroda empat atau lebih di jalan yang tidak memenuhi persyaratan teknis yang meliputi kaca spion, klakson, lampu utama, lampu mundur, lampu tanda batas dimensi badan kendaraan, lampu gandengan, lampu rem, lampu penunjuk arah, alat pemantul cahaya, alat pengukur kecepatan, kedalaman alur ban, kaca depan, spakbor, bumper, penggan- dengan, penempelan, atau penghapus kaca sebagaimana dimaksud dalam Pasal 106 ayat (3) juncto Pasal 48 ayat (2) dipidana dengan pidana kurungan paling lama 2 (dua) bulan atau denda paling banyak Rp. 500.000,- (lima ratus ribu rupiah).

g) Pasal 291 :

(1) Setiap orang yang mengemudikan sepeda motor tidak mengenakan helm standar nasional Indonesia sebagaimana dimaksud dalam Pasal 106 ayat (8) dipidana dengan pidana kurungan paling lama 1 (satu) bulan atau denda paling banyak Rp. 250.000,- (dua ratus lima puluh ribu rupiah).

(2) Setiap orang yang mengemudikan sepeda motor yang membiarkan penumpangnya tidak mengenakan helm sebagaimana dimaksud dalam Pasal 106 ayat (8) dipidana

dengan pidana kurungan paling lama 1 (satu) bulan atau denda paling banyak Rp. 250.000,- (dua ratus lima puluh ribu rupiah).

h) Pasal 293 :

- (1) Setiap orang yang mengemudikan kendaraan bermotor di jalan tanpa menyalakan lampu utama pada malam hari dan kondisi tertentu sebagaimana dimaksud dalam Pasal 107 ayat (1) dipidana dengan pidana kurungan paling lama 1 (satu) bulan atau denda paling banyak Rp. 250.000,- (dua ratus lima puluh ribu rupiah).
- (2) Setiap orang yang mengemudikan sepeda motor di jalan tanpa menyalakan lampu utama pada siang hari sebagaimana dimaksud dalam Pasal 107 ayat (2) dipidana dengan pidana kurungan paling lama 15 (lima belas) hari atau denda paling banyak Rp. 100.000,- (seratus ribu rupiah).

- b. Selanjutnya Ananda diminta mengemas materi tentang hakikat keselatan diri dan orang lain di jalan raya 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 hakikat keselatan diri dan orang lain di jalan raya tersebut, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda membuat kajian hakikat keselatan diri dan orang lain di jalan raya, Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, hambatan-hambatan, dan bagaimana cara Ananda menanggulangi hambatan-hambatan tersebut dalam merumuskan materi tentang hakikat keselatan diri dan orang lain di jalan raya pada kolom di bawah ini.

- 1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam mengkaji dan merumuskan keselatan diri dan orang lain di jalan raya.

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

- 2) Coba Ananda tuliskan hambatan-hambatan dalam mengkaji dan merumuskan keselatan diri dan orang lain di jalan raya.

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

3) Coba Ananda tuliskan cara menanggulangi hambatan-hambatan dalam mengkaji dan merumuskan keselatan diri dan orang lain di jalan raya.

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam mempelajari, mengkaji dan merumuskan menjaga keselatan diri dan orang lain di jalan raya. 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 keselatan diri dan orang lain di jalan raya kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang menjaga keselatan diri dan orang lain di jalan raya.

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

2) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecelakaan di jalan raya.

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

3) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang faktor-faktor dari luar dan dalam yang mempengaruhi keselatan diri dan orang lain di jalan raya.

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

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 hakikat keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dilanjutkan dengan mempelajari manfaat menjaga keselamatan di jalan raya. Langkah-langkah mempelajari manfaat menjaga keselamatan di jalan raya 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 manfaat menjaga keselamatan di jalan raya, Ananda harus menggunakan pakaian yang rapih, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.
2. Kegiatan Inti
 - a. Coba Ananda amati dan kaji materi manfaat menjaga keselamatan di jalan raya, seperti bacaan berikut ini atau Ananda dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.
Hendaknya, bagaimanapun perilaku pribadi yang tidak baik dalam kehidupan sehari-hari, tidak diperlihatkan kepada orang lain dalam berkendara di jalan raya. Memang diakui, dengan bertambahnya jumlah kendaraan baik kendaraan roda empat maupun roda setiap bulannya, padahal ruas jalan tidak pernah bertambah, akibatnya macet dimana-mana. Kemacetan itu perlu disikapi dengan sifat toleran, sabar dan

tenggang rasa sesama pemakai jalan. Sopan santun di jalan raya perlu ditunjukkan mulai dari diri sendiri.

Untuk menciptakan kenyamanan berlalu lintas, tidak hanya cukup dengan kampanye tertib berlalu lintas melalui media ataupun spanduk-spanduk. Walaupun kampanye tertib di jalan raya dilakukan dengan segala gencarnya, tetapi sifat pengendara yang egois dan kurang memikirkan keselamatan orang lain, hal mengenai keselamatan No.1 akan sulit dicapai. Perlu adanya program penyuluhan dan pendekatan secara terus menerus kepada komunitas-komunitas tertentu yang akan menjadi contoh bagi yang lainnya. Perlu melibatkan semua pihak untuk memberikan kesadaran kepada masyarakat dan memberi pemahaman pentingnya tertib dan mematuhi peraturan saat berkendara di jalan raya.

Tampaknya, Budaya Tertib di Jalan Raya ternyata susah sekali diterapkan, walaupun sudah banyak himbauan dari pihak kepolisian agar mengutamakan keselamatan No.1. Tertib di jalan raya, sebetulnya menggambarkan perilaku penduduk pada umumnya kebiasaan “melanggar”. Apa saja yang dibuat aturan pihak berwenang yang sangat membantu keselamatan di jalan raya, sering “dilanggar”. Pelanggaran itu memang semakin parah dan dapat mencelakai orang lain seperti macam kendaraan pada zona penyebrangan atau sering disebut *zebra cross*, padahal banyak orang yang akan menyebrang.

Manfaat jika mematuhi lalu lintas sangat banyak sekali. Manfaat apabila menaati dan tertib dalam berlalu lintas antara lain sebagai berikut:

1) Untuk Diri Sendiri

Manfaat yang akan diperoleh bagi diri sendiri apabila mematuhi peraturan berlalu lintas antara lain berikut ini.

- a) Menjaga keselamatan di jalan raya.
- b) Menghindari perselisihan dengan sesama pengguna jalan.
- c) Menjadi insan yang taat akan aturan undang-undang lalu lintas.
- d) Terhindar dari kecelakaan lalu lintas.

2) Untuk Sesama Pengguna Jalan Raya

Manfaat yang akan diperoleh bagi sesama pengguna jalan raya apabila mematuhi peraturan berlalu lintas antara lain berikut ini.

- a) Menjaga ketertiban di lalu lintas.
- b) Mencegah terjadinya kemacetan.
- c) Menjadi teladan pengendara yang baik.

- b. Selanjutnya Ananda diminta mengemas materi tentang manfaat menjaga keselamatan di jalan raya 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 manfaat menjaga keselamatan di jalan raya tersebut, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda membuat kajian materi tentang manfaat menjaga keselamatan di jalan raya, Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, hambatan-hambatan, dan bagaimana cara Ananda menanggulangi hambatan-hambatan tersebut dalam merumuskan materi tentang manfaat menjaga keselamatan di jalan raya pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam mengkaji dan merumuskan materi manfaat menjaga keselamatan di jalan raya.

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

2) Coba Ananda tuliskan hambatan-hambatan dalam mengkaji dan merumuskan materi manfaat menjaga keselamatan di jalan raya.

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

3) Coba Ananda tuliskan cara menanggulangi hambatan-hambatan dalam mengkaji dan merumuskan materi manfaat menjaga keselamatan di jalan raya

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

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam mempelajari, mengkaji dan merumuskan materi tentang manfaat menjaga keselamatan di jalan raya. 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 tentang manfaat menjaga keselamatan di jalan raya kepada guru

terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang manfaat menjaga keselamatan di jalan raya.
2) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang macam-macam fungsi zat gizi makanan.
3) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang bagaimana akibat kalau tidak menjaga keselamatan di jalan raya.

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 tentang manfaat menjaga keselamatan di jalan raya, dilanjutkan dengan mempelajari materi dampak akibat tidak menjaga keselamatan di jalan raya. Langkah-langkah mempelajari materi dampak akibat tidak menjaga keselamatan di jalan raya 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 materi tentang dampak akibat tidak menjaga keselamatan di jalan raya, Ananda harus menggunakan pakaian yang rapih, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.
2. Kegiatan Inti
 - a. Coba Ananda amati dan kaji materi tentang dampak akibat tidak menjaga keselamatan di jalan raya, seperti bacaan berikut ini atau Ananda dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.
 - 1) Penyebab terjadinya kecelakaan lalu lintas di jalan raya
Penyebab terjadinya kecelakaan lalu lintas di jalan raya antara lain sebagai berikut:
 - a. Pengendara/Pengemudi Mengantuk
Tubuh yang lelah, kurang tidur, kurang oksigen, perjalanan panjang, dan lain sebagainya adalah hal-hal yang biasanya menyebabkan seseorang yang sedang mengendarai kendaraan bermotor menjadi mengantuk.
Padahal salah satu syarat utama seorang pengemudi adalah tidak dalam keadaan mengantuk. Bayangkan saja apabila seseorang kehilangan kesadaran karena tertidur ketika sedang mengendarai kendaraan dalam kecepatan tinggi.
Kemungkinan besar orang tersebut akan mengalami kecelakaan fatal, baik kecelakaan tunggal maupun kecelakaan yang mengikutsertakan kendaraan lainnya. Resikonya tidak hanya luka-luka dan nyawa manusia saja, namun juga kebebasan

seseorang bisa menjadi hilang ketika divonis bersalah karena mengemudi sambil mengantuk yang mengakibatkan kecelakaan.

b. Pengendara/Pengemudi Sengaja Mencilakakan Dirinya

Bukan hal yang mustahil seorang pengendara mau mencilakakan dirinya sendiri dalam suatu kecelakaan kendaraan bermotor. Banyaknya kasus bunuh diri akibat *stress*, depresi, maupun gangguan kejiwaan lainnya dapat menyebabkan seseorang nekat mencilakakan dirinya dengan berbagai cara termasuk dengan menabrakkan diri dengan kendaraan yang dikendarainya. Baik secara spontan maupun terencana, aksi maut mencilakakan diri dengan kendaraan adalah sesuatu hal yang mungkin saja terjadi dalam kehidupan kita.

c. Pengendara/Pengemudi Kurang Konsentrasi

Kurang konsentrasi adalah salah satu hal yang dapat menghilangkan kesadaran seorang pengemudi yang sedang mengendarai kendaraan-nya. Ada banyak sekali hal yang dapat mengurangi konsentrasi seseorang saat mengemudi, yaitu: seperti berbicara, menggunakan alat komunikasi, makan minum, merokok, asyik mendengarkan suara, asyik nonton, melamun, sibuk melakukan suatu hal yang tidak berhubungan dengan mengemudi, dan lain sebagainya.

Kurangnya konsentrasi dapat menyebabkan seseorang menjadi kurang responsif dan lamban dalam merespon sesuatu yang terjadi dengan tiba-tiba. Bisa juga memunculkan rasa kaget yang luar biasa sehingga menjadi kehilangan kendali atas kendaraannya. Kurangnya kesadaran saat berkendara akibat kurang konsentrasi dapat menyebabkan terjadinya kecelakaan.

d. Pengendara/Pengemudi Kurang Menguasai Kendaraan

Banyak orang yang sebenarnya kurang mahir mengemudikan kendaraan yang sedang dikendarainya namun nekat mengendarainya. Antara kendaraan yang satu dengan yang lainnya pada umumnya membutuhkan cara mengemudi yang berbeda walaupun hanya sedikit. Yang jelas, diperlukan adanya penyesuaian terlebih dahulu terhadap seseorang yang hendak mengendarai kendaraan yang belum pernah dikendarainya.

Kendaraan dengan transmisi manual dan otomatis adalah dua hal jauh berbeda. Begitu pula dengan kendaraan kecil biasa dengan kendaraan besar, bajaj dengan becak motor, bis sedang dengan bis besar, dan lain sebagainya. Di samping itu, ada pula pengendara yang memang benar-benar tidak memiliki

keterampilan mengendarai kendaraan dengan sepenuhnya, baik karena baru belajar maupun yang memang tidak berbakat mengendarakan kendaraan bermotor.

Itulah sebabnya mengapa sebaiknya orang-orang yang kurang berbakat mengendarai kendaraan untuk tidak mengendarai kendaraan bermotor. Karena dapat menyebabkan kecelakaan lalu lintas yang membahayakan dirinya sendiri maupun orang lain yang ada disekitarnya. Jangan sampai jatuh korban luka maupun korban jiwa akibat ketidakmampuan pengemudi dalam mengemudikan kendaraan-nya sendiri.

e. Pengendara/Pengemudi Melanggar Peraturan Lalu lintas

Pelanggaran lalu lintas adalah sesuatu hal yang wajar terjadi di dalam kehidupan kita sehari-hari. Padahal pelanggaran lalu lintas dapat menyebabkan terjadinya kecelakaan maut yang dapat menyebabkan korban jiwa. Ada begitu banyak penyebab kecelakaan akibat melanggar peraturan, seperti: berkendara melawan arah, menerobos lampu merah, menerobos palang pintu perlintasan kereta api, mengendarai kendaraan dengan kecepatan yang lebih tinggi dari yang diperbolehkan, mengemudi tanpa surat izin mengemudi (SIM), mengemudi dalam keadaan mabuk, dan lain-lain.

Ada begitu banyak kecelakaan yang diawali dengan pelanggaran lalu lintas. Itulah mengapa kita semua harus selalu mematuhi segala peraturan lalu-lintas yang ada. Salah satunya adalah untuk kebaikan kita juga, yaitu agar kita semua terhindar dari kecelakaan lalu-lintas yang selalu menghantui seluruh pengguna jalan dan orang-orang yang ada di sekitar jalan raya.

f. Kerusakan Teknis

Ketika kendaraan melaju dengan gagahnya bisa saja tiba-tiba mengalami sesuatu hal sehingga menyebabkan kecelakaan lalu-lintas. Beberapa hal yang biasa menjadi penyebab kecelakaan adalah rem blong, pecah ban, mesin terbakar hebat, dan lain sebagainya. Berbagai kerusakan tersebut sangatlah berbahaya jika terjadi di saat kendaraan sedang melaju dengan kecepatan tinggi.

Hal ini diperparah dengan kondisi kendaraan yang ada saat ini yang pada umumnya secara teknologi belum mampu secara penuh mencegah terjadinya kecelakaan fatal saat terjadinya kerusakan teknis tersebut. Dari kecelakaan karena rem tidak

berfungsi dan ban pecah saja jumlah korbannya begitu banyak sehingga terkadang menimbulkan kekhawatiran diri kita. Oleh sebab itu setiap pengendara harus mampu memastikan kondisi teknis kendaraan yang hendak di-kendarainya sebelum berkendara.

2) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecelakaan di Jalan Raya

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecelakaan di jalan raya antara lain sebagai berikut:

a) Faktor Manusia

Faktor manusia merupakan faktor yang paling dominan dalam kecelakaan. Hampir semua kejadian kecelakaan dilakukan dengan melanggar rambu-rambu lalu lintas. Pelanggaran terjadi karena ketidaksadaran manusia dalam pelanggaran lalu lintas atau juga manusia tidak mengetahui arti dari rambu-rambu lalu lintas tersebut.

Bahkan banyak anak muda yang mengendarai kendaraan tidak mematuhi aturan seperti ugal-ugalan, dipakai area balap, bahkan mengendarai dalam kondisi mabuk. Disamping itu juga saat mudik banyak keluarga yang mengendarai sepeda motor yang tidak mengetahui aturan, satu keluarga dalam satu motor. Motor satu dipakai empat sampai lima orang. Seperti itulah yang mengakibatkan kecelakaan lalu lintas terjadi dari faktor manusia.

b) Faktor Kendaraan

Kondisi kendaraan yang akan dijadikan sebagai alat transportasi juga harus diperhatikan. Apakah kendaraan memang sudah siap dikendarai atau belum di jalan raya. Bahkan masih ada yang perlu di perbaiki. Faktor kendaraan yang sering terjadi yaitu ban pecah, rem blong, bensin habis bahkan ada mesin yang kurang, yang mengakibatkan kecelakaan pada diri sendiri. Untuk itu harus sering-sering memperhatikan dan memperbaiki kendaraan pribadi.

c) Faktor Jalan

Faktor jalan terkait dengan jarak pandang, banyak jalanan yang rusak, bergelombang yang sangat berbahaya bagi pengendara sepeda motor. Jalan bergelombang banyak juga mengakibatkan ketidakstabilan dan keseimbangan dalam berkendara, sehingga pengendara akan sulit mengendalikan kendaraannya yang mengakibatkan bisa menabrak pengendara lainnya. Tidak hanya

jalan berlubang dan bergelombang, jalan berliku juga dapat mengakibatkan kecelakaan lalu lintas.

d) Faktor Cuaca

Faktor cuaca juga bisa menjadi dampak yang buruk, terutama pada musim hujan. Apabila saat hujan deras masih mengendarai kendaraan pasti perasaan tidak enak dan tidak karuan. Saat hujan deras bahkan berangin hendaknya berhenti dahulu sampai hujannya reda. Bisa terjadi kecelakaan dengan pohon tumbang dan lawan arah karena jalanan tidak jelas dari jarak pandang.

3) Dampak-dampak yang Terjadi Akibat Kecelakaan di Jalan Raya

Kejadian apapun pasti memiliki suatu dampak, entah itu pada diri sendiri, orang lain maupun fasilitas umum. Kecelakaan juga mempunyai suatu dampak seperti luka ringan, luka berat, meninggalnya seseorang, ketidak nyamanan lingkungan, gangguan psikologis atau trauma, mengganggu aktifitas di jalan raya.

Luka ringan merupakan dampak dari kecelakaan yang paling tidak bisa dihindarkan. Setiap orang akan mengalami luka ringan jika mengalami kecelakaan seperti luka lecet, memar, dan lain-lain. Untuk luka ringan bisa diberi obat merah pada bagian tubuh yang terluka, dan untuk luka memar kita bisa memberi obat oles seperti balsem. Untuk menghilangkan rasa tegang setelah terkena kecelakaan kita bisa datang ke tempat tukang pijat untuk mengendorkan saraf.

Luka berat tidak akan terhindarkan jika terjadi sebuah kecelakaan kendaraan bermotor dengan kecepatan yang tinggi. Dari kecelakaan tersebut korban dapat mengalami retak tulang, patah tulang, dapat terjadi pula hilang ingatan. Jika si korban mengalami luka berat harus sesegera mungkin dibawa ke rumah sakit terdekat agar langsung ditangani oleh tim dokter.

Meninggalnya seseorang dalam sebuah kecelakaan maut sudah pasti ada. Tidak hanya si pengendara yang akan meninggal dunia, bisa juga pengendara lain yang terlibat dalam kecelakaan tersebut ikut meninggal dunia. Masyarakat yang sedang tidak mengendarai juga dapat menjadi korban dari sebuah kecelakaan maut.

Dampak dari kecelakaan lalu lintas lainnya adalah kenyamanan di sekitar tempat kecelakaan. Dari masyarakat sekitar tempat kecelakaan tersebut akan merasa tidak nyaman setelah terjadinya kecelakaan. Para orang tua yang memiliki balita akan *over protectif* pada balitanya masing-masing untuk tidak bermain di dekat bekas tempat terjadinya kecelakaan tadi.

Tidak sedikit juga ada masyarakat yang masih mempecayai hal mistis dan mengait-ngaitkannya dengan kecelakaan yang terjadi. Masyarakat tersebut akan menganggap kecelakaan tersebut adalah permintaan tumbal dari makhluk halus yang menjaga tempat tersebut.

Anak kecil yang melihat sebuah kecelakaan akan mengalami sebuah gangguan psikologis bahkan bisa juga terkena trauma yang mendalam, sehingga pada saat anak tersebut akan belajar untuk mengendarai kendaraan bermotor dia akan ragu-ragu, bahkan bisa menjadi sebuah ketakutan yang berlebih pada si anak sehingga dia tidak mau belajar mengendarai kendaraan bermotor.

Jika ada sebuah kecelakaan kebanyakan orang akan menonton. Hal ini terjadi karena banyak orang beranggapan bahwa jika ikutserta untuk menolong korban kecelakaan, biasanya akan terjadi penuduhan terhadap pihak yang menolong bahwa penolong terlibat dalam kecelakaan tersebut.

Hal itulah yang menyebabkan kebanyakan masyarakat hanya menonton kecelakaan. Pengendara lain akan penasaran jika ada keramaian di pinggir jalan, maka pengendara lain akan berhenti sejenak untuk melihat apa yang terjadi. Hal ini akan mengakibatkan sebuah kemacetan jalan raya dan terganggunya aktivitas di jalan tersebut.

- b. Selanjutnya Ananda diminta mengemas materi tentang dampak akibat tidak menjaga keselamatan di jalan raya 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 dampak akibat tidak menjaga keselamatan di jalan raya tersebut, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda membuat kajian materi tentang dampak akibat tidak menjaga keselamatan di jalan raya, Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, hambatan-hambatan, dan bagaimana cara Ananda menanggulangi hambatan-hambatan tersebut dalam merumuskan materi tentang dampak akibat tidak menjaga keselamatan di jalan raya pada kolom di bawah ini.

- 1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam mengkaji dan merumuskan materi tentang dampak akibat tidak menjaga keselamatan di jalan raya.

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

- 2) Coba Ananda tuliskan hambatan-hambatan dalam mengkaji dan merumuskan materi tentang dampak akibat tidak menjaga keselamatan di jalan raya.

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

- 3) Coba Ananda tuliskan cara menanggulangi hambatan-hambatan dalam mengkaji dan merumuskan materi tentang dampak akibat tidak menjaga keselamatan di jalan raya.

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

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam mempelajari, mengkaji dan merumuskan materi tentang dampak akibat tidak menjaga keselamatan di jalan raya. 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 tentang dampak akibat tidak menjaga keselamatan di jalan raya kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

- 1) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang penyebab terjadinya kecelakaan lalu lintas di jalan raya.

.....

.....

.....

- 2) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecelakaan di jalan raya.

.....

.....

.....

- 3) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang dampak-dampak yang terjadi akibat kecelakaan di jalan raya.

.....

.....

.....

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. Suatu program untuk menurunkan angka kecelakaan beserta seluruh akibatnya, karena kecelakaan mengakibatkan pemiskinan terhadap keluarga korban kecelakaan. Program tersebut merupakan . . .
 - a. keselamatan berlalu lintas
 - b. keamanan berlalu lintas
 - c. tata tertib berlalu lintas
 - d. pendidikan keselamatan berlalu lintas

2. Jumlah korban kecelakaan lalu lintas jauh lebih tinggi dari kecelakaan transportasi laut, kereta api, dan udara. Menurunkan korban kecelakaan lalu lintas di jalan merupakan . . .
 - a. prinsip keselamatan lalu lintas
 - b. tujuan keselamatan lalu lintas
 - c. hakikat keselamatan lalu lintas
 - d. fungsi keselamatan lalu lintas
3. Setiap orang yang mengemudikan kendaraan bermotor di jalan tanpa menyalakan lampu utama pada malam hari dan kondisi tertentu sebagaimana dimaksud dalam Pasal 107 ayat (1) dipidana dengan pidana kurungan paling lama 1 (satu) bulan atau denda paling banyak . . .
 - a. Rp. 150.000,- (seratus lima puluh ribu rupiah)
 - b. Rp. 200.000,- (dua ratus ribu rupiah)
 - c. Rp. 250.000,- (dua ratus lima puluh ribu rupiah)
 - d. Rp. 500.000,- (lima ratus ribu rupiah)
4. Setiap orang yang mengemudikan Kendaraan Bermotor di Jalan yang dipasang perlengkapan yang dapat mengganggu keselamatan berlalu lintas sebagaimana dimaksud dalam Pasal 58 dipidana dengan pidana kurungan paling lama 2 (dua) bulan atau denda paling banyak . . .
 - a. Rp. 150.000,- (seratus lima puluh ribu rupiah)
 - b. Rp. 200.000,- (dua ratus ribu rupiah)
 - c. Rp. 250.000,- (dua ratus lima puluh ribu rupiah)
 - d. Rp. 500.000,- (lima ratus ribu rupiah)
5. Setiap orang yang mengemudikan sepeda motor yang membiarkan penumpangnya tidak mengenakan helm sebagaimana dimaksud dalam Pasal 106 ayat (8) dipidana dengan pidana kurungan paling lama 1 (satu) bulan atau denda paling banyak . . .
 - a. Rp. 150.000,- (seratus lima puluh ribu rupiah)
 - b. Rp. 200.000,- (dua ratus ribu rupiah)
 - c. Rp. 250.000,- (dua ratus lima puluh ribu rupiah)
 - d. Rp. 500.000,- (lima ratus ribu rupiah)

E. Rangkuman

Ananda telah mempelajari materi tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya. Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari materi tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya tersebut pada kolom di bawah ini.

F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya. 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

Presentasi bersama teman materi tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya

1. Butir Tes : Diskusi materi tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya bersama teman Ananda. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya (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 menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya 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:

- mempersiapkan bahan diskusi.
- melengkapi materi materi diskusi.
- sistimatika 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:

- membuka diskusi.
- menyampaikan materi dengan sistimatis.
- ketepatan menyampaikan materi dengan runtun.
- 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:

- menyimpulkan hasil diskusi.
- menyusun laporan secara sistimatis.
- 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 menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.
 - a. Penilaian hasil penyajian tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.
 - 1) Tahap pelaksanaan pengukuran
 Penilaian hasil/produk penyajian/diskusi menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya dengan cara:
 - a) Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.
 - 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
Jumlah Skor Maksimal		15

H. Kunci Jawaban

1. Jawaban Soal Nomor 1 = A
 Penjelasan Jawaban:
 - Keselamatan lalu lintas merupakan suatu program untuk menurunkan angka kecelakaan beserta seluruh akibatnya, karena kecelakaan mengakibatkan pemiskinan terhadap keluarga korban kecelakaan.
2. Jawaban Soal Nomor 2 = B
 Penjelasan Jawaban:
 - Keselamatan lalu lintas bertujuan untuk menurunkan korban kecelakaan lalu lintas di jalan.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

- Setiap orang yang mengemudikan kendaraan bermotor di jalan tanpa menyalakan lampu utama pada malam hari dan kondisi tertentu sebagaimana dimaksud dalam Pasal 107 ayat (1) dipidana dengan pidana kurungan paling lama 1 (satu) bulan atau denda paling banyak Rp. 250.000,- (dua ratus lima puluh ribu rupiah).

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

- Setiap orang yang mengemudikan Kendaraan Bermotor di Jalan yang dipasang perlengkapan yang dapat mengganggu keselamatan berlalu lintas sebagaimana dimaksud dalam Pasal 58 dipidana dengan pidana kurungan paling lama 2 (dua) bulan atau denda paling banyak Rp 500.000,- (lima ratus ribu rupiah).

5. Jawaban Soal Nomor 5 = C

Penjelasan Jawaban:

- Setiap orang yang mengemudikan sepeda motor yang membiarkan penumpangnya tidak mengenakan helm sebagaimana dimaksud dalam Pasal 106 ayat (8) dipidana dengan pidana kurungan paling lama 1 (satu) bulan atau denda paling banyak Rp. 250.000,- (dua ratus lima puluh ribu rupiah).

Pembelajaran 2

Menyusun dan Mempresentasikan Keselamatan, Manfaat, Dampak, Cara Menjaga Keselamatan Diri dan Orang Lain Di Jalan Raya

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 keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak

menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

4. Mempresentasikan cara menerapkan keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

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 menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya 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 menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, Ananda harus menggunakan pakaian yang rapih, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Coba Ananda menyusun prosedur keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya 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: keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.
- 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 menyusun prosedur keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dengan teman sekelompok Ananda, coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan, hambatan-hambatan, dan bagaimana cara Ananda menanggulanginya dalam menyusun prosedur keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya sekelompok Ananda tersebut seperti tabel berikut ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam menyusun prosedur menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

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

2) Coba Ananda tuliskan hambatan-hambatan dalam menyusun prosedur menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

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

3) Coba Ananda tuliskan cara menanggulangi hambatan-hambatan dalam menyusun prosedur menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

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

f. Bagaimana sikap Ananda dalam menyusun prosedur keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya. 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 menyusun prosedur keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan hasil penyusunan prosedur keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

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

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 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 mempelajari menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, 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: keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya 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: keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

- 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: keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dengan teman sekelompok Ananda, coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan, hambatan-hambatan, dan bagaimana cara Ananda menanggulangnya dalam mempresentasikan makalah atau ringkasan materi pokok tentang: keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya sekelompok Ananda tersebut seperti tabel berikut ini.

- 1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam berdiskusi dan mempresentasikan makalah atau ringkasan materi menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

.....

.....

.....

.....

- 2) Coba Ananda tuliskan hambatan-hambatan dalam berdiskusi dan mempresentasikan makalah atau ringkasan materi menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

.....

.....

.....

.....

- 3) Coba Ananda tuliskan cara menanggulangi hambatan-hambatan dalam berdiskusi dan mempresentasikan makalah atau ringkasan materi menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

.....

.....

.....

.....

f. Bagaimana sikap Ananda dalam mempelajari, mengkaji dan merumuskan keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya. 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 keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya 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 keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan hasil diskusi dan presentasi materi tentang manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

.....

.....

.....

.....

3) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

.....

.....

.....

.....

- 4) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

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

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. Sesuatu hal yang wajar terjadi di dalam kehidupan kita sehari-hari, padahal pelanggaran lalu lintas dapat menyebabkan terjadinya kecelakaan maut yang dapat menyebabkan korban jiwa. Pernyataan tersebut merupakan . . .
 - a. pelanggaran berlalu lintas
 - b. tata tertib berlalu lintas
 - c. hakikat berlalu lintas
 - d. prinsip berlalu lintas
2. Ketika kendaraan melaju dengan gagahnya bisa saja tiba-tiba mengalami sesuatu hal sehingga menyebabkan kecelakaan lalu-lintas. Beberapa hal yang biasa menjadi penyebab kecelakaan adalah rem blong, pecah ban, mesin terbakar hebat, dan lain sebagainya. Kecelakaan ini disebabkan oleh . . .
 - a. pengemudi mengantuk
 - b. kerusakan teknis
 - c. pengemudi kurang menguasai kendaraan
 - d. pengemudi melanggar peraturan lalu lintas
3. Pelanggaran terjadi karena ketidaksadaran manusia dalam pelanggaran lalu lintas atau juga manusia tidak mengetahui arti dari rambu-rambu lalu lintas tersebut. Faktor tersebut diakibatkan oleh . . .

- a. faktor jalan
 - b. faktor kendaraan
 - c. faktor manusia
 - d. faktor cuaca
4. Pelanggaran terjadi karena ketidaksadaran manusia dalam pelanggaran lalu lintas atau juga manusia tidak mengetahui arti dari rambu-rambu lalu lintas tersebut. Faktor tersebut diakibatkan oleh
- a. faktor jalan
 - b. faktor kendaraan
 - c. faktor manusia
 - d. faktor cuaca
5. Dari masyarakat sekitar tempat kecelakaan tersebut akan merasa tidak nyaman setelah terjadinya kecelakaan. Para orang tua yang memiliki balita akan *over protectif* pada balitanya masing-masing untuk tidak bermain di dekat bekas tempat terjadinya kecelakaan tadi. Hal ini merupakan
- a. dampak kecelakaan lalu lintas
 - b. musibah kecelakaan lalu lintas
 - c. pencegahan kecelakaan lalu lintas
 - d. makna kecelakaan lalu lintas

E. Rangkuman

Ananda telah mempelajari materi tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya. Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari materi tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya tersebut pada kolom di bawah ini.



F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya. 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

Presentasi bersama teman materi tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya

1. Butir Tes : Diskusi materi tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya bersama teman Ananda. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya (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 menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya 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 menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.
- a. Penilaian hasil penyajian tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.
 - 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
Jumlah Skor Maksimal		15

H. Kunci Jawaban

1. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Pelanggaran lalu lintas adalah sesuatu hal yang wajar terjadi di dalam kehidupan kita sehari-hari. Padahal pelanggaran lalu lintas dapat menyebabkan terjadinya kecelakaan maut yang dapat menyebabkan korban jiwa.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

- Kerusakan teknis kendaraan dimana ketika kendaraan melaju dengan gagahnya bisa saja tiba-tiba mengalami sesuatu hal sehingga menyebabkan kecelakaan lalu-lintas. Beberapa hal yang biasa menjadi penyebab kecelakaan adalah rem blong, pecah ban, mesin terbakar hebat, dan lain sebagainya.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

- Faktor manusia merupakan faktor yang paling dominan dalam kecelakaan. Hampir semua kejadian kecelakaan dilakukan dengan melanggar rambu-rambu lalu lintas. Pelanggaran terjadi karena ketidaksadaran manusia dalam pelanggaran lalu lintas atau juga manusia tidak mengetahui arti dari rambu-rambu lalu lintas tersebut.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

- Faktor cuaca juga bisa menjadi dampak yang buruk, terutama pada musim hujan. Apabila saat hujan deras masih mengedari kendaraan pasti perasaan tidak enak dan tidak karuan. Saat hujan deras bahkan berangin hendaknya berhenti dahulu sampai hujannya reda. Bisa terjadi

kecelakaan dengan pohon tumbang dan lawan arah karena jalanan tidak jelas dari jarak pandang.

5. Jawaban Soal Nomor 5 = A

Penjelasan Jawaban:

- Dampak dari kecelakaan lalu lintas lainnya adalah kenyamanan di sekitar tempat kecelakaan. Dari masyarakat sekitar tempat kecelakaan tersebut akan merasa tidak nyaman setelah terjadinya kecelakaan. Para orang tua yang memiliki balita akan *over protectif* pada balitanya masing-masing untuk tidak bermain di dekat bekas tempat terjadinya kecelakaan tadi.

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		
Jumlah skor maksimal = 10			

Evaluasi Pengetahuan

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

1. Suatu program untuk menurunkan angka kecelakaan beserta seluruh akibatnya merupakan
 - a. keselamatan lalu lintas
 - b. tertib berlalulintas
 - c. taat berlalulintas
 - d. hakikat berlalulintas
2. Kecelakaan di jalan raya bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kondisi jalan yang tidak baik, kendaraan yang tidak layak jalan dan
 - a. cuaca yang berubah-ubah
 - b. kelalaian manusia
 - c. pengendara ugan-ugalan
 - d. ban kendaraan yang gundul
3. Keselamatan berlalulintas bertujuan untuk lalu lintas di jalan.
 - a. mencegah kecelakaan
 - b. menghindari kecelakaan
 - c. menurunkan korban
 - d. mengurangi kecelakaan
4. Suatu tempat yang penuh dengan kendaraan bermotor yang saling berpacu untuk mencapai tempat tujuan masing-masing disebut
 - a. jalan untuk pejalan kaki
 - b. tempat penyeberangan
 - c. tempat parkir
 - d. jalan raya
5. Suatu pelanggaran yang dilakukan oleh pengemudi kendaraan yang tidak mematuhi peraturan lalu lintas yang akibatnya dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain disebut
 - a. pelanggaran akibat manusia
 - b. pelanggaran pengemudi
 - c. pelanggaran berkendara
 - d. pelanggaran lalulintas

6. Terhindar dari kecelakaan lalu lintas merupakan manfaat yang diperoleh bagi
 - a. pengguna jalan raya
 - b. orang lain
 - c. diri sendiri
 - d. pejalan kaki
7. Salah satu hal yang dapat menghilangkan kesadaran seorang pengemudi yang sedang mengendarai kendaraannya
 - a. gangguan penglihatan
 - b. kurang konsentrasi
 - c. gangguan cuaca
 - d. kerusakan jalan
8. Faktor yang paling dominan dalam kecelakaan berlalu lintas diakibatkan oleh
 - a. manusia
 - b. kendaraan
 - c. jalan
 - d. cuaca
9. Upaya penangkalan di dalam menanggulangi kecelakaan lalu lintas, pada dasarnya meliputi perekayasa berbagai bidang yang berkaitan dengan masalah transportasi, yang dilaksanakan melalui koordinasi yang baik antar instansi terkait merupakan metode
 - a. preventif
 - b. *pre-emptif*
 - c. kuratif
 - d. rehabilitatif
10. Setiap orang yang mengemudikan kendaraan bermotor di jalan yang tidak memiliki Surat Izin Mengemudi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 77 ayat (1) dipidana dengan pidana kurungan paling lama 4 (empat) bulan atau denda paling banyak . . .
 - a. 1 juta rupiah
 - b. 2 juta rupiah
 - c. 3 juta rupiah
 - d. 5 juta rupiah

Jawablah soal di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Jelaskan yang dimaksud dengan keselamatan di jalan raya.
2. Tuliskan bentuk-bentuk pelanggaran lalu lintas yang sering terjadi dan dapat menyebabkan kemacetan dan kecelakaan lalu lintas.
3. Tuliskan penyebab terjadinya kecelakaan lalu lintas di jalan raya.

4. Tuliskan cara menjaga keselamatan di jalan raya.
5. **Tuliskan** hal-hal yang harus diperhatikan saat berada di jalan raya.

Evaluasi Keterampilan

C. Presentasi bersama teman materi tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya

1. Butir Tes : Diskusi materi tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya bersama teman Ananda. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya (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) sistimatika 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 sistematis.
- 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 menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

a. Penilaian hasil penyajian tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk penyajian/diskusi menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya dengan cara:

- a) Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.
- 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
Jumlah Skor Maksimal		15

Kunci Jawaban

A. Pilihan Berganda

1. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Suatu program untuk menurunkan angka kecelakaan beserta seluruh akibatnya merupakan keselamatan lalu lintas.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

- Kecelakaan di jalan raya bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kondisi jalan yang tidak baik, kendaraan yang tidak layak jalan dan kelalaian manusia.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

- Keselamatan berlalulintas bertujuan untuk menurunkan korban lalu lintas di jalan.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

- Suatu tempat yang penuh dengan kendaraan bermotor yang saling berpacu untuk mencapai tempat tujuan masing-masing disebut jalan raya.

5. Jawaban Soal Nomor 5 = D

Penjelasan Jawaban:

- Suatu pelanggaran yang dilakukan oleh pengemudi kendaraan yang tidak mematuhi peraturan lalu lintas yang akibatnya dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain disebut pelanggaran berlalu lintas.

6. Jawaban Soal Nomor 6 = C

Penjelasan Jawaban:

- Terhindar dari kecelakaan lalu lintas merupakan manfaat yang diperoleh bagi diri sendiri.

7. Jawaban Soal Nomor 7 = B

Penjelasan Jawaban:

- Salah satu hal yang dapat menghilangkan kesadaran seorang pengemudi yang sedang mengendarai kendaraannya kurang konsentrasi.

8. Jawaban Soal Nomor 8 = A

Penjelasan Jawaban:

- Faktor yang paling dominan dalam kecelakaan berlalu lintas diakibatkan oleh manusia.

9. Jawaban Soal Nomor 9 = B

Penjelasan Jawaban:

- Upaya penangkalan di dalam menanggulangi kecelakaan lalu lintas, pada dasarnya meliputi perekayasa berbagai bidang yang berkaitan dengan masalah transportasi, yang dilaksanakan melalui koordinasi yang baik antar instansi terkait merupakan metode *pre-emptif*.

10. Jawaban Soal Nomor 10 = A

Penjelasan Jawaban:

- Setiap orang yang mengemudikan kendaraan bermotor di jalan yang tidak memiliki Surat Izin Mengemudi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 77 ayat (1) dipidana dengan pidana kurungan paling lama 4 (empat) bulan atau denda paling banyak 1 juta rupiah.

B. Uraian

1. Jelaskan yang dimaksud dengan keselamatan di jalan raya.

Jawab:

- Merupakan suatu program untuk menurunkan angka kecelakaan beserta seluruh akibatnya, karena kecelakaan mengakibatkan pemiskinan terhadap keluarga korban kecelakaan.

2. Tuliskan bentuk-bentuk pelanggaran lalu lintas yang sering terjadi dan dapat menyebabkan kemacetan dan kecelakaan lalu lintas.

Jawab:

- Berkendara tidak memakai sistem pengaman yang lengkap seperti pengendara motor tidak memakai *helm* ataupun *helm* yang tidak standar SNI, pengendara mobil tidak memakai *safety bel*.
- Menggunakan jalan dengan membahayakan diri sendiri ataupun pengendara lain.
- Pengendara melanggar lampu rambu lalu lintas.
- Tidak membawa surat-surat kendaraan STNK dan tidak membawa SIM.
- Membiarkan kendaraan bermotor yang ada di jalan tidak memakai *plat* nomor atau *plat* nomor yang sah sesuai dengan STNK.
- Tidak mematuhi perintah petugas pengatur lalu lintas.

- g. Menghitami lampu kendaraan sehingga pada malam hari lampu kendaraan terlihat redup.
 - h. Tidak menggunakan kaca spion pada kendaraan.
3. Tuliskan penyebab terjadinya kecelakaan lalulintas di jalan raya.
- Jawab:
- a. Pengendara/pengemudi mengantuk
 - b. Pengendara/pengemudi sengaja mencelakakan dirinya
 - c. Pengendara/pengemudi kurang konsentrasi
 - d. Pengendara/pengemudi kurang menguasai kendaraan
 - e. Pengendara/pengemudi melanggar peraturan lalu lintas
 - f. Kerusakan teknis.
4. Tuliskan cara menjaga keselamatan di jalan raya.
- Jawab:
- a. Patuhilah peraturan lalu lintas.
 - b. Mengetahui lokasi/tempat yang aman ketika anak bermain.
 - c. Jangan bermain dipinggir jalan, karena tanpa sadar anak-anak bisa berlari ke badan jalan dan ini membahayakan apabila ada kendaraan yang lewat.
 - d. Cari lokasi yang jauh dari jalan raya, walaupun dekat harus ada pagar pemisah antara jalan raya dan tempat bermain.
 - e. Hati-hati ketika bermain bola, karena ketika bola yang telempar ke jalan, kadang anak-anak mengejar bola tanpa melihat sekitar jalan dan ini sangat membahayakan.
 - f. Kadang kondisi jalan yang ramai, dengan kendaraan yang berlalu-lalang berbahaya khususnya untuk anak-anak menyeberang sendiri, pastikan untuk meminta bantuan orang tua, saudara atau orang dewasa guna membantu menyeberang jalan dengan aman.
 - g. Berjalan lurus ketika menyeberang dimana kondisi telah aman untuk menyeberang jalan.
 - h. Mengetahui bagaimana berhenti, melihat dan mendengarkan sekeliling sebelum menyeberang.
5. **Tuliskan** hal-hal yang harus diperhatikan saat berada di jalan raya.
- Jawab:
- a. Patuhilah aturan dan rambu-rambu lalu lintas.
 - b. Menyeberang di tempat penyeberangan (jembatan penyeberangan atau *zebra cross*).
 - c. Pejalan kaki agar berjalan di tempat yang disediakan dan aman.
 - d. Melihat ke kanan dan ke kiri sebelum menyeberang.
 - e. Selalu konsentrasi dan beri tanda bila menyeberang.

- f. Pastikan pejalan kaki terlihat pengendara, terutama di malam hari.
- g. Pastikan kendaraan dalam kondisi yang baik.
- h. Selalu menggunakan helm yang terstandar saat naik sepeda/sepeda motor.

GLOSARIUM

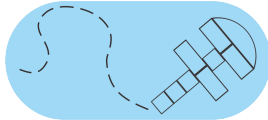
- Kecelakaan lalu lintas adalah salah satu permasalahan sosial terbesar di dunia khususnya di Negara berkembang. Tingkat kecelakaan negeraberkembang dapat mencapai 20 kali lebih tinggi dari negara maju.
- Kesehatan adalah keadaan sehat (normal) secara fisik, mental, spiritual, dan sosial yang memungkinkan setiap individu dapat hidup secara produktif.
- Kurang konsentrasi adalah salah satu hal yang dapat menghilangkan kesadaran seorang pengemudi yang sedang mengendarai kendaraannya.
- Pelanggaran lalu lintas adalah suatu pelanggaran yang dilakukan oleh pengemudi kendaraan yang tidak mematuhi peraturan lalu lintas yang akibatnya dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.
- Pelanggaran lalu lintas adalah sesuatu hal yang wajar terjadi di dalam kehidupan kita sehari-hari. Padahal pelanggaran lalu lintas dapat menyebabkan terjadinya kecelakaan maut yang dapat menyebabkan korban jiwa.
- Pembelajaran adalah proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Basket*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Rounders*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Menjaga Keselamatan Diri dan Orang Lain di Jalan Raya*. 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

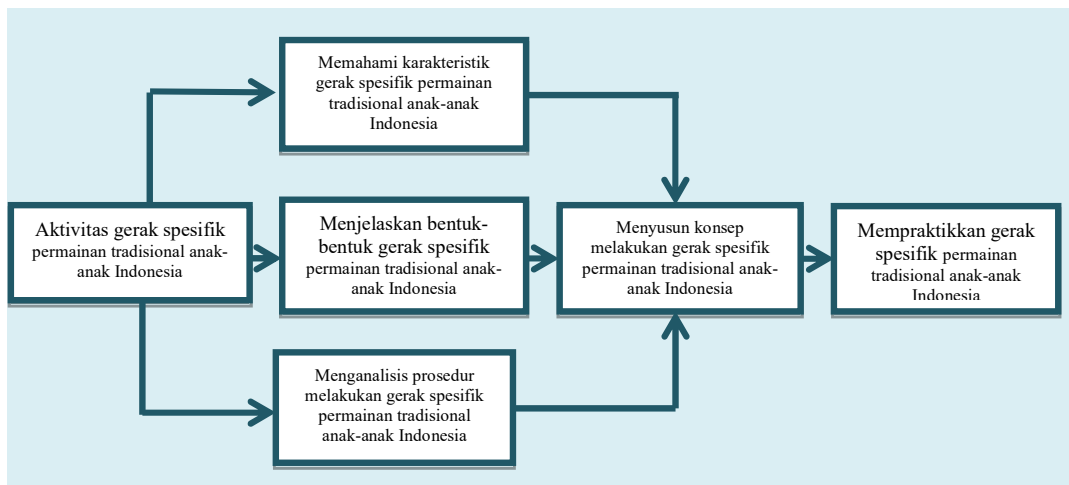
AKTIVITAS PERMAINAN TRADISIONAL ANAK- ANAK INDONESIA



PEMETAAN KOMPETENSI

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

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 melepaskan 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.

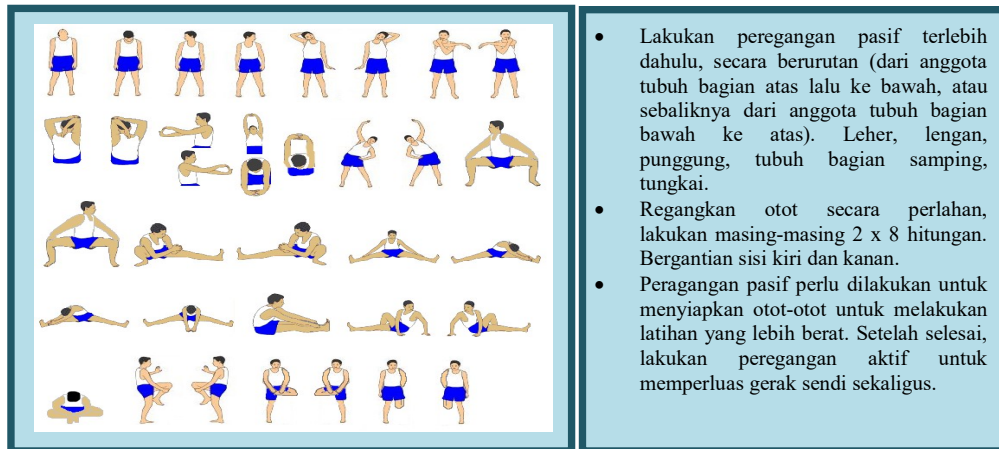
- c. **Kerja sama:** Menunjukkan suatu usaha bersama antarperseorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Kerja sama akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam kerja sama tim dalam aktivitas permainan tradisional anak-anak Indonesia. 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.
- Peragangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan pembelajaran 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.



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 gobak sodor atau galah asin). Langkah-langkah mempelajari aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan gobak sodor atau galah asin) 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 gobak sodor atau galah asin), 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 gobak sodor atau galah asin).

Gobak sodor atau galah asin merupakan permainan olahraga tradisional yang dilakukan minimal oleh 2 tim. Gobak sodor berasal dari dua kata yaitu: Gobak dan Sodor. Gobak berarti bergerak secara bebas sedangkan Sodor berarti tombak. Jadi secara harfiah, Gobak Sodor adalah olahraga yang dilakukan dengan bergerak secara bebas dengan menggunakan tombak.

Tujuan dari olahraga tradisional yang berasal dari Jogjakarta ini adalah untuk menguji ketangkasan prajurit. Galah asin disebut juga Gobak Sodor. Secara leksikal gobak memiliki arti pergerakan yang bebas dan sodor adalah tombak. Sehingga gobak sodor adalah olahraga dengan gerakan bebas sambil membawa tombak.

Gobak sodor merupakan olahraga tradisional yang mulai menghilang ditelan zaman. Permainan ini dilakukan oleh 5-7 orang peserta dan membutuhkan lapangan yang luas dengan ukuran lapangan dapat disesuaikan dengan karakteristik seseorang. Inti permainannya adalah menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak-balik yang sudah ditentukan. Untuk meraih kemenangan seluruh anggota tim harus secara lengkap melakukan proses bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan tersebut.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan gobak sodor atau galah asin). Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan gobak sodor atau galah asin) 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 gobak sodor atau galah asin) di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

Bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan gobak sodor atau galah asin), antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan gobak sodor atau galah asin)

Cara melakukannya:

- a) Membuat garis-garis penjagaan dengan kapur seperti lapangan bulu tangkis, bedanya tidak ada garis yang rangkap.
- b) Membagi pemain menjadi dua tim, satu tim terdiri dari 3 – 5 atau dapat disesuaikan dengan jumlah peserta.
- c) Satu tim akan menjadi tim “jaga” dan tim yang lain akan menjadi tim “lawan”.
- d) Anggota tim yang mendapat giliran “jaga” akan menjaga lapangan, caranya yang dijaga adalah garis horisontal dan ada juga yang menjaga garis batas vertikal.
- e) Untuk penjaga garis horisontal tugasnya adalah berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas.
- f) Bagi seorang yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas vertikal maka tugasnya adalah menjaga keseluruhan garis batas vertikal yang terletak di tengah lapangan.
- g) Tim yang menjadi “lawan”, harus berusaha melewati baris ke baris hingga baris paling belakang, kemudian kembali lagi melewati penjagaan lawan hingga sampai ke baris awal.
- h) Pemain akan bolak balik, dan menggocek petugas, jika lolos maka akan mendapatkan poin.
- i) Pemenang adalah kelompok yang memiliki poin banyak.
- j) 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 gobak sodor atau galah asin)
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

2) Aktivitas pembelajaran peraturan permainan gobak sodor atau galah asin

Dalam bahasa Tolitoli permainan olahraga ini disebut Kalaar yang dimainkan oleh 5-7 orang peserta dengan membutuhkan lapangan yang luas. Biasanya arena yang digunakan yaitu: lapangan segiempat dengan ukuran 9 x 4 m yang dibagi menjadi 6 bagian.

Garis batas dari setiap bagian biasanya diberi tanda dengan kapur sebagai tempat jaga. Permainan ini sangat menyenangkan, selain itu juga melatih ketangkasan, strategi, kecepatan, kecerdikan dan kekompakkan.

Adapun peraturan permainan egrang antara lain:

- a) Buatlah dua kelompok, masing-masing kelompok beranggotakan 4-5 orang.
- b) Ada kelompok yang bertugas menjaga dan ada juga yang bermain.
- c) Kelompok yang menjaga akan menghalau laju kelompok lawan agar tidak bisa lolos, dan jika tersentuh maka akan berganti tugas.
- d) Permainan ini membutuhkan lapangan yang cukup luas, buatlah seperti: lapangan bulu tangkis, petugas penjaga berjaga di garis horizontal.
- e) Petugas jaga yang ada diposisi paling depan dapat berlari mengikuti garis vertikal yang ada ditengah lapangan.

- f) Pemain akan bolak balik, dan menggocek petugas, jika lolos maka akan mendapatkan poin.
- g) Pemenang adalah kelompok yang memiliki poin banyak.

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan gobak sodor atau galah asin), sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan gobak sodor atau galah asin), 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 gobak sodor atau galah asin) pada kolom di bawah ini.

- 1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan gobak sodor atau galah asin).
- 2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan gobak sodor atau galah asin).
- 3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan gobak sodor atau galah asin).

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan gobak sodor atau galah asin). 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 gobak sodor atau galah asin) 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 gobak sodor atau galah asin).

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan gobak sodor atau galah asin).

.....

.....

.....

.....

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan gobak sodor atau galah asin).

.....

.....

.....

.....

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 gobak sodor atau galah asin), dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan engklek). Langkah-langkah mempelajari aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan engklek) 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 engklek), 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 engklek).

Istilah 'Engklek' berasal dari bahasa Jawa, di daerah Riau disebut Setatak, di daerah Jambi disebut Tejek-tejekan, sedangkan di daerah Batak Toba dikenal Marsitekka. Merupakan permainan tradisional anak-anak yang sangat digemari dan mengambil tempat di halaman, lapangan, maupun tempat lain yang leluasa dan memiliki permukaan cukup datar sehingga kotak-kotak yang telah digambar dapat dilalui dengan lebih mudah.

Engklek adalah suatu permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang datar yang digambar di atas tanah dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya.

Permainan ini biasanya dilakukan perorangan dan berkelompok, biasa dimainkan oleh anak-anak perempuan namun tak jarang juga anak laki-laki pun turut serta bermain.

Bermain engklek bisa dilakukan oleh anak perempuan ataupun anak laki-laki. Namun biasanya yang lebih sering adalah anak perempuan. Untuk permainannya, harus menggambar di atas tanah ataupun di atas jalan terlebih dahulu. 8 kotak dan setengah lingkaran pada ujung. Untuk menentukan siapa yang mulai permainan terlebih dahulu bisa dengan hompimpa atau dengan melempar gacoan pada kotak.

Pemain yang mendapat giliran main, diharuskan berjalan dengan meloncat pada kotak-kotak yang telah ada menggunakan satu kaki boleh kaki kanan atau kaki kiri.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan engklek) 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 engklek) di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan engklek) antara lain sebagai berikut:

- 1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan engklek)
Cara melakukannya:
 - a) Semua pemain melakukan hompimpa yang menang berhak melakukan permainan terlebih dahulu.

- b) Pemain pertama melemparkan gaco (pecahan enternit di kotak nomor satu). Saat melemparkannya tidak boleh melebihi kotak yang telah disediakan jika melebihi maka dinyatakan gugur.
- c) Pemain Pertama melompat dengan satu kaki(engklek), dari kotak 1 sampai kotak 6 kemudian berhenti sejenak di kotak A kemudian kembali lagi dengan mengambil gaco yang ada di kotak satu dengan posisi kaki satu masih diangkat.
- d) Setelah itu pemain melemparkan gaco tersebut sampai ke kotak 2 jika keluar dari kotak 2 maka pemain dinyatakan gugur dan diganti oleh pemain berikutnya.
- e) Begitu seterusnya sampai semua kotak sudah dilempar dengan gaco. Pergiliran dilakukan jika pemain pelempar gaco melewati sasaran, atau menampak dua kaki dikotak 1,2,3,4,5,6 dan berhenti sejenak di kotak A kemudian lompat lagi di kotak 3 dan berhenti di kotak 2 untuk mengambil gaco di kotak 1.
- f) Jika gaco berada dikotak 2 maka pemain mengambilnya di kotak 3, jika gaco berada di kotak 4, 5 dan 6 maka pemain mengambilnya di kotak A.
- g) Kemudian jika semua telah dilakukan oleh semua pemain maka pemain melemparkan gaco dengan membelakangi engkleknya jika pas pada kotak yang dikehendaki maka kota itu akan menjadi rumahnya maka boleh berhenti dikotak tersebut seperti pada kotak A tapi hanya berlaku pada pemain yang menang pada permainan tersebut begitu seterusnya sampi kotak-kotak mulai dari angka 1 sampai 6 menjadi milik para pemain. Jika senua telah dimiliki oleh sang pemain maka permainan dinyatakan telah selesai.
- h) Pemenang adalah pemain yang paling banyak memiliki rumah dari kotak-kotak pada engklek yang digambar.
- 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 engklek)
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

2) Aktivitas pembelajaran peraturan permainan engklek

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 engklek antara lain:

- a) Permainan membutuhkan petak yang nantinya dijadikan sebagai permainan.
- b) Peraturan permainan menyesuaikan bentuk petak yang ada.
- c) Permainan dimainkan oleh 3 atau lebih pemain.
- d) Pemenang ialah yang memiliki banyak petak, setelah melewati tahapan permainan.
- e) Permainan membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikannya.
- f) Permainan juga menggunakan satu kaki disetiap petak yang akan dilalui kecuali yang terdapat dua petak.

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan engklek), sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan engklek), 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 engklek) pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan engklek).

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

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan engklek).

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

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan engklek).

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

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan engklek). 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 engklek) 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 engklek).

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

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan engklek).

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

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan engklek).

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

3. Kegiatan Akhir

- 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.
- Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

D. Latihan

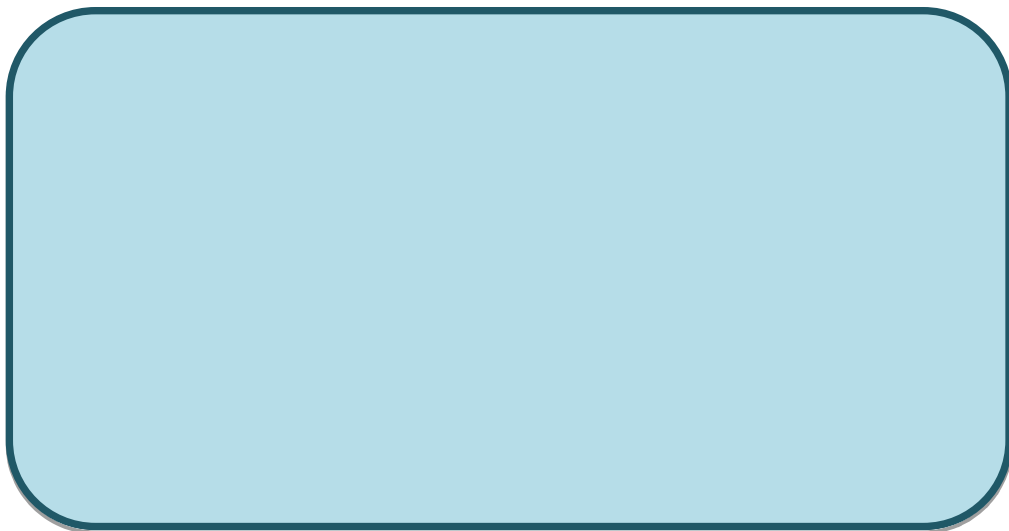
Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.

1. Gobak sodor atau galah asin merupakan permainan olahraga tradisional yang dilakukan minimal oleh 2 tim. Gobak sodor berasal dari dua kata yaitu: Gobak dan Sodor. Gobak berarti bergerak secara bebas sedangkan Sodor berarti . . .
 - a. tombak
 - b. pertahanan
 - c. penyerangan
 - d. bentengan
2. Permainan ini dilakukan oleh 5-7 orang peserta dan membutuhkan lapangan yang luas dengan ukuran lapangan dapat disesuaikan dengan karakteristik seseorang. Inti permainannya adalah . . . agar tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak-balik yang sudah ditentukan.
 - a. menyerang lawan
 - b. menghadang lawan
 - c. membakar lawan
 - d. menahan lawan
3. Tujuan dari olahraga tradisional gobak sodor yang berasal dari Jogjakarta ini adalah untuk menguji ketangkasan prajurit. Dalam memainkan permainan gobak sodor diperlukan . . .
 - a. kelenturan dan kelincahan
 - b. keseimbangan dan daya tahan otot
 - c. kelincahan dan kecepatan berpindah tempat
 - d. kecepatan melangkah dan daya tahan otot
4. Engklek adalah suatu permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang datar yang digambar di atas tanah dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya. Dalam memainkan permainan engklek diperlukan . . .
 - a. kelenturan dan kelincahan
 - b. kelincahan dan keseimbangan
 - c. keseimbangan dan kecepatan melangkah
 - d. kekuatan dan daya tahan otot tungkai
5. Bermain engklek bisa dilakukan oleh anak perempuan ataupun anak laki-laki. Namun biasanya yang lebih sering adalah anak perempuan. Pemain yang mendapat giliran main, diharuskan berjalan dengan melompat pada kotak-kotak yang telah ada menggunakan . . .

- a. kaki kiri
- b. kaki kanan
- c. salah satu kaki
- d. kedua belah kaki

E. Rangkuman

Ananda telah mempelajari aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan gobak sodor atau galah asin dan engklek). Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan gobak sodor atau galah asin dan engklek) tersebut pada kolom di bawah ini.



F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan gobak sodor atau galah asin dan engklek). 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 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

Tes kinerja aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan gobak sodor)

1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan gobak sodor). 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 kelincahan dalam permainan gobak sodor.		
2.	Aktivitas gerakan kecepatan berpindah tempat dalam permainan gobak sodor.		

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) Membuat garis-garis penjagaan dengan kapur seperti lapangan bulu tangkis, bedanya tidak ada garis yang rangkap.
- 2) Membagi pemain menjadi dua tim, satu tim terdiri dari 3 – 5 atau dapat disesuaikan dengan jumlah peserta.
- 3) Satu tim akan menjadi tim “jaga” dan tim yang lain akan menjadi tim “lawan”.
- 4) Anggota tim yang mendapat giliran “jaga” akan menjaga lapangan, caranya yang dijaga adalah garis horisontal dan ada juga yang menjaga garis batas vertikal.

- 5) Untuk penjaga garis horisontal tugasnya adalah berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas.
 - 6) Bagi seorang yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas vertikal maka tugasnya adalah menjaga keseluruhan garis batas vertikal yang terletak di tengah lapangan.
 - 7) Tim yang menjadi “lawan”, harus berusaha melewati baris ke baris hingga baris paling belakang, kemudian kembali lagi melewati penjagaan lawan hingga sampai ke baris awal.
 - 8) Pemain akan bolak balik, dan menggocek petugas, jika lolos maka akan mendapatkan poin.
- 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 engklek)

1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan engklek). 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 kekuatan otot tungkai dalam permainan engklek.		
2.	Aktivitas gerakan daya tahan otot tungkai dalam permainan engklek.		

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) Semua pemain melakukan hompimpa yang menang berhak melakukan permainan terlebih dahulu.
 - 2) Pemain pertama melemparkan gaco (pecahan enternit di kotak nomor satu). Saat melemparkannya tidak boleh melebihi kotak yang telah disediakan jika melebihi maka dinyatakan gugur.
 - 3) Pemain Pertama melompat dengan satu kaki(engklek), dari kotak 1 sampai kotak 6 kemudian berhenti sejenak di kotak A kemudian kembali lagi dengan mengambil gaco yang ada di kotak satu dengan posisi kaki satu masih diangkat.
 - 4) Setelah itu pemain melemparkan gaco tersebut sampai ke kotak 2 jika keluar dari kotak 2 maka pemain dinyatakan gugur dan diganti oleh pemain berikutnya.
 - 5) Begitu seterusnya sampai semua kotak sudah dilempar dengan gaco. Pergiliran dilakukan jika pemain melempar gaco melewati sasaran, atau menampak dua kaki di kotak 1,2,3,4,5,6 dan berhenti sejenak di kotak A kemudian lompat lagi di kotak 3 dan berhenti di kotak 2 untuk mengambil gaco di kotak 1.
 - 6) Jika gaco berada di kotak 2 maka pemain mengambilnya di kotak 3, jika gaco berada di kotak 4, 5 dan 6 maka pemain mengambilnya di kotak A.
 - 7) Kemudian jika semua telah dilakukan oleh semua pemain maka pemain melemparkan gaco dengan membelakangi engkleknya jika pas pada kotak yang dikehendaki maka kota itu akan menjadi rumahnya maka boleh berhenti di kotak tersebut seperti pada kotak A tapi hanya berlaku pada pemain yang menang pada permainan tersebut begitu seterusnya sampai kotak-kotak mulai dari angka 1 sampai 6 menjadi milik para pemain. Jika semua telah dimiliki oleh sang pemain maka permainan dinyatakan telah selesai.

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:

- Gobak sodor atau galah asin merupakan permainan olahraga tradisional yang dilakukan minimal oleh 2 tim. Gobak sodor berasal dari dua kata yaitu: Gobak dan Sodor. Gobak berarti bergerak secara bebas sedangkan Sodor berarti tombak.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

Permainan ini dilakukan oleh 5-7 orang peserta dan membutuhkan lapangan yang luas dengan ukuran lapangan dapat disesuaikan dengan karakteristik seseorang. Inti permainannya adalah menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak-balik yang sudah ditentukan.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Tujuan dari olahraga tradisional gobak sodor yang berasal dari Jogjakarta ini adalah untuk menguji ketangkasan prajurit. Dalam memainkan permainan gobak sodor diperlukan kelincahan dan kecepatan berpindah tempat.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Engklek adalah suatu permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang datar yang digambar di atas tanah dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya. Dalam memainkan permainan engklek diperlukan kekuatan dan daya tahan otot tungkai.

5. Jawaban Soal Nomor 5 = A

Penjelasan Jawaban:

Bermain engklek bisa dilakukan oleh anak perempuan ataupun anak laki-laki. Namun biasanya yang lebih sering adalah anak perempuan. Pemain yang mendapat giliran main, diharuskan berjalan dengan meloncat pada kotak-kotak yang telah ada menggunakan satu kaki boleh kaki kanan atau kaki kiri.

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 lari tempurung).

Permainan lari tempurung merupakan permainan lomba lari dengan menggunakan tempurung kelapa yang dibelah menjadi dua. Tempurung ini berfungsi sebagai alas kaki. Pada bagian tengah tempurung diberi tali untuk menarik tempurung ketika berlari. Pemain harus menginjak tempurung dan mengangkat talinya agar tempurung bisa berjalan. Pemain yang sampai garis *finish* paling cepat maka menjadi pemenangnya.

Cara memainkan bakiak batok pun sangat sederhana, alat peraga dikaitkan pada jempol kaki layaknya ketika memakai sandal jepit. Kemudian kedua tangan memegang tali seirama menariknya ketika kaki melangkah. Meski sederhana, dalam memainkan bakiak batok diperlukan keseimbangan tubuh, selain itu dibutuhkan kekompakan gerak tangan dan kaki untuk bisa berjalan menggunakan bakiak batok dengan sempurna.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lari tempurung) 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 lari tempurung) di kolom ini.

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

Bentuk aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lari tempurung) antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lari tempurung)

Cara melakukannya:

- a) Untuk egrang batok kelapa, naik dan berpijaklah ke batok kelapa. Pegang tali egrang, ketika berjalan kaki melangkah seperti biasa sambil menarik tali engrang agar pijakan tidak terlepas.
- b) Bila anak sudah terampil, ia bisa berlomba adu cepat jalan engrang bersama teman-temannya.
- c) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 5.6 Aktivitas pembelajaran permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lari tempurung)
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

2) Aktivitas pembelajaran peraturan permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lari tempurung)

Permainan tradisional bakiak batok biasanya dimainkan dengan menggunakan rintangan. Setiap peserta diadu laju dengan melewati jalan yang sudah diberi rintangan, yaitu tali yang melintang. Peserta yang menyentuh tali rintangan saat berjalan akan dianggap gagal. Peserta yang paling cepat sampai di garis *finish* dinyatakan sebagai pemenang.

Bakiak batok merupakan salah satu permainan tradisional yang makin jarang ditemukan. Meski demikian, Kampung Budaya Sindang Barang Bogor sebagai salah satu komunitas yang peduli

terhadap tradisi Sunda Bogor selalu mengadakan lomba bakiak batok dalam setiap perayaan Seren Taun. Hal tersebut merupakan salah satu usaha yang dilakukan dalam rangka untuk melestarikan permainan tradisional agar mampu bertahan di tengah gerak laju perubahan zaman yang semakin cepat.

Peraturan permainan lari tempurung antara lain:

- a) Peserta diijinkan menggunakan batok kelapa yang diberi tali.
- b) Para peserta harus menggunakan batok kelapa 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 lari tempurung), sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lari tempurung), 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 lari tempurung) pada kolom di bawah ini.

- 1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lari tempurung).

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lari tempurung).

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

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lari tempurung).

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lari tempurung). 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 lari tempurung) 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 lari tempurung).

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

- 2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lari tempurung).

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

- 3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lari tempurung).

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

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 lari tempurung), dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lenggang rotan/hulahop). Langkah-langkah mempelajari aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lenggang rotan/hulahop) 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 (permainan lenggang rotan/hulahop), 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 lenggang rotan/hulahop).

Holahop adalah suatu alat yang berbentuk lingkaran dengan bahan lunak yang dapat digunakan untuk mengembangkan berbagai macam aktivitas gerak atau permainan yang bisa dilakukan secara perorangan atau berpasangan bahkan bisa berkelompok dan dapat dilakukan dimana saja.

Cara bermain hulahop cukup mudah, letakkan hulahop di lantai dengan posisi datar. Kemudian melangkah masuk dalam hulahop dengan posisi berdiri tegak atau dengan sikao sempurna. Perlahan-lahan angkat satu kaki ke atas dengan cara menekuk lutut terlebih dahulu. Rentangkan kedua tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan badan yang baik.

Permainan ini memang tampak mudah. Namun, bagi pemula permainan ini akan terasa sukar. Bila anak-anak Anda tidak bisa memainkan hula hoop, mereka bisa berlatih setiap hari untuk dapat bermain dengan benar. Apabila mereka sudah bisa memainkan hula hoop, buatlah sebuah kontes kecil-kecilan agar mereka lebih bersemangat memainkannya.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lenggang rotan/hulahop) 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 lenggang rotan/hulahop) di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

Bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lenggang rotan/hulahop) antara lain sebagai berikut:

- 1) Aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lenggang rotan/hulahop)
Cara melakukannya:
 - a) Pilih hulahoop yang sesuai dengan tubuh Ananda.
 - b) Gerakan pinggul melingkar ke depan dan ke belakang dan berlawanan arah jarum jam.
 - c) Setelah hulahoop berputar, posisikan ke dua tangan anda berdiri ke atas kepala.atur pernapasan secara teratur dan jaga hulahoop anda agar tetap berputar.
 - d) 2-3 peserta didik atau lebih bersiap dengan sebuah hulahoop di pinggangnya masing-masing. Sebaiknya jarak antara satu anak dan lainnya disesuaikan agar hula hoop mereka tidak berbenturan.
 - e) Ketika musik dimainkan, maka anak-anak harus memutar hulahoopnya dipinggang.
 - f) Apabila mereka sudah mahir memainkan hulahoop, beri beberapa tantangan seperti mengangkat satu kaki atau kedua tangan ditelinga.
 - g) Anak yang bertahan paling lama dengan hulahoop yang berputar di pinggangnya akan keluar sebagai pemenang.
 - h) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 5.7 Aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lenggang rotan/hulahop)
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

- 2) Aktivitas pembelajaran peraturan permainan lenggang rotan/hulahop
Manfaat hulahoop bagi tubuh tidak hanya untuk kesehatan, namun juga untuk pengencangan tubuh. Gerakannya yang sederhana dan tidak membutuhkan berbagai peralatan yang menyulitkan bisa menjadi pilihan untuk olahraga ringan di rumah.

Hulahoop bisa menjadi pilihan dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Pilihlah hulahoop yang lingkaran dan beratnya sesuai dengan ukuran serta kemampuan tubuh Ananda. Untuk pemula, jangan langsung menggunakan hulahoop yang berat, tapi juga jangan terlalu ringan karena sulit untuk dikendalikan.

Peraturan permainan lenggang rotan/hulahop antara lain:

- Satu hulahop dimainkan oleh satu orang.
- Permainan ini mengadu kelamaan bertahan dalam menggunakan hulahop.
- Hulahop yang berbentuk lingkaran dimasukkan ke dalam tubuh dan digoyang-goyangkan agar tidak terjatuh, jika terjatuh maka kalah.
- Pemenang adalah yang paling lama mempertahankan hulahop dibagian perutnya.

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lenggang rotan/hulahop), sesuai dengan kemampuan Ananda.

- Setelah Ananda melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lenggang rotan/hulahop),

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 lenggang rotan/hulahop) pada kolom di bawah ini.

<p>1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lenggang rotan/hulahop).</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lenggang rotan/hulahop).</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lenggang rotan/ hulahop).</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lenggang rotan/hulahop). 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 lenggang rotan/hulahop) 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 lenggang rotan/hulahop).

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

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lenggang rotan/hulahop).

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

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lenggang rotan/hulahop).

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

3. Kegiatan Akhir

- 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.
- Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- 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. Permainan lari tempurung merupakan permainan lomba lari dengan menggunakan tempurung kelapa yang dibelah menjadi dua. Tempurung ini berfungsi sebagai alas kaki. Pada bagian tengah tempurung diberi tali untuk menarik tempurung ketika
 - a. berlari
 - b. berjalan
 - c. melangkah
 - d. meloncat
2. Cara memainkan bakiak batok pun sangat sederhana, alat peraga dikaitkan pada jempol kaki layaknya ketika memakai sandal jepit. Kemudian kedua tangan memegang tali seirama menariknya ketika
 - a. jalan melangkah
 - b. kaki melangkah
 - c. gerakan meloncat
 - d. gerakan melompat
3. Permainan lari tempurung merupakan permainan lomba lari dengan menggunakan tempurung kelapa yang dibelah menjadi dua. Tempurung ini berfungsi sebagai alas kaki. Dalam memainkan permainan lari tempurung diperlukan
 - a. kelenturan dan kelincahan
 - b. kelincahan dan keseimbangan
 - c. keseimbangan dan kecepatan melangkah
 - d. kecepatan melangkah dan daya tahan otot
4. Holahop adalah suatu alat yang berbentuk lingkaran dengan bahan lunak yang dapat digunakan untuk mengembangkan berbagai macam aktivitas gerak atau permainan yang bisa dilakukan secara
 - a. perorangan dan berpasangan
 - b. berpasangan dan berkelompok
 - c. berkelompok atau campuran
 - d. perorangan, berpasangan atau berkelompok
5. Permainan hulahoop memang tampak mudah. Namun, bagi pemula permainan ini akan terasa sukar. Bila anak-anak tidak bisa memainkan hulahoop, mereka bisa berlatih setiap hari untuk dapat bermain dengan benar. Dalam memainkan permainan hulahoop 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 2 (permainan lari tempurung dan lenggang rotan/hulahop). Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lari tempurung dan lenggang rotan/hulahop) tersebut pada kolom di bawah ini.



F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lari tempurung dan lenggang rotan/hulahop). 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

Tes kinerja aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lari tempurung)

1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 2 (permainan lari tempurung). 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 keseimbangan dalam permainan lari tempurung.		
2.	Aktivitas gerakan kecepatan melangkah dalam permainan lari tempurung.		

4. Pedoman penskoran

a. Penskoran

- o Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- o Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan permainan egrang dengan benar.
- 1) Untuk egrang batok kelapa, naik dan berpijaklah ke batok kelapa. Pegang tali egrang, ketika berjalan kaki melangkah seperti biasa sambil menarik tali engrang agar pijakan tidak terlepas.
- 2) Bila anak sudah terampil, ia bisa berlomba adu cepat jalan egrang bersama teman-temannya.

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 hula hoop)

1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia 1 (permainan hula hoop). 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 kelenturan dalam permainan hula hoop.		
2.	Aktivitas gerakan kelincahan dalam permainan hula hoop.		

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) Pilih hula hoop yang sesuai dengan tubuh Ananda.
- 2) Gerakan pinggul melingkar ke depan dan ke belakang dan berlawanan arah jarum jam.
- 3) Setelah hula hoop berputar, posisikan ke dua tangan anda berdiri ke atas kepala.atur pernapasan secara teratur dan jaga hula hoop anda agar tetap berputar.
- 4) 2-3 peserta didik atau lebih bersiap dengan sebuah hula hoop di pinggangnya masing-masing. Sebaiknya jarak antara satu anak dan lainnya disesuaikan agar hula hoop mereka tidak berbenturan.
- 5) Ketika musik dimainkan, maka anak-anak harus memutar hula hoopnya dipinggang.

- 6) Apabila mereka sudah mahir memainkan hula hoop, beri beberapa tantangan seperti mengangkat satu kaki atau kedua tangan ditelinga.
- 7) Anak yang bertahan paling lama dengan hula hoop yang berputar di pinggangnya akan keluar sebagai pemenang.

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:

- Permainan lari tempurung merupakan permainan lomba lari dengan menggunakan tempurung kelapa yang dibelah menjadi dua. Tempurung ini berfungsi sebagai alas kaki. Pada bagian tengah tempurung diberi tali untuk menarik tempurung ketika berlari.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

Cara memainkan bakiak batok pun sangat sederhana, alat peraga dikaitkan pada jempol kaki layaknya ketika memakai sandal jepit. Kemudian kedua tangan memegang tali seiring menariknya ketika kaki melangkah.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Permainan lari tempurung merupakan permainan lomba lari dengan menggunakan tempurung kelapa yang dibelah menjadi dua. Tempurung ini berfungsi sebagai alas kaki. Dalam memainkan permainan lari tempurung diperlukan keseimbangan dan kecepatan melangkah.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Holahop adalah suatu alat yang berbentuk lingkaran dengan bahan lunak yang dapat digunakan untuk mengembangkan berbagai macam aktivitas gerak atau permainan yang bisa dilakukan secara perorangan atau berpasangan bahkan bisa berkelompok.

5. Jawaban Soal Nomor 5 = A

Penjelasan Jawaban:

Permainan hula hoop memang tampak mudah. Namun, bagi pemula permainan ini akan terasa sukar. Bila anak-anak tidak bisa memainkan hula hoop, mereka bisa berlatih setiap hari untuk dapat bermain dengan benar. Dalam memainkan permainan hula hoop diperlukan kelenturan dan kelincahan.

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		
Jumlah skor maksimal = 10			

Evaluasi Pengetahuan

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

1. Gobak sodor atau galah asin merupakan permainan olahraga tradisional yang dilakukan minimal oleh 2 tim. Gobak sodor berasal dari dua kata yaitu: Gobak dan Sodor. Gobak berarti bergerak secara bebas sedangkan Sodor berarti . . .
 - a. tombak
 - b. pertahanan
 - c. penyerangan
 - d. bentengan
2. Tujuan dari olahraga tradisional gobak sodor yang berasal dari Jogjakarta ini adalah untuk menguji ketangkasan prajurit. Dalam memainkan permainan gobak sodor diperlukan . . .
 - a. kelenturan dan kelincahan
 - b. keseimbangan dan daya tahan otot
 - c. kelincahan dan kecepatan berpindah tempat
 - d. kecepatan melangkah dan daya tahan otot
3. Engklek adalah suatu permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang datar yang digambar di atas tanah dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya. Dalam memainkan permainan engklek diperlukan . . .
 - a. kelenturan dan kelincahan
 - b. kelincahan dan keseimbangan
 - c. keseimbangan dan kecepatan melangkah
 - d. kekuatan dan daya tahan otot tungkai
4. Permainan lari tempurung merupakan permainan lomba lari dengan menggunakan tempurung kelapa yang dibelah menjadi dua. Tempurung ini berfungsi sebagai alas kaki. Dalam memainkan permainan lari tempurung diperlukan . . .
 - a. kelenturan dan kelincahan
 - b. kelincahan dan keseimbangan
 - c. keseimbangan dan kecepatan melangkah
 - d. kecepatan melangkah dan daya tahan otot
5. Permainan hulahoop memang tampak mudah. Namun, bagi pemula permainan ini akan terasa sukar. Bila anak-anak tidak bisa memainkan hulahoop, mereka bisa berlatih setiap hari untuk dapat bermain dengan benar. Dalam memainkan permainan hulahoop diperlukan . . .

- kelenturan dan kelincahan
- kelincahan dan keseimbangan
- keseimbangan dan kecepatan melangkah
- kecepatan melangkah dan daya tahan otot kaki

Jawablah soal di bawah ini dengan singkat dan tepat.

- Jelaskan cara melakukan permainan tradisional anak-anak Indonesia (permainan gobak sodor atau galah asin).
- Tuliskan peraturan permainan tradisional anak-anak Indonesia (permainan gobak sodor atau galah asin).
- Jelaskan cara melakukan permainan tradisional anak-anak Indonesia (permainan engklek).
- Jelaskan cara melakukan permainan tradisional anak-anak Indonesia (permainan lari tempurung).
- Jelaskan cara melakukan permainan tradisional anak-anak Indonesia (permainan hula hoop).

Evaluasi Keterampilan

C. Tes kinerja aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia (permainan gobak sodor)

- Butir Tes
Lakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia (permainan gobak sodor). 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 peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.
- Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Dapat Dilaksanakan	Tidak Dapat Dilaksanakan
1.	Aktivitas gerakan kelincahan dalam permainan gobak sodor.		
2.	Aktivitas gerakan kecepatan berpindah tempat dalam permainan gobak sodor.		

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) Membuat garis-garis penjagaan dengan kapur seperti lapangan bulu tangkis, bedanya tidak ada garis yang rangkap.
 - 2) Membagi pemain menjadi dua tim, satu tim terdiri dari 3 – 5 atau dapat disesuaikan dengan jumlah peserta.
 - 3) Satu tim akan menjadi tim “jaga” dan tim yang lain akan menjadi tim “lawan”.
 - 4) Anggota tim yang mendapat giliran “jaga” akan menjaga lapangan, caranya yang dijaga adalah garis horisontal dan ada juga yang menjaga garis batas vertikal.
 - 5) Untuk penjaga garis horisontal tugasnya adalah berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas.
 - 6) Bagi seorang yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas vertikal maka tugasnya adalah menjaga keseluruhan garis batas vertikal yang terletak di tengah lapangan.
 - 7) Tim yang menjadi “lawan”, harus berusaha melewati baris ke baris hingga baris paling belakang, kemudian kembali lagi melewati penjagaan lawan hingga sampai ke baris awal.
 - 8) Pemain akan bolak balik, dan menggocek petugas, jika lolos maka akan mendapatkan poin.

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 engklek)

1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia (permainan engklek). 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 kekuatan otot tungkai dalam permainan engklek.		
2.	Aktivitas gerakan daya tahan otot tungkai dalam permainan engklek.		

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) Semua pemain melakukan hompimpa yang menang berhak melakukan permainan terlebih dahulu.
 - 2) Pemain pertama melemparkan gaco (pecahan enternit di kotak nomor satu). Saat melemparkannya tidak boleh melebihi kotak yang telah disediakan jika melebihi maka dinyatakan gugur.
 - 3) Pemain Pertama melompat dengan satu kaki(engklek), dari kotak 1 sampai kotak 6 kemudian berhenti sejenak di kotak A kemudian kembali lagi dengan mengambil gaco yang ada di kotak satu dengan posisi kaki satu masih diangkat.
 - 4) Setelah itu pemain melemparkan gaco tersebut sampai ke kotak 2 jika keluar dari kotak 2 maka pemain dinyatakan gugur dan diganti oleh pemain berikutnya.
 - 5) Begitu seterusnya sampai semua kotak sudah dilempar dengan gaco. Pergiliran dilakukan jika pemain pelempar gaco melewati sasaran, atau menampak dua kaki di kotak 1,2,3,4,5,6 dan berhenti sejenak di kotak A kemudian lompat lagi di kotak 3 dan berhenti di kotak 2 untuk mengambil gaco di kotak 1.
 - 6) Jika gaco berada di kotak 2 maka pemain mengambilnya di kotak 3, jika gaco berada di kotak 4, 5 dan 6 maka pemain mengambilnya di kotak A.

- 7) Kemudian jika semua telah dilakukan oleh semua pemain maka pemain melemparkan gaco dengan membelakangi engkleknya jika pas pada kotak yang dikehendaki maka kota itu akan menjadi rumahnya maka boleh berhenti dikotak tersebut seperti pada kotak A tapi hanya berlaku pada pemain yang menang pada permainan tersebut begitu seterusnya sampai kotak-kotak mulai dari angka 1 sampai 6 menjadi milik para pemain. Jika semua telah dimiliki oleh sang pemain maka permainan dinyatakan telah selesai.

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 lari tempurung)

1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia (permainan lari tempurung). 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 keseimbangan dalam permainan lari tempurung.		
2.	Aktivitas gerakan kecepatan melangkah dalam permainan lari tempurung.		

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) Untuk egrang batok kelapa, naik dan berpijaklah ke batok kelapa. Pegang tali egrang, ketika berjalan kaki melangkah seperti biasa sambil menarik tali egrang agar pijakan tidak terlepas.
- 2) Bila anak sudah terampil, ia bisa berlomba adu cepat jalan egrang bersama teman-temannya.
- 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 hulahoop)

1. Butir Tes
 Lakukan aktivitas gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia (permainan hulahoop). 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 kelenturan dalam permainan hulahoop.		
2.	Aktivitas gerakan kelincahan dalam permainan hulahoop.		

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) Pilih hulahoop yang sesuai dengan tubuh Ananda.

- 2) Gerakan pinggul melingkar ke depan dan ke belakang dan berlawanan arah jarum jam.
 - 3) Setelah hula hoop berputar, posisikan ke dua tangan anda berdiri ke atas kepala. atur pernapasan secara teratur dan jaga hula hoop anda agar tetap berputar.
 - 4) 2-3 peserta didik atau lebih bersiap dengan sebuah hula hoop di pinggangnya masing-masing. Sebaiknya jarak antara satu anak dan lainnya disesuaikan agar hula hoop mereka tidak berbenturan.
 - 5) Ketika musik dimainkan, maka anak-anak harus memutar hula hoopnya dipinggang.
 - 6) Apabila mereka sudah mahir memainkan hula hoop, beri beberapa tantangan seperti mengangkat satu kaki atau kedua tangan ditelinga.
 - 7) Anak yang bertahan paling lama dengan hula hoop yang berputar di pinggangnya akan keluar sebagai pemenang.
- 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:

Gobak sodor atau galah asin merupakan permainan olahraga tradisional yang dilakukan minimal oleh 2 tim. Gobak sodor berasal dari dua kata yaitu: Gobak dan Sodor. Gobak berarti bergerak secara bebas sedangkan Sodor berarti tombak.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = C

Penjelasan Jawaban:

Tujuan dari olahraga tradisional gobak sodor yang berasal dari Jogjakarta ini adalah untuk menguji ketangkasan prajurit. Dalam memainkan permainan gobak sodor diperlukan kelincihan dan kecepatan berpindah tempat.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = D

Penjelasan Jawaban:

Engklek adalah suatu permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang datar yang digambar di atas tanah dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya. Dalam memainkan permainan engklek diperlukan kekuatan dan daya tahan otot tungkai.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = C

Penjelasan Jawaban:

Permainan lari tempurung merupakan permainan lomba lari dengan menggunakan tempurung kelapa yang dibelah menjadi dua. Tempurung ini berfungsi sebagai alas kaki. Dalam memainkan permainan lari tempurung diperlukan keseimbangan dan kecepatan melangkah.

5. Jawaban Soal Nomor 5 = A

Penjelasan Jawaban:

Permainan hula hoop memang tampak mudah. Namun, bagi pemula permainan ini akan terasa sukar. Bila anak-anak tidak bisa memainkan hula hoop, mereka bisa berlatih setiap hari untuk dapat bermain dengan benar. Dalam memainkan permainan hula hoop diperlukan kelenturan dan kelincahan.

B. Uraian

1. Jelaskan cara melakukan permainan tradisional anak-anak Indonesia (permainan gobak sodor atau galah asin).

Jawab:

Cara melakukannya:

- Membuat garis-garis penjagaan dengan kapur seperti lapangan bulu tangkis, bedanya tidak ada garis yang rangkap.
- Membagi pemain menjadi dua tim, satu tim terdiri dari 3 – 5 atau dapat disesuaikan dengan jumlah peserta.
- Satu tim akan menjadi tim “jaga” dan tim yang lain akan menjadi tim “lawan”.
- Anggota tim yang mendapat giliran “jaga” akan menjaga lapangan, caranya yang dijaga adalah garis horisontal dan ada juga yang menjaga garis batas vertikal.
- Untuk penjaga garis horisontal tugasnya adalah berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas.
- Bagi seorang yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas vertikal maka tugasnya adalah menjaga keseluruhan garis batas vertikal yang terletak di tengah lapangan.

- g. Tim yang menjadi “lawan”, harus berusaha melewati baris ke baris hingga baris paling belakang, kemudian kembali lagi melewati penjagaan lawan hingga sampai ke baris awal.
 - h. Pemain akan bolak balik, dan menggocek petugas, jika lolos maka akan mendapatkan poin.
 - i. Pemenang adalah kelompok yang memiliki poin banyak.
2. Tuliskan peraturan permainan tradisional anak-anak Indonesia (permainan gobak sodor atau galah asin).
- Jawab:
- a. Buatlah dua kelompok, masing-masing kelompok beranggotakan 4-5 orang.
 - b. Ada kelompok yang bertugas menjaga dan ada juga yang bermain.
 - c. Kelompok yang menjaga akan menghalau laju kelompok lawan agar tidak bisa lolos, dan jika tersentuh maka akan berganti tugas.
 - d. Permainan ini membutuhkan lapangan yang cukup luas, buatlah seperti: lapangan bulu tangkis, petugas penjaga berjaga di garis horizontal.
 - e. Petugas jaga yang ada diposisi paling depan dapat berlari mengikuti garis vertikal yang ada ditengah lapangan.
 - f. Pemain akan bolak balik, dan menggocek petugas, jika lolos maka akan mendapatkan poin.
 - g. Pemenang adalah kelompok yang memiliki poin banyak.
3. Jelaskan cara melakukan permainan tradisional anak-anak Indonesia (permainan engklek).
- Jawab:
- Cara melakukannya:
- a. Semua pemain melakukan hompimpa yang menang berhak melakukan permainan terlebih dahulu.
 - b. Pemain pertama melemparkan gaco (pecahan enternit di kotak nomor satu). Saat melemparkannya tidak boleh melebihi kotak yang telah disediakan jika melebihi maka dinyatakan gugur.
 - c. Pemain Pertama melompat dengan satu kaki(engklek), dari kotak 1 sampai kotak 6 kemudian berhenti sejenak di kotak A kemudian kembali lagi dengan mengambil gaco yang ada di kotak satu dengan posisi kaki satu masih diangkat.
 - d. Setelah itu pemain melemparkan gaco tersebut sampai ke kotak 2 jika keluar dari kotak 2 maka pemain dinyatakan gugur dan diganti oleh pemain berikutnya.
 - e. Begitu seterusnya sampai semua kotak sudah dilempar dengan gaco. Pergiliran dilakukan jika pemain pelempar gaco melewati sasaran, atau menampak dua kaki dikotak 1,2,3,4,5,6 dan berhenti sejenak di kotak A

- kemudian lompat lagi di kotak 3 dan berhenti di kotak 2 untuk mengambil gaco di kotak 1.
- f. Jika gaco berada di kotak 2 maka pemain mengambilnya di kotak 3, jika gaco berada di kotak 4, 5 dan 6 maka pemain mengambilnya di kotak A.
 - g. Kemudian jika semua telah dilakukan oleh semua pemain maka pemain melemparkan gaco dengan membelakangi engkleknya jika pas pada kotak yang dikehendaki maka kota itu akan menjadi rumahnya maka boleh berhenti di kotak tersebut seperti pada kotak A tapi hanya berlaku pada pemain yang menang pada permainan tersebut begitu seterusnya sampai kotak-kotak mulai dari angka 1 sampai 6 menjadi milik para pemain. Jika semua telah dimiliki oleh sang pemain maka permainan dinyatakan telah selesai.
 - h. Pemenang adalah pemain yang paling banyak memiliki rumah dari kotak-kotak pada engklek yang digambar.
4. Jelaskan cara melakukan permainan tradisional anak-anak Indonesia (permainan lari tempurung).
- Jawab:
- Cara melakukannya:
- a. Untuk egrang batok kelapa, naik dan berpijaklah ke batok kelapa. Pegang tali egrang, ketika berjalan kaki melangkah seperti biasa sambil menarik tali egrang agar pijakan tidak terlepas.
 - b. Bila anak sudah terampil, ia bisa berlomba adu cepat jalan egrang bersama teman-temannya.
5. Jelaskan cara melakukan permainan tradisional anak-anak Indonesia (permainan hula hoop).
- Jawab:
- Cara melakukannya:
- a. Pilih hula hoop yang sesuai dengan tubuh Ananda.
 - b. Gerakan pinggul melingkar ke depan dan ke belakang dan berlawanan arah jarum jam.
 - c. Setelah hula hoop berputar, posisikan ke dua tangan anda berdiri ke atas kepala. atur pernapasan secara teratur dan jaga hula hoop anda agar tetap berputar.
 - d. 2-3 peserta didik atau lebih bersiap dengan sebuah hula hoop di pinggangnya masing-masing. Sebaiknya jarak antara satu anak dan lainnya disesuaikan agar hula hoop mereka tidak berbenturan.
 - e. Ketika musik dimainkan, maka anak-anak harus memutar hula hoopnya dipinggang.

- f. Apabila mereka sudah mahir memainkan hula hoop, beri beberapa tantangan seperti mengangkat satu kaki atau kedua tangan ditelinga.
- g. Anak yang bertahan paling lama dengan hula hoop yang berputar di pinggangnya akan keluar sebagai pemenang.

GLOSARIUM

- Engklek adalah suatu permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang datar yang digambar di atas tanah dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya.
- Gobak Sodor adalah olahraga yang dilakukan dengan bergerak secara bebas dengan menggunakan tombak.
- Gobak sodor atau galah asin merupakan permainan olahraga tradisional yang dilakukan minimal oleh 2 tim. Gobak sodor berasal dari dua kata yaitu: Gobak dan Sodor. Gobak berarti bergerak secara bebas sedangkan Sodor berarti tombak.
- Holahop adalah suatu alat yang berbentuk lingkaran dengan bahan lunak yang dapat digunakan untuk mengembangkan berbagai macam aktivitas gerak atau permainan yang bisa dilakukan secara perorangan atau berpasangan bahkan bisa berkelompok dan dapat dilakukan dimana saja.
- Permainan lari tempurung merupakan permainan lomba lari dengan menggunakan tempurung kelapa yang dibelah menjadi dua. Tempurung ini berfungsi sebagai alas kaki. Pada bagian tengah tempurung diberi tali untuk menarik tempurung ketika berlari.

DAFTAR PUSTAKA

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VIII*. 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.



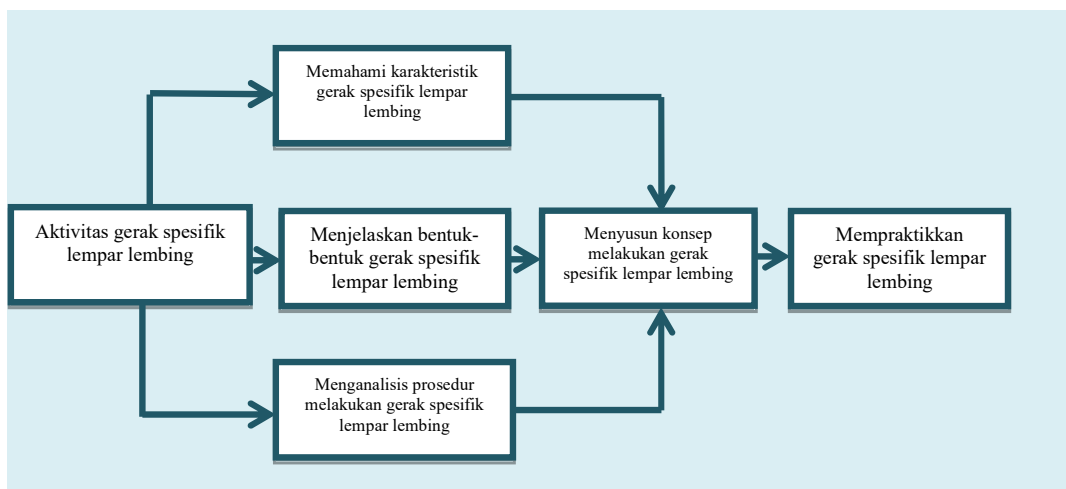
MODUL 6

AKTIVITAS LEMPAR LEMBING

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"> Memahami karakteristik gerak spesifik lempar lembing. Menjelaskan bentuk-bentuk gerak spesifik lempar lembing. Menganalisis prosedur melakukan gerak spesifik lempar lembing.
4.2 mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar alam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	<ol style="list-style-type: none"> Menyusun konsep melakukan gerak spesifik lempar lembing. Mempraktikkan gerak spesifik lempar lembing.

PETA KOMPETENSI



Pembelajaran 1

Gerak Spesifik awalan, lemparan, sikap badan sewaktu melempar, dan sikap badan setelah melempar lembing

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 awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing.
4. Melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing 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 gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing, perhatikan hal-hal berikut ini.

1. Petunjuk Umum

- a. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing.
- b. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan aktivitas pembelajaran gerak spesifik lempar lembing yang nyaman dan aman.
- c. Lakukan aktivitas gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing sesuai dengan perintah guru dan petunjuk dalam Modul 6 ini.
- d. Setelah melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing, lakukan pendinginan atau pelepasan, dan jangan minum-minuman yang dingin (seperti es).

2. Petunjuk Khusus

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh Ananda dalam aktivitas gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing 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 gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing 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 lempar lembing.
- 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 lempar lembing.
 - e. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik lempar lembing 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 lempar lembing, lakukan pelepasan agar dapat melepaskan 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 awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing antara lain sebagai berikut:

- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas lempar lembing. 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 lempar lembing. Sportifitas tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: menerima kekalahan dan kemenangan, tidak sombong, memberi kesempatan kepada orang lain untuk memberi pendapat, dan sebagainya.

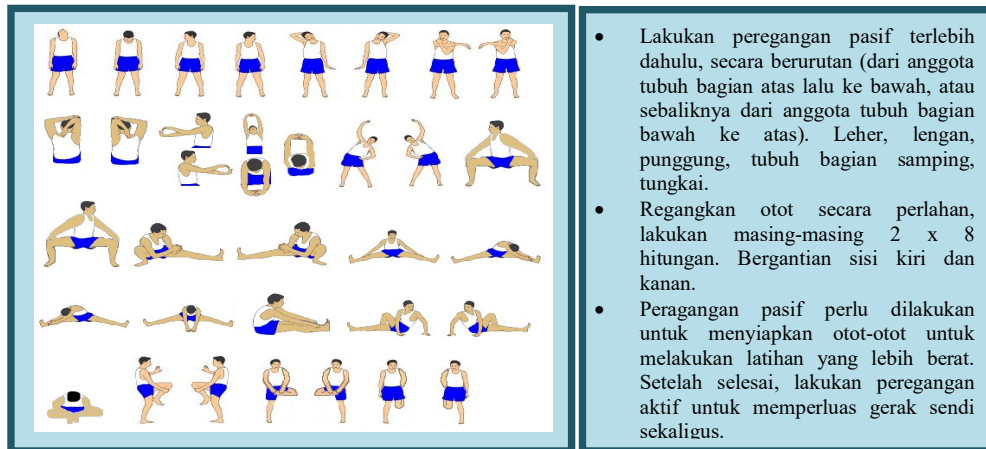
- c. **Percaya diri:** Menunjukkan suatu usaha bersama antarperseorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Percaya diri akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam percaya diri tim dalam aktivitas lempar lembing. 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 lempar lembing. 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 pelemasan 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.
-



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.



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 pengurlan bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing. Langkah-langkah mempelajari aktivitas gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing 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 awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing, 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 awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing.

Lempar lembing merupakan salah satu cabang olahraga atletik nomor lempar. Lembing adalah alat yang digunakan dalam olahraga ini. Alat ini berbentuk seperti tombak dengan sudut tajam di salah satu ujungnya. Pada dasarnya lempar lembing berarti melempar lembing dari tangan dengan sekuat tenaga untuk memperoleh jarak lemparan sejauh mungkin.

Nomor lempar lembing dalam atletik dianggap nomor lempar yang paling menarik. Nomor ini dianggap sebagai nomor paling alamiah dari gerak manusia, karena dilakukan seperti orang berburu dan hendak membunuh hewan buruan dengan lembing.

Bentuk lembing dan berat lembing yang relatif ringan, membuat siapapun pasti berkeinginan untuk melakukannya. Ketika lembing dilempar, jarak yang ditempuh lembing dan gerak layangan lembing di udara membuat si pelempar bertanya-tanya, akan jauhkah lemparannya? Menunggu jatuhnya lembing adalah saat yang mendebarakan.

Tujuan lempar lembing adalah mencapai jarak lemparan lembing sejauh-jauhnya. Unsur-unsur pokok lempar lembing meliputi: awalan, lemparan, sikap badan sewaktu melempar dan sikap badan setelah melempar. Pertama-tama yang harus dipelajari adalah gerak spesifik atau cara memegang dan melempar lembing tanpa awalan.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing (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, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

Bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing, antara lain sebagai berikut:

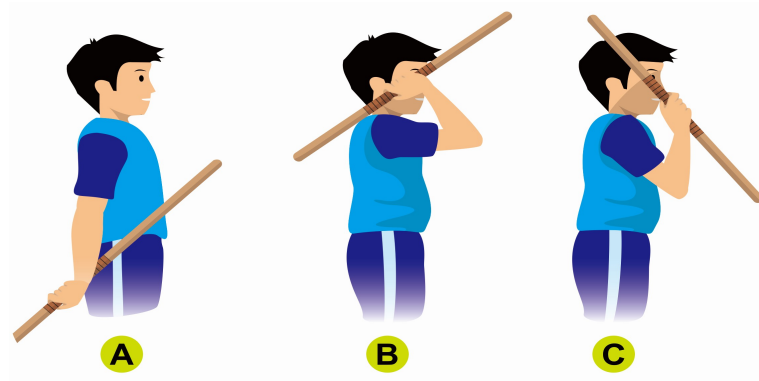
- 1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang lembing
Pada tengah-tengah lembing terdapat lilitan tali. Pada lilitan tersebut lembing dipegang. Pertama-tama lembing diletakkan pada telapak tangan. Letakkan lembing sedemikian rupa sehingga lembing hampir sejajar dengan lengan yang digunakan memegang lembing. Kemudian, ibu jari telunjuk atau jari tengah bersatu pada akhir lilitan dengan erat. Sementara itu, jari-jari yang lainnya secara lemas melingkupi lilitan tali tersebut.



Gambar 6.4 Aktivitas gerak spesifik memegang lembing
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

Dalam perlombaan lempar lembing, pelempar dapat memilih tiga cara memegang lembing, yaitu:

- 1) Cara Amerika, yaitu: dengan menempatkan ibu jari telunjuk di ujung lilitan pegangan dengan ketiga jari yang lain melingkar disekitarnya. Letak kekuatan pegangan ada di jari telunjuk dan ibu jari. Lembing ditempatkan di tengah-tengah telapak tangan.
- 2) Cara Finlandia, yaitu: dengan menempatkan ibu jari dan jari tengah di ujung lilitan pegangan. Kedua jari inilah yang memberikan kekuatan pada pegangan lembing. Jari telunjuk hanya menunjang lembing dengan cara diluruskan di bawah lembing dan jari kelingking dan jari manis ditempatkan di atas lilitan.
- 3) Cara Tang, yaitu: cara yang sudah jarang digunakan. Hal ini disebabkan kurang kuatnya dukungan yang diberikan oleh jari yang menggenggam lembing. Cara ini dilakukan dengan menempatkan lembing di antara jari telunjuk dan jari tengah.



Gambar 6.5 Aktivitas gerak spesifik cara memegang lembing
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

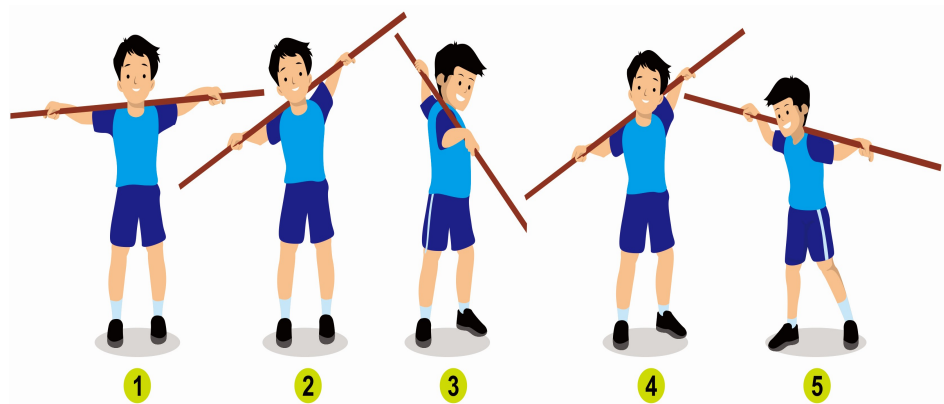
2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar lembing

Setelah mahir memegang lembing, latihan dilanjutkan dengan melempar lembing tanpa awalan. Tujuannya adalah agar terlempar sesuai arah sasaran. Lalu menancap di tempat sasaran saat jatuh.

a) Aktivitas pembelajaran tahap persiapan

Cara melakukannya:

- (1) Taruhlah lembing di atas bahu.
- (2) Rentangkan kedua tangan merangkul lembing.
- (3) Putarlah badan ke kiri dan ke kanan, sementara kedua lutut kaki sedikit dibengkokkan.
- (4) Lakukan 3 – 5 set, tiap set sebanyak 20 – 30 kali putaran ke kanan dan ke kiri. Istirahat antara set selama satu menit.
- (5) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.

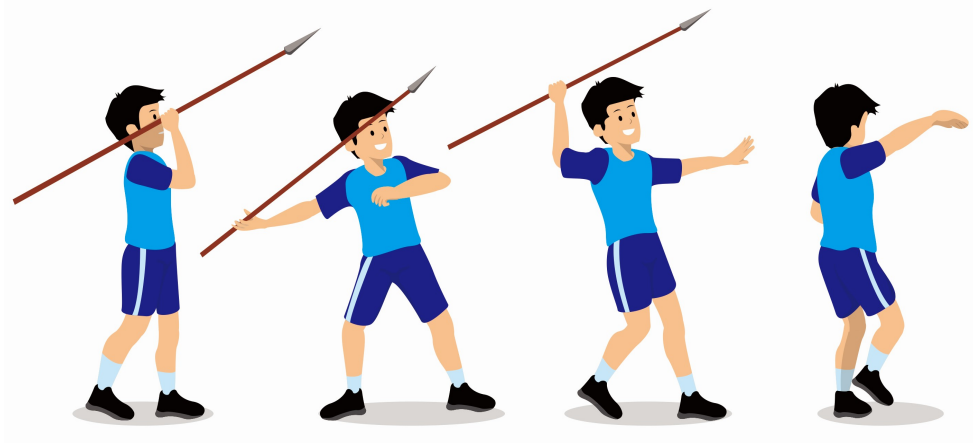


Gambar 6.6 Aktivitas gerak spesifik tahap persiapan melempar lembing
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

b) Aktivitas pembelajaran tahap pelaksanaan

Cara melakukannya:

- (1) Bila melempar dengan tangan kanan, letakkan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. Peganglah lembing setinggi dahi. Lengan membentuk siku, sementara lembing menyerong ke atas.
- (2) Jika lembing siap dilemparkan, luruskan tangan kanan ke belakang. Bersamaan dengan gerakan tangan tersebut, bengkokkan kaki belakang (kaki kanan) sehingga badan condong ke belakang. Tumpukan berat badan pada kaki belakang.
- (3) Saat lembing akan dilemparkan, pilinlah lengan ke dalam bersamaan dengan gerakan memutar panggul kaki belakang ke depan. Lalu, ayunkan tangan melalui atas kepala terus ke depan. Saat tangan kanan lurus, lepaskanlah lembing dengan dorongan jari-jemari. Lemparkan lembing secara melambung (parabola) sehingga lembing akan menancap di tanah ketika mendarat.
- (4) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.



Gambar 6.7 Aktivitas gerak spesifik tahap pelaksanaan melempar lembing
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

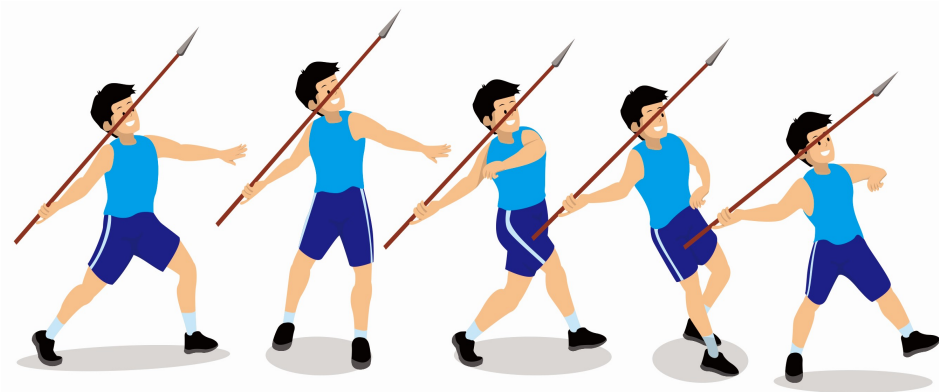
3) Aktivitas pembelajaran tahap awalan jingkat langkah

Apabila telah terampil memegang dan melempar lembing tanpa awalan, latihan dilanjutkan dengan melempar lembing dengan awalan. Pembelajaran dilakukan dengan awalan jingkat langkah atau *hop step* (gaya Amerika).

- a) Aktivitas pembelajaran awalan atau ancang-ancang
- Jarak awalan untuk melempar lembing adalah 15 – 20 meter. Pada waktu akan melakukan lemparan, buatlah dua tanda terlebih dahulu. Tanda pertama tempat akan dimulai lari, tanda kedua dibuat beberapa meter sebelum jarak atau batas untuk melempar.

Cara melakukannya:

- (1) Berlari dari batas pertama secepat-cepatnya, sambil membawa lembing.
- (2) Ketika kaki kanan menginjak batas yang kedua, luruskan kaki kiri ke depan. Bersamaan dengan itu, lembing di bawa ke belakang dengan tangan lurus, berat badan pada kaki kanan.
- (3) Setelah kaki kiri ke depan, disusul dengan kaki kanan disilangkan di depan kaki kiri. Setelah itu, kaki kiri dilangkahkan ke depan lagi, serta kaki kanan disilangkan kembali di depan kaki kiri.
- (4) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.



Gambar 6.8 Aktivitas gerak spesifik awalan/ancang-ancang melempar lembing
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

- b) Aktivitas pembelajaran sikap tubuh ketika melempar

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri tegak, kedua kaki dibuka. Kaki kiri di depan, dan kaki kanan di belakang menyamping arah lemparan.
- (2) Lutut kaki kanan ditekuk ke depan ke samping badan.
- (3) Kaki kiri ke depan lurus dan lemas (rileks).
- (4) Badan condong ke belakang, pandangan ke arah lemparan.
- (5) Tangan kanan yang memegang lembing lurus ke belakang.
- (6) Mata lembing berada dekat di depan mata kanan serong atau menyudut ke atas.

- (7) Sudut yang dibentuk oleh lembing bila diukur dari tanah kurang lebih 40° .
- (8) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.

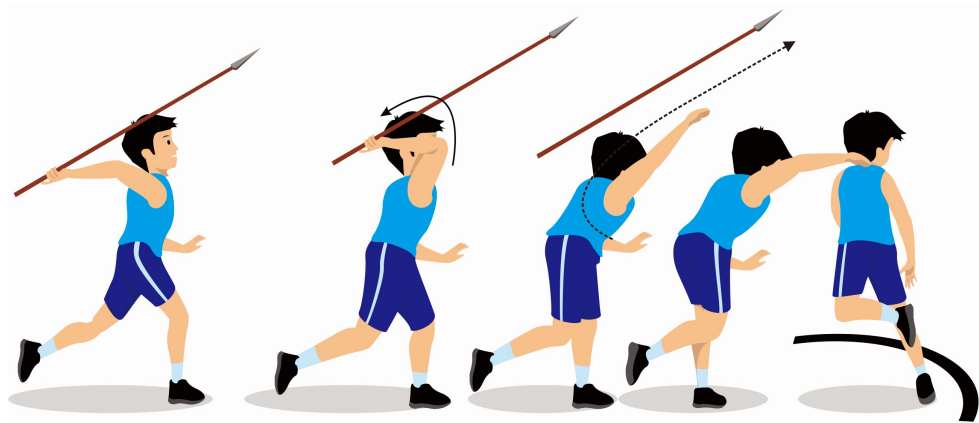


Gambar 6.9 Aktivitas gerak spesifik sikap tubuh saat melempar lembing
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

c) Aktivitas pembelajaran cara melempar atau lepasnya lembing

Cara melakukannya:

- (1) Begitu kaki kiri mendarat dengan ujung kaki menjurus ke arah lemparan, kaki kanan diputar dan digerakkan ke atas depan.
- (2) Panggul diputar ke kiri dan badan ditegakkan.
- (3) Kemudian dengan segera, lembing dilemparkan sekuat-kuatnya ke depan atas.
- (4) Lembing lepas pada waktu tangan yang memegang lembing lurus ke depan.
- (5) Setelah lembing dilepas, segera kaki kanan yang digunakan untuk menolak menggantikan kaki kiri (kaki kiri diangkat).
- (6) Pandangan ke depan ke arah lemparan.
- (7) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.

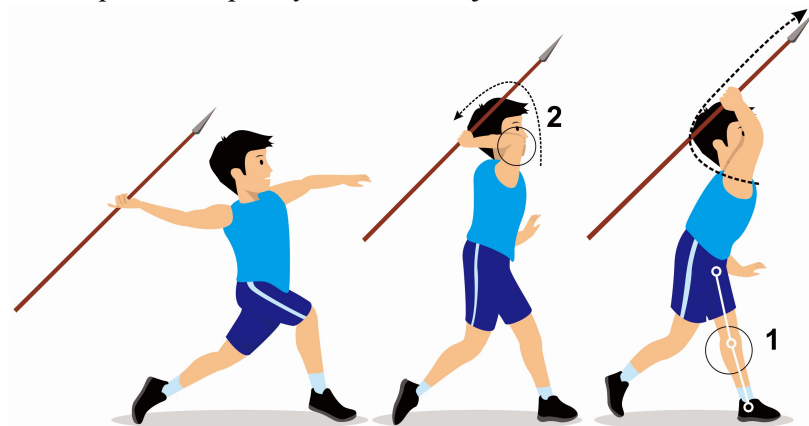


Gambar 6.10 Aktivitas gerak spesifik sikap melempar atau lepasnya lembing
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

d) Aktivitas pembelajaran sikap akhir melempar lembing

Cara melakukannya:

- (1) Untuk dapat menjaga keseimbangan, badan tetap baik.
- (2) Setelah melepaskan lembingm yaitu saat kaki kanan dilangkahkan ke depan, menggantikan posisi kaki kiri yang diayun ke belakang.
- (3) Kaki kanan ikut mengerem lajunya badan ke muka dengan jalan dipindahkan ke depan dekat garis batas lemparan
- (4) Kaki kiri ditarik lurus ke belakang atau agak ke samping kiri.
- (5) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.



Gambar 6.11 Aktivitas gerak spesifik sikap akhir melempar lembing
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

e) Aktivitas pembelajaran menjaga keseimbangan setelah melempar lembing

Cara melakukannya:

- (1) Untuk dapat menjaga keseimbangan, badan tetap baik.
- (2) Setelah melepaskan lembing yaitu: saat kaki kanan dilangkahkan ke depan, menggantikan posisi kaki kiri yang diayun ke belakang.
- (3) Kaki kanan ikut mengerem lajunya badan ke muka dengan jalan dipindahkan ke depan dekat garis batas lemparan.
- (4) Kaki kiri ditarik lurus ke belakang atau agak ke samping kiri.
- (5) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.



Gambar 6.12 Aktivitas gerak spesifik menjaga keseimbangan setelah melempar lembing

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing, 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 awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing.

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

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing.

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

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing.

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing. 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 awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing 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, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing.

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

- 2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing.

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

- 3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing.

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

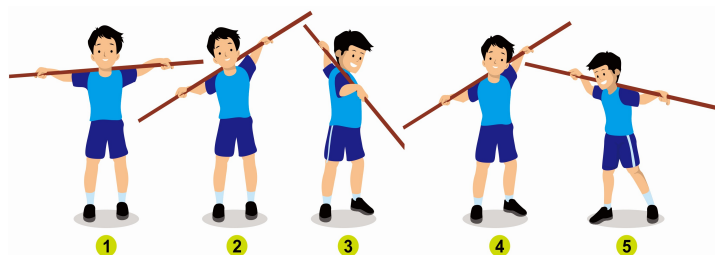
3. Kegiatan Akhir

- 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. Pada dasarnya lempar lembing berarti melempar lembing dari tangan dengan sekuat tenaga untuk memperoleh jarak lemparan sejauh mungkin. Tujuan lempar lembing adalah . . .
 - a. melempar lembing sejauh-jauhnya
 - b. melempar lembing dengan gerakan yang benar
 - c. melempar lembing dengan sempurna
 - d. melempar lembing baik dan benar
2. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan unsur-unsur pokok dalam lempar lembing.
 - a. awalan/ancang-ancang
 - b. sikap badan sewaktu melempar lembing
 - c. melempar lembing
 - d. sikap badan setelah melempar lembingBerdasarkan pernyataan di atas, urutan-urutan melempar lembing yang benar adalah . . .
 - a. 1, 2, 3, 4
 - b. 1, 3, 2, 4
 - c. 1, 2, 4, 3
 - d. 1, 3, 4, 2
3. Menempatkan ibu jari telunjuk di ujung lilitan pegangan dengan ketiga jari yang lain melingkar disekitarnya. Letak kekuatan pegangan ada di jari telunjuk dan ibu jari. Lembing ditempatkan di tengah-tengah telapak tangan. Pernyataan ini merupakan cara memegang lembing cara . . .
 - a. Finlandia
 - b. Jerman
 - c. Amerika
 - d. Tang atau campuran
4. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik melempar lembing.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik melempar lembing tahap

- a. awalan langkah jingkat
 - b. awalan/ancang-ancang
 - c. pelaksanaan
 - d. persiapan
5. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik melempar lembing.
- 1) Berlari dari batas pertama secepat-cepatnya, sambil membawa lembing.
 - 2) Ketika kaki kanan menginjak batas yang kedua, luruskan kaki kiri ke depan. Bersamaan dengan itu, lembing di bawa ke belakang dengan tangan lurus, berat badan pada kaki kanan.
 - 3) Setelah kaki kiri ke depan, disusul dengan kaki kanan disilangkan di depan kaki kiri. Setelah itu, kaki kiri dilangkahkan ke depan lagi, serta kaki kanan disilangkan kembali di depan kaki kiri.

Berdasarkan pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik melempar lembing tahap

- a. awalan langkah jingkat
- b. awalan/ancang-ancang
- c. pelaksanaan
- d. persiapan

E. Rangkuman

Ananda telah mempelajari aktivitas gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing. Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing tersebut pada kolom di bawah ini.

F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran gerak spesifik lempar lembing. 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 lempar lembing

1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik lempar lembing. 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 awalan/ancang-ancang.		
2.	Aktivitas gerak spesifik melempar lembing.		
3.	Aktivitas gerak spesifik sikap badan sewaktu melempar lembing.		
4.	Aktivitas gerak spesifik sikap badan setelah melempar lembing.		

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.

- 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 pelaksanaan melempar lembing
 - (1) lembing dilemparkan dengan mengayunkan lengan dari belakang ke depan.
 - (2) kaki yang berada di depan (kaki kiri) sebagai tumpuan.
 - (3) badan dicondongkan ke depan.
- c) Sikap akhir
 - (1) setelah melempar jaga keseimbangan badan.
 - (2) badan dicondongkan ke depan.
 - (3) tangan yang digunakan untuk melempar lembing 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 lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan gerak ikutan melempar lembing.

a. Penilaian hasil keterampilan gerak lempar lembing

1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak lempar lembing dengan cara:

- a) Mula-mula peserta didik berdiri mengambil awalan/ancang-ancang (di dalam sektor lempar lembing).
- b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan melempar lembing.
- c) Petugas menghitung jauhnya hasil lemparan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- d) Jumlah hasil lemparan 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>	
..... > 20 meter > 15 meter	Sangat Baik
16 – 20 meter	11 – 15 meter	Baik
11 – 15 meter	6 – 14 meter	Cukup
..... < 11 meter < 6 meter	Kurang

H. Kunci Jawaban

1. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Pada dasarnya lempar lembing berarti melempar lembing dari tangan dengan sekuat tenaga untuk memperoleh jarak lemparan sejauh mungkin. Tujuan lempar lembing adalah melempar sejauh-jauhnya.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

- Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan unsur-unsur pokok dalam lempar lembing antara lain:
 - a. awalan/ancang-ancang
 - b. melemparkan lembing
 - c. sikap badan sewaktu melempar lembing
 - d. sikap badan setelah melempar lembing

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Memegang lembing cara Amerika, yaitu: dengan menempatkan ibu jari telunjuk di ujung lilitan pegangan dengan ketiga jari yang lain melingkar disekitarnya. Letak kekuatan pegangan ada di jari telunjuk dan ibu jari. Lembing ditempatkan di tengah-tengah telapak tangan.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan gerakan tahap persiapan adalah:

- a. Taruhlah lembing di atas bahu.
- b. Rentangkan kedua tangan merangkul lembing.
- c. Putarlah badan ke kiri dan ke kanan, sementara kedua lutut kaki sedikit dibengkokkan.
- d. Lakukan 3 – 5 set, tiap set sebanyak 20 – 30 kali putaran ke kanan dan ke kiri. Istirahat antara set selama satu menit.

5. Jawaban Soal Nomor 5 = B

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan gerak spesifik tahap awalan/ancang-ancang lempar lembing adalah:

- a. Berlari dari batas pertama secepat-cepatnya, sambil membawa lembing.
- b. Ketika kaki kanan menginjak batas yang kedua, luruskan kaki kiri ke depan. Bersamaan dengan itu, lembing di bawa ke belakang dengan tangan lurus, berat badan pada kaki kanan.
- c. Setelah kaki kiri ke depan, disusul dengan kaki kanan disilangkan di depan kaki kiri. Setelah itu, kaki kiri dilangkahkan ke depan lagi, serta kaki kanan disilangkan kembali di depan kaki kiri.

Pembelajaran 2

Variasi Gerak Spesifik Awalan, Lemparan Lembing, Sikap Badan Sewaktu Melempar Lembing, dan Sikap Badan Setelah Melempar Lembing

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 gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing.
4. Melakukan berbagai aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing 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 awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing 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, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing 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, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing, 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, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing.

Pada proses pelemparan lembing, terjadilah proses aliran tenaga yang berasal dari tangan pelempar terhadap media (dalam hal ini lembing) yang tangan sedang pegang. Jadi, lempar lembing intinya adalah melakukan gerakan melalui dorongan lepas pada lembing dari tangan ke arah yang ditargetkan dengan tenaga.

Selain dari pengertian lempar lembing itu sendiri, ada baiknya untuk mengenal sedikit tentang sejarah lempar lembing. Lempat lembing sebelum menjadi cabang olahraga atletik sebetulnya adalah awal dari kegiatan manusia zaman dulu dalam bertahan hidup.

Lempat lembing berawal dari sebuah kegiatan manusia zaman dulu yang disebut juga dengan berburu binatang. Lembing sendiri adalah suatu alat yang kerap dimanfaatkan manusia zaman dulu untuk berburu mangsanya dimana mangsa tersebut ditangkap untuk memenuhi kebutuhan pangan.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing (pada kolom di bawah ini). Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

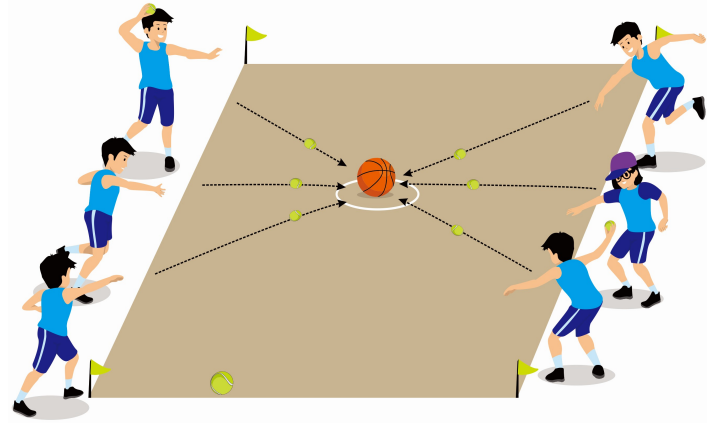
Coba Ananda buat pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing di kolom ini.

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

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing, antara lain sebagai berikut:

- 1) Aktivitas pembelajaran lomba melempar bola basket menggunakan bola voli, tenis atau kasti
Cara melakukannya:

- a) Dua regu berhadapan melempar bola basket didepannya. Masing-masing regu berusaha memindah-kannya ke garis lawan.
- b) Gunakan lemparan dengan satu tangan dari atas kepala.
- c) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.

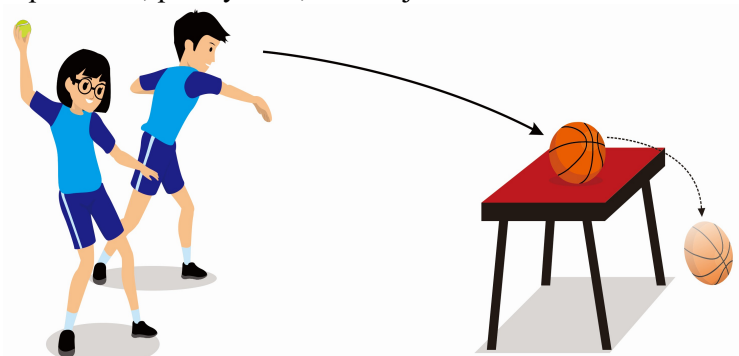


Gambar 6.13 Aktivitas lomba melempar bola basket menggunakan bola voli, tenis atau kasti
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

2) Aktivitas pembelajaran 2 : Lomba melempar bola basket yang diletakkan di atas meja

Cara melakukannya:

- a) Berdiri menghadap bola basket yang diletakkan di atas meja.
- b) Lakukan lemparan k arah bola basket, dan upayakan lemparan tepat mengenai sasaran dan bola jatuh.
- c) Gunakan lemparan dengan satu tangan dari atas kepala.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.



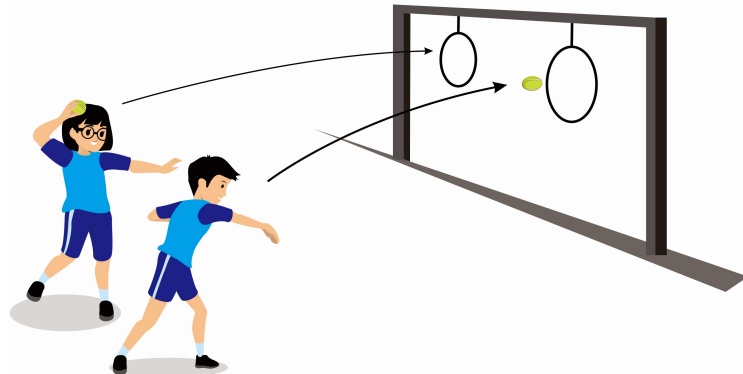
Gambar 6.14 Aktivitas lomba melempar bola basket yang diletakkan di atas meja

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

3) Aktivitas pembelajaran 3 : Lomba melempar sasaran/target lingkaran yang digantung (lingkaran pada dinding)

Cara melakukannya:

- Lakukan lemparan kearah lingkaran dan usahakan lemparan tepat pada lingkaran.
- Gunakan lemparan dengan satu tangan dan atas kepala dengan arah gerakan ke depan atas.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.



Gambar 6.15 Aktivitas lomba melempar sasaran/target lingkaran yang digantung (lingkaran pada dinding)
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

4) Aktivitas pembelajaran 4 : Melempar bola basket dari sikap berdiri berpasangan

Cara melakukannya:

- Lakukan lemparan bola kearah teman dengan menggunakan dua tangan melalui atas kepala.
- Setiap lemparan diawali dengan gerak melangkah kaki kanan/kiri ke depan dan lentingan pingang.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.

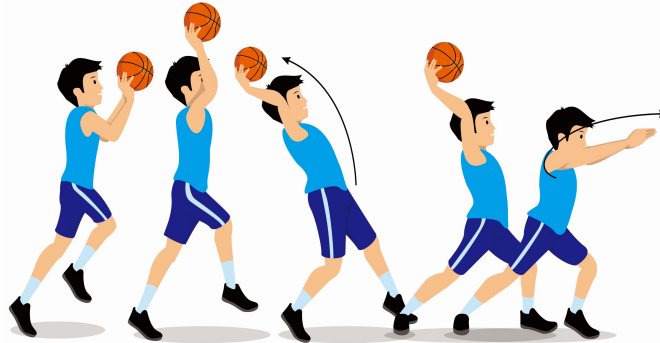


Gambar 6.16 Aktivitas melempar bola basket dari sikap berdiri berpasangan
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

5) Aktivitas pembelajaran 5 : Melempar bola basket dengan dua tangan dan gerak berlari 2 – 3 langkah

Cara melakukannya:

- Lakukan lemparan bola basket kearah teman menggunakan dua tangan melalui atas kepala.
- Setiap lemparan diawali dengan gerak lari 2 – 3 langkah ke depan dan lentingan pinggang.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.



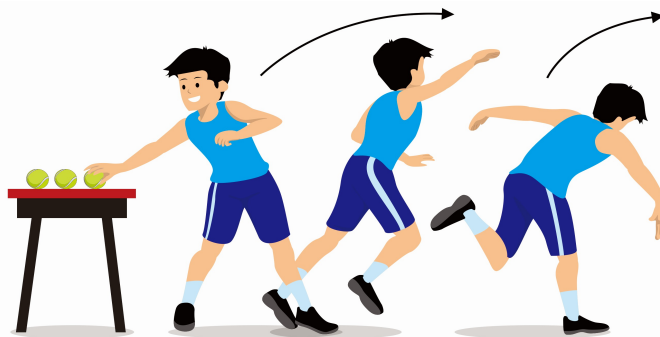
Gambar 6.17 Aktivitas melempar bola basket dengan dua tangan dan gerak berlari 2 – 3 langkah

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

6) Aktivitas pembelajaran 6 : Menggapai bola ke belakang dan melempar

Cara melakukannya:

- Gapai bola dibelakang dari sikap melangkah.
- Putar pinggang ke depan, lalu lempar bola ke depan atas kearah teman dihadapannya.
- Arah gerak lemparan melalui atas kepala.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.



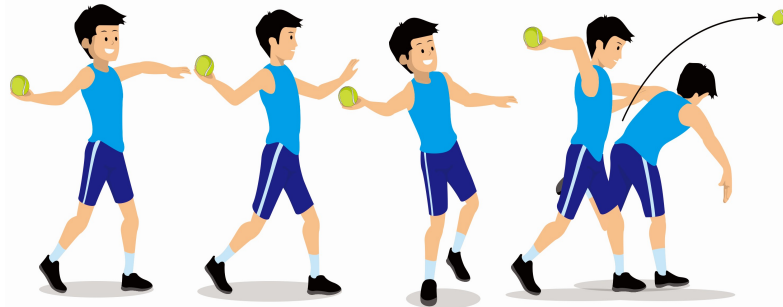
Gambar 6.18 Aktivitas menggapai bola ke belakang dan melempar

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

7) Aktivitas pembelajaran 7 : Melempar bola diawali dengan gerak melangkah 3 – 5 langkah

Cara melakukannya:

- Berdiri dan bola dipegang lurus ke belakang.
- Lakukan gerakan melangkah 3 – 5 langkah.
- Pada saat melangkah terakhir kaki kiri di depan, lakukan lemparan bola melalui atas kepala yang diawali gerak memutar pinggang ke depan dan sikut ditekuk.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.



Gambar 6.19 Aktivitas melempar bola diawali dengan gerak melangkah 3 – 5 langkah

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

8) Aktivitas pembelajaran 8 : Meluruskan tangan yang melempar bola

Cara melakukannya:

- Berdiri dan bola dipegang tangan di atas bahu.
- Lakukan gerakan melangkah kaki kiri ke depan bersamaan lengan yang memegang bola lurus ke belakang.
- Saat kaki kiri mendarat putar pinggang ke depan dan sikut ditekuk, lemparkan bola ke depan atas.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.



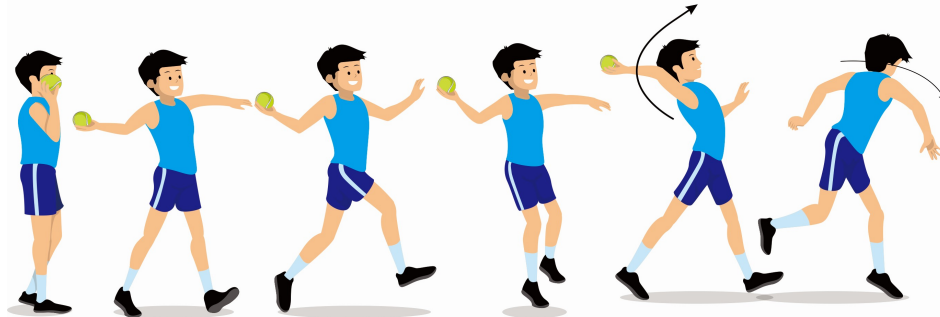
Gambar 6.20 Aktivitas meluruskan tangan yang melempar bola

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

9) Aktivitas pembelajaran 9 : Melempar bola diawali dengan langkah dan jingkat

Cara melakukannya:

- Lakukan gerak melangkah 2 langkah lalu berjingkat kaki kanan.
- Setelah kaki dilangkahkan ke depan dan mendarat, putar pinggang ke depan dan lemparkan bola ke depan atas.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kerja keras.



Gambar 6.21 Aktivitas melempar bola diawali dengan langkah dan jingkat
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing, 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 aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing pada kolom di bawah ini.

- Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing.
.....
.....
.....

- 2) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing.

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

- 3) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing.

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

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing. 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 awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing 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 awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing.

.....

.....

.....

.....

- 2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing.

.....

.....

.....

.....

- 3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing.

.....

.....

.....

.....

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. Pada proses pelemparan lembing, terjadilah proses aliran tenaga yang berasal dari tangan pelempar terhadap media (dalam hal ini lembing). Jadi, lempar lembing intinya adalah melakukan gerakan melalui dorongan dan melepaskan lembing dari tangan kearah yang ditargetkan dengan

- a. tenaga
- b. gerakan yang maksimal
- c. gerakan optimal
- d. gerakan yang baik dan benar

2. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi gerak spesifik lempar lembing.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan variasi gerak spesifik lempar lembing bentuk

- a. melempar bola diawali dengan gerak melangkah 3 – 5 langkah
- b. melempar bola basket dari sikap berdiri berpasangan
- c. melempar bola basket dengan dua tangan dan gerak berlari 2 – 3 langkah
- d. menggapai bola ke belakang dan melempar

3. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan variasi gerak spesifik lempar lembing.

- 1) Lakukan lemparan bola basket kearah teman menggunakan dua tangan melalui atas kepala.
- 2) Setiap lemparan diawali dengan gerak lari 2 – 3 langkah ke depan dan lentingan pinggang.

Berdasarkan pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan variasi gerak spesifik lempar lembing bentuk

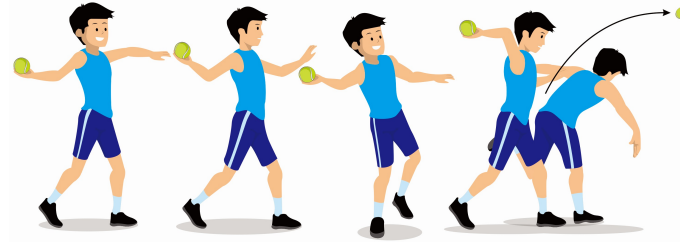
- a. melempar bola diawali dengan gerak melangkah 3 – 5 langkah
- b. melempar bola basket dari sikap berdiri berpasangan
- c. melempar bola basket dengan dua tangan dan gerak berlari 2 – 3 langkah
- d. menggapai bola ke belakang dan melempar

4. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan variasi gerak spesifik lempar lembing.

- 1) Gapai bola dibelakang dari sikap melangkah.
- 2) Putar pinggang ke depan, lalu lempar bola ke depan atas kearah teman dihadapannya.
- 3) Arah gerak lemparan melalui atas kepala.

Berdasarkan pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan variasi gerak spesifik lempar lembing bentuk . . .

- a. melempar bola diawali dengan gerak melangkah 3 – 5 langkah
 - b. melempar bola basket dari sikap berdiri berpasangan
 - c. melempar bola basket dengan dua tangan dan gerak berlari 2 – 3 langkah
 - d. menggapai bola ke belakang dan melempar
5. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi gerak spesifik lempar lembing.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan variasi gerak spesifik lempar lembing bentuk . . .

- a. melempar bola diawali dengan gerak melangkah 3 – 5 langkah
 - b. melempar bola basket dari sikap berdiri berpasangan
 - c. melempar bola basket dengan dua tangan dan gerak berlari 2 – 3 langkah
 - d. menggapai bola ke belakang dan melempar
- E. **Rangkuman**
- Ananda telah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik lempar lembing. Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas variasi gerak spesifik lempar lembing tersebut pada kolom di bawah ini.

F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing. 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

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

Tes kinerja aktivitas variasi gerak spesifik lempar lembing

1. Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik lempar lembing. 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 variasi gerak spesifik yang diharapkan.

3. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Dapat Dilaksanakan	Tidak Dapat Dilaksanakan
1.	Aktivitas variasi gerak spesifik awalan/ ancang-ancang.		
2.	Aktivitas variasi gerak spesifik melempar lembing.		
3.	Aktivitas variasi gerak spesifik sikap badan sewaktu melempar lembing.		
4.	Aktivitas variasi gerak spesifik sikap badan setelah melempar lembing.		

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 pelaksanaan melempar lembing
 - a) lembing dilemparkan dengan mengayunkan lengan dari belakang ke depan.
 - b) kaki yang berada di depan (kaki kiri) sebagai tumpuan.
 - c) badan dicondongkan ke depan.
- 3) Sikap akhir
 - a) setelah melempar jaga keseimbangan badan.
 - b) badan dicondongkan ke depan.
 - c) tangan yang digunakan untuk melempar lembing 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 variasi gerak spesifik memegang lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan gerak ikutan melempar lembing.
 - a. Penilaian hasil keterampilan gerak lempar lembing
 - 1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak lempar lembing dengan cara:

 - a) Mula-mula peserta didik berdiri mengambil awalan/ancang-ancang (di dalam sektor lempar lembing).
 - b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan melempar lembing.
 - c) Petugas menghitung jauhnya hasil lemparan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
 - d) Jumlah hasil lemparan 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>	
..... > 20 meter > 15 meter	Sangat Baik
16 – 20 meter	11 – 15 meter	Baik
11 – 15 meter	6 – 14 meter	Cukup
..... < 11 meter < 6 meter	Kurang

H. Kunci Jawaban

1. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Pada proses pelemparan lembing, terjadilah proses aliran tenaga yang berasal dari tangan pelempar terhadap media (dalam hal ini lembing). Jadi, lempar lembing intinya adalah melakukan gerakan melalui dorongan dan melepaskan lembing dari tangan kearah yang ditargetkan dengan tenaga.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

- Cara melakukan melempar bola basket dari sikap berdiri berpasangan adalah:
 - a. Lakukan lemparan bola kearah teman dengan menggunakan dua tangan melalui atas kepala.
 - b. Setiap lemparan diawali dengan gerak melangkah kaki kanan/kiri ke depan dan lentingan pingang.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan variasi gerak melempar bola basket dengan dua tangan dan gerak berlari 2 – 3 langkah adalah:

- a. Lakukan lemparan bola basket kearah teman menggunakan dua tangan melalui atas kepala.
- b. Setiap lemparan diawali dengan gerak lari 2 – 3 langkah ke depan dan lentingan pinggang.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan variasi gerak menggapai bola ke belakang dan melempar adalah:

- a. Gapai bola dibelakang dari sikap melangkah.
- b. Putar pinggang ke depan, lalu lempar bola ke depan atas kearah teman dihadapannya.

c. Arah gerak lemparan melalui atas kepala.

5. Jawaban Soal Nomor 5 = A

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan variasi gerak melempar bola diawali dengan gerak melangkah 3 – 5 langkah adalah:

- Berdiri dan bola dipegang lurus kebelakang.
- Lakukan gerakan melangkah 3 – 5 langkah.
- Pada saat melangkah terakhir kaki kiri di depan, lakukan lemparan bola melalui atas kepala yang diawali gerak memutar pinggang ke depan dan sikut ditekuk.

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		
Jumlah skor maksimal = 10			

Evaluasi Pengetahuan

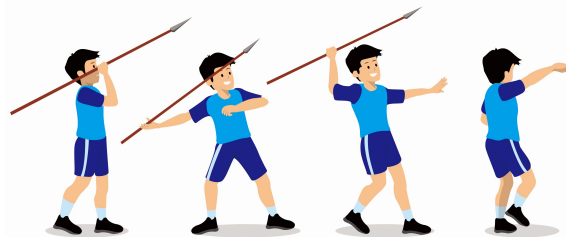
B. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.

1. Perhatikan gambar berikut ini, yang merupakan tahapan-tahapan gerak spesifik lempar lembing.



Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik melempar lembing pada tahapan . . .

- a. memegang lembing
 - b. gerakan pengenalan lembing
 - c. persiapan melempar lembing
 - d. gerakan melempar lembing
2. Perhatikan pernyataan-pernyataan dan gambar berikut ini, yang merupakan tahapan-tahapan gerak spesifik lempar lembing.
 - 1) Irama lima langkah didahului dengan lari ancang-ancang kira-kira 8 langkah dengan kecepatan lari terus ditambah.
 - 2) Peganglah lembing mendatar/horizontal dengan tangan ditekuk dan di atas bahu.



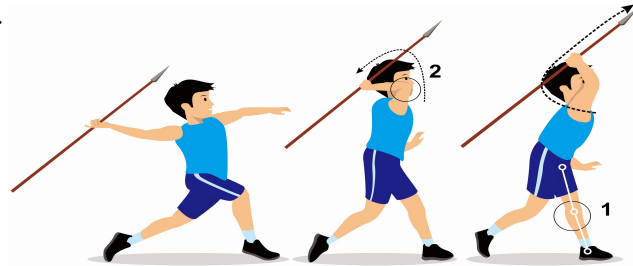
Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik melempar lembing pada tahapan . . .

- a. memegang lembing
 - b. gerakan pengenalan lembing
 - c. awalan/ancang-ancang melempar lembing
 - d. gerakan melempar lembing
3. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini, yang merupakan tahapan-tahapan gerak spesifik lempar lembing.
 - a. Berdiri tegak, kedua kaki dibuka. Kaki kiri di depan, dan kaki kanan dibelakang menyamping arah lemparan.
 - b. Lutut kaki kanan ditekuk ke depan ke samping badan.

- c. Kaki kiri ke depan lurus dan lemas (rileks).
- d. Badan condong kebelakang, pandangan kearah lemparan.
- e. Tangan kanan yang memegang lembing lurus kebelakang.
- f. Mata lembing berada dekat di depan mata kanan serong atau menyudut ke atas.
- g. Sudut yang dibentuk oleh lembing bila diukur dari tanah kurang lebih 40° .

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik lempar lembing pada tahapan . . .

- a. memegang lembing
 - b. gerakan melempar lembing
 - c. gerakan pengenalan lembing
 - d. gerakan setelah melempar lembing
4. Perhatikan gambar berikut ini, yang merupakan tahapan-tahapan gerak spesifik lempar lembing.



Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik melempar lembing pada tahapan . . .

- a. memegang lembing
 - b. awalan/ancang-ancang melempar lembing
 - c. gerakan melempar lembing
 - d. gerakan melepaskan lembing
5. Perhatikan pernyataan-pernyataan dan gambar berikut ini, yang merupakan tahapan-tahapan gerak spesifik lempar lembing.
- 1) Saat kaki kanan dilangkahkan ke depan, menggantikan posisi kaki kiri yang diayun kebelakang.
 - 2) Kaki kanan ikut mengerem lajunya badan ke muka dengan jalan dipindahkan ke depan dekat garis batas lemparan.
 - 3) Kaki kiri ditarik lurus kebelakang atau agak ke samping kiri.



Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan teknik dasar melempar lembing pada tahapan . . .

- awalan/ancang-ancang melempar lembing
- gerakan melempar lembing
- gerakan melepaskan lembing
- menjaga keseimbangan setelah melempar

Jawablah soal di bawah ini dengan singkat dan tepat.

- Tuliskan gerak spesifik lempar lembing.
- Jelaskan cara melakukan gerak spesifik memegang lempar lembing.
- Jelaskan cara melakukan gerakan persiapan/awalan gerak spesifik lempar lembing.
- Jelaskan cara melakukan gerakan fase melempar lembing.
- Jelaskan cara melakukan gerakan akhir melempar lembing.

Evaluasi Keterampilan

C. Tes Kinerja Lempar lembing

Tes kinerja aktivitas gerak spesifik lempar lembing

1. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik lempar lembing. 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 awalan/ancang-ancang.		
2.	Aktivitas gerak spesifik melempar lembing.		
3.	Aktivitas gerak spesifik sikap badan sewaktu melempar lembing.		
4.	Aktivitas gerak spesifik sikap badan setelah melempar lembing.		

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 pelaksanaan melempar lembing
 - a) lembing dilemparkan dengan mengayunkan lengan dari belakang ke depan.
 - b) kaki yang berada di depan (kaki kiri) sebagai tumpuan.
 - c) badan dicondongkan ke depan.
 - 3) Sikap akhir
 - a) setelah melempar jaga keseimbangan badan.
 - b) badan dicondongkan ke depan.
 - c) tangan yang digunakan untuk melempar lembing 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 lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan gerak ikutan melempar lembing.
 - a. Penilaian hasil keterampilan gerak lempar lembing
 - 1) Tahap pelaksanaan pengukuran
Penilaian hasil/produk keterampilan gerak lempar lembing dengan cara:
 - a) Mula-mula peserta didik berdiri mengambil awalan/ancang-ancang (di dalam sektor lempar lembing).
 - b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan melempar lembing.
 - c) Petugas menghitung jauhnya hasil lemparan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
 - d) Jumlah hasil lemparan 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>	
..... > 20 meter > 15 meter	Sangat Baik
16 – 20 meter	11 – 15 meter	Baik
11 – 15 meter	6 – 14 meter	Cukup
..... < 11 meter < 6 meter	Kurang

Kunci Jawaban

A. Pilihan Berganda

1. Jawaban Soal Nomor 1 = D

Penjelasan Jawaban:

Tahapan-tahapan gerakan melempar lembing adalah:

- Saat lembing akan dilemparkan, pilinlah lengan ke dalam bersamaan dengan gerakan memutar panggul kaki belakang ke depan.
- Lalu, ayunkan tangan melalui atas kepala terus ke depan.
- Saat tangan kanan lurus, lepaskanlah lembing dengan dorongan jari-jemari.
- Lemparkan lembing secara melambung (parabola) sehingga lembing akan menancap di tanah ketika mendarat.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = C

Penjelasan Jawaban:

Tahapan-tahapan gerakan awalan/ancang-ancang melempar lembing adalah:

- Irama lima langkah didahului dengan lari ancap-ancang kira-kira 8 langkah dengan kecepatan lari terus ditambah.
- Peganglah lembing mendatar/horizontal dengan tangan ditekuk dan di atas bahu.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = B

Penjelasan Jawaban:

Tahapan-tahapan gerakan melempar lembing antara lain:

- Berdiri tegak, kedua kaki dibuka. Kaki kiri di depan, dan kaki kanan dibelakang menyamping arah lemparan.
- Lutut kaki kanan ditekuk ke depan ke samping badan.
- Kaki kiri ke depan lurus dan lemas (rileks).

- d. Badan condong kebelakang, pandangan kearah lemparan.
 - e. Tangan kanan yang memegang lembing lurus kebelakang.
 - f. Mata lembing berada dekat di depan mata kanan serong atau menyudut ke atas.
 - g. Sudut yang dibentuk oleh lembing bila diukur dari tanah kurang lebih 40° .
4. Jawaban Soal Nomor 4 = D
- Penjelasan Jawaban:
- Tahapan-tahapan gerakan melepaskan lembing adalah:
- a. Begitu kaki kiri mendarat dengan ujung kaki menjurus kearah lemparan, kaki kanan diputar dan digerakkan ke atas depan.
 - b. Panggul diputar ke kiri dan badan ditegakkan.
 - c. Kemudian dengan segera, lembing dilemparkan sekuat-kuatnya ke depan atas.
 - d. Lembing lepas pada waktu tangan yang memegang lembing lurus ke depan.
 - e. Setelah lembing dilepas, segera kaki kanan yang digunakan untuk menolak menggantikan kaki kiri (kaki kiri diangkat).
 - f. Pandangan ke depan ke arah lemparan.
5. Jawaban Soal Nomor 5 = D
- Penjelasan Jawaban:
- Tahapan-tahapan gerakan menjaga keseimbangan setelah melempar lembing adalah:
- a. Saat kaki kanan dilangkahkan ke depan, menggantikan posisi kaki kiri yang diayun kebelakang.
 - b. Kaki kanan ikut mengerem lajunya badan ke muka dengan jalan dipindahkan ke depan dekat garis batas lemparan.
 - c. Kaki kiri ditarik lurus kebelakang atau agak ke samping kiri.

B. Uraian

1. Tuliskan gerak spesifik lempar lembing.
Jawab:
Awalan/ancang-ancang, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing.
2. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik memegang lempar lembing.
Jawab:
 - a. Pada tengah-tengah lembing terdapat lilitan tali. Pada lilitan tersebut lembing dipegang.
 - b. Pertama-tama lembing diletakkan pada telapak tangan.

- c. Letakkan lembing sedemikian rupa sehingga lembing hampir sejajar dengan lengan yang digunakan memegang lembing.
 - d. Kemudian, ibu jari telunjuk atau jari tengah bersatu pada akhir lilitan dengan erat.
 - e. Sementara itu, jari-jari yang lainnya secara lemas melingkupi lilitan tali tersebut.
3. Jelaskan cara melakukan gerakan persiapan/awalan gerak spesifik lempar lembing.
Jawab:
- a. Taruhlah lembing di atas bahu.
 - b. Rentangkan kedua tangan merangkul lembing.
 - c. Putarlah badan ke kiri dan ke kanan, sementara kedua lutut kaki sedikit dibengkokkan.
 - d. Lakukan 3 – 5 set, tiap set sebanyak 20 – 30 kali putaran ke kanan dan ke kiri. Istirahat antara set selama satu menit.
4. Jelaskan cara melakukan gerakan fase melempar lembing.
Jawab:
- a. Berdiri tegak, kedua kaki dibuka. Kaki kiri di depan, dan kaki kanan di belakang menyamping arah lemparan.
 - b. Lutut kaki kanan ditekuk ke depan ke samping badan.
 - c. Kaki kiri ke depan lurus dan lemas (rileks).
 - d. Badan condong ke belakang, pandangan ke arah lemparan.
 - e. Tangan kanan yang memegang lembing lurus ke belakang.
 - f. Mata lembing berada dekat di depan mata kanan serong atau menyudut ke atas.
 - g. Sudut yang dibentuk oleh lembing bila diukur dari tanah kurang lebih 40° .
5. Jelaskan cara melakukan gerakan akhir melempar lembing.
Jawab:
- a. Untuk dapat menjaga keseimbangan, badan tetap baik.
 - b. Setelah melepaskan lembing yaitu saat kaki kanan dilangkahkan ke depan, menggantikan posisi kaki kiri yang diayun ke belakang.
 - c. Kaki kanan ikut mengerem lajunya badan ke muka dengan jalan dipindahkan ke depan dekat garis batas lemparan.
 - d. Kaki kiri ditarik lurus ke belakang atau agak ke samping kiri.

GLOSARIUM

- Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik melempar lembing awalan, lemparan lembing, sikap badan sewaktu melempar lembing, dan sikap badan setelah melempar lembing
- Cara Amerika, yaitu: dengan menempatkan ibu jari telunjuk di ujung lilitan pegangan dengan ketiga jari yang lain melingkar disekitarnya. Letak kekuatan pegangan ada di jari telunjuk dan ibu jari. Lembing ditempatkan di tengah-tengah telapak tangan.
- Cara Finlandia, yaitu: dengan menempatkan ibu jari dan jari tengah di ujung lilitan pegangan. Kedua jari inilah yang memberikan kekuatan pada pegangan lembing. Jari telunjuk hanya menunjang lembing dengan cara diluruskan di bawah lembing dan jari kelingking dan jari manis ditempatkan di atas lilitan.
- Cara Tang, yaitu: cara yang sudah jarang digunakan. Hal ini disebabkan kurang kuatnya dukungan yang diberikan oleh jari yang menggenggam lembing. Cara ini dilakukan dengan menempatkan lembing di antara jari telunjuk dan jari tengah.
- Lempar lembing merupakan salah satu cabang olahraga atletik nomor lempar. Lembing adalah alat yang digunakan dalam olahraga ini. Alat ini berbentuk seperti tombak dengan sudut tajam di salah satu ujungnya.
- Tujuan lempar lembing adalah mencapai jarak lemparan lembing sejauh-jauhnya.
- Unsur-unsur pokok lempar lembing meliputi: awalan, lemparan, sikap badan sewaktu melempar dan sikap badan setelah melempar.

DAFTAR PUSTAKA

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VIII*. 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.



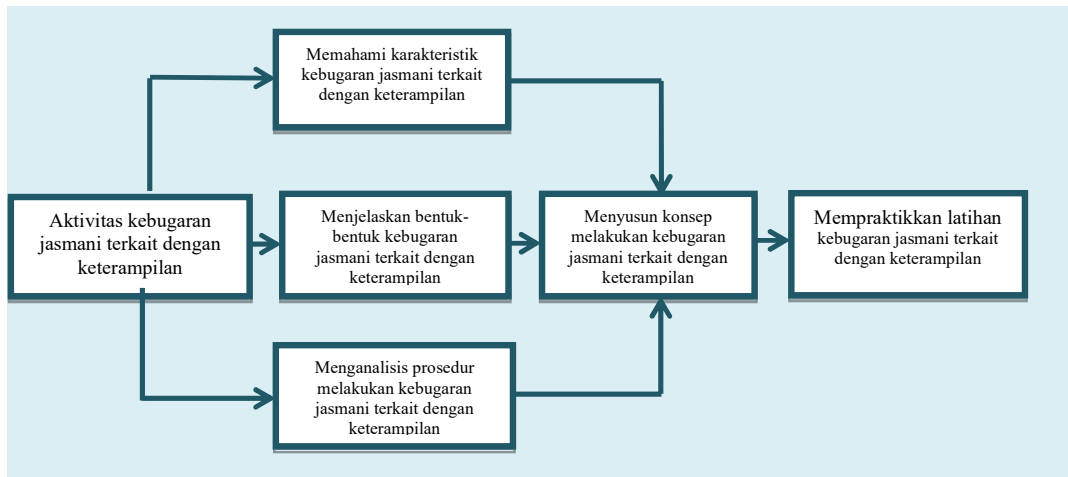
MODUL 7

AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI BERKAITAN DENGAN KETERAMPILAN

PEMETAAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.2 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.	<ol style="list-style-type: none">1. Memahami karakteristik latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.2. Menjelaskan bentuk-bentuk latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.3. Menganalisis prosedur melakukan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.
4.2 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukurannya.	<ol style="list-style-type: none">1. Menyusun konsep melakukan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.2. Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.

PETA KOMPETENSI



Pembelajaran 1

Latihan Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani yang terkait dengan Keterampilan (Kecepatan dan Kelincahan)

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 keterampilan (kecepatan dan kelincahan).
4. Melakukan aktivitas berbagai aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan dan kelincahan) 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 keterampilan.
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 keterampilan (kecepatan dan kelincahan), perhatikan hal-hal berikut ini.

1. **Petunjuk Umum**

- a. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan dan kelincahan).
- b. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang nyaman dan aman.
- c. Lakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan dan kelincahan) sesuai dengan perintah guru dan petunjuk dalam Modul 7 ini.
- d. Setelah melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan dan kelincahan), 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 keterampilan (kecepatan dan kelincahan) 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 keterampilan (kecepatan dan kelincahan) 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 keterampilan.
- 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 keterampilan.
 - e. Aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan 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 keterampilan, 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 keterampilan 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 keterampilan. 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.

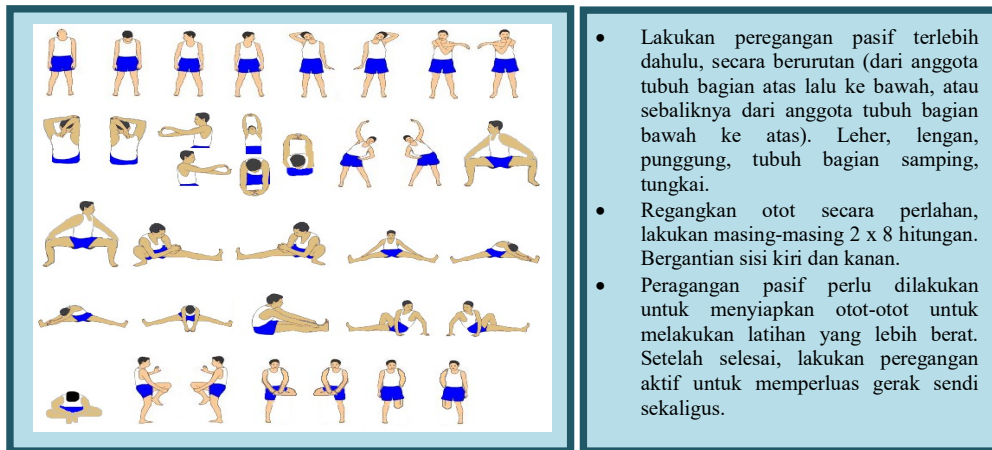
- b. **Percaya diri:** Menunjukkan suatu usaha bersama antarperseorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Percaya diri akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam percaya diri tim dalam aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan. 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.
- 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 latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan. 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.
- 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 keterampilan. 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 pelemasan 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.
- Peragangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan pembelajaran 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.



Gambar 7.2 Gerakan peregangannya aktif (peregangannya 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 keterampilan (kecepatan). Langkah-langkah mempelajari aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan) 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 keterampilan (kecepatan), 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 keterampilan (kecepatan).

1) Hakikat Latihan Kebugaran Jasmani

Seseorang tidak dapat mencapai kebugaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kebugaran jasmani yang baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi saat melakukan kerja fisik yang berat. Kurangnya daya tahan, kelentukan persendian, kekuatan otot, kecepatan dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga. Tujuan utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsi ergosistem tubuh.

Para ahli olahraga berpendapat, bahwa seorang atlet yang mengikuti program latihan kebugaran jasmani secara intensif selama 6 – 8 minggu sebelum musim pertandingan, akan memiliki kekuatan, kelentukan, dan daya tahan yang jauh lebih baik selama musim pertandingan. Perkembangan kebugaran jasmani yang terbaik juga membantu seorang atlet untuk mampu mengikuti latihan selanjutnya dalam usaha mencapai prestasi setinggi-tingginya. Untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani agar tetap bugar dibutuhkan latihan secara teratur. Unsur-unsur kebugaran jasmani meliputi: kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, *power* dan stamina.

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.

Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat.

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.

Kurangnya daya tahan, kelenturan persendian, kekuatan otot, dan kelincahan disebabkan program latihan kondisi fisik yang dilakukan seseorang tidak sempurna sebelum dia terjun mengikuti pertandingan atau melaksanakan kegiatan fisik yang lebih berat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani agar seseorang mencapai hasil kerja yang lebih produktif. Kegunaan lainnya adalah untuk mencegah cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat.

Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara sistematis. Tujuan utama adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan ergosistem tubuh. Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari meningkat beban latihannya, kemungkinan kebugaran jasmani seseorang semakin meningkat. Hal ini akan menyebabkan seseorang kian terampil, kuat dan efisien dalam gerakannya.

Para ahli olahraga berpendapat, bahwa seorang atlet yang mengikuti program latihan kondisi fisik secara intensif selama 6 – 8 minggu sebelum musim pertandingan, akan memiliki kekuatan, kelenturan, dan daya tahan yang jauh lebih baik selama musim pertandingan. Perkembangan kondisi fisiknya yang terbaik juga membantu seorang atlet untuk mampu mengikuti latihan selanjutnya dalam usaha mencapai prestasi setinggi-tingginya.

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.

2) Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani

Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup antara lain memungkinkan untuk:

- 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) Pengertian Latihan Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkatnya-singkatnya. Kecepatan dapat diketahui dengan menetapkan kapan tugas gerak dimulai dan kapan berakhir. Selang waktu antara mulai dan berakhir disebut waktu jarak. Hal inilah yang menggambarkan kecepatan gerak seseorang.

Kecepatan atau *speed* merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan termasuk gerak lokomotor dan gerakannya bersifat siklik, artinya satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari atau kecepatan dan gerak bagian tubuh, seperti pukulan.

Komponen kecepatan sangat penting. Misalnya, dalam permainan sepak bola, pemain harus bergerak dengan cepat untuk menutup setiap sudut-sudut lapangan dengan cepat. Komponen kecepatan dalam kebugaran jasmani juga bermakna untuk seorang atlet yang harus cepat dalam mengubah arah gerak dengan tiba-tiba tanpa kehilangan momen keseimbangan tubuh.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan)

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 keterampilan (kecepatan) di kolom ini.

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

Bentuk-bentuk aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan), antara lain sebagai berikut:

1) Kecepatan sprint (*Sprinting speed*)

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan seseorang bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Cara pengembangan kecepatan sprint dapat dilakukan dengan interval *running* dengan volume beban latihan: 5 - 10 kali giliran lari, jarak: 30 - 80 meter, intensitas Pembelajaran lari: 80% -100%.

2) Kecepatan reaksi (*Reaction speed*)

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Hampir semua cabang olahraga memerlukan kecepatan reaksi di dalam pertandingan. Untuk mengembangkan kecepatan reaksi dapat dilakukan dengan metode pertandingan, untuk mencapai waktu yang secepat-cepatnya dalam mereaksi suatu rangsangan.

3) Kecepatan bergerak (*Speed of movement*)

Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus. Seperti gerakan melompat, melempar, salto dan lain-lain. Cara mengembangkan peningkatan kemampuan kecepatan bergerak dilakukan dengan metode *Weight Training*. Volume beban Pembelajaran: 4-6 kali giliran, intensitas: 40% - 60%, *recovery* : 2-3 menit.

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan antara lain sebagai berikut : (1) Lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter, (2) Lari dengan mengubah-ubah kecepatan (mulai lambat makin lama

makin cepat), (3) Lari naik bukit, (4) Lari menuruni bukit, dan (5) Lari menaiki tangga gedung.

Cara melakukannya:

- Peserta didik berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri.
- Apabila ada aba-aba “ya” peserta didik lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak yang ditentukan.
- Pada saat peserta didik menyentuh/melewati garis *finish stopwatch* dihentikan.
- Latihan ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, percaya diri, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 7.4 Aktivitas latihan kecepatan
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

- Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan) 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 keterampilan (kecepatan) di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

- Setelah Ananda melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan), 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 keterampilan (kecepatan) pada kolom di bawah ini.

1)	Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan).

2)	Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan).

3)	Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan).

- e. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan). Coba Ananda beri tanda Ceklis (✓) pada pernyataan di bawah ini.
- Sangat Senang
 - Senang
 - Tidak Tahu
 - Tidak Senang
 - Sangat Tidak Senang
- f. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan) 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 keterampilan (kecepatan).</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 keterampilan (kecepatan).</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 keterampilan (kecepatan).</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 latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan), dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kelincahan). Langkah-langkah mempelajari aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kelincahan) 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 keterampilan (kelincahan), 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 keterampilan (kelincahan).

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Kelincahan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam cabang olahraga atau meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Kelincahan umum ataupun kelincahan khusus dapat diperoleh dengan hasil latihan dan ada pula dari pembawaan (potensi) sejak lahir. Bentuk-bentuk latihan kelincahan, antara lain : lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari belak-belok (*zig-zag*), dan jongkok-berdiri (*squat thrust*).
 - b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kelincahan)

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 keterampilan (kelincahan) di kolom ini.

.....

.....

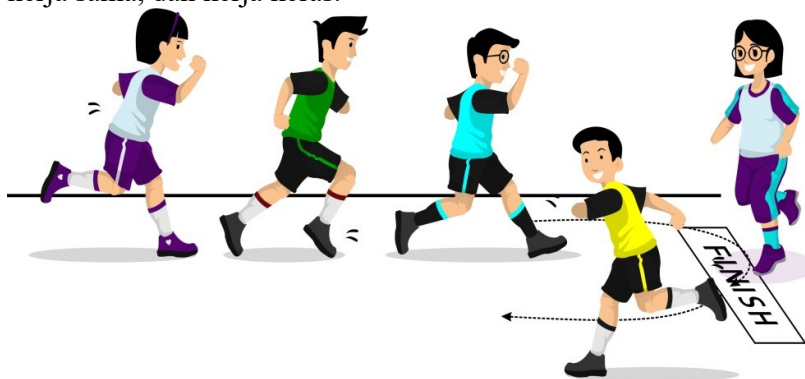
.....

.....

.....

Bentuk-bentuk aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kelincahan), antara lain sebagai berikut:

- 1) Aktivitas Latihan Mengubah Gerak Tubuh Arah Lurus (*Shuttle Run*)
Cara melakukannya:
 - a) Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6 – 8 kali (jarak 4 – 5 meter).
 - b) Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelaku harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik larinya.
 - c) Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan tidak terlampau banyak sehingga menyebabkan kelelahan bagi si pelaku.
 - d) Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.
 - e) Latihan ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, percaya diri, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 7.5 Aktivitas latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*)
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

2) Aktivitas Latihan Lari Bolak Belok (*Zig-Zag*)

Cara melakukannya:

- Dalam melakukan latihan ini dimana si pelaku berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2 – 3 kali di antara beberapa titik (misalnya 4 – 5 titik).
- Jarak setiap titik sekitar dua meter.
- Latihan ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, percaya diri, kerja sama, dan kerja keras.



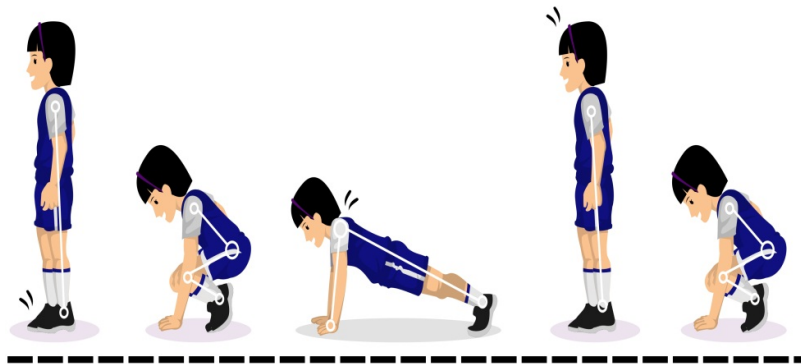
Gambar 7.6 Aktivitas latihan lari bolak belok (*Zig-zag*)

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

3) Aktivitas Latihan Mengubah Posisi Tubuh Jongkok-Berdiri (*Squat-Thrust*)

Cara melakukannya:

- Jongkok sambil menumpukan kedua lengan di lantai.
- Pandangan ke arah depan.
- Lemparkan kedua kaki belakang sampai lurus dengan sikap badan telungkup dalam keadaan terangkat.
- Kemudian dengan serentak, kedua kaki ditarik ke depan, kemudian kembali ke tempat semula.
- Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan gerakan yang sama.
- Latihan ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, percaya diri, kerja sama, dan kerja keras.



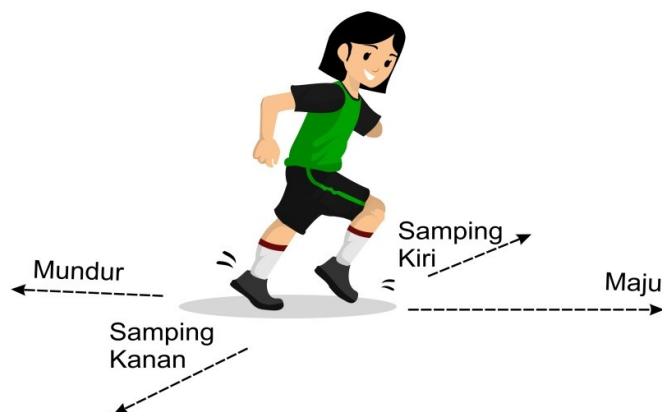
Gambar 7.7 Aktivitas latihan mengubah posisi tubuh jongkok-berdiri (*squat-thrust*)

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

4) Aktivitas Latihan Gerakan Bereaksi

Cara melakukannya:

- Berdiri dengan sikap anjang-ancang. Kedua lengan di samping badan dengan siku bengkok, perhatikan aba-aba peluit.
- Bunyi peluit pertama, lari ke depan secepat-cepatnya.
- Bunyi peluit kedua, lari mundur secepat-cepatnya.
- Bunyi peluit ketiga, lari ke samping kiri secepat-cepatnya .
- Bunyi peluit keempat, lari kesamping kanan secepat-cepatnya.
- Latihan ini dilakukan terus-menerus secara berangkai tanpa berhenti dahulu.
- Latihan ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, percaya diri, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 7.8 Aktivitas latihan gerakan bereaksi

Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

- c. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kelincahan) 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 keterampilan (kelincahan) di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

- d. Setelah Ananda melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kelincahan), 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 keterampilan (kelincahan) pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kelincahan).

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kelincahan).

.....

.....

.....

.....

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kelincahan).

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

e. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kelincahan). Coba Ananda beri tanda Ceklis (✓) pada pernyataan di bawah ini.

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

f. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kelincahan) hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

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. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cidera yang biasanya sering terjadi saat melakukan kerja fisik yang berat. Kurangnya daya tahan, kelenturan persendian, kekuatan otot, kecepatan, dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya
 - a. cidera olahraga
 - b. ketegangan otot
 - c. kelelahan yang berarti
 - d. pingsan
2. Kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkatnya-singkatnya dinamakan
 - a. daya tahan
 - b. kecepatan
 - c. kelincahan
 - d. keseimbangan
3. Kecepatan dapat diketahui dengan menetapkan kapan tugas gerak dimulai dan kapan berakhir. Selang waktu antara mulai dan berakhir disebut waktu jarak. Hal inilah yang menggambarkan
 - a. kelincahan gerak seseorang
 - b. daya tahan tubuh seseorang
 - c. kecepatan gerak seseorang
 - d. pergerakan tubuh seseorang
4. Kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki dinamakan
 - a. daya tahan
 - b. kelenturan
 - c. kecepatan
 - d. kelincahan
5. Kelincahan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam cabang olahraga atau meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Kelincahan umum ataupun kelincahan khusus dapat diperoleh dengan hasil latihan dan ada pula dari pembawaan (potensi) sejak lahir. Bentuk-bentuk latihan kelincahan antara lain

- a. lari bolak-balik, lari belak-belok, dan naik-turun tangga
- b. lari bolak-balik, lari belak-belok, dan memanjat tebing
- c. lari bolak-balik, lari belak-belok, dan lari cepat
- d. lari bolak-balik, lari belak-belok, dan jongkok-berdiri

E. Rangkuman

Ananda telah mempelajari aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan dan kelincahan). Coba Ananda buat rangkuman atau intisari dari aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan dan kelincahan) tersebut pada kolom di bawah ini.

F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan dan kelincahan). 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 keterampilan (kecepatan)

1. Butir Tes

Lakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan dan kelincahan). 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 berbagai gerak latihan kecepatan.		
2.	Aktivitas berbagai gerak latihan kelincahan.		

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:
 - Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cidera yang biasanya sering terjadi saat melakukan kerja fisik yang berat. Kurangnya daya tahan, kelenturan persendian, kekuatan otot, kecepatan, dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cidera olahraga.
2. Jawaban Soal Nomor 2 = B
Penjelasan Jawaban:
 - Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkatnya-singkatnya.
3. Jawaban Soal Nomor 3 = C
Penjelasan Jawaban:

Kecepatan dapat diketahui dengan menetapkan kapan tugas gerak dimulai dan kapan berakhir. Selang waktu antara mulai dan berakhir disebut waktu jarak. Hal inilah yang menggambarkan kecepatan gerak seseorang.
4. Jawaban Soal Nomor 4 = D
Penjelasan Jawaban:

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.
5. Jawaban Soal Nomor 5 = D
Penjelasan Jawaban:

Kelincahan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam cabang olahraga atau meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Kelincahan umum ataupun kelincahan khusus dapat diperoleh dengan hasil latihan dan ada pula dari pembawaan (potensi) sejak lahir. Bentuk-bentuk latihan kelincahan, antara lain : lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari belak-belok (*zig-zag*), dan jongkok-berdiri (*squat thrust*).

Pembelajaran 2

Latihan Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani yang terkait dengan Keterampilan (Keseimbangan dan Koordinasi)

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 keterampilan (keseimbangan dan koordinasi).
4. Melakukan berbagai aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (keseimbangan dan koordinasi) 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 keterampilan (keseimbangan dan koordinasi) 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 latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (keseimbangan) 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 keterampilan (keseimbangan), Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam memelihara posisi tubuh yang statis (tidak bergerak) atau dalam keadaan posisi badan yang dinamis (bergerak). Latihan keseimbangan ini dapat dilakukan dengan jalan mengurangi atau memperkecil bidang tumpuan. Latihan keseimbangan adalah bentuk/sikap badan dalam keadaan seimbang baik pada sikap berdiri, duduk, maupun jongkok. Keseimbangan adalah bentuk sikap badan dalam keadaan seimbang, baik pada saat berdiri, duduk, maupun jongkok.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (keseimbangan).
- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (keseimbangan) 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 keterampilan (keseimbangan) di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

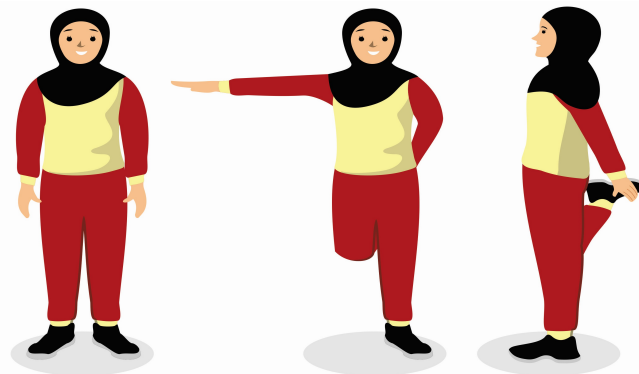
.....

Bentuk-bentuk aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (keseimbangan), antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas Latihan Keseimbangan Berdiri Bangau

Cara melakukannya:

- Sikap permulaan berdiri tegak rileks.
- Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang) di belakang pantat.
- Tangan kanan diluruskan ke samping.
- Lakukan latihan ini 8 kali hitungan dan kembali ke sikap awal.
- Latihan ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, percaya diri, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 7.9 Aktivitas latihan keseimbangan berdiri bangau
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

2) Aktivitas Latihan Keseimbangan dalam Sikap Kapal Terbang

Cara melakukannya:

- a) Berdiri tegak rileks dengan posisi kaki dirapatkan dan kedua tangan direntangkan lurus ke samping.
- b) Kemudian bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan ke arah belakang.
- c) Arah pandangan lurus ke depan dan pertahankan gerakan ini selama 8 kali hitungan.
- d) Latihan ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, percaya diri, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 7.10 Aktivitas latihan keseimbangan sikap kapal terbang
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

- 3) Aktivitas Latihan Keseimbangan dalam Berbagai Sikap dan Gerak
Cara melakukannya:
 - a) Latihan keseimbangan dari sikap berdiri, dilakukan dengan cara mengangkat salah satu kaki ke samping menggunakan tangan, tangan yang lainnya direntangkan sejajar bahu dan tahan sampai 8 hitungan. Lakukan latihan ini secara bergantian.
 - b) Latihan keseimbangan berikutnya sama dengan latihan satu, tetapi bagian kaki yang dipegang adalah bagian pergelangannya dan tangan yang lainnya diangkat ke atas. Lakukan latihan secara bergantian.
 - c) Latihan keseimbangan ketiga prinsipnya sama dengan latihan kedua. Akan tetapi, salah satu kaki diangkat menekuk di depan panggul dan kedua tangan direntangkan ke samping. Lakukan latihan ini secara bergantian.
 - d) Latihan ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, percaya diri, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 7.11 Aktivitas latihan keseimbangan dalam berbagai sikap dan gerak
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (keseimbangan), sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (keseimbangan), 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 keterampilan (keseimbangan) pada kolom di bawah ini.

- 1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (keseimbangan).

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (keseimbangan).

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

3) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (keseimbangan).

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (keseimbangan). 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 keterampilan (keseimbangan) 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 keterampilan (keseimbangan).

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

- 2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (keseimbangan).

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

- 3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (keseimbangan).

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

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 latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (keseimbangan), dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (koordinasi) 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 keterampilan (koordinasi), 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 keterampilan (koordinasi).

Koordinasi adalah satu pola gerak yang terbentuk dari gabungan beberapa fungsi komponen kesegaran jasmani. Salah satu cara untuk melatih koordinasi adalah lompat tali (*skipping*). Lompat tali ini bertujuan melatih kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan kekuatan otot kaki atau tumit.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (koordinasi) 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 keterampilan (koordinasi) di kolom ini.

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

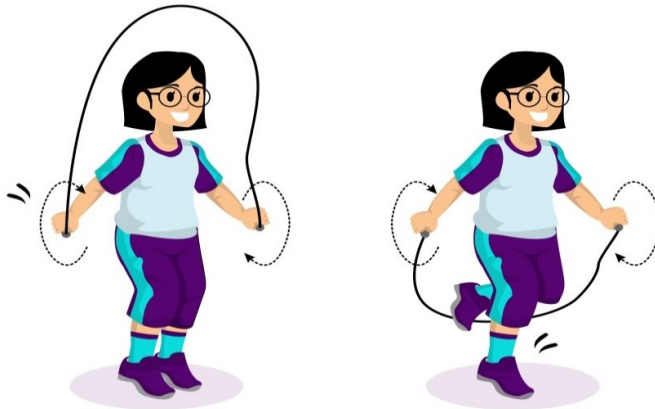
Bentuk-bentuk aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (koordinasi), antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas Latihan Lompat Tali Perorangan

Cara melakukannya:

- a) Berdiri tegak dengan memegang seutas tali.
- b) Putar tali dari belakang, atas, depan, bawah, belakang dan seterusnya.
- c) Meloncat sebelum tali menyentuh tanah.
- d) Lakukan latihan ini berulang-ulang.
- e) Kemudian coba tali diputar ke arah belakang.

- f) Latihan ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, percaya diri, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 7.12 Aktivitas latihan lompat tali perorangan
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

2) Aktivitas Latihan Lompat Tali Berteman

Cara melakukannya:

- Dua orang teman memegang ujung tali.
- Peserta didik yang lain berbaris di samping.
- Kemudian tali diputar perlahan-lahan.
- Peserta didik satu per satu mencoba masuk ke dalam putaran tali itu.
- Apabila dapat dilakukan dengan baik, cobalah dengan dua atau tiga teman bersama-sama.
- Semakin lama, putaran tali dipercepat.
- Latihan ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, percaya diri, kerja sama, dan kerja keras.

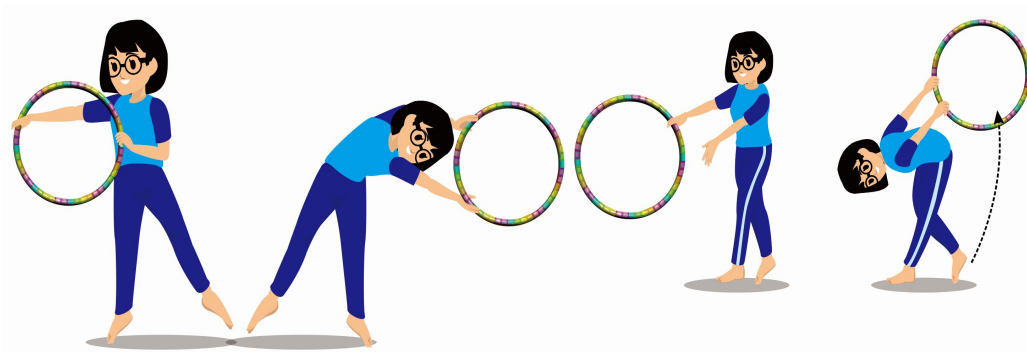


Gambar 7.13 Aktivitas latihan lompat tali berteman
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

3) Aktivitas Latihan Mengayunkan Simpai

Cara melakukannya:

- a) Berdiri dengan kaki kanan, kaki kiri berdiri dengan ujung jari di belakang, pegang simpai dengan tangan kanan, di depan badan.
- b) Ayunkan simpai di samping kiri badan.
- c) Bersamaan dengan kaki kiri diayunkan ke depan.
- d) Kembali ke sikap semula.
- e) Lakukan latihan ini dengan simpai dipegang tangan kiri, begitu seterusnya latihan secara bergantian.
- f) Ulangi latihan ini beberapa kali.
- g) Latihan ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, percaya diri, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 7.14 Aktivitas latihan mengayunkan simpai
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (koordinasi), sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (koordinasi), 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 keterampilan (koordinasi) pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (koordinasi).

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

2) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (koordinasi).

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

3) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (koordinasi).

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (koordinasi). 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 keterampilan (koordinasi) 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 keterampilan (koordinasi).

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

- 2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (koordinasi).

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

- 3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (koordinasi).

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

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 dalam memelihara posisi tubuh yang statis (tidak bergerak) atau dalam keadaan posisi badan yang dinamis (bergerak). Latihan ini dapat dilakukan dengan jalan mengurangi atau memperkecil bidang tumpuan. Pernyataan ini merupakan pengertian dari latihan

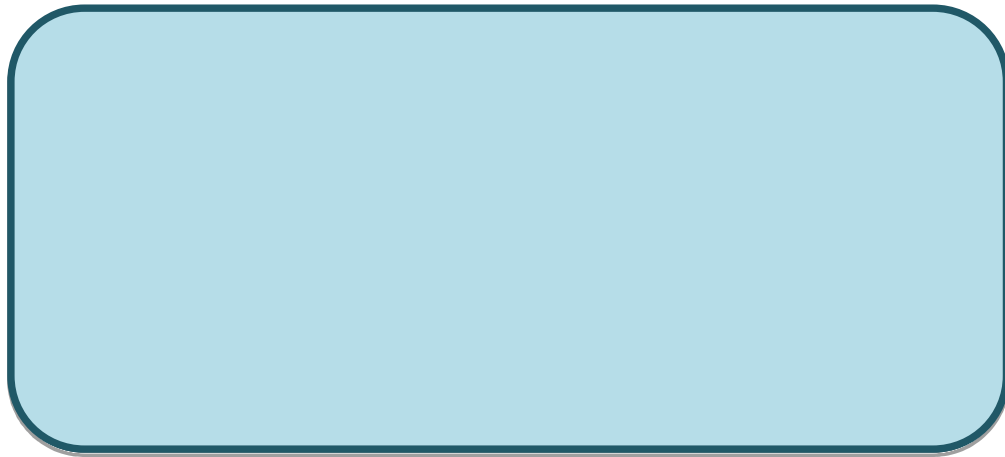
- a. keseimbangan
 - b. daya tahan kardiovaskuler
 - c. kelincahan tubuh
 - d. kekuatan otot
2. Bentuk latihan dimana sikap badan dalam keadaan seimbang baik pada sikap berdiri, duduk, maupun jongkok. Bentuk latihan tersebut adalah latihan
 - a. daya tahan tubuh
 - b. keseimbangan tubuh
 - c. kekuatan otot tubuh
 - d. kelincahan dan kecepatan gerak
3. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan bentuk latihan keseimbangan tubuh.
 - 1) Sikap permulaan berdiri tegak rileks.
 - 2) Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang) di belakang pantat.
 - 3) Tangan kanan diluruskan ke samping.
 - 4) Lakukan latihan ini 8 kali hitungan dan kembali ke sikap awal.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan bentuk latihan keseimbangan tubuh dalam bentuk

 - a. keseimbangan dalam sikap kapal terbang
 - b. keseimbangan dalam sikap kayang
 - c. keseimbangan berdiri sikap bangau
 - d. keseimbangan dalam berbagai sikap dan gerak
4. Satu pola gerak yang terbentuk dari gabungan beberapa fungsi komponen kesegaran jasmani dinamakan
 - a. kecepatan pergerakan
 - b. kelincahan pergerakan
 - c. keseimbangan gerak
 - d. koordinasi gerakan
5. Salah satu cara untuk melatih koordinasi adalah lompat tali (*skipping*). Lompat tali ini bertujuan melatih
 - a. kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan kekuatan otot lengan
 - b. kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan kekuatan otot punggung
 - c. kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan kekuatan otot pinggang
 - d. kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan kekuatan otot kaki

E. Rangkuman

Ananda telah mempelajari aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (keseimbangan dan koordinasi) tersebut pada kolom di bawah ini.



F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (keseimbangan dan koordinasi). 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 keterampilan (keseimbangan dan koordinasi)

1. Butir Tes

Lakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (keseimbangan dan koordinasi). 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 berbagai gerak latihan keseimbangan.		
2.	Aktivitas berbagai gerak latihan koordinasi.		

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:

- Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam memelihara posisi tubuh yang statis (tidak bergerak) atau dalam keadaan posisi badan yang dinamis (bergerak). Latihan ini dapat dilakukan dengan jalan mengurangi atau memperkecil bidang tumpuan.

2. Jawaban Soal Nomor 2 = B

Penjelasan Jawaban:

- Latihan keseimbangan adalah bentuk/sikap badan dalam keadaan seimbang baik pada sikap berdiri, duduk, maupun jongkok. Keseimbangan adalah bentuk sikap badan dalam keadaan seimbang, baik pada saat berdiri, duduk, maupun jongkok.

3. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Keseimbangan berdiri sikap bangau antara lain:

- a. Sikap permulaan berdiri tegak rileks.
- b. Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang) di belakang pantat.
- c. Tangan kanan diluruskan ke samping.
- d. Lakukan latihan ini 8 kali hitungan dan kembali ke sikap awal.

4. Jawaban Soal Nomor 4 = D

Penjelasan Jawaban:

Koordinasi adalah satu pola gerak yang terbentuk dari gabungan beberapa fungsi komponen kesegaran jasmani.

5. Jawaban Soal Nomor 5 = D

Penjelasan Jawaban:

Salah satu cara untuk melatih koordinasi adalah lompat tali (*skipping*). Lompat tali ini bertujuan melatih kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan kekuatan otot kaki atau tumit.

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 pelemasan 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 keterampilan (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 kesegaran 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 putri dan 50 detik untuk putra), (3) Baring duduk (*sit-up*/60 detik), (4) Loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) Lari jauh (800 m untuk putri dan 1.000 meter untuk putra).

- 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.

.....

.....

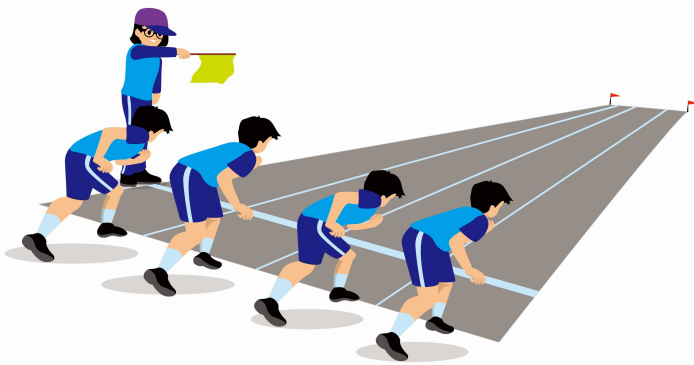
.....

.....

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 putri dan 60 detik untuk putra)
 - a) Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.
 - b) Alat/fasilitas : Lantai, palang tunggal, *stopwatch* dan formulir pencatat hasil.
 - c) Pelaksanaan :
 - (1) Peserta didik bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus.
 - (2) Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus.

- (3) Kemudian peserta didik mengangkat tubuhnya dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, lalu kembali ke sikap semula.
- (4) Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang, tanpa istirahat selama (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera).

d) 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).



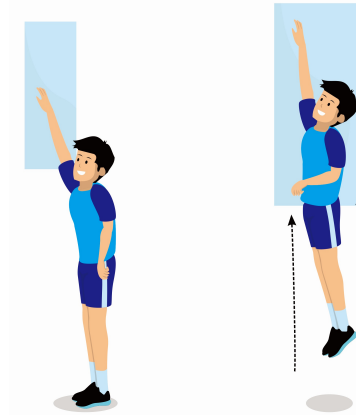
Gambar 7.17 Aktivitas Tes baring duduk 60 detik
Sumber: Dokumen Muhajir, 2020.

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 lompatan peserta didik tersebut.

d) Cara memberi skor :

Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga kali lompatan, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu lompatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa lompatan. Contoh : Rasyad tinggi raihan tanpa lompatan 165 cm, sedangkan tinggi raihan lompatannya 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 putri dan 1.000 meter untuk putra)
- a) Tujuan : Mengukur daya tahan (*cardio respiratory endurance*)
 - b) Alat/fasilitas : Lapangan, bendera *start*, peluit, *stopwatch*, nomor dada, tanda/garis *start* dan *finish*, dan formulir pencatat hasil.
 - c) Pelaksanaan :
 - (1) Peserta didik berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba “siap” peserta didik mengambil sikap start berdiri untuk siap berlari.
 - (2) Pada aba-aba “ya” peserta didik berlari menuju garis finish, dengan menempuh jarak (800 meter untuk putri dan 1.000 meter untuk putra).
 - (3) 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 (putri) dan 1.000 meter (putra) 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.

- 1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun.

.....

.....

.....

- 2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun.

.....

.....

.....

- 3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun.

.....

.....

.....

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

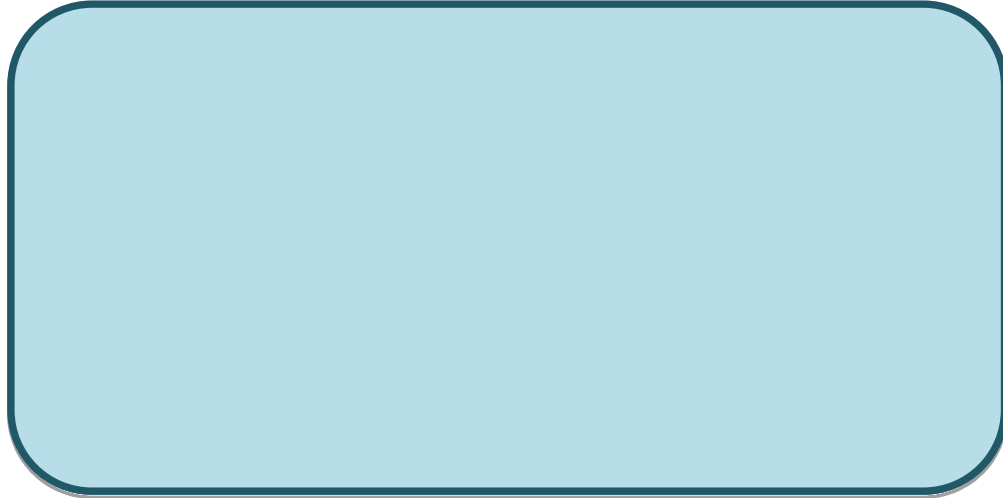
Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.

1. Gejala kemorosotan kebugaran jasmani di kalangan anak-anak di seluruh dunia sudah merupakan gejala umum. Anak-anak begitu asyik bermain permainan di komputer disertai dengan pola makan yang tidak sehat, seperti senang menyantap makanan siap hidang (Mc. Doland atau goreng ayam plus kentang) dalam susunan menu yang tidak seimbang. Penyebab utama kemorosotan kebugaran jasmani pada anak-anak tersebut diakibatkan oleh

- a. kurang aktif bergerak
 - b. aktivitas fisik yang berlebihan
 - c. daya tahan tubuh
 - d. gizi makanan yang tidak seimbang
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
- a. kekuatan dan kelenturan otot tungkai
 - b. kekuatan dan kelenturan otot pinggang
 - c. kekuatan dan daya tahan otot punggung
 - d. 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

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 putri dan 60 detik untuk putra).		
3.	Tes baring duduk 60 detik.		
4.	Tes loncat tegak.		
5.	Tes lari jauh (800 meter untuk putri dan 1.000 meter untuk putra).		

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

5. Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan gerak aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun.
 - 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	Sangat Baik
7.3 – 8.3 dtk	14 – 18 kali	30 – 40 kali	60 – 72	3.15 – 4.25 mnt	Baik
8.4 – 9.6 dtk	9 – 13 kali	21 – 29 kali	50 – 59	4.26 – 5.12 mnt	Cukup
..... > 9.6 dtk < 9 kali < 21 kali < 50 > 5.12 mnt	Kurang

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	Sangat Baik
8.5 – 9.8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49	3.53 – 4.56 mnt	Baik
9.9 – 11.4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 38	4.57 – 5.58 mnt	Cukup
..... > 13.4 dtk < 10 kali < 10 kali < 31 > 5.58 mnt	Kurang

H. Kunci Jawaban

- a. Jawaban Soal Nomor 1 = A

Penjelasan Jawaban:

- Gejala kemorosotan kebugaran jasmani di kalangan anak-anak di seluruh dunia sudah merupakan gejala umum. Penyebab utama adalah karena mereka kurang aktif bergerak, yang diakibatkan oleh bertambah sedikitnya waktu untuk melaksanakan latihan jasmani. Anak-anak begitu asyik bermain permainan di komputer disertai dengan pola makan yang tidak sehat, seperti senang menyantap makanan siap hidang (Mc. Doland atau goreng ayam plus kentang) dalam susunan menu yang tidak seimbang.

- b. 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)..

- c. Jawaban Soal Nomor 3 = C

Penjelasan Jawaban:

Tes lari cepat menempuh jarak 50 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan.

- d. 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.

- e. 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

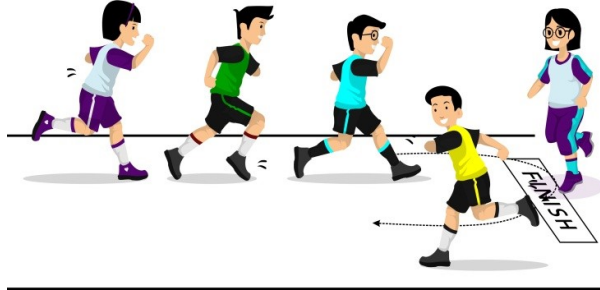
No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu		
4.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami		
5.	Saya berperan aktif dalam kelompok		
6.	Saya menyerahkan 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		
Jumlah skor maksimal = 10			

Evaluasi Pengetahuan

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

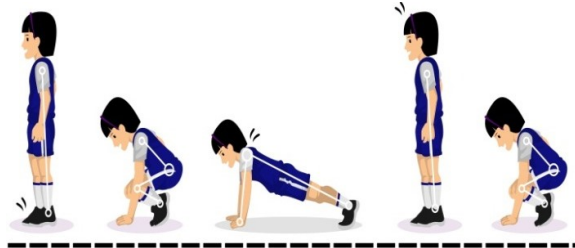
1. Perhatikan pernyataan-pernyataan dan gambar berikut.
 - 1) Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6 - 8 kali (jarak 4 sampai 5 meter).
 - 2) Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai bawah, si pelaku harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik larinya.

- 3) Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan tidak terlampau banyak sehingga menyebabkan kelelahan bagi si pelaku.
- 4) Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.



Pernyataan-pernyataan dan gambar tersebut merupakan cara melakukan latihan . . .

- a. gerakan bereaksi
 - b. lari bolak belok (*zig-zag*)
 - c. mengubah posisi tubuh jongkok-berdiri (*squat-thrust*)
 - d. mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*)
2. Perhatikan pernyataan-pernyataan dan gambar berikut.
 - 1) Jongkok sambil menumpukan kedua lengan di lantai.
 - 2) Pandangan ke arah depan.
 - 3) Lemparkan kedua kaki belakang sampai lurus dengan sikap badan telungkup dalam keadaan terangkat.
 - 4) Kemudian dengan serentak, kedua kaki ditarik ke depan, kemudian kembali ke tempat semula.
 - 5) Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan gerakan yang sama.



Pernyataan-pernyataan dan gambar tersebut merupakan cara melakukan latihan . . .

- a. gerakan bereaksi
- b. lari bolak belok (*zig-zag*)
- c. mengubah posisi tubuh jongkok-berdiri (*squat-thrust*)
- d. mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*)

3. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan perpindahan tempat dari satu tempat ke tempat yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Perpindahan tempat ini, bisa berlaku untuk tubuh secara keseluruhan bisa juga hanya bagian tubuh tertentu, misalnya, lari sprint. Laju gerak atau perpindahan tempat banyak ditentukan oleh faktor-faktor lain, seperti
 - a. kelentukan, kekuatan, waktu reaksi, serta keseimbangan
 - b. kelentukan, kekuatan, waktu reaksi, serta tipe tubuh
 - c. kekuatan, waktu reaksi, keseimbangan, daya tahan
 - d. kelentukan, kekuatan, waktu reaksi, keseimbangan

4. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan seperti: lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter, lari dengan mengubah-ubah kecepatan (mulai lambat makin lama makin cepat), lari naik bukit, lari menuruni bukit, dan lari menaiki tangga gedung. Latihan tersebut merupakan bentuk-bentuk latihan
 - a. kecepatan bergerak (*speed of movement*)
 - b. kecepatan sprint (*sprinting speed*)
 - c. kecepatan reaksi (*reaction speed*)
 - d. kecepatan mengubah arah (*speed changes direction*)

5. Perhatikan tabel berikut ini yang merupakan latihan keseimbangan.

a	b	c	d	e
<ul style="list-style-type: none"> • Sikap permulaan berdiri tegak rileks. • Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang) di belakang pantat. • Tangan kanan diluruskan ke samping. • Lakukan latihan ini 8 kali 	<ul style="list-style-type: none"> • Berdiri tegak rileks dengan psosi kaki dirapatkan dan kedua tangan direntangkan lurus ke samping. • Kemudian bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan ke arah belakang. • Arah pandangan lurus ke depan dan pertahankan gerakan ini selama 8 kali hitungan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan keseimbangan dari sikap berdiri. • Dilakukan dengan cara mengangkat salah satu kaki ke samping menggunakan tangan. • Tangan yang lainnya direntangkan sejajar bahu dan tahan sampai 8 hitungan. • Lakukan latihan ini secara bergantian. 	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan keseimbangan berikutnya sama dengan latihan satu • Bagian kaki yang dipegang adalah bagian pergelangannya. • Tangan yang lainnya diangkat ke atas. • Lakukan latihan secara bergantian. 	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan keseimbangan ketiga prinsipnya sama dengan latihan kedua. • Salah satu kaki diangkat menekuk di depan panggul. • Kedua tangan direntangkan ke samping. • Lakukan latihan ini secara bergantian.

hitungan dan kembali ke seikap awal.				
--------------------------------------	--	--	--	--

Berdasarkan tabel di atas, yang merupakan latihan keseimbangan berdiri sikap bangau adalah . . .

- a
- b
- c
- d

Jawablah soal di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Tuliskan macam-macam komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan.
2. Jelaskan yang dimaksud dengan kecepatan.
3. Jelaskan yang dimaksud dengan kelincahan.
4. Jelaskan yang dimaksud dengan keseimbangan.
5. Jelaskan yang dimaksud dengan koordinasi.

Evaluasi Keterampilan

C. Tes Kinerja aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan

1. Butir Tes
Lakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi). 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 kecepatan.		
2.	Aktivitas latihan kelincahan.		
3.	Aktivitas latihan keseimbangan.		
4.	Aktivitas latihan koordinasi.		

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
5. Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan gerak aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi), untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
 - a. Penilaian hasil keterampilan gerak latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi
 - 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	Sangat Baik
7.3 – 8.3 dtk	14 – 18 kali	30 – 40 kali	60 – 72	3.15 – 4.25 mnt	Baik
8.4 – 9.6 dtk	9 – 13 kali	21 – 29 kali	50 – 59	4.26 – 5.12 mnt	Cukup
..... > 9.6 dtk < 9 kali < 21 kali < 50 > 5.12 mnt	Kurang

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	Sangat Baik
8.5 – 9.8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49	3.53 – 4.56 mnt	Baik
9.9 – 11.4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 38	4.57 – 5.58 mnt	Cukup
..... > 13.4 dtk < 10 kali < 10 kali < 31 > 5.58 mnt	Kurang

Kunci Jawaban

A. Pilihan Berganda

1. Jawaban Soal Nomor 1 = D

Penjelasan Jawaban:

Cara melakukan latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*) adalah:

- a. Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6 - 8 kali (jarak 4 sampai 5 meter).
- b. Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai bawah, si pelaku harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik lainnya.

- c. Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan tidak terlampau banyak sehingga menyebabkan kelelahan bagi si pelaku.
 - d. Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.
2. Jawaban Soal Nomor 2 = C
- Penjelasan Jawaban:
- Cara melakukan latihan mengubah posisi tubuh jongkok-berdiri (*squat-thrust*) adalah:
- a. Jongkok sambil menumpukan kedua lengan di lantai.
 - b. Pandangan ke arah depan.
 - c. Lemparkan kedua kaki belakang sampai lurus dengan sikap badan telungkup dalam keadaan terangkat.
 - d. Kemudian dengan serentak, kedua kaki ditarik ke depan, kemudian kembali ke tempat semula.
 - e. Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan gerakan yang sama.
3. Jawaban Soal Nomor 3 = B
- Penjelasan Jawaban:
- Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan perpindahan tempat dari satu tempat ke tempat yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Perpindahan tempat ini, bisa berlaku untuk tubuh secara keseluruhan bisa juga hanya bagian tubuh tertentu, misalnya, lari sprint. Laju gerak atau perpindahan tempat banyak ditentukan oleh faktor-faktor lain, seperti: kelentukan, kekuatan, waktu reaksi, serta tipe tubuh.
4. Jawaban Soal Nomor 4 = A
- Penjelasan Jawaban:
- Bentuk-bentuk latihan kecepatan bergerak (*speed of movement*) untuk meningkatkan kecepatan antara lain: (1) Lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter, (2) Lari dengan mengubah-ubah kecepatan (mulai lambat makin lama makin cepat), (3) Lari naik bukit, (4) Lari menuruni bukit, dan (5) Lari menaiki tangga gedung.
5. Jawaban Soal Nomor 5 = A
- Penjelasan Jawaban:
- Cara melakukan latihan keseimbangan berdiri sikap bangau adalah:
- a. Sikap permulaan berdiri tegak rileks.

- b. Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang) di belakang pantat.
- c. Tangan kanan diluruskan ke samping.
- d. Lakukan latihan ini 8 kali hitungan dan kembali ke seikap awal.

B. Uraian

1. Tuliskan macam-macam komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan.

Jawab:

Komponen-komponen kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, agilitas, kecepatan gerak, *power* dan keseimbangan.

2. Jelaskan yang dimaksud dengan kecepatan.

Jawab:

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan seseorang bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

3. Jelaskan yang dimaksud dengan kelincahan.

Jawab:

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Kelincahan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam cabang olahraga atau meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

4. Jelaskan yang dimaksud dengan keseimbangan.

Jawab:

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam memelihara posisi tubuh yang statis (tidak bergerak) atau dalam keadaan posisi badan yang dinamis (bergerak). Latihan keseimbangan ini dapat dilakukan dengan jalan mengurangi atau memperkecil bidang tumpuan.

5. Jelaskan yang dimaksud dengan koordinasi.

Jawab:

Koordinasi adalah satu pola gerak yang terbentuk dari gabungan beberapa fungsi komponen kesegaran jasmani. Salah satu cara untuk melatih koordinasi adalah lompat tali (*skiping*). Lompat tali ini bertujuan melatih kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan kekuatan otot kaki atau tumit.

GLOSARIUM

- *Interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat.
- 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.
- Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkatnya-singkatnya. Kecepatan dapat diketahui dengan menetapkan kapan tugas gerak dimulai dan kapan berakhir. Selang waktu antara mulai dan berakhir disebut waktu jarak.
- Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.
- Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus. Seperti gerakan melompat, melempar, salto dan lain-lain.
- Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.
- Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam memelihara posisi tubuh yang statis (tidak bergerak) atau dalam keadaan posisi badan yang dinamis (bergerak).
- Koordinasi adalah satu pola gerak yang terbentuk dari gabungan beberapa fungsi komponen kesegaran jasmani. Salah satu cara untuk melatih koordinasi adalah lompat tali (*skiping*).
- 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.
- Latihan keseimbangan adalah bentuk/sikap badan dalam keadaan seimbang baik pada sikap berdiri, duduk, maupun jongkok.
- 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.
- Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain : (1) *Strength* (kekuatan), (2) *Power* (daya), (3) *Speed* (kecepatan), (4) *Flexibility* (kelentukan), (5) *Agility*

(kelincahan), (6) *Endurance* (daya tahan), dan (7) Stamina (daya tahan kecepatan).

DAFTAR PUSTAKA

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Keterampilan, untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Keterampilan, untuk SMP/MTs Kelas VIII*. 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**