

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



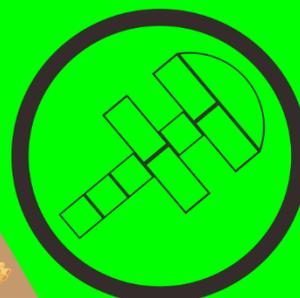
Modul Pembelajaran Jarak Jauh
Pada Masa Pandemi COVID-19
untuk Jenjang
Sekolah Menengah Pertama

PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN



Kelas
IX

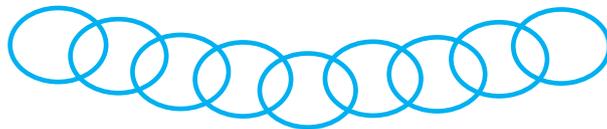
Semester
Genap



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



**PENDIDIKAN JASMANI OLAH RAGA DAN
KESEHATAN KELAS IX SEMESTER GENAP**



**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 SMP**

Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas IX Semester Genap

Hak Cipta © 2020 pada

Direktorat Sekolah Menengah Pertama

Direktorat Jendral 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)

Penulis

Modul 1 & 2

- Syarifudin

Modul 3

- Dedi Suryadi

Modul 4

- Agus Gunawan

Modul 5

- Agus Gunawan

Modul 6

- Dedi Suryadi

Modul 7

- Syarifudin

Penelaah

- Suroto

Editor

- Dr. Henny Harsian, S.Pd., M.Ed. (Direktorat Sekolah Menengah Pertama, Kemendikbud)
- Ali Wibawa, S.Pd.

Desain dan Tata Letak

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

Cover Picture

Freepik

KATA PENGANTAR



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

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

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

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

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

Jakarta, Desember 2020
Direktur Sekolah Menengah Pertama,

Drs. Mulyatsyah, MM
NIP 19640714 199303 1 001

The stamp is circular with a blue border. The outer ring contains the text 'KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN' at the top and 'DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH PERTAMA' at the bottom. The inner circle contains the text 'DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI, PENDIDIKAN DASAR, DAN PENDIDIKAN MENENGAH'.

DAFTAR ISI



KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
PENDAHULUAN	viii
PEMETAAN KOMPETENSI	xiii
MODUL 1 PERMAINAN BOLA BASKET	1
Kompetensi Dasar	1
Pembelajaran 1	2
Pembelajaran 2	24
Pembelajaran 3	38
Pembelajaran 4	49
Evaluasi	61
Kunci Jawaban	76
GLOSARIUM	78
DAFTAR PUSTAKA	79
MODUL 2 PERMAINAN BOLA BAKAR	80
Kompetensi Dasar	81
Pembelajaran 1	81
Pembelajaran 2	98
Evaluasi	108
Kunci Jawaban	114
GLOSARIUM	115
DAFTAR PUSTAKA	115
MODUL 3 LOMPAT TINGGI	117
Kompetensi Dasar	117
Pembelajaran 1	119
Pembelajaran 2	139
Pembelajaran 3	166

Pembelajaran 4	189
Evaluasi	211
Kunci Jawaban	241
GLOSARIUM.....	245
DAFTAR PUSTAKA	247
MODUL 4 PERAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENCEGAHAN PENYAKIT	248
Kompetensi Dasar	248
Pembelajaran 1	250
Pembelajaran 2	284
Evaluasi	304
Kunci Jawaban	310
GLOSARIUM.....	312
DAFTAR PUSTAKA	315
MODUL 5 PERMAINAN ANAK TRADISIONAL.....	317
Kompetensi Dasar	317
Pembelajaran 1	318
Pembelajaran 2	351
Evaluasi	364
Kunci Jawaban	368
GLOSARIUM.....	372
DAFTAR PUSTAKA	373
MODUL 6 LEMPAR LEMBING	374
Kompetensi Dasar	374
Pembelajaran 1	377
Pembelajaran 2	406
Pembelajaran 3	440
Evaluasi	455
Kunci Jawaban	464
GLOSARIUM.....	468

DAFTAR PUSTAKA	470
MODUL 7 KEBUGARAN JASMANI.....	471
Kompetensi Dasar	471
Pembelajaran 1	473
Pembelajaran 2	490
Evaluasi	507
Kunci Jawaban	514
GLOSARIUM.....	515
DAFTAR PUSTAKA	516

PENDAHULUAN



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

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

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

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

Aktivitas pembelajaran dalam modul ini berpusat pada diri Ananda, bukan pada guru maupun materi ajar. Artinya, Ananda merupakan subjek yang aktif dan bertanggungjawab 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!

PETUNJUK UMUM



Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik (menyeluruh) dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

PJOK memperlakukan anak sebagai satu kesatuan yang utuh, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

PJOK merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap spiritual-sosial-mental-emosional), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogik, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas fisik adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang berkembang secara alamiah, berkembang searah dengan kemajuan zaman. Melalui pendidikan jasmani Ananda diharapkan memperoleh pengalaman untuk mengembangkan kreatifitas, inovasi, keterampilan, dan kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat, memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.

PJOK membantu siswa mengembangkan pemahaman tentang apa yang mereka perlukan untuk membuat komitmen seumur hidup tentang arti penting hidup sehat, aktif dan mengembangkan kapasitas untuk menjalani kehidupan yang memuaskan dan produktif.

Penelitian telah menunjukkan keterkaitan antara peningkatan aktivitas fisik dan prestasi akademik yang lebih baik, kualitas konsentrasi, serta kualitas perilaku kelas dalam proses belajar. Manfaat lain termasuk perbaikan dalam kesejahteraan psikologis, kemampuan fisik, konsep-diri, dan kemampuan untuk mengatasi stres.

Harapannya kurikulum PJOK ini juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kesejahteraan emosional. Demikian juga pengaruh dari pendidikan jasmani dari sisi kesehatan, di mana siswa akan belajar keterampilan yang dibutuhkan untuk sukses dalam hidup aktif dan warga yang bertanggungjawab secara sosial.

PJOK yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Aktivitas jasmani dan olahraga yang dimaksud adalah seluruh gerak tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot-otot rangka yang secara nyata meningkatkan pengeluaran energi (energy expenditure) di atas level kebutuhan dasar (Wuest and Bucher; 2009; hal. 11). Atau secara sederhana dapat pula diartikan sebagai seluruh gerak tubuh yang melibatkan kelompok otot besar dan memerlukan suplai energi. Artinya, ketika anak diinstruksikan bergerak, gerak yang dilakukan seharusnya melibatkan kelompok otot besar dan menyebabkan mereka mengolah energi melalui metabolisme otot yang terlibat.

Bermain adalah bentuk aktivitas jasmani lainnya yang memiliki makna aktivitas yang digunakan sebagai hiburan. Kita mengartikan bermain sebagai hiburan yang bersifat fisik yang tidak kompetitif, meskipun bermain tidak harus selalu bersifat fisik. Bermain bukanlah berarti olahraga dan pendidikan jasmani, meskipun elemen dari bermain dapat ditemukan di dalam keduanya.

Dari kata bermain lalu lahir kata benda permainan, yang dengan tetap mengelompokkannya ke dalam garis lurus yang bersifat fisik, permainan diartikan sebagai “aktivitas fisik yang di dalamnya sudah mengandung unsur-unsur yang menyenangkan”Unsur ini dapat berupa kompetisi, imajinasi atau fantasi, termasuk adanya modifikasi aturan.

Olahraga di pihak lain adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif (Freeman, 2001). Olahraga adalah aktivitas jasmani yang sudah benar-benar terorganisir dan tingkat kompetisinya tinggi serta didukung oleh peraturan yang mengaturnya. Peraturan menetapkan standar-standar kompetisi dan situasi sehingga individu atlet dapat bertanding secara fair dan mencapai sasaran yang spesifik. Olahraga juga menyediakan kesempatan untuk mendemonstrasikan kompetensi seseorang dan menantang batas-batas kemampuan maksimal.

Bermain, olahraga dan aktivitas jasmani lainnya melibatkan bentuk-bentuk gerakan untuk tujuan pendidikan. Olahraga dan bermain dapat eksis meskipun secara murni untuk kepentingan kesenangan, pendidikan, atau untuk kombinasi keduanya. Kesenangan dan pendidikan tidak harus dipisahkan secara eksklusif, keduanya dapat dan harus beriringan bersama.

PETUNJUK KHUSUS



Pembelajaran yang ideal adalah pembelajaran tatap muka langsung antara guru dan Ananda dimana dalam proses pembelajaran tatap muka langsung tidak hanya terdapat transfer pengetahuan dan keterampilan namun terdapat hubungan emosional, hubungan psikologis, dan hubungan sosial, Era yang tidak ideal saat pandemicovid-19 ini pembelajaran dilakukan jarak jauh, pembelajaran hanya dipandu melalui lembar kerja atau modul atau instruksi dari WA atau media lainnya, hal ini tentu menuntut Ananda

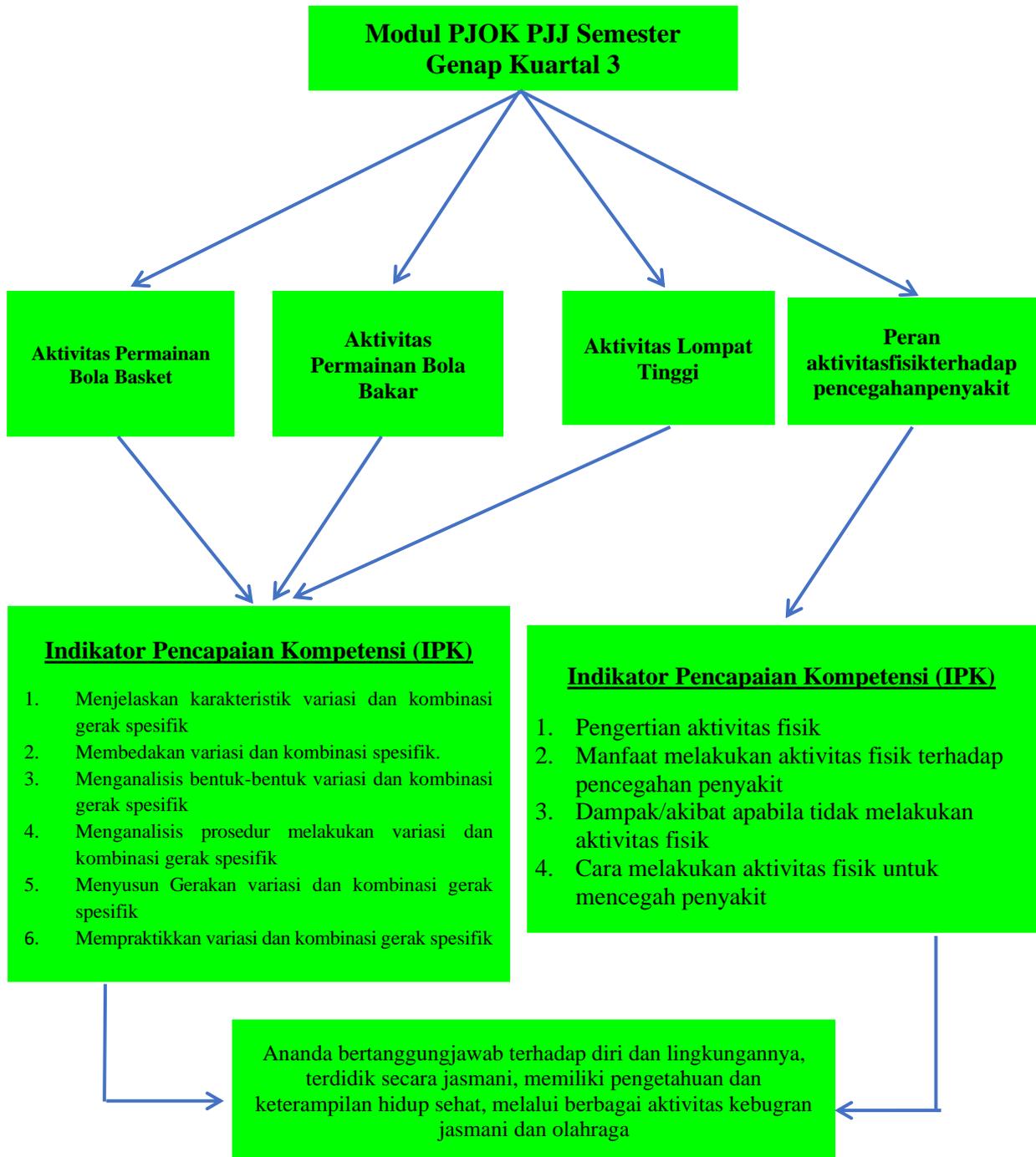
memiliki kesadaran, tanggungjawab dan kejujuran dalam melaksanakan pembelajaran jauh lebih besar ketimbang pembelajaran langsung.

Mengingat situasi dan kondisi yang mengharuskan pembelajaran dari rumah bahkan banyak slogan DI RUMAH SAJA petunjuk khusus ini diharapkan dapat memandu dan mengingatkan kegiatan pembelajaran yang dilakukan, khusus pembelajaran PJOK melakukan pembelajaran di rumah atau halaman rumah tanpa ada interaksi dengan Guru, teman atau orang lain selain dengan Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, tentu memiliki keterbatasan, baik ruang gerak, sarana prasarana atau kawan/lawan bermain.

Melalui petunjuk khusus ini disampaikan tahapan belajar PJOK yaitu pendahuluan, inti, penutup, namun sebelum sampai pada tahapan pembelajaran PJOK Ananda dapat menyiapkan beberapa hal:

1. Pastikan Ananda dalam keadaan sehat (tidak sedang sakit)
2. Pastikan Ananda dalam keadaan siap mengikuti kegiatan pembelajaran
3. Siapkan sarana dan pra sarana pembelajaran sesuai dengan materi pembelajaran seperti:
 - a. Siapkan tempat untuk melakukan aktivitas pembelajaran PJOK
 - b. Siapkan alat yang di butuhkan, jika tidak ada alat yang dibutuhkan coba cari alternative alat yang dapat digunakan dapat dilihat dari petunjuk modul atau saran Guru/orang tua
 - c. Pemilihan tempat harus memperhatikan keamanan dan keselamatan
 - d. Selalu berdoa sebelum melakukan pembelajaran
 - e. Bacadengan teliti materi, tujuan, proses serta penilaian yang akan diberikan
 - f. Baca dengan teliti teknik pembelajaran yang akan dilakukan
 - g. Tanyakan hal hal yang belum dipahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru melalui telepon atau media lainnya
 - h. Coba gerakan yang akan dilakukan sebelum melakukan aktivitas pembelajaran yang sebenarnya
4. Setelah melakukan persiapan seperti di atas lakukan pembelajaran dengan tahapan pendahuluan dapat diisi dengan melakukan pemanasan berupa peregangan; pemanasan dengan dinamis baru kegiatan dilanjutkan dengan Inti pembelajaran sesuai dengan yang terdapat dalam modul, setelah itu tutup kegiatan pembelajaran dengan melakukan pendinginan seperti yang ada di modul atau yang lainnya berdoa sebagai wujud syukur terhadap segala nikmat yang Tuhan berikan.
5. Biasakan untuk merapihkan kembali sarana dan prasarana yang sudah digunakan

PEMETAAN KOMPETENSI



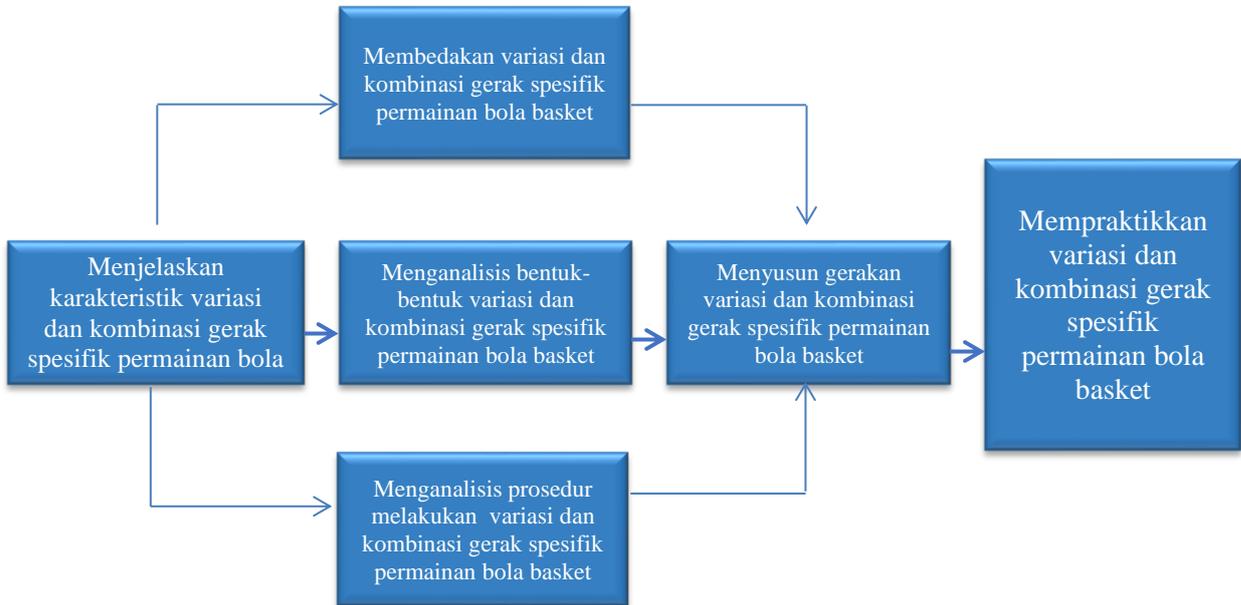


MODUL 1 PERMAINAN BOLA BASKET

PEMETAAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/ bola kecil sederhana dan atau tradisional.	<ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan karakteristik variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket.2. Membedakan variasi dan kombinasi spesifik permainan bola basket.3. Menganalisis bentuk-bentuk variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket.4. Menganalisis prosedur melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket.
4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/bola kecil sederhana dan atau tradisional.	<ol style="list-style-type: none">5. Menyusun gerakan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket.6. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket.

PETA KOMPETENSI



Pembelajaran 1

Variasi dan Kombinasi Melempar dan Menangkap Bola

Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket pada Kelas IX ini materi yang akan Anda pelajari merupakan kelanjutan dari materi pembelajaran permainan bola basket di kelas VII dan VIII, jika Anda memang berminat terhadap cabang olahraga bola basket ini tentunya berbagai gerakan ini sudah Anda pahami dengan baik.

Variasi gerak maknanya adalah melakukan satu jenis keterampilan gerak dengan berbagai cara, misalnya melempar bola, dapat divariasikan dengan bentuk lemparan setinggi dada, lemparan pantul, lemparan lambung, lemparan satu tangan dan lemparan jenis lainnya. Sedangkan kombinasi gerak diartikan sebagai penggabungan beberapa jenis gerakan, misalnya menggiring bola (*dribbling*) dilanjutkan gerak memasukkan bola (*shooting*), menangkap bola dilanjutkan gerak menggiring (*dribbling*), dan aktivitas lainnya.

Setiap gerak variasi dan kombinasi dalam permainan bola basket ini harus Anda latih secara berulang-ulang sehingga Anda dapat melakukannya dengan baik.

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran mandiri yang dilaksanakan dengan sikap disiplin, jujur, dan tanggungjawab, diharapkan Ananda dapat:

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. menjelaskan variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan tepat,
4. Mempraktikkan gerak variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola dengan benar

B. Peran Guru dan Orang Tua

1. Peran guru dalam menggunakan bahan ajar permainan pada modul ini adalah:
 - a. memfasilitasi bahan ajar,
 - b. memfasilitasi dengan memberikan instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* maupun *online* dan
 - c. menanggapi setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan modul bahan ajar ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.
1. Peran orang tua terkait aktivitas pembelajaran permainan menggunakan modul ini adalah:
 - a. memfasilitasi putra/putrinya dalam penggunaan bahan, alat, media dan sumber dalam pembelajaran permainan bola basket seperti menyediakan bola basket atau bola karet yang bisa memantul serta area yang cukup untuk bergerak Ananda,
 - b. memastikan putra/putrinya memahami setiap pembelajaran yang terdapat pada bahan ajar modul ini,
 - c. memastikan putra/putrinya dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung dan
 - d. berkoordinasi dengan wali kelas/guru jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.

C. Aktivitas Pembelajaran

Dibeberapa daerah *Pandemi* covid-19 memasuki masa kenormalan baru (*new normal*) pada fase ini kegiatan belajar mengajar dengan tatap muka langsung di beberapa sekolah sudah diijinkan jika daerah termasuk dalam zona hijau, namun pembelajaran tetap harus mengikuti peraturan protokol kesehatan yang telah ditentukan.

Di era *new normal* pembelajaran tatap muka langsung dilakukan dengan jumlah siswa yang terbatas dan protokol kesehatan yang ketat serta tidak melakukan aktivitas fisik bersama sama, untuk pelajaran PJOK hal ini tentu merupakan sebuah kendala yang harus dihadapi dan dicarikan jalan keluarnya,

Beberapa hal yang dapat dijadikan inspirasi dalam melaksanakan pembelajaran PJOK di sekolah pada masa kenormalan baru (*new normal*), daerah dengan kategori merah pembelajaran dilakukan jarak jauh, pembelajaran di rumah atau halaman rumah tanpa ada interaksi langsung dengan orang lain kecuali Ayah/Ibu atau anggota keluarga yang tinggal satu rumah, interaksi dengan guru atau teman dapat Ananda lakukan melalui telepon, whatsapp, atau media sosial lain berbasis internet, daerah dengan kategori hijau/biru pembelajaran tatap muka langsung di sekolah.

Kegiatan pembelajaran PJOK saat tatap muka langsung dapat dilakukan dengan kegiatan:

1. pendistribusian lembar kerja/lembar tugas,
2. Ananda membaca lembar kerja dengan teliti atau menyimak penjelasan guru dan mencatat penjelasan tersebut,
3. Ananda menanyakan hal hal yang belum dipahami terkait materi ajar yang terdapat pada lembar kerja atau penjelasan guru,
4. Ananda menanyakan hal hal yang belum dipahami terkait pelaporan yang diharapkan.
5. Ananda menanyakan alat yang dapat digunakan menunjang pembelajaran, jika mungkin pinjam dari sekolah,
6. Ananda menanyakan waktu yang disediakan untuk melakukan aktivitas yang terdapat pada lembar kerja atau penjelasan guru,
7. Ananda meminta contoh gerakan yang terdapat pada lembar kerja atau penjelasan guru dan
8. Ananda menanyakan penilaian yang akan dilakukan.

Aktivitas gerak Ananda tetap dilakukan di rumah atau halaman rumah masing-masing dengan tetap menerapkan protokol kesehatan sesuai panduan yang ada, Pembelajaran PJOK di rumah atau halaman rumah masing-masing dimasa kenormalan baru (*new normal*) tetap harus melalui tahapan belajar, tahapan belajar

yang harus Ananda lewati dalam mempelajari variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola basket adalah pendahuluan dengan melakukan pemanasan, inti pembelajaran dan penutup dengan melakukan pendinginan.

1. Pendahuluan

Sebelum memulai pembelajaran Ananda menyiapkan alat pembelajaran terlebih dahulu seperti menyiapkan bola, Ananda dapat menggunakan bola basket, jika tidak ada bola basket Ananda dapat menggunakan bola apa saja seperti bola sepak, atau bola voli, atau bola karet, atau bola spons, atau bola plastik atau bola yang dapat memantul, jangan lupa siapkan pula air minum (jangan yang dingin atau es)

Setelah Ananda berdoa, mari lanjutkan aktivitas pembelajaran hari ini dengan melakukan pemanasan, pemanasan yang dilakukan bertujuan untuk menyiapkan otot untuk melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya.

Gerak pemanasan pada modul ini sebagai berikut:

a. Peregangan

Ananda mengawali gerak pemanasan dengan melakukan peregangan statis secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai. Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan. Contoh gerakan terdapat pada modul sebelumnya.

b. Pemanasan di tempat

Setelah melakukan peregangan Ananda melakukan pemanasan dengan bergerak di tempat seperti:

1) jalan di tempat.

Lakukan gerak jalan di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

2) lari di tempat,

Lakukan gerak lari di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

3) lari di tempat paha diangkat lurus, dan

Lakukan gerak lari di tempat paha diangkat lurus sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

4) lari di tempat tumit menyentuh bokong

Lakukan gerak lari di tempat tumit menyentuh bokong sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

c. Pemanasan dengan bola

Pemanasan Ananda lanjutkan dengan melakukan gerakan dengan bola yang dalam permainan bola basket banyak dikenal dengan istilah *ballhandling*

- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telepon/email atau media lain. Untuk Ananda yang telah diijinkan tatap muka hal-hal yang Ananda belum pahami dapat ditanyakan pada saat tatap muka.

Pemanasan dengan bola dapat Ananda lakukan dengan contoh gerakan seperti di bawah ini:

- 1) Memainkan bola di depan atas wajah
 - 1) Ananda berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu,
 - 2) pegang bola dengan kedua tangan di depan atas wajah,
 - 3) letakkan bola ditangan kanan,
 - 4) pindahkan dengan cepat bola dari tangan kanan ke tangan kiri dengan menggunakan jari jari tangan, dan
 - 5) lakukan sebanyak 2 x 8 hitungan



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 2) Memainkan bola di depan badan
 - 1) Ananda berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu,
 - 2) pegang bola dengan kedua lengan di depan dada,
 - 3) letakkan bola pada tangan kanan,
 - 4) pindahkan dengan cepat bola dari tangan kanan ke tangan kiri dengan menggunakan jari jari tangan, dan
 - 5) lakukan sebanyak 2 x 8 hitungan.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 3) Memainkan bola di bawah
 - 1) Ananda berdiri membungkuk dengan kaki dibuka selebar bahu,
 - 2) pegang bola dengan kedua lengan lurus di bawah lutut,
 - 3) letakkan bola pada tangan kanan,
 - 4) pindahkan dengan cepat bola dari tangan kanan ke tangan kiri dengan menggunakan jari jari tangan, dan
 - 5) lakukan sebanyak 2 x 8 hitungan.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 4) Memainkan bola dibelakang badan
 - 1) Ananda berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu,
 - 2) pegang bola dengan kedua lengan di belakang pinggang,
 - 3) letakkan bola pada tangan kanan,
 - 4) pindahkan dengan cepat bola dari tangan kanan ke tangan kiri dengan menggunakan jari jari tangan, dan
 - 5) lakukan sebanyak 2 x 8 hitungan



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 5) Memutar bola mengelilingi kepala
 - 1) Ananda berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu,
 - 2) pegang bola dengan kedua tangan di depan wajah,
 - 3) letakkan bola di tangan kanan,
 - 4) pindahkan bola dari tangan kanan ke tangan kiri dengan mengelilingi kepala dan
 - 5) lakukan gerakan kebalikannya, masing-masing gerakan dilakukan sebanyak 2 x 8 hitungan.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 6) Memutar bola mengelilingi pinggang
 - 1) Ananda berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu,
 - 2) pegang bola dengan kedua tangan di depan perut,
 - 3) letakkan bola di tangan kanan,
 - 4) pindahkan bola dari tangan kanan ke tangan kiri dengan mengelilingi pinggang dan
 - 5) lakukan gerakan kebalikannya, masing-masing gerakan dilakukan sebanyak 2 x 8 hitungan.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 7) Memutar bola mengelilingi lutut
- 1) Ananda berdiri membungkuk dengan kaki agak rapat,
 - 2) pegang bola dengan kedua tangan di depan lutut,
 - 3) letakkan bola di tangan kanan,
 - 4) pindahkan bola dari tangan kanan ke tangan kiri dengan mengelilingi kedua lutut dan
 - 5) lakukan gerakan kebalikannya, masing-masing gerakan dilakukan sebanyak 2 x 8 hitungan.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 8) Memainkan bola di bawah selangka
- 1) Ananda berdiri dengan kaki sejajar dibuka lebar,
 - 2) pegang bola dengan menggunakan tangan kanan,
 - 3) pindahkan bola dari tangan kanan ke tangan kiri dengan memelalui bawah selangka,
 - 4) pegang bola dengan menggunakan tangan kiri,

- 5) pindahkan bola dari tangan kiri ke tangan kanan dengan memelalui bawah selangka dan
- 6) lakukan gerakan sebanyak 2 x 8 hitungan.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 9) Memantulkan bola ke kanan dan ke kiri
 - 1) Ananda berdiri dengan kaki dibuka lebar,
 - 2) pegang bola dengan menggunakan tangan kanan,
 - 3) pantulkan bola ke lantai di depan tengah badan dengan tangan kanan menuju tangan kiri dan
 - 4) lakukan gerakan sebanyak 2 x 8 hitungan.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 10) Memantulkan bola rendah bentuk angka delapan
 - 1) Ananda berdiri dengan kaki dibuka lebar posisi tubuh direndahkan,
 - 2) pegang bola dengan menggunakan tangan kanan,
 - 3) pantulkan bola dengan rendah ke lantai menuju bawah selangkan dan dilanjutkan dengan memantulkan bola dengan menggunakan tangan kiri mengelilingi kaki kiri sehingga membentuk angka 8 dan
 - 4) lakukan gerakan kebalikannya, masing-masing gerakan dilakukan sebanyak 2 x 8 hitungan.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

11) Menjatuhkan dan menangkap bola dibelakang badan

- 1) Ananda berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu,
- 2) pegang bola dengan menggunakan kedua tangan dibelakang kepala,
- 3) lepaskan bola, usahakan tangkap di belakang pinggang dengan kedua tangan dan
- 4) lakukan gerakan sebanyak 2 x 8 hitungan.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

12) Memindahkan bola di bawah selangka sambil berjalan

- 1) Ananda berdiri dengan kaki kaki kanan di depan,
- 2) pegang bola dengan menggunakan tangan kanan,
- 3) pindahkan bola dari tangan kanan ke tangan kiri dengan memelalui bawah selangka,
- 4) pegang bola dengan menggunakan tangan kiri,
- 5) langkahkan kaki kiri jauh ke depan,
- 6) pindahkan bola dari tangan kiri ke tangan kanan dengan memelalui bawah selangka dan

- 7) lakukan gerakan menempuh jarak 10 meter (sesuaikan dengan kondisi).



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

Setelah Ananda melakukan rangkaian gerak pemanasan aktivitas berlanjut pada kegiatan inti

2. Inti.

Mari lakukan pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bola basket dengan penuh semangat dan ceria.

Amati gambar dengan seksama

Pada pembelajaran 1 Ananda melakukan pembelajaran variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola, sebelum itu pelajari dulu variasi gerak melempar dan variasi gerak menangkap bola seperti di bawah ini:

a. Variasi menangkap bola

Menangkap bola dalam permainan bola basket dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya:

- 1) menangkap bola dengan dua tangan depan dada,



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 2) menangkap bola dengan dua tangan di atas kepala,



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 3) menangkap bola dengan satu tangan di atas kepala,



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 4) menangkap bola pantul dengan dua tangan dan



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 5) menangkap bola sambil melangkah.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

b. Variasi melempar bola

- 1) melempar bola dengan dua tangan depan dada (*chest pass*),



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 2) melempar bola dengan dua tangan di atas kepala (*overhead pass*),



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 3) melempar bola dengan satu tangan di atas kepala,



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 4) melempar bola pantul dengan dua tangan (*bounce pass*),



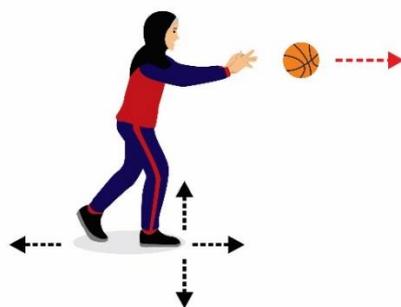
Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 5) melempar bola di samping badan dan



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 6) melempar bola sambil melangkah.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

Setelah Ananda mengetahui dan mencoba berbagai gerak variasi menangkap dan beberapa gerak variasi melempar bola, pembelajaran Ananda lanjutkan dengan variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola seperti dibawah ini:

- a. Melempar dan menangkap bola setinggi dada
- 1) pembelajaran ini idealnya dilakukan secara berpasangan, jika dilakukan sendiri Ananda dapat melempar bola lurus setinggi dada ke dinding dan menangkap bola seperti peraga dalam gambar,
 - 2) berdiri dengan kaki kanan di depan dengan jarak dua meter dari dinding,
 - 3) lempar bola lurus setinggi dada ke dinding,
 - 4) tangkap bola dengan kedua tangan,
 - 5) langkahkan kaki kanan ke belakang,
 - 6) lakukan lemparan dengan posisi kaki kiri di depan,
 - 7) tangkap bola dengan kedua tangan,
 - 8) langkahkan kaki kiri ke belakang dan
 - 9) lakukan dengan pengulangan sebanyak 8 kali.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

b. Melempar dan menangkap bola di atas kepala

- 1) pembelajaran ini idealnya dilakukan secara berpasangan, jika dilakukan sendiri Ananda dapat melempar bola di atas kepala ke dinding dan menangkap bola seperti peraga dalam gambar,
- 2) berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu,
- 3) lempar bola di atas kepala ke dinding, langkahkan salah satu kaki ke depan,
- 4) tangkap bola dengan kedua tangan,
- 5) langkahkan salah satu kaki ke belakang dan
- 6) lakukan dengan pengulangan sebanyak 8 kali.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

c. Melempar dan menangkap bola pantul setinggi dada

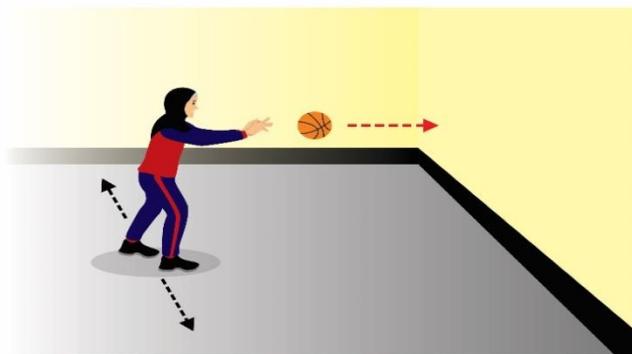
- 1) pembelajaran ini idealnya dilakukan secara berpasangan, jika dilakukan sendiri Ananda dapat melempar bola pantul ke dinding dan menangkap bola seperti peraga dalam gambar,
- 2) berdiri dengan kaki kanan di depan dengan jarak dua meter dari dinding,
- 3) lempar bola ke lantai sehingga bola memantul kedinding,

- 4) tangkap bola dengan kedua tangan,
- 5) langkahkan kaki kanan ke belakang,
- 6) lakukan lemparan dengan posisi kaki kiri di depan,
- 7) tangkap bola dengan kedua tangan,
- 8) langkahkan kaki kiri ke belakang dan
- 9) lakukan dengan pengulangan sebanyak 8 kali.



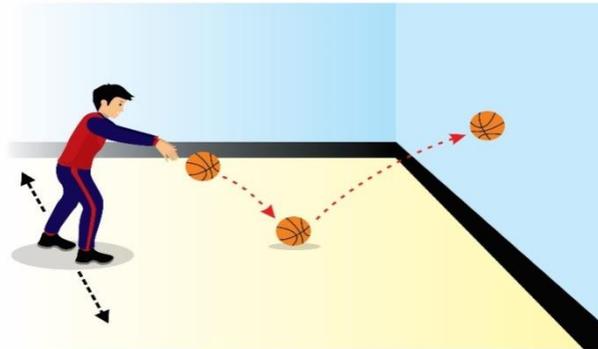
Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- d. Melempar dan menangkap bola setinggi dada melangkah ke kanan ke kiri
- 1) pembelajaran ini idealnya dilakukan secara berpasangan, jika dilakukan sendiri Ananda dapat melempar bola lurus setinggi dada ke dinding dan menangkap bola seperti peraga dalam gambar,
 - 2) berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu dengan jarak dua meter dari dinding,
 - 3) lempar bola lurus setinggi dada ke dinding,
 - 4) tangkap bola dengan kedua tangan,
 - 5) langkahkan kaki ke samping kanan sambil dan menangkap dan melempar bola,
 - 6) langkahkan kaki ke samping kiri sambil menangkap dan melempar bola dan
 - 7) lakukan dengan pengulangan sebanyak 8 kali.



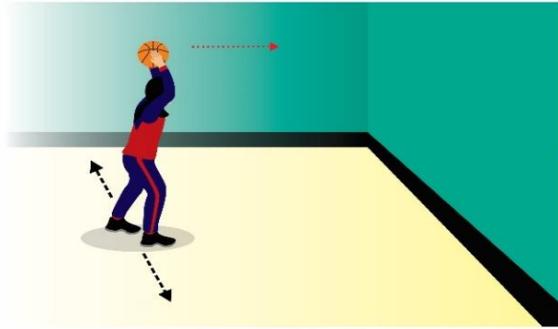
Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- e. Melempar dan menangkap bola pantul setinggi dada melangkah ke kanan ke kiri
- 1) pembelajaran ini idealnya dilakukan secara berpasangan, jika dilakukan sendiri Ananda dapat melempar bola ke lantai dan bola memantul ke dinding serta menangkap bola seperti peraga dalam gambar,
 - 2) berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu dengan jarak dua meter dari dinding,
 - 3) lempar bola ke lantai dan bola memantul ke dinding,
 - 4) tangkap bola dengan kedua tangan,
 - 5) langkahkan kaki ke samping kanan sambil menangkap dan melempar bola,
 - 6) langkahkan kaki ke samping kiri sambil menangkap dan melempar bola dan
 - 7) lakukan dengan pengulangan sebanyak 8 kali.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- f. Melempar dan menangkap bola di atas kepala melangkah ke kanan ke kiri
- 1) pembelajaran ini idealnya dilakukan secara berpasangan, jika dilakukan sendiri, Ananda dapat melempar bola lurus di atas kepala ke dinding dan menangkap bola seperti peraga dalam gambar,
 - 2) berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu dengan jarak dua meter dari dinding,
 - 3) lempar bola lurus di atas kepala ke dinding,
 - 4) tangkap bola dengan kedua tangan,
 - 5) langkahkan kaki ke samping kanan sambil dan menangkap dan melempar bola,
 - 6) langkahkan kaki ke samping kiri sambil dan menangkap dan melempar bola dan
 - 7) lakukan dengan pengulangan sebanyak 8 kali.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- g. Melempar bola satu tangan dan menangkap bola dengan dua tangan
- 1) pembelajaran ini idealnya dilakukan secara berpasangan, jika dilakukan sendiri Ananda dapat melempar bola dengan satu tangan ke dinding dan menangkap bola seperti peraga dalam gambar,
 - 2) berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu dengan jarak 2 meter dari dinding,
 - 3) pegang bola dengan tangan kanan di samping badan,
 - 4) pantulkan bola dari samping ke arah dinding,
 - 5) tangkap bola dengan kedua tangan,
 - 6) pegang bola dengan tangan kiri di samping badan,
 - 7) pantulkan bola dari samping ke arah dinding,
 - 8) tangkap bola dengan kedua tangan dan
 - 9) lakukan dengan pengulangan sebanyak 8 kali.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

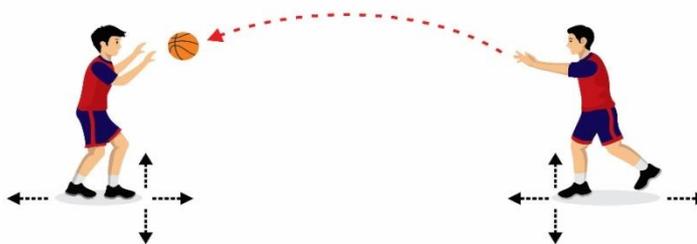
- h. Melempar dari atas kepala dan menangkap bola pantul
- 1) pembelajaran ini idealnya dilakukan secara berpasangan, jika dilakukan sendiri Ananda dapat melempar bola dari atas kepala ke arah lantai dan ke dinding serta menangkap bola seperti peraga dalam gambar,
 - 2) berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu dengan jarak dua meter dari dinding,

- 3) pegang bola dengan kedua tangan di atas kepala,
- 4) lempar bola ke arah lantai dan memantul dinding,
- 5) tangkap bola dengan kedua tangan dan
- 6) lakukan dengan pengulangan sebanyak 8 kali.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

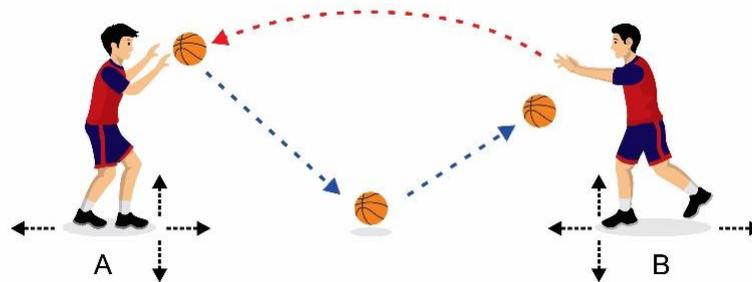
- i. Melempar dan menangkap bola setinggi dada berpasangan
Pembelajaran variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola secara berpasangan dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran secara berpasangan



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) berdiri berhadapan dengan jarak 3 - 5 meter,
- 2) lempar dan tangkap bola basket sambil bergerak maju, mundur dan menyamping,
- 3) latihan ini dilakukan berpasangan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif dan
- 4) lakukan aktivitas ini dengan pengulangan beberapa kali, sampai Ananda merasakan peningkatan keterampilan.

- j. Lempar bola setinggi dada dan bola pantul berpasangan
Pembelajaran variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola setinggi dada (*chest pass*) dan melempar bola pantul (*bounce pass*) secara berpasangan dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran secara berpasangan



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) berdiri berhadapan dengan jarak 3 - 5 meter,
- 2) **B** Melempar bola setinggi dada (*chest pass*) **A** menangkap bola,
- 3) **A** melempar bola pantul (*bounce pass*) **B** menangkap bola,
- 4) lakukan lempar tangkap bola sambil bergerak maju, mundur dan menyamping,
- 5) lakukan dengan berganti posisi,
- 6) latihan ini dilakukan berpasangan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif dan
- 7) lakukan aktivitas ini dengan pengulangan beberapa kali, sampai Ananda merasakan ada peningkatan keterampilan.

3. Penutup

Ananda menutup pembelajaran ini dengan melakukan beberapa aktivitas sebagai berikut:

- a. Pendinginan,
- b. berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing masing,
- c. minum, biasakan untuk tidak meminum minuman dingin atau es setelah berolahraga,
- d. bersyukur atas segala nikmat Tuhan berikan dan
- e. jangan lupa Ananda merapihkan kembali tempat dan alat yang digunakan

D. Latihan

Ananda melakukan pembelajaran variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola lurus di depan dada dengan bantuan dinding sendiri dengan bola tidak jatuh ke lantai sebanyak dua puluh kali. Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, Jika sudah mampu melakukan variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola lurus di depan dada dengan bantuan dinding secara mandiri dengan bola tidak jatuh ke lantai sebanyak dua puluh kali lanjutkan pembelajaran ke dua, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Ananda menuliskan konsep variasi dan kombinasi gerak spesifik, karakteristik gerakan variasi dan kombinasi, mengidentifikasi bentuk-bentuk variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam permainan bola basket.

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	Berhasil	Gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua

E. Rangkuman

Pembelajaran PJOK menggunakan variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dalam permainan bola basket yang dilakukan secara mandiri dilakukan secara bertahap, mulai dari melakukan gerak variasi melempar, variasi menangkap, kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dan gerak variasi melempar dan menangkap bola bantuan dinding atau berpasangan.

Variasi dan kombinasi pada pelajaran ini adalah melakukan gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak melempar menggunakan dua tangan di depan dada, melempar bola pantul, melempar bola di atas kepala, yang dikombinasikan dengan gerak menangkap bola yang dilakukan dengan berberapa cara. Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai spiritual dengan selalu berdoa sebelum dan sesudah melakukan aktivitas, disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerja sama.

Tuliskan kesimpulan Ananda mengenai konsep gerak variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap secara singkat.

KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
Pembelajaran variasi menangkap bola	
Pembelajaran variasi melempar bola	
Pembelajaran variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola bantuan dinding	
Pembelajaran variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola berpasangan	

Tuliskan kesan yang Anandarasakan tentang pembelajaran 1 pada Modul ini dengan mencentok jawaban yang tidak sesuai pada kolom deskripsi singkat.

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
Kesan selama proses pembelajaran	Senang/Bosan
Tingkat kesulitan	Mudah/Sulit
Sikapmu	Kooperatif/kurang kooperatif



Pembelajaran 2

Variasi Dan Kombinasi Melempar, Menangkap dan Menggiring Bola

Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring bola permainan bola basket pada Kelas IX ini materi yang akan Ananda pelajari merupakan kelanjutan dari materi pembelajaran permainan bola basket pada pelajaran sebelumnya, jika Ananda memang berminat terhadap cabang olahraga bola basket ini tentunya berbagai gerakan ini sudah Ananda pahami dengan baik.

Setiap gerak variasi dan kombinasi dalam permainan bola basket ini harus Ananda latih secara berulang-ulang sehingga Ananda dapat melakukannya dengan baik.

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran mandiri yang dilaksanakan dengan sikap disiplin, jujur, dan tanggungjawab, diharapkan Ananda dapat:

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. menjelaskan variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring bola dengan benar dan
4. mempraktikkan variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring bola dengan benar.

B. Peran Guru dan Orang Tua

1. Peran guru dalam menggunakan bahan ajar permainan pada modul ini adalah:
 - a. membantu memberikan fasilitas bahan ajar,
 - b. membantu Ananda dengan memberikan informasi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung dan
 - c. merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan modul bahan ajar ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

2. Peran orang tua terkait aktivitas pembelajaran permainan menggunakan modul ini adalah:
 - a. memfasilitasi putra/putrinya dalam penggunaan bahan, alat, media dan sumber dalam pembelajaran permainan bola basket seperti menyediakan bola basket atau bola karet yang bisa memantul serta area yang cukup untuk bergerak Ananda,
 - b. memastikan putra/putrinya mengikuti pelajaran dengan baik,
 - c. memastikan putra/putrinya dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung dan
 - d. berkoordinasi dengan wali kelas/guru jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.

C. Aktivitas Pembelajaran

1. Pendahuluan

Sebelum memulai pembelajaran Ananda menyiapkan alat pembelajaran terlebih dahulu seperti menyiapkan bola, Ananda dapat menggunakan bola basket, jika tidak ada bola basket Ananda dapat menggunakan bola apa saja seperti bola sepak, atau bola voli, atau bola karet, atau bola spons, atau bola pelastik atau bola yang dapat memantul, Jangan lupa siapkan pula air minum (jangan yang dingin atau Es)

Setelah Ananda ber doa, mari awali aktivitas pembelajaran hari ini dengan melakukan pemanasan, pemanasan yang dilakukan bertujuan untuk menyiapkan otot untuk melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya.

Gerak pemanasan pada modul ini sebagai berikut:

- a. Peregangan

Ananda mengawali gerak pemanasan dengan melakukan peregangan statis secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai. Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan. Contoh gerakan terdapat pada modul sebelumnya.

- b. Pemanasan di tempat

Setelah melakukan peregangan Ananda melakukan pemanasan dengan bergerak di tempat seperti jalan di tempat, lari di tempat, Lari di tempat paha diangkat lurus, Lari di tempat tumit menyentuh bokong.

c. Pemanasan dengan bola

Pemanasan Ananda lanjutkan dengan melakukan gerakan dengan bola yang dalam permainan bola basket banyak dikenal dengan istilah *ballhandling* seperti yang di contohkan di pelajaran 1

Setelah Ananda melakukan rangkaian gerak pemanasan silahkan Ananda melanjutkan aktivitas pembelajaran dengan melakukan kegiatan inti

2. Inti

Mari lakukan pembelajaran variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring bola permainan bola basket dengan penuh semangat dan ceria.

Ananda mengamati gambar dengan seksama

Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telepon atau email atau media lain. Untuk Ananda yang telah diijinkan tatap muka hal-hal yang Ananda belum pahami dapat ditanyakan pada saat tatap muka.

Pada pembelajaran 2 ini Ananda melakukan pembelajaran variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring bola, variasi menangkap dan variasi melempar bola sudah Ananda pelajari pada pelajaran sebelumnya, pada pelajaran 2 ini pelajari terlebih dahulu variasi menggiring bola seperti di bawah ini:

a. Menggiring bola (*dribbling*) tinggi

Biasa dilakukan untuk memperoleh posisi mendekati basket lawan.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

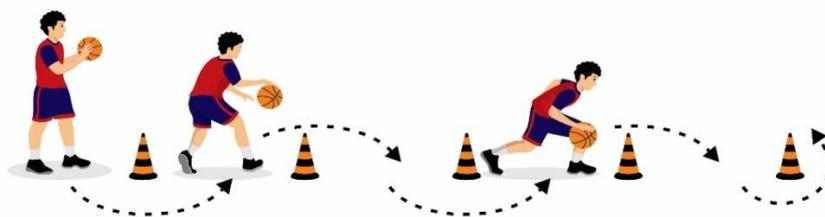
- 1) sikap awal berdiri dengan sikap melangkah, badan agak condong ke depan, berat badan tertumpu pada kaki depan,
- 2) gerakan yang dilakukan adalah mendorong bola menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan yang diaktifkan,
- 3) ketinggian bola memantul adalah sebatas atau di bawah pinggang,

- 4) pandangan mata ketika menggiring bola bebas ke arah depan dan
 - 5) lakukan dengan diam di tempat, bergerak maju mundur dan menyamping.
- b. Menggiring bola (*dribbling*) rendah
Biasa dilakukan untuk menyusup mengacaukan pertahanan lawan, dan mengecoh lawan.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) sikap awal berdiri dengan sikap melangkah, badan agak condong ke depan, berat badan bertumpu pada kaki depan,
 - 2) gerakan yang dilakukan adalah mendorong bola menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan yang diaktifkan,
 - 3) ketinggian bola memantul adalah sebatas atau di bawah lutut,
 - 4) pandangan mata ketika menggiring bola bebas ke arah depan dan
 - 5) lakukan dengan menggunakan tangan kanan, tangan kiri, diam di tempat, bergerak maju mundur dan menyamping.
- c. Menggiring bola (*dribbling*) zigzag
Biasa dilakukan untuk melatih kelincihan dan keterampilan menggiring dengan berbagai situasi



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) letakkan 5 – 10 buah cones atau corong atau penanda apa saja dengan jarak antar cones dua meter,
- 2) sikap awal berdiri dengan sikap melangkah, badan agak condong ke depan, berat badan bertumpu pada kaki depan,

- 3) lakukan gerak menggiring bola (*dribbling*) secara *zigzag* melewati celah *cones* atau corong, usahakan tidak menyentuh *cones* dan
 - 4) lakukan dengan menggunakan tangan kanan dan bergantian dengan tangan kiri.
- d. Menggiring bola (*dribbling*) dengan memainkan bola di bawah selangka
Biasa dilakukan untuk mengecoh lawan atau mencari celah untuk masuk



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

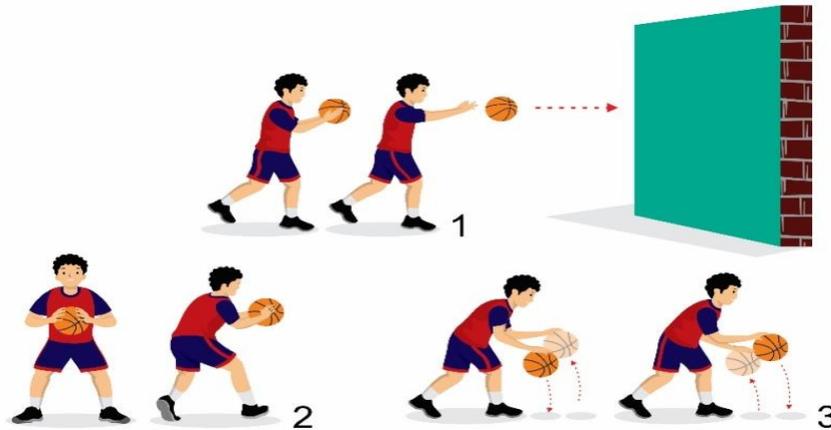
- 1) sikap awal berdiri dengan sikap melangkah, badan agak condong ke depan, berat badan tertumpu pada kaki depan,
 - 2) gerakan yang dilakukan adalah mendorong bola menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan yang diaktifkan,
 - 3) pantulan bola melalui selangka,
 - 4) pandangan mata ketika menggiring bola bebas ke arah depan dan
 - 5) lakukan dengan menggunakan tangan kanan bergantian dengan tangan kiri.
- e. Selain variasi menggiring pembelajaran ditambahkan dengan pivot.
Pivot adalah berputar kesegala arah dengan salah satu kaki sebagai poros



- 1) sikap awal berdiri dengan kaki di buka selebar bahu badan agak condong ke depan, berat badan bertumpu pada kedua kaki, bola dipegang dengan kedua tangan di depan badan,
- 2) jika kaki kiri sebagai poros gerakan yang dilakukan memindahkan kaki kanan ke segala arah dengan tidak mengangkat kaki kiri dan
- 3) jika kaki kanan sebagai poros gerakan yang dilakukan memindahkan kaki kiri ke segala arah dengan tidak mengangkat kaki kanan.

Setelah Anda mengetahui dan mencoba berbagai gerak variasi menggiring bola (*dribbling*) dan pivot, pembelajaran Anda lanjutkan dengan variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring bola seperti di bawah ini:

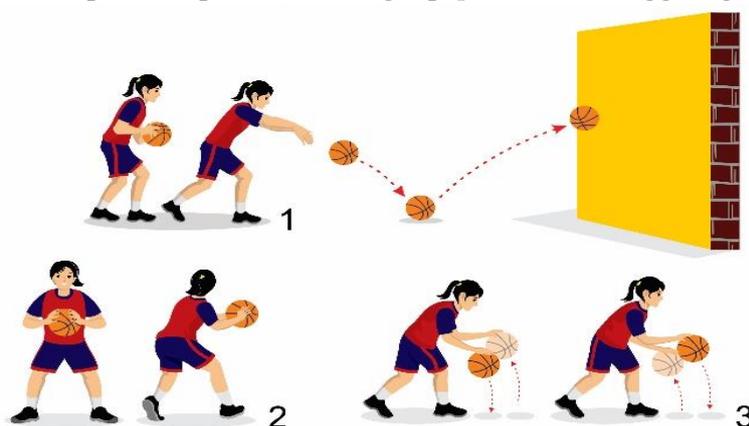
- a. Melempar bola setinggi dada, menangkap, pivot dan menggiring bola tinggi



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) pembelajaran ini idealnya dilakukan secara berpasangan, jika dilakukan sendiri Anda dapat melempar bola lurus dari depan dada ke arah dinding dan menangkap bola dikombinasikan dengan *pivot* dan *dribbling* seperti peraga dalam gambar.
- 2) gambar 1 berdiri dengan salah satu kaki di depan, lempar bola lurus dari depan dada ke arah dinding, tangkap dengan kedua tangan.
- 3) gambar 2 pegang bola dengan kedua tangan putar kaki kanan ke arah kanan 90 derajat kaki kiri sebagai poros..
- 4) gambar 3 lakukan *dribbling* tinggi

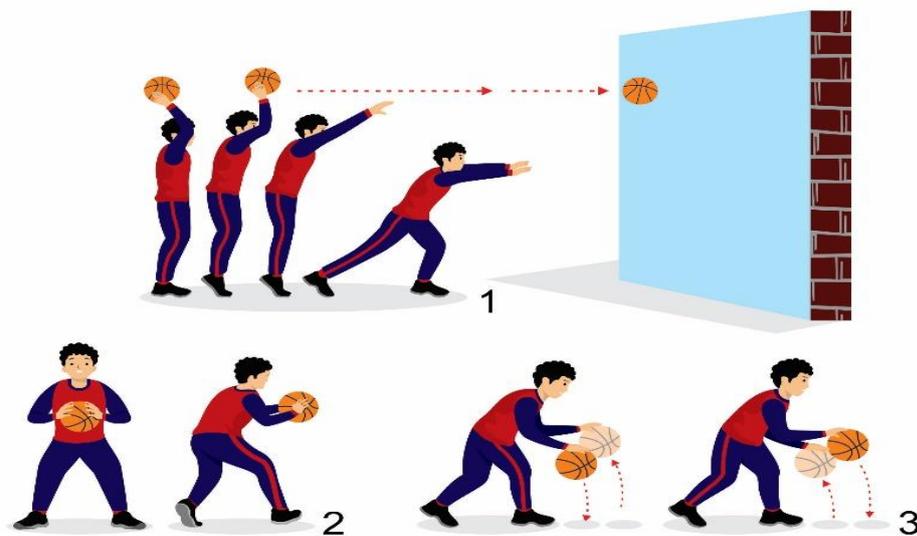
- b. Melempar bola pantul, menangkap, *pivot* dan menggiring bola tinggi



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) pembelajaran ini idealnya dilakukan secara berpasangan, jika dilakukan sendiri Ananda dapat melempar bola lurus dari depan dada ke arah dinding dan menangkap bola dikombinasikan dengan *pivot* dan *dribbling* seperti peraga dalam gambar,
- 2) gambar 1 berdiri dengan salah satu kaki di depan, lempar bola memantul ke lantai ke arah dinding, tangkap dengan kedua tangan,
- 3) gambar 2 pegang bola dengan kedua tangan putar kaki kanan ke arah kanan 90 derajat kaki kiri sebagai poros dan
- 4) gambar 3 lakukan *dribbling* tinggi

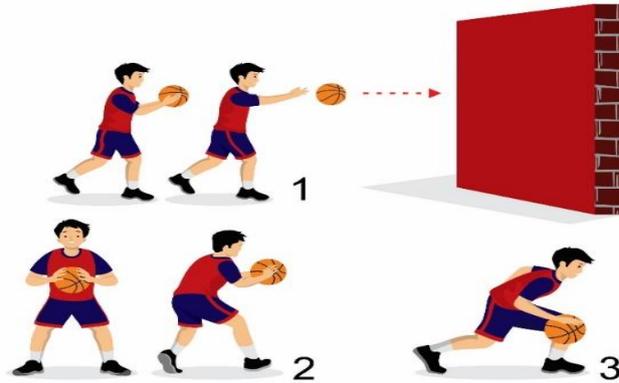
c. Melempar bola di atas kepala, menangkap, *pivot* dan menggiring bola tinggi



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

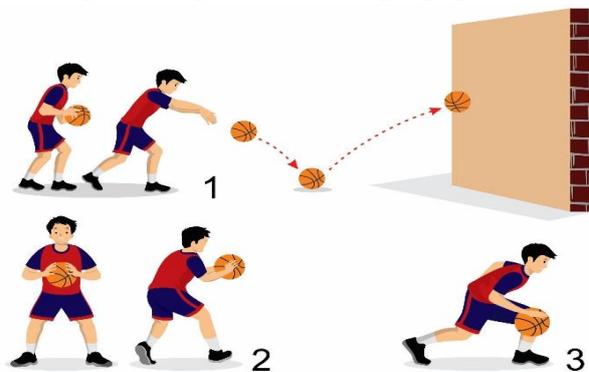
- 1) pembelajaran ini idealnya dilakukan secara berpasangan, jika dilakukan sendiri Ananda dapat melempar bola lurus dari depan dada ke arah dinding dan menangkap bola dikombinasikan dengan *pivot* dan *dribbling* seperti peraga dalam gambar,
- 2) gambar 1 berdiri dengan salah satu kaki di depan, lempar bola lurus dari depan dada ke arah dinding, tangkap dengan kedua tangan,
- 3) gambar 2 pegang bola dengan kedua tangan putar kaki kanan ke arah kanan 90 derajat kaki kiri sebagai poros dan
- 4) gambar 3 lakukan *dribbling* tinggi.

- d. Melempar bola setinggi dada, menangkap, pivot dan menggiring bola rendah



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

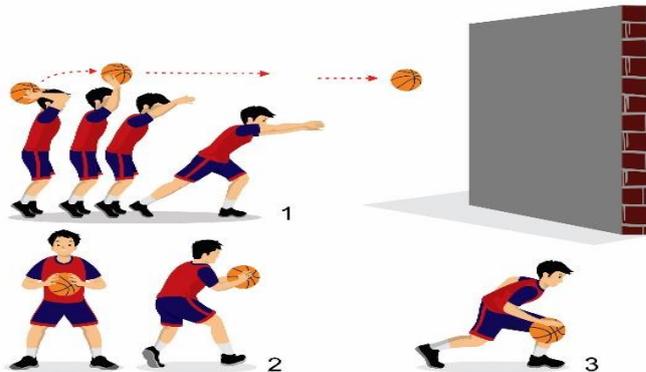
- 1) pembelajaran ini idealnya dilakukan secara berpasangan, jika dilakukan sendiri Ananda dapat melempar bola lurus dari depan dada ke arah dinding dan menangkap bola dikombinasikan dengan pivot dan *dribbling* rendah seperti peraga dalam gambar,
 - 2) gambar 1 berdiri dengan salah satu kaki di depan, lempar bola lurus dari depan dada ke arahdinding, tangkap dengan kedua tangan,
 - 3) gambar 2 pegang bola dengan kedua tangan putar kaki kanan ke arah kanan90 derajat kaki kiri sebagai poros dan
 - 4) gambar 3 lakukan dribbling rendah.
- e. Melempar bola pantul, menangkap, pivot dan menggiring bola rendah



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

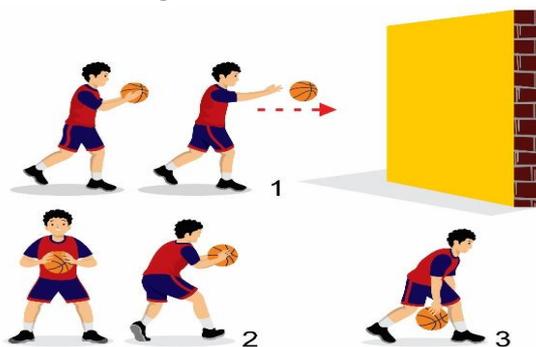
- 1) pembelajaran ini idealnya dilakukan secara berpasangan, jika dilakukan sendiri Ananda dapat melempar bola memantul lantaike arah dinding dan menangkap bola dikombinasikan dengan pivot dan *dribbling* rendah seperti peraga dalam gambar,
- 2) gambar 1 berdiri dengan salah satu kaki di depan, lempar bola lurus dari depan dada ke arah dinding, tangkap dengan kedua tangan,

- 3) gambar 2 pegang bola dengan kedua tangan putar kaki kanan ke arah kanan 90 derajat kaki kiri sebagai poros dan
 - 4) gambar 3 lakukan *dribbling* rendah.
- f. Melempar bola setinggi dada, menangkap, pivot dan menggiring bola rendah



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

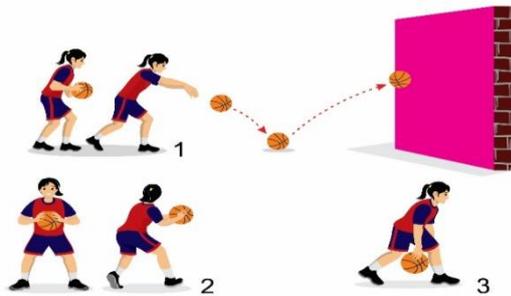
- 1) pembelajaran ini idealnya dilakukan secara berpasangan, jika dilakukan sendiri Ananda dapat melempar bola dari atas kepala ke arah dinding dan menangkap bola dikombinasikan dengan pivot dan *dribbling* rendah seperti peraga dalam gambar,
 - 2) gambar 1 berdiri dengan salah satu kaki di depan, lempar bola lurus dari depan dada ke arah dinding, tangkap dengan kedua tangan,
 - 3) gambar 2 pegang bola dengan kedua tangan putar kaki kanan ke arah kanan 90 derajat kaki kiri sebagai poros dan
 - 4) gambar 3 lakukan *dribbling* rendah.
- g. Melempar bola setinggi dada, menangkap, pivot dan menggiring bola di bawah selangka



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

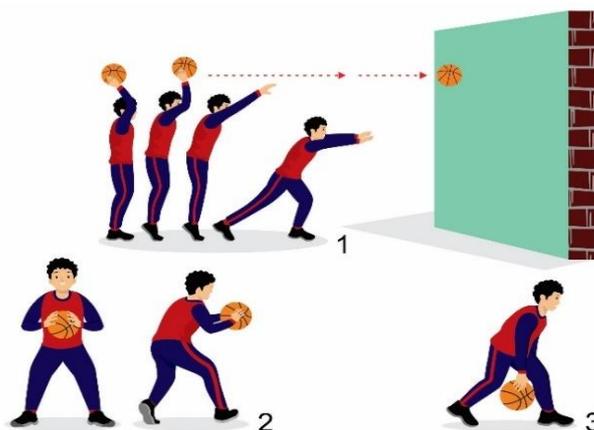
- 1) pembelajaran ini idealnya dilakukan secara berpasangan, jika dilakukan sendiri Ananda dapat melempar bola lurus dari depan dada ke arah dinding dan menangkap bola dikombinasikan dengan pivot dan *dribbling* melalui selangka seperti peraga dalam gambar,

- 2) gambar 1 berdiri dengan salah satu kaki di depan, lempar bola lurus dari depan dada ke arahdinding, tangkap dengan kedua tangan,
 - 3) gambar 2 pegang bola dengan kedua tangan putar kaki kanan ke arah kanan90 derajat kaki kiri sebagai poros dan
 - 4) gambar 3 lakukan *dribbling* melalui selangka.
- h. Melempar bola pantul, menangkap, *pivot* dan menggiring bola di bawah selangka



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) pembelajaran ini idealnya dilakukan secara berpasangan, jika dilakukan sendiri Ananda dapat melempar bola pantul ke lantai dan menangkap bola dikombinasikan dengan pivot dan *dribbling* melalui selangka seperti peraga dalam gambar,
 - 2) gambar 1 berdiri dengan salah satu kaki di depan, lempar bola lurus dari depan dada ke arah dinding, tangkap dengan kedua tangan,
 - 3) gambar 2 pegang bola dengan kedua tangan putar kaki kanan ke arah kanan90 derajat kaki kiri sebagai poros dan
 - 4) gambar 3 lakukan *dribbling* bola melalui selangka.
- i. Melempar bola di atas kepala, menangkap, *pivot* dan menggiring bola di bawah selangka



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) pembelajaran ini idealnya dilakukan secara berpasangan, jika dilakukan sendiri Ananda dapat melempar bola di atas kepala ke arah dinding dan menangkap bola dikombinasikan dengan pivot dan *dribbling* melalui selangka seperti peraga dalam gambar,
- 2) gambar 1 berdiri dengan salah satu kaki di depan, lempar bola lurus dari depan dada ke arahdinding, tangkap dengan kedua tangan,
- 3) gambar 2 pegang bola dengan kedua tangan putar kaki kanan ke arah kanan90 derajat kaki kiri sebagai poros dan
- 4) gambar 3 lakukan *dribbling* bola melalui selangka.

3. Penutup

Ananda menutup pembelajaran ini dengan melakukan beberapa aktivitas sebagai berikut:

- a. pendinginan
- b. berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing masing
- c. minum, biasakan untuk tidak meminum minuman dingin atau es setelah berolahraga.
- d. bersyukur atas segala nikmat Tuhan berikan
- e. jangan lupa Ananda merapihkan kembali tempat dan alat yang digunakan

D. Latihan

Ananda melakukan latihan variasi dan kombinasi gerak melempar bola setinggi dada (*chest pass*) menangkap bola lurus di depan dada dengan bantuan dinding dilanjutkan dengan menggiring bola sejauh lima meter. Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, Jika sudah mampu melakukan latihan variasi dan kombinasi gerak melempar bola setinggi dada (*chest pass*) menangkap bola lurus di depan dada dengan bantuan dinding dilanjutkan dengan menggiring bola sejauh 5 meter pembelajaran Ananda lanjutkan pada pembelajaran ke tiga, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Ananda diminta menuliskan konsep variasi dan kombinasi gerak spesifik, karakteristik gerakan variasi dan kombinasi, mengidentifikasi bentuk-bentuk variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam permainan bola basket.

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	Berhasil	Gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua

E. Rangkuman

Pembelajaran PJOK menggunakan variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring dalam permainan bola basket yang dilakukan secara mandiri dilakukan secara bertahap, mulai dari melakukan gerak variasi melempar, variasi menangkap, variasi menggiring, kombinasi gerak melempar, menangkap, pivot dan menggiring bola dan gerak variasi melempar dan menangkap bola bantuan dinding, berpasangan atau berkelompok.

Variasi dan kombinasi pada pelajaran ini adalah melakukan gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak melempar menggunakan dua tangan di depan dada, melempar bola pantul, melempar bola di atas kepala, dikombinasikan dengan gerak menangkap bola serta gerak menggiring bola yang dilakukan dengan berberapa cara. Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai spiritual dengan selalu berdoa sebelum dan sesudah melakukan aktivitas, disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerja sama.

F. Refleksi

Ananda telah melakukan pembelajaran mempraktikkan variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring permainan bola basket.

Senangkah Ananda mempelajari variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring bola?

Adakah kesulitan dalam mempelajari variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring bola? Jika ada dapat Ananda diskusikan dengan Orang tua, saudara atau dengan Bapak / Ibu guru.

Apakah pembelajaran 1 ini bermanfaat dalam kehidupan sehari hari? Coba jelaskan secara singkat pada kolom refleksi di bawah ini:

Manfaat hasil belajar hari ini :

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

Tuliskan kesimpulan Ananda mengenai konsep gerak variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring secara singkat.

KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
Pembelajaran variasi menangkap bola	
Pembelajaran variasi melempar bola	
Pembelajaran variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring bola bantuan dinding	
Pembelajaran variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring bola berpasangan	

Tuliskan kesan yang Ananda rasakan tentang pembelajaran 2 pada modul ini dengan mencentok jawaban yang tidak sesuai pada kolom deskripsi singkat.

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
Kesan selama proses pembelajaran	Senang/Bosan
Tingkat kesulitan	Mudah/Sulit
Sikapmu	Kooperatif/kurang kooperatif



Pembelajaran 3

Variasi dan Kombinasi Melempar, Menangkap dan Menembak Bola

Pembelajaran variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menembak bola permainan bola basket pada Kelas IX ini materi yang akan Ananda pelajari merupakan kelanjutan dari materi pembelajaran permainan bola basket pada pelajaran sebelumnya, jika Ananda memang berminat terhadap cabang olahraga bola basket ini tentunya berbagai gerakan ini sudah Ananda pahami dengan baik.

Setiap gerak variasi dan kombinasi dalam permainan bola basket ini harus Ananda latih secara berulang-ulang sehingga Ananda dapat melakukannya dengan baik.

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran mandiri yang dilaksanakan dengan sikap disiplin, jujur, dan tanggungjawab, diharapkan Ananda dapat:

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. menjelaskan variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menembak bola dengan benar dan
4. mempraktikkan variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menembak bola dengan benar.

B. Peran Guru dan Orang Tua

1. Peran guru dalam menggunakan bahan ajar permainan pada modul ini adalah:
 - a. membantu memberikan fasilitas bahan ajar,
 - b. membantu Ananda dengan memberikan informasi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung dan
 - c. merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan modul bahan ajar ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.
2. Peran orang tua terkait aktivitas pembelajaran permainan menggunakan modul ini adalah:
 - a. memfasilitasi putra/putrinya dalam penggunaan bahan, alat, media dan sumber dalam pembelajaran permainan bola basket seperti menyediakan bola basket atau bola karet yang bisa memantul serta area yang cukup untuk bergerak Ananda,

- b. memastikan putra/putrinya mengikuti pelajaran dengan baik,
- c. memastikan putra/putrinya dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung dan
- d. berkoordinasi dengan wali kelas/guru jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.

C. Aktivitas Pembelajaran

1. Pendahuluan

Sebelum memulai pembelajaran Ananda menyiapkan alat pembelajaran terlebih dahulu seperti menyiapkan bola, Ananda dapat menggunakan bola basket, jika tidak ada bola basket Ananda dapat menggunakan bola apa saja seperti bola sepak, atau bola voli, atau bola karet, atau bola spons, atau bola plastik atau bola yang dapat memantul, Jangan lupa siapkan pula air minum (jangan yang dingin atau Es)

Setelah Ananda ber doa, mari awali aktivitas pembelajaran hari ini dengan melakukan pemanasan, pemanasan yang dilakukan bertujuan untuk menyiapkan otot untuk melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya.

Gerak pemanasan pada modul ini sebagai berikut:

a. Peregangan

Ananda mengawali gerak pemanasan dengan melakukan peregangan statis secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai. Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan. Contoh gerakan terdapat pada modul sebelumnya.

b. Pemanasan di tempat

Setelah melakukan peregangan Ananda melakukan pemanasan dengan bergerak di tempat seperti jalan di tempat, lari di tempat, Lari di tempat paha diangkat lurus, Lari di tempat tumit menyentuh bokong.

c. Pemanasan dengan bola

Pemanasan Ananda lanjutkan dengan melakukan gerakan dengan bola yang dalam permainan bola basket banyak dikenal dengan istilah *ballhandling* seperti yang di contohkan di pelajaran 1

Setelah Ananda melakukan rangkaian gerak pemanasan, Ananda melanjutkan dengan pembelajaran pada kegiatan inti

2. Inti

Mari lakukan pembelajaran variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan memasukkan bola permainan bola basket dengan penuh semangat dan ceria.

Amati gambar dengan seksama

Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telepon atau email atau media lain. Untuk Ananda yang telah diijinkan tatap muka hal-hal yang Ananda belum pahami dapat ditanyakan pada saat tatap muka.

Ananda dapat menggunakan bola basket, jika tidak ada bola basket Ananda dapat menggunakan bola apa saja seperti bola sepak, atau bola voli, atau bola karet, atau balon, tetap dapat melakukan gerakan dengan modifikasi bola seperti balon, jika tidak ada Ananda dapat memodifikasi alat dengan membuat dari gumpalan kertas yang Ananda diikat membulat, jika memungkinkan meminjam dari sekolah

Pada pembelajaran 3 ini Ananda melakukan pembelajaran variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan memasukkan bola, variasi menangkap dan variasi melempar bola sudah Ananda pelajari pada pelajaran sebelumnya, pada pelajaran 3 ini pelajari terlebih dahulu variasi memasukkan bola (*shooting*) seperti di bawah ini:

- a. memasukkan bola (*shooting*) dengan dua tangan,



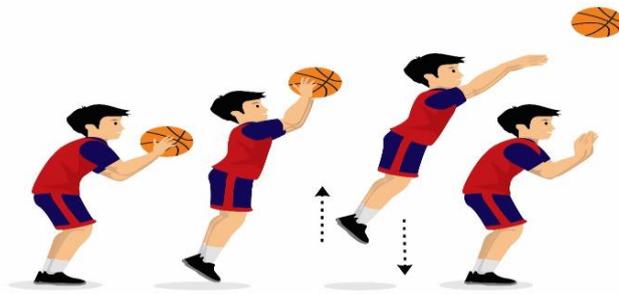
Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- b. memasukkan bola (*shooting*) dengan satu tangan,



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- c. memasukkan bola (*shooting*) dengan dua tangan melompat dan



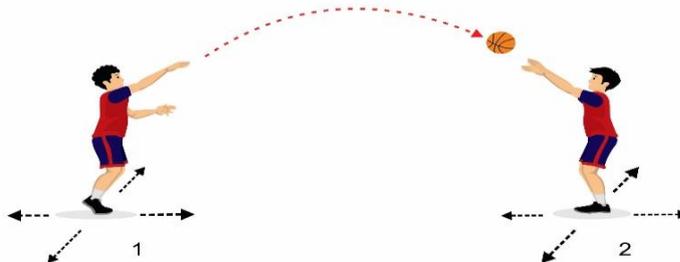
Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- d. memasukkan bola (*shooting*) dengan satu tangan melompat.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

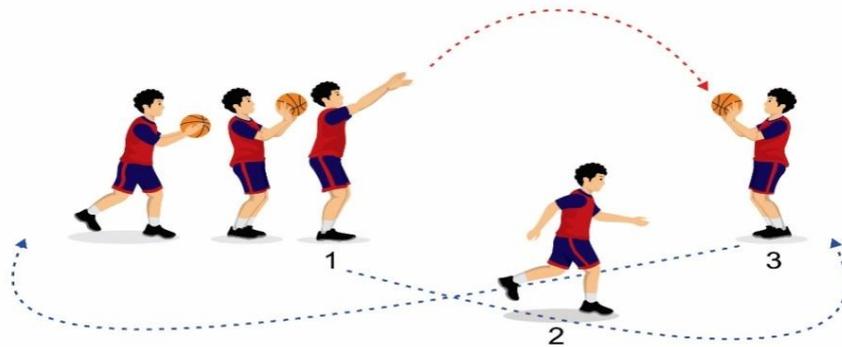
- e. Contoh pembelajaran *shooting* ke arah teman bepasangan.
Pembelajaran memasukkan bola (*shooting*) secara bepasangan Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran secara bepasangan.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) gambar 1 melakukan *shooting* satu tangan ke arah teman bergerak ke kanan, kiri, depan, belakang dan
- 2) gambar 2 setelah melakukan *shooting* dua tangan ke arah teman bergerak ke kanan, kiri, depan, belakang.

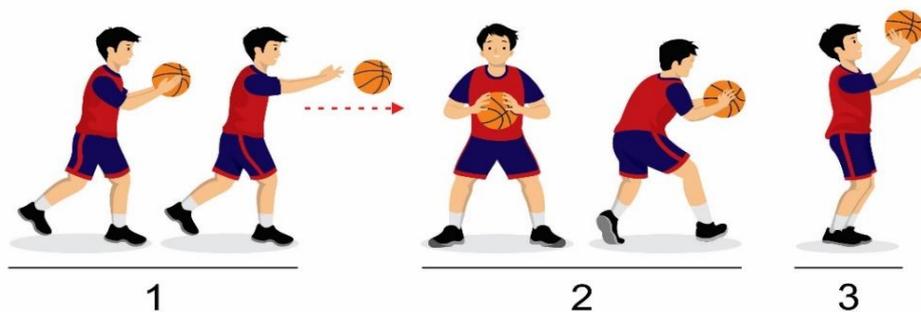
- f. Contoh pembelajaran shooting ke arah teman berkelompok.
- Pembelajaran memasukkan bola (*shooting*) secara berkelompok dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran secara berkelompok.
- 1) gambar 1 berbaris 1 banjar, orang terdepan melakukan *shooting* ke arah teman,
 - 2) gambar 2 setelah melakukan shooting dua tangan berpindah tempat dan
 - 3) gambar 3 menangkap bola *shooting* temannya dilanjutkan *shooting* dengan dua tangan ke arah teman di depan, lalu berpindah ke barisan.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

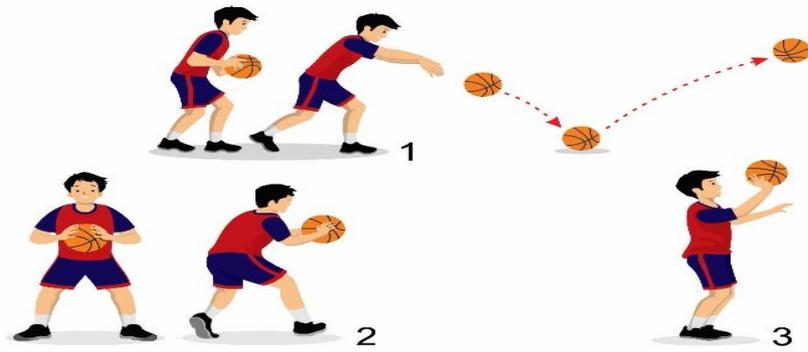
Setelah Ananda mengetahui dan mencoba berbagai gerak variasi memasukkan bola (*shooting*), pembelajaran Ananda lanjutkan dengan variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan memasukkan bola seperti di bawah ini:

- a. melempar bola lurus setinggi dada ke arah dinding, tangkap bola, *pivot*, *shooting* satu tangan



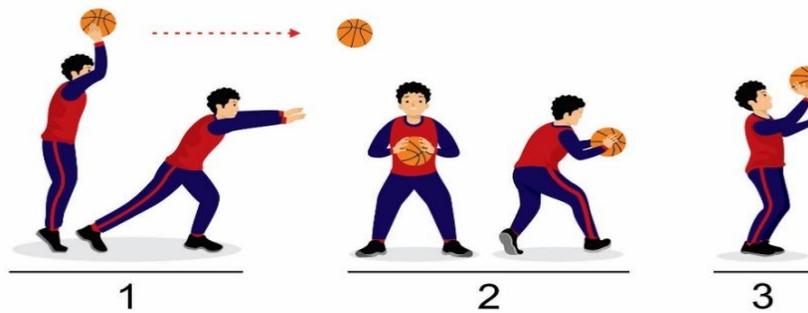
Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- b. melempar bola pantul ke arah dinding, tangkap bola, *pivot*, *shooting* satu tangan



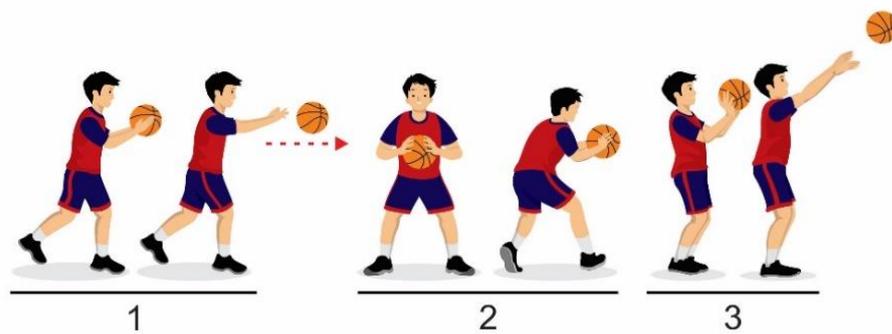
Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- c. melempar bola di atas kepala, tangkap bola, *pivot*, *shooting* satu tangan



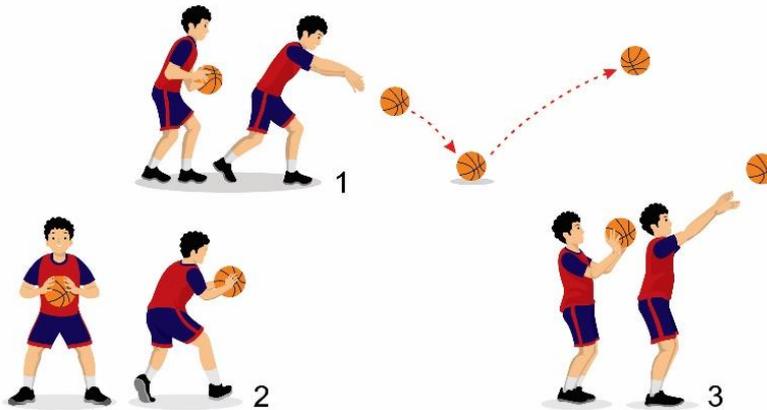
Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- d. melempar bola lurus setinggi dada ke arah dinding, tangkap bola, *pivot*, *shooting* dua tangan



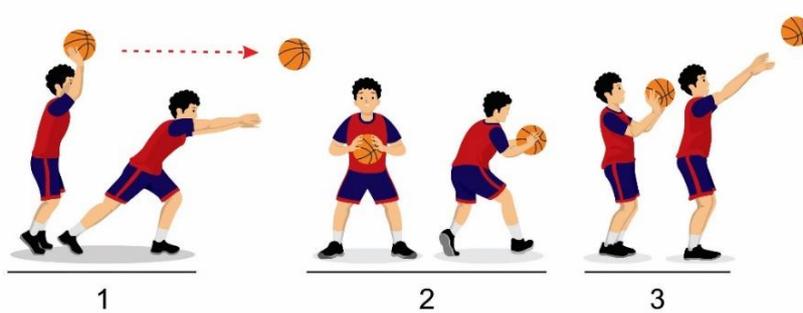
Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- e. melempar bola pantul ke arah dinding, tangkap bola, *pivot*, *shooting* dua tangan



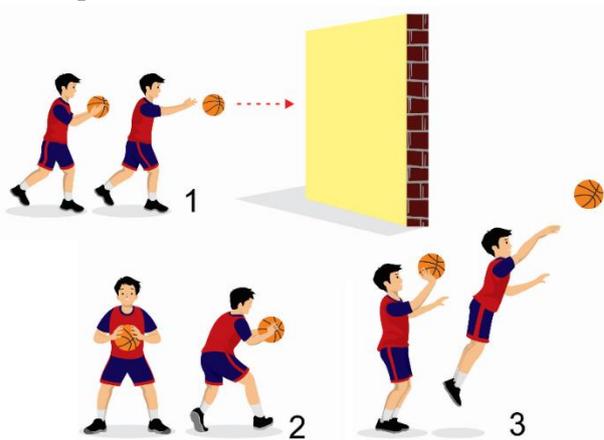
Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- f. melempar bola di atas kepala ke arah dinding, tangkap bola, *pivot*, *shooting* dua tangan



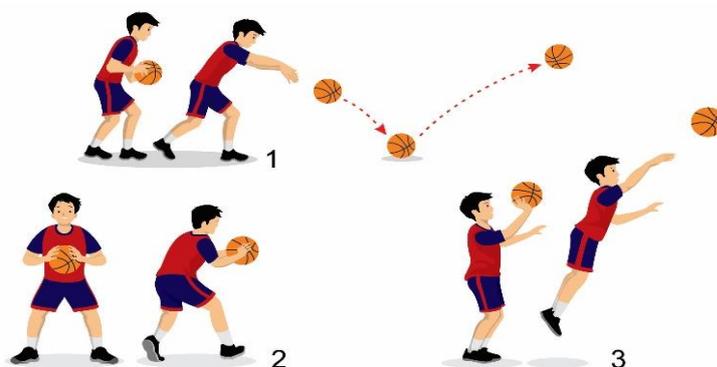
Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- g. melempar bola lurus setinggi dada, tangkap bola, *pivot*, *shooting* satu tangan melompat



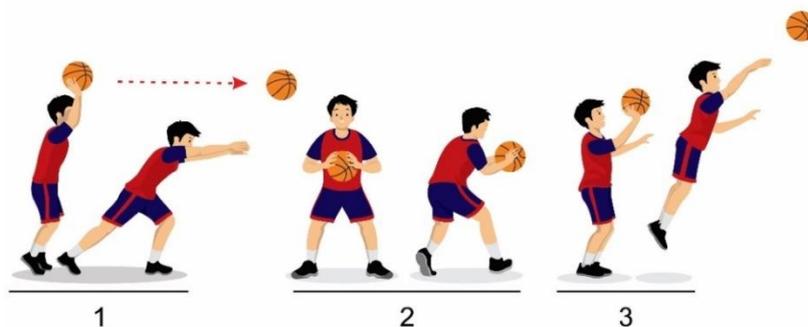
Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- h. melempar bola pantul, tangkap bola, *pivot*, *shooting* satu tangan melompat



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- i. melempar bola di atas kepala, tangkap bola, *pivot*, *shooting* satu tangan melompat



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- j. Contoh pembelajaran *shooting* berkelompok.
Pembelajaran memasukkan bola (*shooting*) secara berkelompok dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran secara berkelompok.
- 1) gambar 1 melakukan lemparan bola setinggi dada ke arah teman, selesai melakukan gerakan berpindah tempat,
 - 2) gambar 2 setelah menangkap bola dan
 - 3) gambar 3 *shooting* ke arah ring, menangkap bola jatuh, berpindah tempat,



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

3. Penutup

Ananda menutup pembelajaran ini dengan melakukan beberapa aktivitas sebagai berikut:

- pendinginan,
- berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing masing,
- minum, biasakan untuk tidak meminum minuman dingin atau es setelah berolahraga,
- bersyukur atas segala nikmat Tuhan berikan dan
- jangan lupa Ananda merapihkan kembali tempat dan alat yang digunakan.

D. Latihan

Ananda melakukan latihan variasi dan kombinasi gerak melempar bola setinggi dada (*chest pass*) menangkap bola lurus di depan dada dengan bantuan dinding dilanjutkan dengan memasukkan bola, lakukan pengulangan sebanyak 5 kali sejauh 5 meter. Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, Jika sudah mampu melakukan latihan variasi dan kombinasi gerak melempar bola setinggi dada (*chest pass*) menangkap bola lurus di depan dada dengan bantuan dinding dilanjutkan dengan memasukkan bola sebanyak lima kali pembelajaran Ananda lanjutkan pada pembelajaran ke empat, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Ananda diminta menuliskan konsep variasi dan kombinasi gerak spesifik, karakteristik gerakan variasi dan kombinasi, mengidentifikasi bentuk-bentuk variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam permainan bola basket.

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	Berhasil	Gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua

E. Rangkuman

Pembelajaran PJOK menggunakan variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menembak dalam permainan bola basket yang dilakukan secara mandiri dilakukan secara bertahap, mulai dari melakukan gerak variasi melempar, variasi menangkap, variasi menggiring, kombinasi gerak melempar, menangkap, pivot dan menembak dan gerak variasi melempar dan menangkap bola bantuan dinding, berpasangan atau berkelompok.

Variasi dan kombinasi pada pelajaran ini adalah melakukan gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak melempar menggunakan dua tangan di depan dada, melempar bola pantul, melempar bola di atas kepala, dikombinasikan dengan gerak menangkap bola serta gerak menembak yang dilakukan dengan berberapa cara. Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai spiritual dengan selalu berdoa sebelum dan sesudah melakukan aktivitas, disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerja sama.

F. Refleksi

Ananda telah melakukan pembelajaran mempraktikkan variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menembak permainan bola basket.

Senangkah Ananda mempelajari variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menembak bola?

Adakah kesulitan dalam mempelajari variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menembak bola? Jika ada dapat Ananda diskusikan dengan Orang tua, saudara atau dengan Bapak / Ibu guru.

Apakah pembelajaran 1 ini bermanfaat dalam kehidupan sehari hari? Coba jelaskan secara singkat pada kolom refleksi di bawah ini:

Manfaat hasil belajar hari ini :

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

Tuliskan kesimpulan Anda mengenai konsep gerak variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menembak secara singkat.

KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
Pembelajaran variasi menangkap bola	
Pembelajaran variasi melempar bola	
Pembelajaran variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menembak bantuan dinding	
Pembelajaran variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menembak berpasangan	

Tuliskan kesan yang Anda rasakan tentang pembelajaran 3 pada modul ini dengan mencentok jawaban yang tidak sesuai pada kolom deskripsi singkat.

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
Kesan selama proses pembelajaran	Senang/Bosan
Tingkat kesulitan	Mudah/Sulit
Sikapmu	Kooperatif/kurang kooperatif



Pembelajaran 4

Variasi dan Kombinasi Melempar, Menangkap, Menggiring dan Menembak

Pembelajaran variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak permainan bola basket pada Kelas IX ini materi yang akan Ananda pelajari merupakan kelanjutan dari materi pembelajaran permainan bola basket pada modul sebelumnya, jika Ananda memang berminat terhadap cabang olahraga bola basket ini tentunya berbagai gerakan ini sudah Anandakuasai dengan baik.

Setiap gerak variasi dan kombinasi dalam permainan bola basket ini harus Ananda latih secara berulang-ulang sehingga Ananda dapat melakukannya dengan baik.

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran mandiri yang dilaksanakan dengan sikap disiplin, jujur, dan tanggungjawab, diharapkan Ananda dapat:

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. menjelaskan variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola dengan benar dan
4. mempraktikkan variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola dengan benar.

B. Peran Guru dan Orang Tua

1. Peran guru dalam menggunakan bahan ajar permainan pada modul ini adalah:
 - a. membantu memberikan fasilitas bahan ajar,
 - b. membantu Anandadengan memberikan informasi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung dan
 - c. merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan modul bahan ajar ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.
2. Peran orang tua terkait aktivitas pembelajaran permainan menggunakan modul ini adalah:

- a. memfasilitasi putra/putrinya dalam penggunaan bahan, alat, media dan sumber dalam pembelajaran permainan bola basket seperti menyediakan bola basket atau bola karet yang bisa memantul serta area yang cukup untuk bergerak Ananda,
- b. memastikan putra/putrinya mengikuti pelajaran dengan baik,
- c. memastikan putra/putrinya dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung dan
- d. berkoordinasi dengan wali kelas/guru jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.

C. Aktivitas Pembelajaran

1. Pendahuluan

Sebelum memulai pembelajaran Ananda menyiapkan alat pembelajaran terlebih dahulu seperti menyiapkan bola, Ananda dapat menggunakan bola basket, jika tidak ada bola basket Ananda dapat menggunakan bola apa saja seperti bola sepak, atau bola voli, atau bola karet, atau bola spons, atau bola pelastik atau bola yang dapat memantul, Jangan lupa siapkan pula air minum (jangan yang dingin atau Es)

Setelah Ananda berdoa, mari awali aktivitas pembelajaran hari ini dengan melakukan pemanasan, pemanasan yang dilakukan bertujuan untuk menyiapkan otot untuk melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya.

Gerak pemanasan pada modul ini sebagai berikut:

- a. Peregangan
Ananda mengawali gerak pemanasan dengan melakukan peregangan statis secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai. Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan. Contoh gerakan terdapat pada modul sebelumnya.
- b. Pemanasan di tempat
Setelah melakukan peregangan Ananda melakukan pemanasan dengan bergerak di tempat seperti jalan di tempat, lari di tempat, lari di tempat paha diangkat lurus, Lari di tempat tumit menyentuh bokong.
- c. Pemanasan dengan bola
Pemanasan Ananda lanjutkan dengan melakukan gerakan dengan bola yang dalam permainan bola basket banyak dikenal dengan istilah *ballhandling* seperti yang di contohkan di pelajaran 1

Setelah Ananda melakukan rangkaian gerak pemanasan aktivitas berlanjut pada kegiatan inti

2. Inti

Mari lakukan pembelajaran variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola permainan bola basket dengan penuh semangat dan ceria.

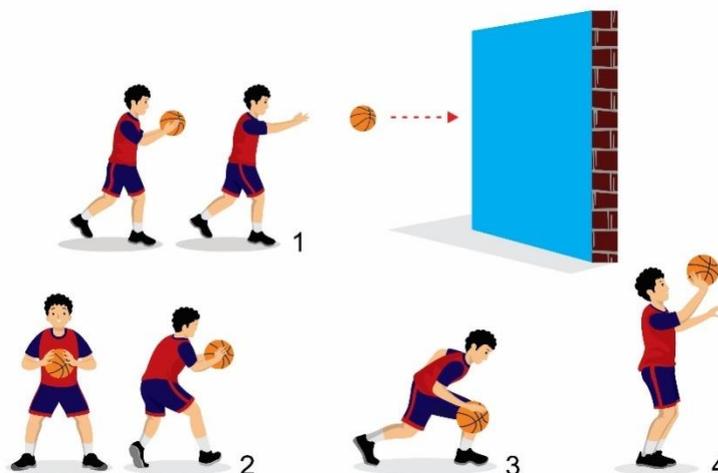
Amati gambar dengan seksama

Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telepon atau email atau media lain. Untuk Ananda yang telah diijinkan tatap muka hal-hal yang Ananda belum pahami dapat ditanyakan pada saat tatap muka.

Pada pembelajaran 4 Ananda melakukan pembelajaran variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola, seluruh variasi gerak yang akan dipelajari telah dipelajari pada pelajaran sebelumnya, jadi pada pertemuan kali ini Ananda melakukan kombinasi gerak dan pengulangan pembelajaran sebelumnya.

Variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola dapat dilakukan sebagai berikut:

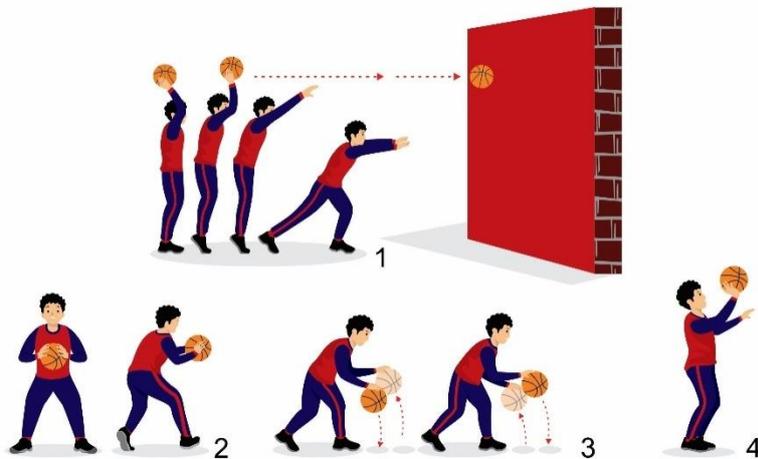
- a. Melempar, menangkap, pivot, menggiring bola rendah dan menembak bola dengan satu tangan



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

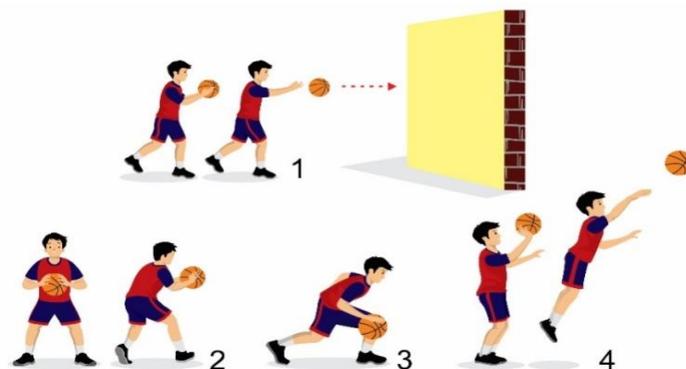
- 1) gambar 1 berdiri 2 meter dar dinding, lempar bola setinggi dada, tangkap,
- 2) gambar 1 lakukan pivot untuk berputar ke arah gerakan yang diinginkan,
- 3) gambar 1 lakukan *dribbling* rendah dan
- 4) gambar 1 lakukan *shooting* satu tangan.

- b. Melempar, menangkap, pivot, menggiring dan menembak bola dengan satu tangan



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) gambar 1 berdiri 2 meter dari dinding, lempar bola di atas kepala, tangkap,
 - 2) gambar 1 lakukan pivot untuk berputar ke arah gerakan yang diinginkan,
 - 3) gambar 1 lakukan dribbling dan
 - 4) gambar 1 lakukan *shooting* satu tangan.
- c. Melempar, menangkap, pivot, menggiring dan menembak bola dengan melompat



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

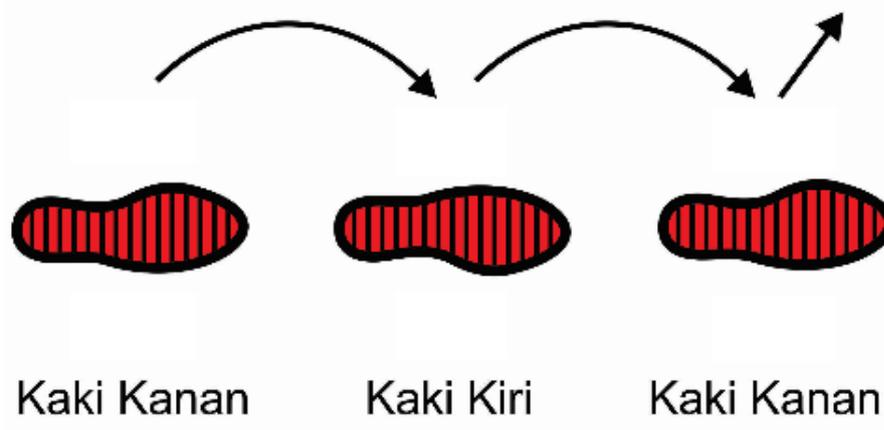
- 1) gambar 1 berdiri 2 meter dari dinding, lempar bola setinggi dada, tangkap,
- 2) gambar 1 lakukan pivot untuk berputar ke arah gerakan yang diinginkan,
- 3) gambar 1 lakukan dribbling rendah dan
- 4) gambar 1 lakukan shooting satu tangan dengan melompat.

d. *Layup shoot*



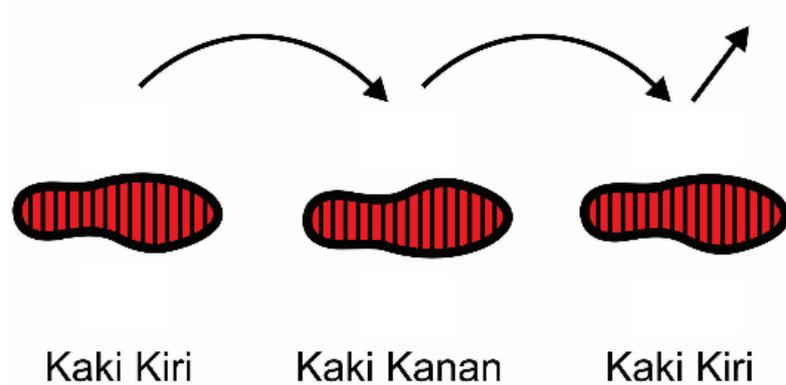
Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

Bagan gerakan kaki *layup shooting* menggunakan tangan kiri



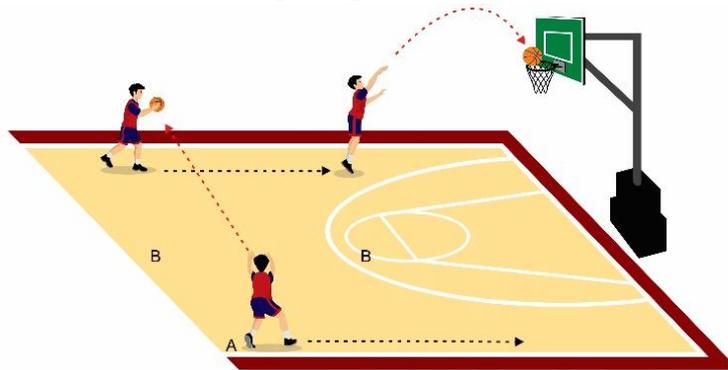
Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

Bagan gerakan kaki *layup shooting* menggunakan tangan kanan



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- e. Contoh pembelajaran melempar, menangkap, menggiring bola dan memasukkan bola berpasangan.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

Pembelajaran ini idealnya dilakukan secara berpasangan dan di lapangan terbuka, jika di daerah Ananda sudah memungkinkan melakukan pembelajaran secara berpasangan dan di lapangan terbuka, dapat Ananda lakukan dengan urutan:

- 1) tetap mematuhi protokol kesehatan yang berlaku,
- 2) berdiri dengan pasangan dengan jarak lima meter,
- 3) A memegang bola dengan dua tangan,
- 4) A melakukan lemparan lurus depan dada ke arah B,
- 5) B menangkap bola lurus depan dada, lalu menggiring bola mendekati ring bola basket, berhenti dan melakukan lemparan ke arah ring bola basket,
- 6) lakukan dari sisi yang berbeda,
- 7) lakukan secara bergantian dan
- 8) lakukan pengulangan

- f. Contoh pembelajaran melempar, menangkap dan layup shoot berpasangan

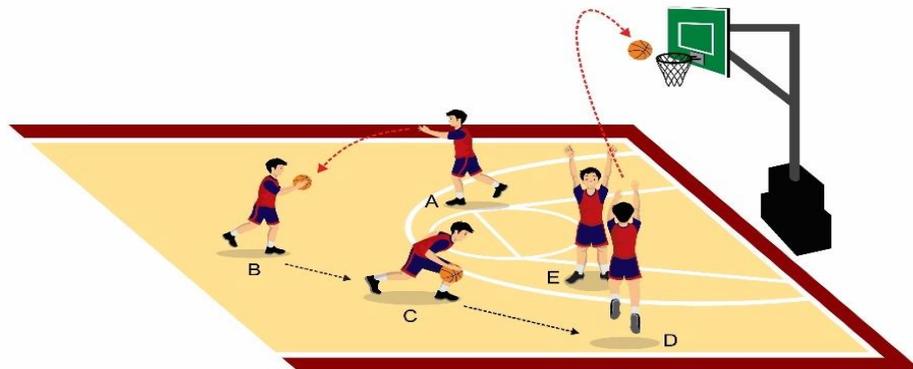


Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

Pembelajaran ini dapat Ananda lakukan jika daerah Ananda sudah memungkinkan melakukan pembelajaran secara berpasangan dan dilapangan terbuka, dapat Ananda lakukan dengan urutan:

- 1) gambar A berdiri disisi lapangan, melakuka *passing* setinggi dada
- 2) gambar B menangkap bola *passing* A dilanjutkan dengan melakukan *layup shoot* ke ring dan
- 3) tangkap bola setelah *shoot* dan menuju A.

- g. Contoh pembelajaran melempar, menangkap, menggiring dan memasukkan bola berkelompok



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) gambar A melakukan *passing* ke arah B,
- 2) gambar B menangkap bola,
- 3) gambar C menggiring bola,
- 4) gambar D shooting ke arah ring dan
- 5) gambar E menjaga, selesai D *shooting* ambil bola menuju ke A.

h. Pembelajaran permainan bola basket 2 lawan 3



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

Menerapkan pembelajaran yang sudah Ananda lakukan pada modul pembelajaran 1; 2 dan 3 ini dapat Ananda lakukan dalam bentuk permainan sederhana

Pembelajaran permainan sederhana ini dilakukan secara berkelompok dan di lapangan terbuka, jika di daerah Ananda sudah memungkinkan melakukan pembelajaran secara berpasangan dan di lapangan terbuka, dapat Ananda lakukan dengan urutan:

- 1) tetap mematuhi protokol kesehatan yang berlaku,
- 2) bagilah siswa menjadi dua regu bermain bola basket menggunakan setengah lapangan. jumlah pemain adalah 2 lawan 3,
- 3) 3 pemain penyerang dan 2 pemain bertahan,
- 4) setiap pemain berusaha memasukkan bola ke ring basket, dengan gerak dasar yang telah dipelajarinya dan
- 5) regu yang menang adalah regu yang paling banyak memasukkan bola ke ring basket dengan teknik yang benar.

Latihan ini dilakukan berkelompok. Untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif

i. Pembelajaran permainan bola basket tiga lawan tiga



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

Menerapkan pembelajaran yang sudah Ananda lakukan pada modul pembelajaran 1; 2 dan 3 ini dapat Ananda lakukan dalam bentuk permainan sederhana

Pembelajaran permainan sederhana ini dilakukan secara berkelompok dan di lapangan terbuka, jika di daerah Ananda sudah memungkinkan melakukan pembelajaran secara berpasangan dan di lapangan terbuka, dapat Ananda lakukan dengan urutan:

- 1) tetap mematuhi protokol kesehatan yang berlaku,
- 2) bagilah siswa menjadi dua regu bermain bola basket menggunakan setengah lapangan. jumlah pemain adalah 3 lawan 3,
- 3) 3 pemain penyerang dan 3 pemain bertahan,
- 4) setiap pemain berusaha memasukkan bola ke ring basket, dengan gerak dasar yang telah dipelajarinya dan
- 5) regu yang menang adalah regu yang paling banyak memasukkan bola ke ring basket dengan teknik yang benar.

Latihan ini dilakukan berkelompok. Untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif

j. Pembelajaran permainan bola basket lapangan di modifikasi



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

Menerapkan pembelajaran yang sudah Ananda lakukan pada modul pembelajaran 1; 2 dan 3 ini dapat Ananda lakukan dalam bentuk permainan sederhana

Pembelajaran permainan sederhana ini dilakukan dengan modifikasi lapangan dan permainan secara berkelompok, dapat Ananda lakukan jika di daerah Ananda sudah memungkinkan melakukan pembelajaran secara berpasangan dan di lapangan terbuka, dapat Ananda lakukan dengan urutan:

- 1) tetap mematuhi protokol kesehatan yang berlaku,
- 2) bagilah siswa menjadi dua regu bermain bola basket,
- 3) setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dan
- 4) regu yang menang adalah regu yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan.

Latihan ini dilakukan berkelompok. Untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif

4. Penutup

Ananda menutup pembelajaran ini dengan melakukan beberapa aktivitas sebagai berikut:

- a. Pendinginan,
- b. berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing masing,
- c. minum, biasakan untuk tidak meminum minuman dingin atau es setelah berolahraga,
- d. bersyukur atas segala nikmat Tuhan berikan dan
- e. jangan lupa Ananda merapihkan kembali tempat dan alat yang digunakan.

D. Latihan

Ananda melakukan variasi dan kombinasi gerak melempar bola setinggi dada (*chest pass*) menangkap bola lurus di depan dada dengan bantuan dinding dilanjutkan dengan menggiring bola (*dribbling*) menggiring bola sejauh 5 meter dan menembak (*shooting*) pengulangan 5 kali. Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, Jika sudah mampu melakukan variasi dan kombinasi gerak melempar bola setinggi dada (*chest pass*) menangkap bola lurus di depan dada dengan bantuan dinding dilanjutkan dengan menggiring bola (*dribbling*) menggiring bola sejauh 5 meter dan menembak (*shooting*) pengulangan 5 kali, pembelajaran Ananda lanjutkan pada pembelajaran modul berikutnya, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Ananda diminta menuliskan konsep variasi dan kombinasi gerak spesifik, karakteristik gerakan variasi dan kombinasi, mengidentifikasi bentuk-bentuk variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam permainan bola basket.

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	Berhasil	Gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua

E. Rangkuman

Pembelajaran PJOK menggunakan variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak dalam permainan bola basket yang dilakukan secara mandiri dilakukan secara bertahap, mulai dari melakukan gerak variasi melempar, variasi menangkap, variasi menggiring, variasi menembak, kombinasi gerak melempar, menangkap, pivot, menggiring dan menembak bantuan dinding, berpasangan atau berkelompok.

Variasi dan kombinasi pada pelajaran ini adalah melakukan gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak melempar menggunakan dua tangan di depan dada, melempar bola pantul, melempar bola di atas kepala, dikombinasikan dengan gerak menangkap bola dan gerak menggiring serta menembak yang dilakukan dengan berberapa cara. Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai spiritual dengan selalu berdoa sebelum dan sesudah melakukan aktivitas, disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerja sama.

F. Refleksi

Ananda telah melakukan pembelajaran mempraktikkan variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola permainan bola basket. Senangkah Ananda mempelajari variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola?

Adakah kesulitan dalam mempelajari variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola? Jika ada dapat Ananda diskusikan dengan Orang tua, saudara atau dengan Bapak / Ibu guru.

Apakah pembelajaran 4 ini bermanfaat dalam kehidupan sehari hari? Coba jelaskan secara singkat pada kolom refleksi di bawah ini:

Manfaat hasil belajar hari ini :

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

Tuliskan kesimpulan Ananda mengenai konsep gerak variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring secara singkat.

KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
Pembelajaran variasi menangkap bola	
Pembelajaran variasi melempar bola	
Pembelajaran variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bantuan dinding serta menggiring dan memasukkan bola	
Pembelajaran variasi dan kombinasi melempar dan menangkap, menggiring dan memasukkan bola berpasangan atau berkelompok	

Tuliskan kesan yang Ananda rasakan tentang pembelajaran 4 pada modul ini dengan mcoret jawaban yang tidak sesuai pada kolom deskripsi singkat.

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
Kesan selama proses pembelajaran	Senang/Bosan
Tingkat kesulitan	Mudah/Sulit
Sikapmu	Kooperatif/kurang kooperatif



RUBRIK PENILAIAN

Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

1. Penilaian sikap

Pada sesi penilaian sikap ini Ananda dapat menilai sikap religius dan sikap social Ananda secara mandiri, Isilah sesuai dengan kenyataan, beri tanda \surd (contreng) pada pernyataan yang Ananda anggap sesuai

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1	Saya berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran PJOK					
2	Saya melakukan aktifitas pembelajaran sesuai dengan urutan yang ada dalam modul					
3	Saya melakukan aktifitas pembelajaran sesuai dengan jumlah pengulangan yang ada dalam modul					
4	Saya berpakaian olahraga saat pembelajaran PJOK					
Jumlah						

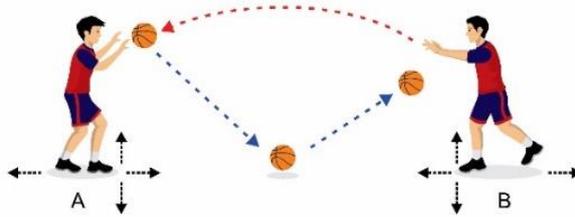
Keterangan: Skor empat jika selalu; Skor tiga jika sering; Skor dua jika kadang kadang; Skor satu jika tidak pernah

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor}}{16} \times 100$$

2. Penilaian Pengetahuan Pelajaran 1

Jawab soal No. 1 s.d. no 15 dengan memberikan tanda silang (X), pada jawaban yang benar; untuk jawaban benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1) Perhatikan gambar berikut ini



Variasi dan kombinasi latihan berpasangan pada gambar di atas adalah

- A. Lempar tangkap bola lurus dan bola pantul bergerak maju, mundur, kanan, kiri.
- B. Lempar tangkap bola lurus dan bola atas kepala bergerak maju, mundur, kanan, kiri
- C. Lempar tangkap bola lurus menggunakan dua tangan maju, mundur, kanan, kiri
- D. Lempar tangkap bola lurus menggunakan satu tangan maju, mundur, kanan, kiri

2) Perhatikan gambar berikut ini



Saat melempar bola ke dinding kaki kanan maju kedepan, saat menangkap bola....

- A. Kaki kanan tetap di tempat
- B. Kaki kanan mundur kebelakang
- C. Kaki kiri mundur ke belakang
- D. Kaki kiri maju kedepan

3) Perhatikan pernyataan berikut

- 1. Melempar bola pantul di depan dada
- 2. Menangkap bola dengan dua tangan di atas kepala
- 3. Menangkap bola pantul dengan dua tangan
- 4. Menangkap bola sambil melangkah
- 5. Melempar bola dengan dua tangan depan dada
- 6. Melempar bola dengan dua tangan di atas kepala

Termasuk dalam variasi gerak spesifik menangkap bola dalam permainan bola basket ditunjukkan nomor

- A. 1; 2; 3
 - B. 2; 3; 4
 - C. 3; 4; 5
 - D. 4; 5; 6
- 4) Manakah pernyataan di bawah ini yang merupakan variasi gerak *passing*?
- A. Passing dengan tertelungkup
 - B. Passing satu tangan
 - C. Passing dengan bola dibawa berlari
 - D. Passing dengan bola dibawa berjalan

- 5) Perhatikan narasi berikut

Anwar siswa kelas IX di SMP ia seorang pemain bola basket, tinggi Anwar 180 cm, dalam sebuah pertandingan Anwar satu tim dengan Boy; Ciko; Deka dan Egy, tim anwar kemasukan bola, Ciko melempar *chest pass* bola dari luar garis belakang ke arah Anwar, Anwar menangkap bola lalu mendribling bola di tempat dengan memantulkan bola melewati selangka lalu dengan gerakan tiba tiba melakukan *chest paske* arah Boy, dan Boy menangkap bola dengan satu tangan dan melakukan *bounce pass* ke arah Diko, Diko melakukan lay up yang sangat baik ke arah ring lawan dan bola masuk, point berubah menjadi 8 untuk tim Anwar dan 3 untuk tim lawan.

Berdasarkan narasi di atas pemain yang melakukan variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola adalah

- A. Anwar
- B. Boy
- C. Ciko
- D. Deka

3. Penilaian keterampilan lempar tangkap bola

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk unjuk kerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan, Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan.

Lakukan gerakan melempar dan menangkap bola setinggi dada ke arah dinding dari jarak 2 meter sebanyak 20 kali

Rubrik Penilaian



No.	Uraian	Skor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1	Gerak menangkap bola						
2	Gerak melempar bola						
3	Melakukan dengan jumlah yang sesuai						
Jumlah							
Nilai							

Kriteria penilaian keterampilan:

1. Gerak menangkap bola

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai: posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

2. Gerak melempar bola

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

3. Melakukan dengan jumlah yang sesuai

Skor empat jika lempar tangkap bola lebih dari 15 kali bola tidak jatuh

Skor tiga jika lempar tangkap bola lebih dari 10 kali bola tidak jatuh

Skor dua jika lempar tangkap bola lebih dari 5 kali bola tidak jatuh

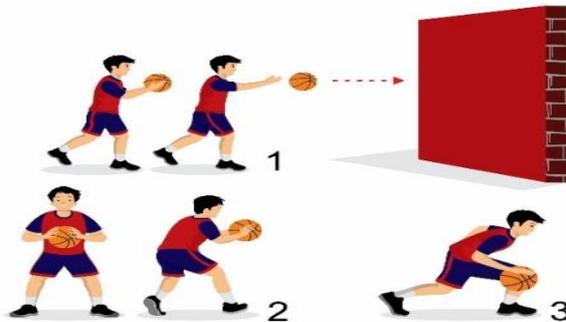
Skor satu jika lempar tangkap bola tidak lebih dari 4 kali bola sudah jatuh

$$\text{Skor Keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

4. Penilaian Pengetahuan Pelajaran 2

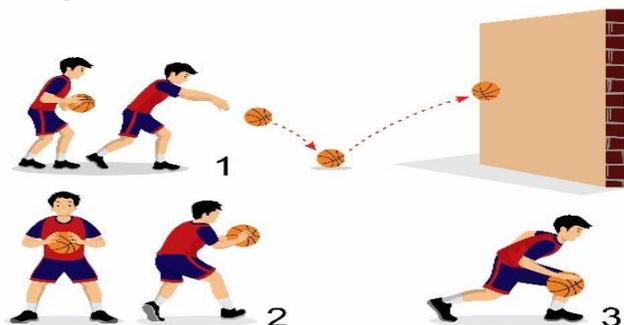
Jawab soal No. 1 s.d. no 5 dengan memberikan tanda silang (X), pada jawaban yang benar; untuk jawaban benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1) Perhatikan gambar berikut ini



Variasi dan kombinasi latihan pada gambar di atas adalah

- A. Lempar tangkap bola lurus, pivot dan dribbling rendah.
 - B. Lempar tangkap bola lurus, pivot dan dribbling tinggi.
 - C. Lempar tangkap bola pantul, pivot dan dribbling rendah.
 - D. Lempar tangkap bola pantul, pivot dan dribbling tinggi.
- 2) Perhatikan gambar berikut ini



Mengapa setelah melakukan lempar tangkap dilanjutkan dengan pivot, tidak langsung dribbling?

- A. Menghindari tabrak dinding.
 - B. Gerakan jauh lebih nyaman.
 - C. Ada waktu jeda saat pergantian gerak.
 - D. Lebih banyak variasi gerak.
- 3) Perhatikan pernyataan berikut
- 1. Melempar bola pantul di depan dada dan dribbling bola rendah
 - 2. Menangkap bola dengan dua tangan di atas kepala dan dribbling bola rendah
 - 3. Menangkap bola pantul dengan dua tangan dan dribbling bola rendah
 - 4. Menangkap bola sambil melangkah dan dribbling bola rendah
 - 5. Melempar bola dengan dua tangan depan dada dan dribbling bola rendah
 - 6. Melempar bola dengan dua tangan di atas kepala dan dribbling bola rendah

Termasuk dalam variasi dan kombinasi gerak spesifik menangkap dan menggiring bola dalam permainan bola basket ditunjukkan nomor

- A. 1; 2; 3
- B. 2; 3; 4
- C. 3; 4; 5
- D. 4; 5; 6

4) Manakah pernyataan di bawah ini yang merupakan variasi gerak *dribbling*?

- A. *Dribbling* dengan dua tangan
- B. *Dribbling* tangkap, *dribbling* tangkap
- C. *Dribbling* zigzag
- D. *Dribbling* di atas kepala

5) Perhatikan narasi berikut

Anwar siswa kelas IX di SMP ia seorang pemain bola basket, tinggi Anwar 180 cm, dalam sebuah pertandingan Anwar satu tim dengan Boy; Ciko; Deka dan Egy, tim anwar kemasukan bola, Ciko melempar *chest pass* bola dari luar garis belakang ke arah Anwar, Anwar menangkap bola lalu *mendribbling* bola di tempat dengan memantulkan bola melewati selangka lalu dengan gerakan tiba tiba melakukan *chest paske* arah Boy, dan Boy menangkap bola dengan satu tangan dan melakukan *bounce passke* arah Diko, Diko melakukan lay up yang sangat baik ke arah ring lawan dan bola masuk , point berubah menjadi 8 untuk tim Anwar dan 3 untuk tim lawan.

Berdasarkan narasi di atas pemain yang melakukan variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring bola adalah

- A. Anwar
- B. Boy
- C. Ciko
- D. Deka

5. Penilaian keterampilan lempar tangkap bola

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk unjuk kerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan, Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan.

Lakukan gerakan melempar dan menangkap bola setinggi dada ke arah dinding dari jarak 2 meter sebanyak 20 kali

Rubrik Penilaian



No.	Uraian	Skor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1	Gerak menangkap bola						
2	Gerak melempar bola						
3	Melakukan dengan jumlah yang sesuai						
Jumlah							
Nilai							

Kriteria penilaian keterampilan:

1. Gerak menangkap bola

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai: posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

2. Gerak melempar bola

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

3. Melakukan dengan jumlah yang sesuai

Skor empat jika lempar tangkap bola lebih dari 15 kali bola tidak jatuh

Skor tiga jika lempar tangkap bola lebih dari 10 kali bola tidak jatuh

Skor dua jika lempar tangkap bola lebih dari 5 kali bola tidak jatuh

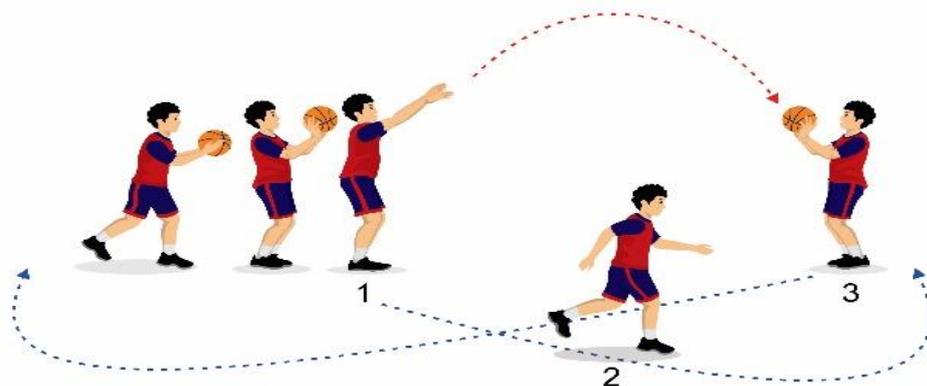
Skor satu jika lempar tangkap bola tidak lebih dari 4 kali bola sudah jatuh

$$\text{Skor Keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

6. Penilaian Pengetahuan Pelajaran 3 variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menembak bola

Jawab soal No. 1 s.d. no 5 dengan memberikan tanda silang (X), pada jawaban yang benar; untuk jawaban benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

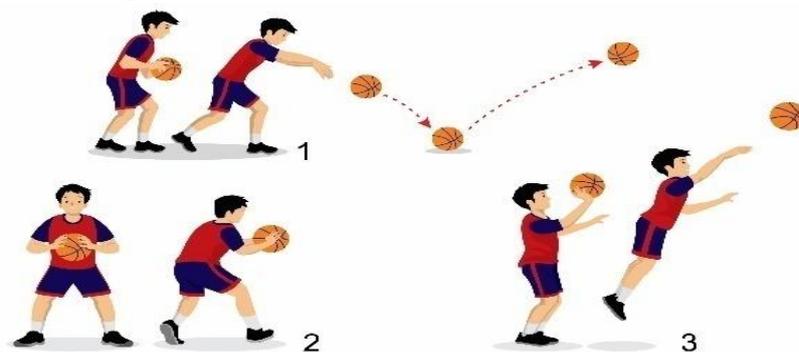
1) Perhatikan gambar berikut ini



Variasi dan kombinasi latihan berkelompok pada gambar diatas adalah

- A. Memasukkan bola dengan satu tangan dan memasukkan bola dengan dua tangan berpindah tempat.
- B. Lempar tangkap bola lurus dan bola atas kepala berpindah tempat.
- C. Lempar tangkap bola lurus menggunakan dua tangan berpindah tempat.
- D. Lempar tangkap bola lurus menggunakan satu tangan berpindah tempat

2) Perhatikan gambar berikut ini

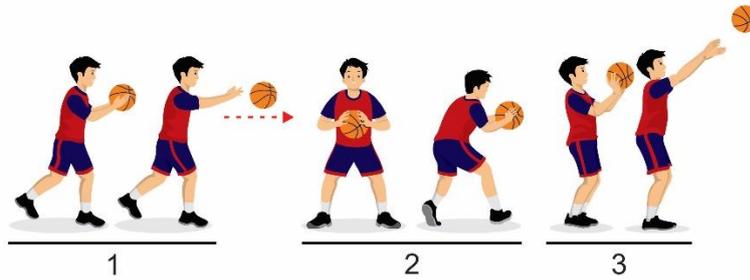


Saat melempar bola ke dinding kaki kanan maju kedepan, saat menangkap bola kaki bergerak mundur dan pivot dengan kaki kanan sebagai poros, kaki yang digunakan bebas melangkah adalah kaki

- A. Kaki kiri
- B. Kaki kanan
- C. Kaki kiri mundur ke belakang

D. Kaki kiri maju kedepan

3) Perhatikan gambar



Urutan gambar diatas adalah

- A. Lempar tangkap bola setinggi dada; pivot, shooting dua tangan
- B. Lempar tangkap bola pantul; pivot, shooting dua tangan
- C. Lempar tangkap bola setinggi dada; pivot, shooting satu tangan
- D. Lempar tangkap bola pantul; pivot, shooting satu tangan

4) Perhatikan pernyataan berikut

- 1. Memasukkan bola dengan satu tangan
- 2. Memasukkan bola dengan dua tangan
- 3. Memasukkan bola dengan melompat
- 4. Memasukkan bola dengan satu tangan dengan melompat
- 5. Memasukkan bola dengan satu tanganposisi berbaring
- 6. Memasukkan bola dengan satu tanganposisi telungkup
- 7. Melempar bola dengan dua tangan diatas kepala

Termasuk dalam variasi gerak spesifik memasukkan bola dalam permainan bola basket ditunjukkan nomor

- A. 1; 2; 3; 4
- B. 2; 3; 4; 5
- C. 3; 4; 5; 6
- D. 4; 5; 6; 7

5) Perhatikan narasi berikut

Anwar siswa kelas IX di SMP ia seorang pemain bola basket, tinggi Anwar 180 cm, dalam sebuah pertandingan Anwar satu tim dengan Boy; Ciko; Deka dan Egy, tim anwar kemasukan bola, Ciko melempar *chest pass* bola dari luar garis belakang ke arah Anwar, Anwar menangkap bola lalu mendribling bola di tempat dengan memantulkan bola melewati selangka lalu dengan gerakan tiba tiba melakukan *chest paske* arah Boy, dan Boy menangkap bola dengan satu tangan dan melakukan *bounce passke* arah Deka, Dekamenggiring bola dilanjutkan melakukan lay up yang sangat baik ke arah ring lawan dan bola masuk , point berubah menjadi 8 untuk tim Anwar dan 3 untuk tim lawan.

Berdasarkan narasi diatas pemain yang melakukan variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan memasukkan bola adalah

- A. Anwar
- B. Boy
- C. Deka
- D. Egy

7. Penilaian keterampilan Pelajaran 3 variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menembak bola

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk unjuk kerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan, Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan.

Lakukan gerakan melempar bola atas kepala dan menangkap bola serta *jump shooting* pengulangan sebanyak 5 kali

Rubrik Penilaian



No.	Uraian	Skor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1	Gerak menangkap bola						
2	Gerak melempar bola						
3	Gerak <i>jump shoot</i> satu tangan						
4	Melakukan dengan jumlah yang sesuai						
Jumlah							
Nilai							

Kriteria penilaian keterampilan:

1. Gerak menangkap bola

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai: posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria
Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

2. Gerak menangkap bola

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; arah bola

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

3. Gerak *jump shoot* satu tangan

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai posisi kaki; posisi tangan; saat pelepasan bola; arah bola membentuk setengah lingkaran

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

4. Melakukan dengan jumlah yang sesuai

Skor empat jika melakukan rangkaian gerak 5 kali atau lebih, setiap gerakan tidak terputus

Skor tiga jika melakukan rangkaian gerak 4 kali, setiap gerakan tidak terputus

Skor dua jika melakukan rangkaian gerak 3 kali, setiap gerakan tidak terputus

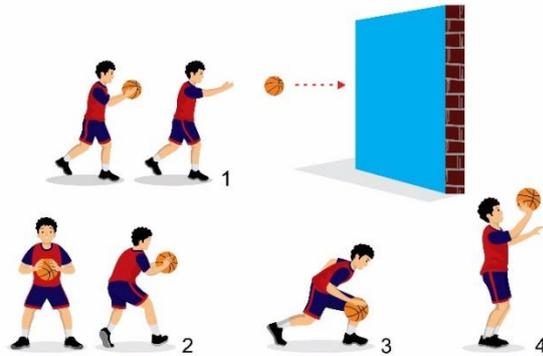
Skor satu jika melakukan rangkaian gerak 1, setiap gerakan tidak terputus

$$\text{Skor Keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

8. Penilaian Pengetahuan Pelajaran 4 variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak

Jawab soal No. 1 s.d. no 5 dengan memberikan tanda silang (X), pada jawaban yang benar; untuk jawaban benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

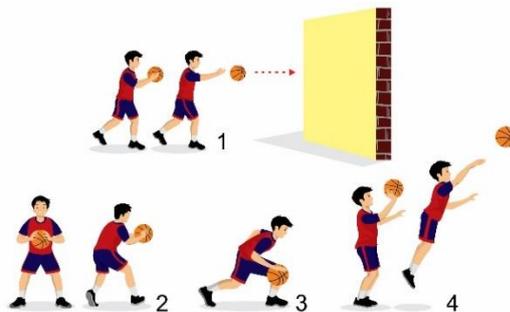
1) Perhatikan gambar berikut ini



Variasi dan kombinasi latihan pada gambar diatas adalah

- A. Lempar tangkap bola pantul, pivot, *dribbling* rendah, *shooting* satu tangan.
- B. Lempar tangkap bola lurus depan dada, pivot, *dribbling* rendah, *shooting* satu tangan.
- C. Lempar tangkap bola pantul, pivot, *dribbling* rendah, *shooting* dua tangan.
- D. Lempar tangkap bola lurus depan dada, pivot, *dribbling* rendah, *shooting* dua tangan.

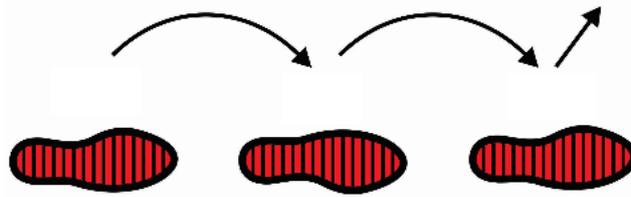
2) Perhatikan gambar berikut ini



Variasi dan kombinasi latihan pada gambar diatas adalah

- A. Lempar tangkap bola pantul, pivot, *dribbling* rendah, *jumpshoot* satu tangan
- B. Lempar tangkap bola lurus depan dada, pivot, *dribbling* rendah, *jumpshoot* satu tangan.
- C. Lempar tangkap bola pantul, pivot, *dribbling* rendah, *jumpshoot* dua tangan.
- D. Lempar tangkap bola lurus depan dada, pivot, *dribbling* rendah, *jumpshoot* dua tangan.

3) Perhatikan gambar berikut ini.

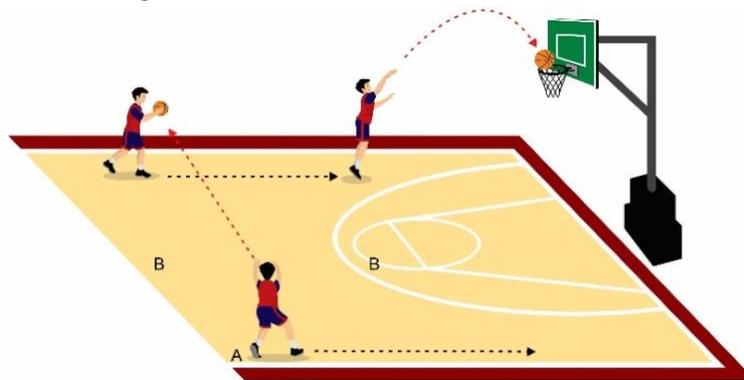


Kaki Kanan Kaki Kiri Kaki Kanan

Gerakan teknik *layup shoot* pada bagan diatasmelakukan sooting dengan menggunakan

- A. Tangan kiri
- B. Tangan kanan
- C. Dua tangan
- D. Berganti tangan

4) Perhatikan gambar berikut



Setelah pemain B memasukkan bola yang dilakukan pemain A adalah

- A. Menangkap bola dan kembali ke posisi awal
- B. Menunggu pemain B melempar bola
- C. Melakukan lemparan seperti awal gerakan
- D. Memasukkan bola ke ring

5) Perhatikan narasi berikut

Anwar siswa kelas IX di SMP ia seorang pemain bola basket, tinggi Anwar 180 cm, dalam sebuah pertandingan Anwar satu tim dengan Boy; Ciko; Diko dan Egy, tim anwar kemasukan bola, Ciko melempar *chest pass* bola dari luar garis belakang ke arah Anwar, Anwar menangkap bola lalu mendribling bola di tempat dengan memantulkan bola melewati selangka lalu dengan gerakan tiba tiba melakukan *chest paske* arah Boy, dan Boy menangkap bola dengan satu tangan dan melakukan *bounce paske* arah Diko, Diko

menggiring bola rendah, lalu melakukan *lay up* yang sangat baik ke arah ring lawan dan bola masuk, point berubah menjadi 8 untuk tim Anwar dan 3 untuk tim lawan.

Berdasarkan narasi diatas pemain yang melakukan variasi dan kombinasi melempar, menangkap menggiring bola dan memasukkan bola adalah

- A. Anwar
- B. Boy
- C. Ciko
- D. Diko

9. Penilaian keterampilan Pelajaran 4

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk unjuk kerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan, Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan.

Lakukan gerakan dribbling dilanjutkan lay up shoot dengan tangan kanan pengulangan sebanyak 5 kali

Rubrik Penilaian



No.	Uraian	Skor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1	Gerak menggiring bola						
2	Gerak melangkah						
3	Gerak memasukkan bola						
4	Melakukan dengan jumlah yang sesuai						
Jumlah							
Nilai							

Kriteria penilaian keterampilan:

1. Gerak menggiring bola

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai: posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; perkenaan bola dengan tangan

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

2. Gerak melangkah
Skor empat jika seluruh kriteria sesuai: langkah kanan,kiri kanan; Langkah tidak terputus; bola tidak lepas dari tangan; lompat menggunakan satu kaki.
Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria
Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria
Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria
3. Memasukkan bola
Skor empat jika seluruh kriteria sesuai: saat perpindahan bola tidak jatuh; menggunakan satu tangan; bola terarah ke ring; mendarat dengan stabil
Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria
Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria
Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria
5. Melakukan dengan jumlah yang sesuai
Skor empat jika melakukan rangkaian gerak 5 kali atau lebih, setiap gerakan tidak terputus
Skor tiga jika melakukan rangkaian gerak 4 kali, setiap gerakan tidak terputus
Skor dua jika melakukan rangkaian gerak 3 kali, setiap gerakan tidak terputus
Skor satu jika melakukan rangkaian gerak 1, setiap gerakan tidak terputus

$$\text{Skor Keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

KUNCI JAWABAN



NO. SOAL	JAWABAN	PENJELASAN
1	A	Gambar menunjukkan gerak Lempar tangkap bola lurus dan bola pantul bergerak maju, mundur, kanan, kiri.
2	B	Kaki kanan mundur kebelakang untuk meredam kecepatan bola dan menjaga keseimbangan
3	B	No. 2; 3; 4 adalah gerak melempar yang lain menangkap
4	B	Passing dengan satu tangan termasuk salah satu gerak spesifik dalam permainan bola basket
5	B	Boy, gerakan yang dilakukan Boy menangkap bola dengan satu tangan dan melakukan <i>bounce paske</i> arah Diko
1	A	Gambar menunjukkan gerak lempar tangkap bola lurus, pivot dan dribbling rendah
2	A	Jika tidak melakukan pivot maka gerakan selanjutnya akan menabrak dinding.
3	B	No. 2; 3; 4 gerak menangkap bola yang lain melempar bola
4	C	<i>Dribbling zigzag</i> option lain gerak dribbling yang salah, jika dalam permainan dinyatakan kesalahan
5	A	Anwar menangkap bola lalu mendribbling bola di tempat dengan memantulkan bola melewati selangka lalu dengan gerakan tiba tiba melakukan <i>chest paske</i> arah Boy

NO. SOAL	JAWABAN	PENJELASAN
1	A	Gambar menunjukkan latihan variasi dan kombinasi <i>shooting</i>
2	A	Jika kaki kanan sebagai poros maka yang bergerak bebas adalah kaki kiri
3	A	Gambar menunjukkan gerakan lempar tangkap bola setinggi dada; pivot, shooting dua tangan
4	A	Selain no. 1;2; 3; 4 bukan gerakan memasukkan bola dalam permainan bola basket
5	C	Deka melakukan variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan memasukkan bola
1	B	Gambar menunjukkan gerakan lempar tangkap bola lurus depan dada, pivot, <i>dribbling</i> rendah, <i>shooting</i> satu tangan
2	B	Gambar menunjukkan gerakan lempar tangkap bola lurus depan dada, pivot, <i>dribbling</i> rendah, <i>shooting</i> satu tangan
3	A	Lay up shoot menggunakan tangan kiri urutan gerak kaki adalah kana, kiri kanan (lompat dengan tumpuan kaki kanan)
4	A	Pemain B melakuka <i>reborn</i>
5	D	Diko melakukan variasi dan kombinasi melempar, menangkap menggiring bola dan memasukkan bola



GLOSARIUM

d

dribbling dalam permainan bola basket gerak membawa atau menggiring bola dengan memantul mantulkan bola ke lantai

p

passing gerak mengumpan bola atau memberikan bola kepada rekan

pivot gerak berputar ke segala arah dengan salah satu kaki sebagai poros, tangan memegang bola

r

reborn gerak menangkap bola setelah bola memantul di papan pantul dapat diartikan juga sebagai menangkap atau mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk yang ditembakkan oleh pemain lain

s

shooting gerak memasukkan bola



DAFTAR PUSTAKA

Herman (2017) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs kelas IX* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan, Jakarta, 2017 *Inspirasi Penilaian Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah (SMP/MTS)*

Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan, Jakarta (2017) *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan untuk Sekolah Menengah Pertama*

Muhajir (2017) *Buku teks siswa PJOK SMP/M.Ts Kelas VII*, Penerbit Yudhistira

Tim Direktorat SMP. (2017). *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama.*

Muhajir (2017) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs kelas VII* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Roji (2017) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs kelas VIII* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin (2017) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs kelas X* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Sumaryoto dan Soni Nopembri (2016) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs kelas XI* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Sumaryoto dan Soni Nopembri (2018) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs kelas XII* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Tim Direktorat SMP. (2016). *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama.* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

<https://kbbi.web.id>

<https://puebi.readthedocs.io/en/latest/>

[https://id.wikipedia.org/wiki/Rebound_\(bola_basket\)](https://id.wikipedia.org/wiki/Rebound_(bola_basket))

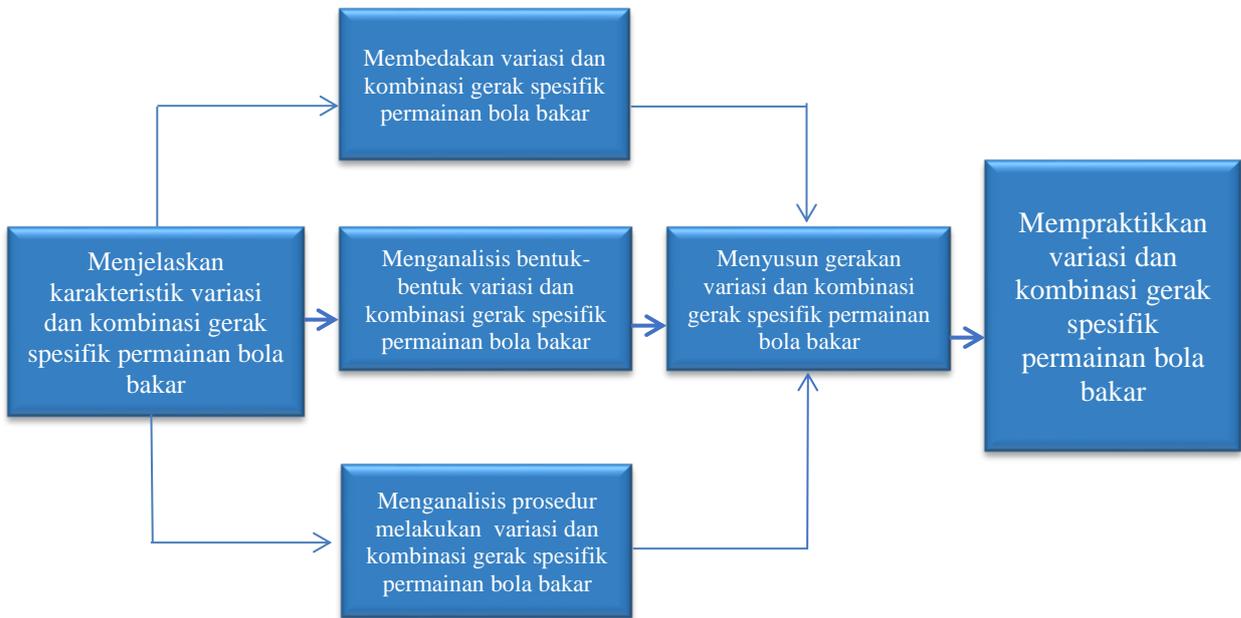


MODUL 2 PERMAINAN BOLA BAKAR

PEMETAAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/ bola kecil sederhana dan atau tradisional.	<ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan karakteristik variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola bakar2. Membedakan variasi dan kombinasi spesifik permainan bola bakar.3. Menganalisis bentuk-bentuk variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola bakar.4. Menganalisis prosedur melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola bakar.
4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/bola kecil sederhana dan atau tradisional.	<ol style="list-style-type: none">5. Menyusun gerakan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola bakar.6. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola bakar.

PETA KOMPETENSI



Pembelajaran 1

Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik Melempar Bola dan Menangkap Bola Permainan Bola Bakar

Selayang pandang permainan bola bakar

Kompetensi Dasar mata pelajaran PJOK memuat variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola besar/bola kecil dan atau tradisional, pada modul ini akan mempelajari permainan tradisional, yaitu permainan bola bakar

Sebelum Ananda mempelajari variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola bakar, mari kita pelajari peraturan permainan, agar dapat lebih memahami cara bermain permainan bola bakar, peraturan permainan ini dapat dimodifikasi sesuai dengan situasi dan kondisi sekolah masing-masing, peraturan permainan meliputi :

1. Lapangan Permaianan

- lapangan berbentuk segi enam dengan panjang tiap sisi 12 meter,
- ruang pemukul dibatasi garis 6 meter,
- ruang bebas untuk pemukul disisi garis samping dan
- base atau hong atau tiang hinggap berupa tiang setinggi 1,5 meter

2. Perlengkapan Permainan

- a. alat pemukul terbuat dari kayu dengan panjang 50 cm,
- b. bola yang digunakan dapat menggunakan bola tenis, atau bola tenis yang dalamnya diisi sabuk kelapa dan
- c. alat pembakar yang digunakan adalah benda yang bila kena pukulan dapat berbunyi nyaring, dapat berupa kaleng.

3. Lama Main

Lama bermain permainan bola bakar disesuaikan dengan situasi dan kondisi, dapat dilakukan dengan lama bermain 2 X 20 menit atau 2X 30 menit dengan istirahat 5 menit

4. Jumlah Pemain

Jumlah pemain dalam satu regu yang sedang bertanding adalah 12 orang dengan pemain cadangan 3 orang

5. Regu Pemukul

Pemukul berada diruang bebas, pemain nomor 1 memukul maka pemain nomor 2 menjadi pelambung, pemain nomor 2 memukul maka pemain nomor 3 menjadi pelambung dan seterusnya, jadi setiap pemain akan menjadi pemukul dan pelambung.

6. Regu Penjaga

Berada di lapangan, berusaha menangkap dan melempar bola hasil pukulan secepat mungkin untuk di lemparkan kepada petugas pembakar

7. Petugas Pembakar

Petugas pembakar adalah seorang pemain dari regu penjaga yang diberi tugas sebagai petugas pembakar, tugasnya adalah menangkap bola dari rekannya dan membakar dengan menjatuhkan bola pada alat pembakar.

8. Pelambung

Pemain yang bertugas melambungkan bola untuk dipukul, lambungan bola dinyatakan benar apabila di atas lutut dan di bawah bahu, serta sesuai permintaan pemukul

9. Pemukul

Seorang pemukul mempunyai kesempatan tiga kali memukul, Jika pukulan sudah benar maka pemukul harus lari, Jika pukulan salah pada kesempatan ke tiga maka pemukul harus lari menuju hong 1 dan ia mati 1

10. Lari

Pelari adalah pemukul yang telah melakukan pukulannya atau teman satu regu yang hinggap ditiang hinggap, pelari dapat berlari dari tiang hinggap satu sampai akhir disetai tiang hinggap ia harus menyentuh tiang hinggap, seorang pelari dinyatakan mati jika sebelum menyentuh tiang hinggap sudah di bakar.

11. Pertukaran tempat antar regu

Bila regu 10 kali mati

Regu lapangan memperoleh bola tangkap 5 kali

Regu pemukul hanya tinggal satu pemukul

Tindakan tidak sportif (menendang bola), tidak sopan

12. Penentuan Pemenang

Pemenang adalah regu yang memperoleh nilai terbanyak

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran mandiri yang dilaksanakan dengan sikap disiplin, jujur, dan tanggungjawab, diharapkan Ananda dapat:

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. menjelaskan variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan benar
4. mempraktikkan gerak variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola dengan benar

B. peran Guru dan Orang Tua

1. Peran guru dalam menggunakan bahan ajar permainan pada modul ini adalah:
 - a. memfasilitasi bahan ajar,
 - b. memfasilitasi dengan memberikan instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* maupun *online* dan
 - c. merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan modul bahan ajar ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.
2. Peran orang tua terkait aktivitas pembelajaran permainan menggunakan modul ini adalah:
 - a. memfasilitasi putra/putrinya dalam penggunaan bahan, alat, media dan sumber dalam pembelajaran permainan bola basket seperti menyediakan bola basket atau bola tenis dan alat pemukul serta area yang cukup untuk bergerak Ananda.
 - b. memastikan putra/putrinya memahami setiap instruksi yang terdapat pada bahan ajar modul ini.
 - c. memastikan putra/putrinya dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
 - d. berkoordinasi dengan wali kelas/guru jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.

C. Aktivitas Pembelajaran

1. Pendahuluan

Sebelum memulai pembelajaran Ananda menyiapkan alat pembelajaran terlebih dahulu seperti menggunakan bola bakar, jika tidak ada bola bakar Ananda dapat menggunakan bola apa saja seperti bola tenis, atau bola karet, atau bola spons, atau bola plastik tidak ada Ananda dapat memodifikasi alat dengan membuat dari gumpalan kertas bekas atau plastik bekas yang Ananda ikat membulat, Jangan lupa siapkan pula air minum (jangan yang dingin atau es) Setelah Ananda berdoa, mari awali aktivitas pembelajaran hari ini dengan melakukan pemanasan, pemanasan yang dilakukan bertujuan untuk menyiapkan otot melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya.

Gerak pemanasan pada modul ini sebagai berikut:

a. Peregangan

Ananda mengawali gerak pemanasan dengan melakukan peregangan statis secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai. Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan. Contoh gerakan terdapat pada modul sebelumnya.

b. Pemanasan di tempat

- 1) Setelah melakukan peregangan Ananda melakukan pemanasan dengan bergerak di tempat seperti:
- 2) jalan di tempat
Lakukan gerak jalan di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai
- 3) Lari di tempat
Lakukan gerak lari di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai
- 4) lari di tempat paha diangkat lurus
Lakukan gerak lari di tempat paha diangkat lurus sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai
- 5) lari di tempat tumit menyentuh bokong
Lakukan gerak lari di tempat tumit menyentuh bokong sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

c. Pemanasan dengan bola

Pemanasan Ananda lanjutkan dengan melakukan gerakan dengan bola lempar tangkap bola, memantulkan bola, tahapannya adalah:

- 1) amati gambar dengan seksama
- 2) tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telepon atau email atau media lain. Untuk Ananda yang telah diijinkan tatap muka hal-hal yang Ananda belum pahami dapat ditanyakan pada saat tatap muka.

Pemanasan dengan bola dapat Ananda lakukan dengan contoh gerakan seperti dibawah ini:

a. Melempar tangkap bola dengan satu tangan di tempat.

- 1) Ananda berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu,
- 2) pegang bola dengan kedua tangan di depan badan,
- 3) lempar bola ke atas, tangkap dengan tangan kanan dan
- 4) lakukan sebanyak 2 X 8 hitungan.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

b. Melempar tangkap bola berganti tangan di tempat



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) Ananda berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu,
 - 2) pegang bola dengan kedua tangan di depan badan,
 - 3) lempar bola ke atas, tangkap dengan tangan kiri,
 - 4) lakukan lemparan dengan tangan kiri, tangkap dengan tangan kanan dan
 - 5) lakukan secara bergantian sebanyak 2 x 8 hitungan.
- c. Melempar tangkap bola satu tangan sambil jalan



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) Ananda berdiri dengan salah satu kaki di depan,
 - 2) pegang bola dengan kedua tangan di depan badan,
 - 3) lempar bola ke atas, tangkap dengan tangan kanan dan
 - 4) lakukan sebanyak 2 X 8 hitungan.
- d. Menggelindingkan bola tenis dengan satu tangan



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) Ananda berdiri dengan salah satu kaki di depan,
- 2) pegang bola dengan tangan kanan, letakkan bola dilantai,
- 3) gelindingkan bola dilantai sambil berjalan dan
- 4) lakukan dengan tangan kiri.

- e. Memantulkan bola ketanah dengan satu tangan di tempat



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) Ananda berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu,
- 2) pegang bola dengan tangan kanan,
- 3) pantulkan bola dengan tangan kanan,
- 4) lakukan dengan tangan kiri dan
- 5) lakukan berulang-ulang.

- f. Memantulkan bola ketatah dengan satu tangan sambil berjalan



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) Ananda berdiri dengan salah satu kaki di depan,
- 2) pegang bola dengan tangan kanan,
- 3) pantulkan bola dengan tangan kanan sambil berjalan,
- 4) lakukan dengan tangan kiri dan
- 5) lakukan berulang-ulang.

g. Memantulkan bola ke lantai berganti tangan di tempat



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) Ananda berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu,
- 2) pegang bola dengan tangan kanan,
- 3) pantulkan bola dengan tangan kanan di depan tengah badan,
- 4) lakukan dengan tangan kiri dan
- 5) lakukan berulang-ulang.

h. Melempar tangkap bola di udara



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) Ananda berdiri dengan salah satu kaki di depan,
- 2) pegang bola dengan tangan kanan,
- 3) lempar bola tinggi keatas,
- 4) tangkap bola saat bola masih di atas dengan melompat ke atas dan
- 5) lakukan berulang-ulang.

- i. Lempar tangkap bola berpasangan
Variasi pemanasan berpasangan dapat Ananda lakukan jika situasi dan kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk belajar berpasangan



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) Ananda berdiri dengan kaki di buka selebar bahu berhadapan dengan teman, jarak satu meter,
- 2) pegang bola dengan salah satu tangan lalu pantulkan kelantai, teman yang berada di depan menangkap bola.
- 3) lakukan secara bergantian.
- 4) lakukan berulang-ulang.
- 5) latihan dapat divariasikan dengan bergerak ke kanan, ke kiri atau maju mundur

Setelah Ananda melakukan rangkaian gerak pemanasan, mari lanjutkan aktivitas pembelajaran pada kegiatan inti

2. Inti.

Mari lakukan pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bola bakar dengan penuh semangat dan ceria.

Amati gambar dengan seksama

Pada pembelajaran 1 Ananda melakukan pembelajaran variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola, sebelum itu pelajari dulu variasi gerak melempar dan variasi gerak menangkap bola seperti di bawah ini:

- a. Variasi melempar bola
 - 1) lemparan bola atas



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

2) lemparan bola samping



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

3) lemparan bola menyusur lantai



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

4) lemparan bola bawah lurus



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

b. Variasi menangkap bola

1) menangkap bola lurus



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

2) menangkap bola menyusur tanah



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

3) menangkap bola atas



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

Setelah Ananda mengetahui dan mencoba berbagai gerak variasi menangkap dan beberapa gerak variasi melempar bola, pembelajaran Ananda lanjutkan dengan variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola seperti di bawah ini:

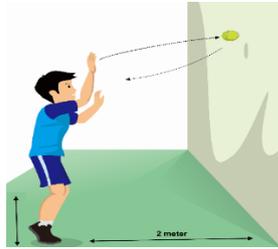
- a. Melempar dan menangkap bola bantuan dinding dengan satu tangan
Pembelajaran ini idealnya dilakukan secara berpasangan, jika dilakukan sendiri Ananda dapat melempar bola ke dinding dan menangkap bola seperti peraga dalam gambar.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) Ananda berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu,
 - 2) pegang bola dengan tangan kanan,
 - 3) lempar dengan tangan kanan ke arah dinding, tangkap bola dengan tangan kanan,
 - 4) lakukan 2 x 8 hitungan,
 - 5) pegang bola dengan tangan kiri,
 - 6) lempar dengan tangan kiri ke arah dinding, tangkap bola dengan tangan kiri dan
 - 7) lakukan 2 x 8 hitungan.
- b. Melempar dan menangkap bola bantuan dinding dengan satu tangan bergerak ke kanan dan ke kiri.

Pembelajaran ini idealnya dilakukan secara berpasangan, jika dilakukan sendiri Ananda dapat melempar bola di atas kepala ke dinding dan menangkap bola seperti peraga dalam gambar.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) Ananda berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu,
 - 2) pegang bola dengan tangan kanan,
 - 3) lempar dengan tangan kanan ke arah dinding, tangkap bola dengan tangan kanan sambil bergerak ke kiri,
 - 4) pegang bola dengan tangan kiri dan
 - 5) lempar dengan tangan kiri ke arah dinding, tangkap bola dengan tangan kiri lakukan sambil bergerak ke kanan.
- c. Melempar dan menangkap bola bantuan dinding dengan satu tangan
- Pembelajaran ini idealnya dilakukan secara berpasangan, jika dilakukan sendiri Ananda dapat melempar bola di atas kepala ke dinding dan menangkap bola seperti peraga dalam gambar.

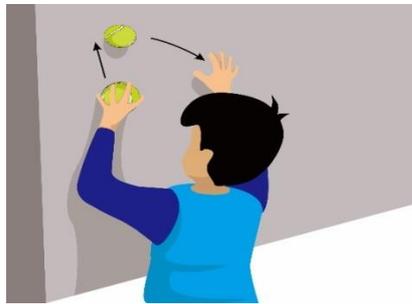


Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) Ananda berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu,
- 2) pegang bola (bola basket, atau bola lainnya) dengan tangan kanan di samping badan,
- 3) lempar bola dengan tangan kanan ke arah dinding, tangkap bola dengan tangan kanan,
- 4) pegang bola dengan tangan kiri dan
- 5) lempar dengan tangan kiri ke arah dinding, tangkap bola dengan tangan kiri lakukan.

d. Memantulkan bola ke dinding berganti tangan

Pembelajaran ini idealnya dilakukan secara berpasangan, jika dilakukan sendiri Ananda dapat melempar bola di atas kepala ke dinding dan menangkap bola seperti peraga dalam gambar.

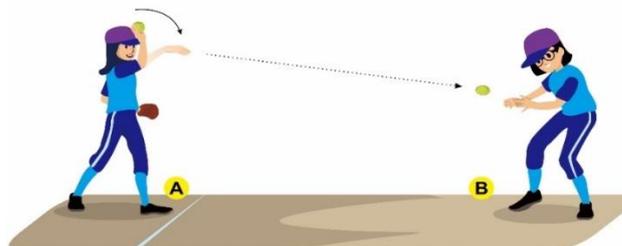


Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) Ananda berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu,
- 2) pegang bola dengan tangan kanan di samping wajah,
- 3) lempar dengan tangan kanan ke arah dinding, tangkap bola dengan tangan kanan,
- 4) pegang bola dengan tangan kiri dan
- 5) lempar dengan tangan kiri ke arah dinding, tangkap bola dengan tangan kiri

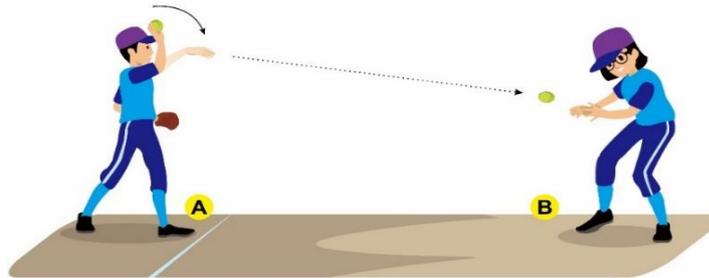
e. Melempar dan menangkap bola berpasangan

Pembelajaran variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola secara berpasangan dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran secara berpasangan.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) Ananda berdiri berpasangan dengan jarak 5 meter,
 - 2) **A** melempar bola atas, **B** menangkap bola depan badan,
 - 3) **B** melempar bola atas, **A** menangkap bola depan badan dan
 - 4) lakukan dengan berganti posisi
- f. Melempar dan menangkap bola berpasangan
Pembelajaran variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola secara berpasangan bergerak ke kanan dan ke kiri dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran secara berpasangan.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- g. Melempar dan menangkap bola berkelompok
Pembelajaran variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola secara berkelompok dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran secara berkelompok.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) Ananda berdiri berkelompok tiga orang dengan masing masing orang berjarak 5 meter,
- 2) **A** melempar bola bawah lurus, **B** menangkap bola di depan badan, B memutar tubuh 180 derajat dan melempar bola bawah lurus, **C** menangkap bola di depan badan,
- 3) lakukan dengan kebalikannya dan
- 4) lakukan dengan berganti posisi.

3. Penutup

Ananda menutup pembelajaran 1 pada modul ini dengan aktivitas sebagai berikut:

- a. pendinginan
- b. berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing masing
- c. minum, biasakan untuk tidak meminum minuman dingin atau es setelah berolahraga.
- d. bersyukur atas segala nikmat Tuhan berikan
- e. jangan lupa Ananda merapihkan kembali tempat dan alat yang digunakan

D. Latihan

Ananda melakukan gerakan lempar tangkap bola ke dinding sendiri dengan berganti tangan dengan bola tidak jatuh kelantai sebanyak sepuluh kali, Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, Jika sudah mampu melakukan gerakan lempar tangkap bola kedinding sendiri dengan bola tidak jatuh ke lantai sebanyak sepuluh kali lanjutkan pembelajaran ke dua, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	Berhasil	Gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua

E. Rangkuman

Pembelajaran PJOK menggunakan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar bola dan menangkap bola permainan bola bakar dilakukan secara bertahap, mulai dari gerakan melempar bola sendiri di tempat, melempar bola sambil berjalan, melempar bola berganti tangan, lempar tangkap bola ke dinding, dan lempar tangkap bola berpasangan serta lempar tangkap bola berkelompok.

F. Refleksi

Ananda telah melakukan pembelajaran mempraktikkan gerak variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar bola dan menangkap bola permainan bola bakar.

Senangkah Ananda mempelajari variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar bola dan menangkap bola permainan bola bakar?

Adakah kesulitan dalam mempelajari variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar bola dan menangkap bola permainan bola bakar?

Jika ada dapat Ananda diskusikan dengan Orang tua, saudara atau dengan Bapak / Ibu guru. Apakah pembelajaran 1 ini bermanfaat dalam kehidupan sehari hari? Coba jelaskan secara singkat pada kolom refleksi di bawah ini:

Manfaat hasil belajar hari ini :

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

Tuliskan kesimpulan Ananda mengenai konsep gerak variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar bola dan menangkap bola permainan bola bakar secara singkat.

KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
Pembelajaran variasi menangkap bola	
Pembelajaran variasi melempar bola	
Pembelajaran variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola bantuan dinding	
Pembelajaran variasi dan kombinasi lempar tangkap bola berpasangan	

Tuliskan kesan yang Anandarasakan tentang pembelajaran 1 pada Modul ini dengan mecoret jawaban yang tidak sesuai pada kolom deskripsi singkat.

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
Kesan selama proses pembelajaran	Senang/Bosan
Tingkat kesulitan	Mudah/Sulit
Sikapmu	Kooperatif/kurang kooperatif



Pembelajaran 2

Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik Melempar, Menangkap, Memukul dan Berlari Menuju Hong Permainan Bola Bakar

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran mandiri yang dilaksanakan dengan sikap disiplin, jujur, dan tanggungjawab, diharapkan Ananda dapat:

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. menjelaskan variasi dan kombinasi gerak melempar, menangkap, memukul bola dan berlari menuju hong dengan benar
4. mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak melempar, menangkap, memukul bola dan berlari menuju hong dengan benar.

B. Peran Guru dan Orang Tua

1. Peran guru dalam menggunakan bahan ajar permainan pada modul ini adalah:
 - a. memfasilitasi bahan ajar,
 - b. memfasilitasi dengan memberikan instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* maupun *online* dan
 - c. merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan modul bahan ajar ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.
2. Peran orang tua terkait aktivitas pembelajaran permainan menggunakan modul ini adalah:
 - a. memfasilitasi putra/putrinya dalam penggunaan bahan, alat, media dan sumber dalam pembelajaran permainan bola basket seperti menyediakan bola bakar atau bola tenis dan alat pemukul serta area yang cukup untuk bergerak Ananda.
 - b. memastikan putra/putrinya memahami setiap instruksi yang terdapat pada bahan ajar modul ini.
 - c. memastikan putra/putrinya dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
 - d. berkoordinasi dengan wali kelas/guru jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.

C. Aktivitas Pembelajaran

1. Pendahuluan

Sebelum memulai pembelajaran Ananda menyiapkan alat pembelajaran terlebih dahulu seperti menggunakan bola bakar, jika tidak ada bola bakar Ananda dapat menggunakan bola apa saja seperti bola tenis, atau bola karet, atau bola spons, atau bola plastik jika tidak ada Ananda dapat memodifikasi alat dengan membuat dari gumpalan kertas bekas atau plastik bekas yang Ananda ikat membulat, Jangan lupa siapkan pula air minum (jangan yang dingin atau es) Setelah Ananda berdoa, mari lanjutkan aktivitas pembelajaran hari ini dengan melakukan pemanasan, pemanasan yang dilakukan bertujuan untuk menyiapkan otot melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya.

Gerak pemanasan pada modul ini sebagai berikut:

a. Peregangan

Ananda mengawali gerak pemanasan dengan melakukan peregangan statis secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai. Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan. Contoh gerakan terdapat pada modul sebelumnya.

b. Pemanasan di tempat

Setelah melakukan peregangan Ananda melakukan pemanasan dengan bergerak di tempat seperti:

1) jalan di tempat

Lakukan gerak jalan di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukansetiap senTuhan kaki kanan ke lantai

2) lari di tempat

Lakukan gerak lari di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukansetiap senTuhan kaki kanan ke lantai

3) lari di tempat paha diangkat lurus

Lakukan gerak lari di tempat paha diangkat lurus sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap senTuhan kaki kanan ke lantai

4) lari di tempat tumit menyentuh bokong

Lakukan gerak lari di tempat tumit menyentuh bokong sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap senTuhan kaki kanan ke lantai

5) pemanasan dengan bola

Pemanasan Ananda lanjutkan dengan melakukan gerakan dengan bola seperti yang di contohkan di pelajaran 1

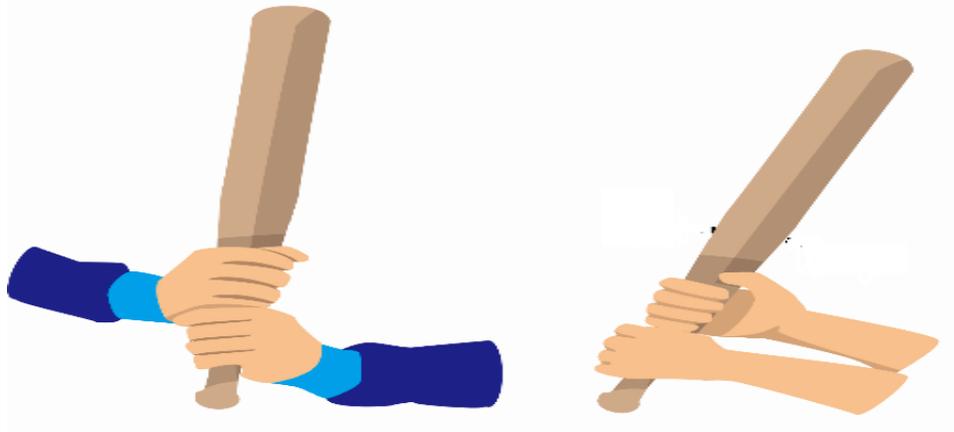
2. Inti.

Mari lakukan pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bola bakar dengan penuh semangat dan ceria.

Amati gambar dengan seksama

Pada pembelajaran 2 ini Ananda melakukan pembelajaran variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan memukul bola, variasi menangkap dan variasi melempar bola sudah Ananda pelajari pada pelajaran sebelumnya, pada pelajaran 2 ini pelajari terlebih dahulu variasi memukul bola dan berlari menuju hong seperti di bawah ini:

- a. memegang pukulan dengan dua tangan



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

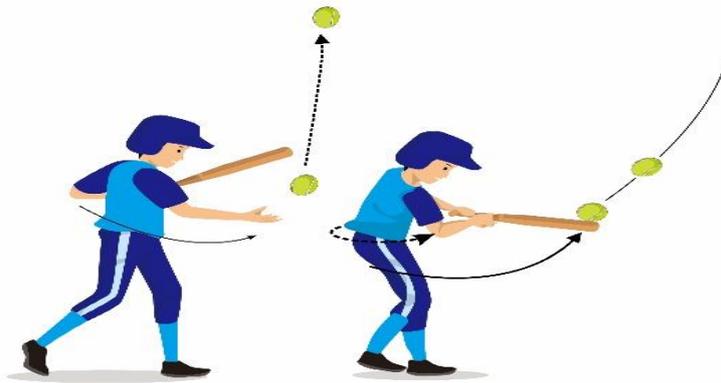
Memegang pukulan atau pemukul dalam permainan bola bakar dapat dilakukan dengan pegangan dua tangan seperti dalam gambar atau dengan satu tangan, hal ini lebih dikarenakan kebiasaan pemukul dan alat pukul bola bakar yang pendek serta ringan.

- b. pembelajaran memukul dengan bola diletakkan di atas wadah



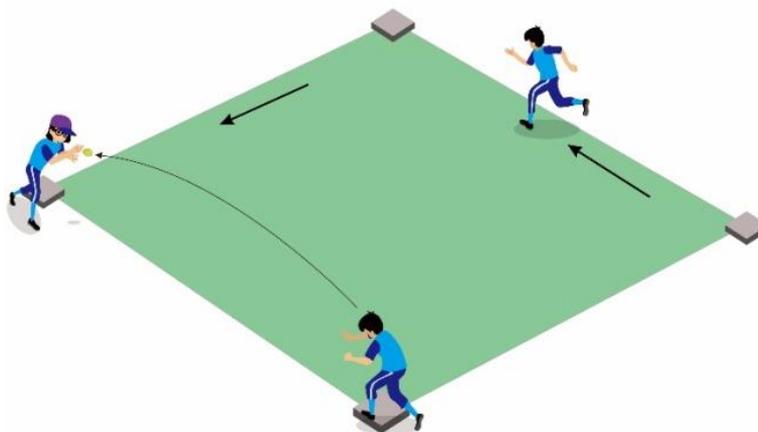
Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

c. pembelajaran memukul dengan bola dilempar



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

d. pembelajaran berlari menuju base (hong)



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

e. pembelajaran sliding menyentuh daerah bendera

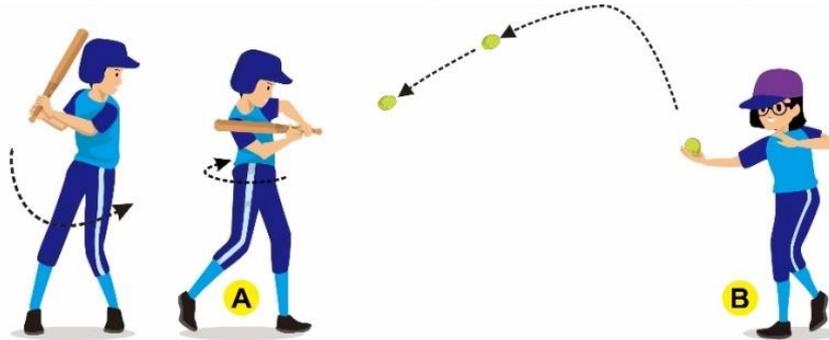


Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

Setelah Ananda mengetahui dan mencoba beberapa cara memegang pukulan dan Latihan memukul, pembelajaran Ananda lanjutkan dengan variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap dan memukul bola seperti di bawah ini:

a. Memukul bola lambung berpasangan

Aktivitas pembelajaran melempar dan memukul bola lambung secara berpasangan, dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran secara berpasangan.

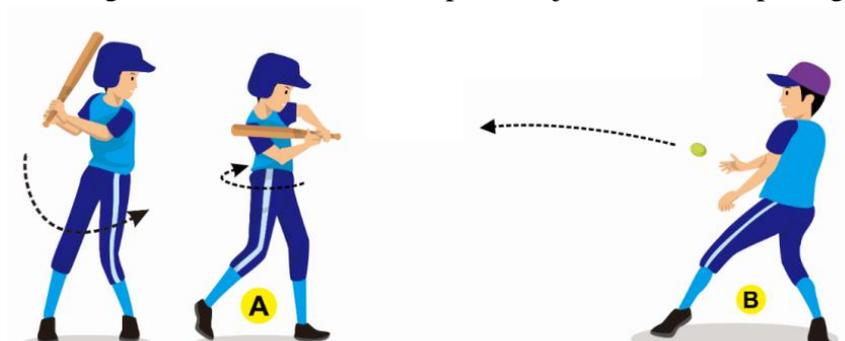


Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) aktivitas yang dilakukan adalah **B** melempar bola lambung,
- 2) **A** Memukul bola dengan keras,
- 3) arah bola yang dipukul dapat lurus atau melambung dan
- 4) lakukan secara bergantian

b. Memukul bola lurus berpasangan.

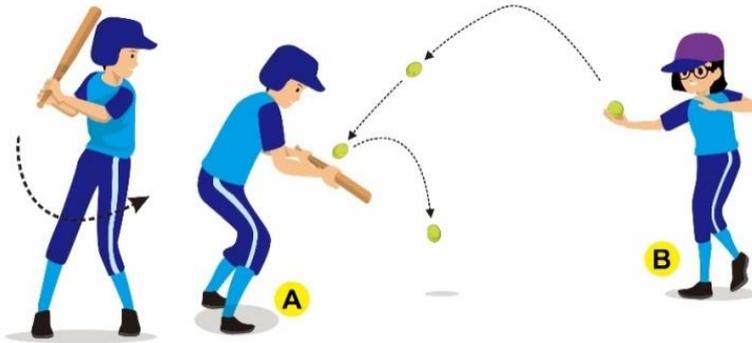
Aktivitas pembelajaran melempar dan memukul bola lurus secara berpasangan, dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran secara berpasangan.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

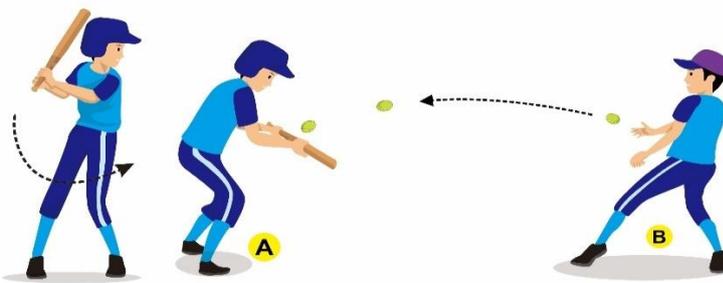
- 1) aktivitas yang dilakukan adalah **B** melempar bola lurus,
- 2) **A** Memukul bola,
- 3) arah bola yang dipukul dapat lurus atau melambung dan
- 4) lakukan secara bergantian.

- c. Memukul bola lambung dengan bola ditahan pemukul berpasangan
 Aktivitas pembelajaran melempar dan memukul bola ditahan (*bunt*) secara berpasangan, dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran secara berpasangan.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) memukul bola seperti ini bias dilakukan untuk mengecoh regu penjaga,
 - 2) aktivitas yang dilakukan adalah **B** melempar bola lambung,
 - 3) **A** Memukul bola, saat bola turun sebatas pinggang tahan bola dengan pemukul,
 - 4) arah bola yang dipukul tidak jauh dari pemukul dan
 - 5) lakukan secara bergantian
- d. Aktivitas bola lurus dengan bola ditahan pemukul berpasangan
 Kegiatan pembelajaran melempar dan memukul bola ditahan (*bunt*) secara berpasangan, dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran secara berpasangan.

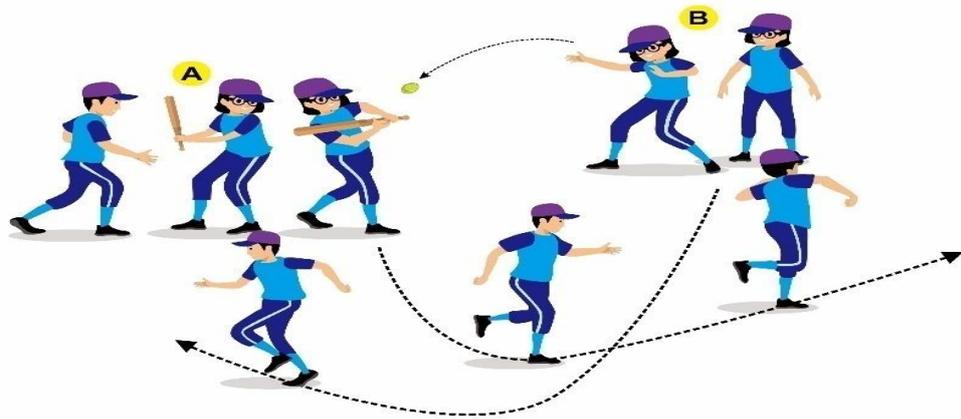


Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) memukul bola seperti ini dilakukan untuk mengecoh regu penjaga,
- 2) aktivitas yang dilakukan adalah **B** melempar bola lurus,
- 3) **A** Memukul bola, saat bola datang tahan bola dengan pemukul,
- 4) arah bola yang dipukul tidak jauh dari pemukul dan
- 5) lakukan secara bergantian.

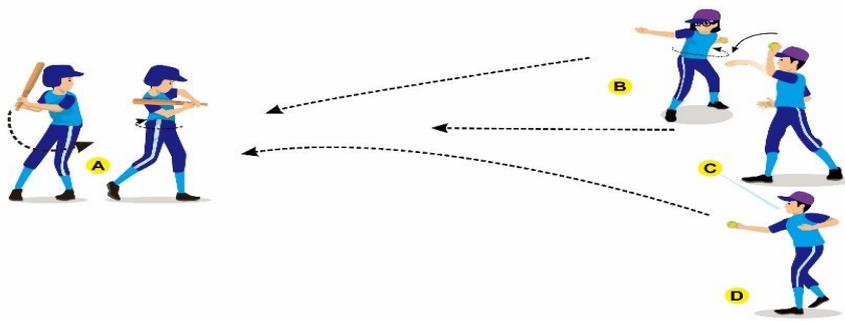
- e. Variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari menuju base permainan bola bakar

Aktivitas pembelajaran melempar, menangkap, memukul bola, berlari menuju base secara berkelompok, dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran secara berkelompok.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) aktivitas yang dilakukan adalah bentuk kelompok A dan kelompok B,
 - 2) kelompok **B** melempar bola,
 - 3) kelompok **A** Memukul bola,
 - 4) setelah melempar bola berpindah tempat dengan berlari ke kelompok **A**,
 - 5) setelah memukul bola berpindah tempat dengan berlari ke kelompok **B**,
 - 6) aktivitas kelompok **A** pertama melakukan pukulan lambung setelah semua mendapat giliran melakukana pukulan ditahan,
 - 7) aktivitas kelompok **B** pertama melakukan lemparan lambung setelah semua mendapat giliran melakukana lemparan lurus,
 - 8) Ananda dapat memvariasikan bentuk bentuk latihan dan
 - 9) lakukan secara beulang.
- f. Variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari menuju base permainan bola bakar
- Aktivitas pembelajaran melempar, menangkap, memukul bola, berlari menuju base secara berkelompok, dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran secara berkelompok.



Sumber gambar: Dokumen Syarifudin

- 1) aktivitas yang dilakukan adalah bentuk kelompok A, B, C dan D,
- 2) kelompok **A** Memukul bola,
- 3) kelompok **B** melempar bola lurus dari atas kepala,
- 4) kelompok **C** melempar bola lurus dari bawah,
- 5) kelompok **D** melempar bola lambung,
- 6) **A** melakukan tiga pukulan, pukul bola lemparan lurus dari atas kepala, lurus dari bawah, lambung,
- 7) setelah melakukan tiga pukulan berlari menuju **B**,
- 8) **B** setelah melempar bola berusaha menangkap bola lalu menuju **C**,
- 9) **C** setelah melempar bola berusaha menangkap bola lalu menuju **D**,
- 10) **D** setelah melempar bola berusaha menangkap bola lalu menuju **A** dan
- 11) lakukan secara berulang.

3. Penutup

Ananda menutup pembelajaran pada modul Ini dengan contoh aktivitas sebagai berikut:

- a. pendinginan,
- b. berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing masing,
- c. minum, biasakan untuk tidak meminum minuman dingin atau es setelah berolahraga,
- d. bersyukur atas segala nikmat Tuhan berikan dan
- e. jangan lupa Ananda merapihkan kembali tempat dan alat yang digunakan.

D. Latihan

Ananda melakukan gerakan lempar tangkap bola ke dinding sendiri dengan berganti tangan dengan bola tidak jatuh ke lantai sebanyak sepuluh kali, Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, Jika sudah mampu melakukan gerakan lempar tangkap bola ke dinding sendiri dengan bola tidak jatuh ke lantai sebanyak sepuluh kali lanjutkan pembelajaran ke dua, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	Berhasil	Gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua

E. Rangkuman

Pembelajaran PJOK menggunakan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar bola dan menangkap bola permainan bola bakar dilakukan secara bertahap, mulai dari gerakan melempar bola sendiri di tempat, melempar bola sambil berjalan, melempar bola berganti tangan, lempar tangkap bola ke dinding, dan lempar tangkap bola berpasangan serta lempar tangkap bola berkelompok.

F. Refleksi

Ananda telah melakukan pembelajaran mempraktikkan gerak variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar bola dan menangkap bola permainan bola bakar.

Senangkah Ananda mempelajari variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar bola dan menangkap bola permainan bola bakar?

Adakah kesulitan dalam mempelajari variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar bola dan menangkap bola permainan bola bakar?

Jika ada dapat Ananda diskusikan dengan Orang tua, saudara atau dengan Bapak / Ibu guru. Apakah pembelajaran 1 ini bermanfaat dalam kehidupan sehari hari? Coba jelaskan secara singkat pada kolom refleksi di bawah ini:

Manfaat hasil belajar hari ini :

.....

Tuliskan kesimpulan Ananda mengenai konsep gerak variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar bola dan menangkap bola permainan bola basket secara singkat.

KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
Pembelajaran variasi menangkap bola	
Pembelajaran variasi melempar bola	
Pembelajaran variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola bantuan dinding	
Pembelajaran variasi dan kombinasi lempar tangkap bola berpasangan	

Tuliskan kesan yang Anandarasakan tentang pembelajaran 1 pada Modul ini dengan mencentok jawaban yang tidak sesuai pada kolom deskripsi singkat.

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
Kesan selama proses pembelajaran	Senang/Bosan
Tingkat kesulitan	Mudah/Sulit
Sikapmu	Kooperatif/kurang kooperatif



RUBRIK PENILAIAN

Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

1. Penilaian sikap

Pada sesi penilaian sikap ini Ananda dapat menilai sikap religius dan sikap social Ananda secara mandiri, Isilah sesuai dengan kenyataan, beri tanda \checkmark (contreng) pada pernyataan yang Ananda anggap sesuai

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1	Saya berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran PJOK					
2	Saya melakukan aktifitas pembelajaran sesuai dengan urutan yang ada dalam modul					
3	Saya melakukan aktifitas pembelajaran sesuai dengan jumlah pengulangan yang ada dalam modul					
4	Saya berpakaian olahraga saat pembelajaran PJOK					
Jumlah						

Keterangan: Skor empat jika selalu; Skor tiga jika sering; Skor dua jika kadang kadang; Skor satu jika tidak pernah

$$\text{Nilai} = \text{jumlah skor} / 16 \times 100$$

2. Penilaian Pengetahuan Pelajaran 1

Jawab soal No. 1 s.d. no 5 dengan memberikan tanda silang (X), pada jawaban yang benar; untuk jawaban benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

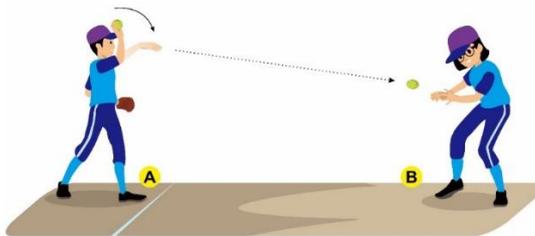
1) Perhatikan gambar berikut



Gambar menunjukkan pembelajaran lempar tangkap bola dengan bantuan dinding, jika melempar dengan menggunakan tangan kanan, maka menangkap bola menggunakan

- A. Tangan kiri
- B. Tangan kanan
- C. Dua tangan
- D. Berganti tangan

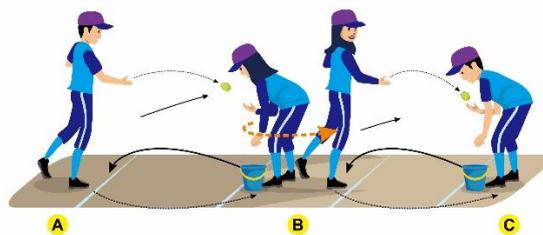
2) Perhatikan gambar berikut



Gambar menunjukkan pembelajaran lempar tangkap bola berpasangan, arah lemparan dalam gambar adalah

- A. Lurus
- B. Melambung
- C. Mendatar
- D. Menyusur tanah

3) Perhatikan gambar berikut



Gambar menunjukkan pembelajaran lempar tangkap bola berkelompok, gerakan melempar bola pada gambar adalah

- A. Lemparan bawah
- B. Lemparan lurus depan dada
- C. Lemparan melambung
- D. Lemparan menggelinding

4) Perhatikan pernyataan berikut

1. Lempar tangkap bola ke dinding
 2. Lempar tangkap bola berpasangan
 3. Lempar tangkap bola berkelompok
 4. Lempar bola dengan memantulkan ke tanah
 5. Menangkap bola saat di udara
 6. Menangkap bola menggunakan dua tangan
- Termasuk dalam variasi dan kombinasi gerak lempar tangkap dalam permainan bola bakar ditunjukkan nomor

- A. 1; 2; 3
- B. 2; 3; 4
- C. 3; 4; 5
- D. 4; 5; 6

5) Perhatikan narasi berikut

Anwar siswa kelas IX di SMP ia sedang bermain bola bakar bersama dengan beberapa temannya, teman satu tim Anwar Boy; Ciko; Deka dan Egy, lawan mendapat giliran memukul menggunakan pemukul, pukulan lawan tinggi jauh ke belakang, bola tidak bisa ditangkap Anwar, lalu ia mengambil bola langsung melempar ke arah Deka yang terdekat dengan pembakar, Deka menangkap bola lambung yang dilemparkan Anwar dan memberikan bola kepada Egy untuk membakar bola dengan membanting bola di pembakar.

Berdasarkan narasi diatas pemain yang melakukan variasi dan kombinasi melempar, menangkap bola adalah

- A. Anwar dan Deka
- B. Anwar dan Egy
- C. Deka dan Egy
- D. Ketiga pemain

3. Penilaian keterampilan Pelajaran 1 variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk unjuk kerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan, Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan.

Lakukan gerakan melempar bola dengan satu tangan dan menangkap bola dengan tangan yang lainnya sambil berjalan dengan jarak lima meter tanpa jatuh pengulangan 5 kali

Rubrik Penilaian



No.	Uraian	Skor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1	Koordinasi gerakan						
Jumlah							
Nilai							

Kriteria penilaian koordinasi gerak lempar tangkap dan berjalan

Skor empat jika mampu melakukan koordinasi gerak lempar tangkap dan berjalan dengan jarak lima meter dan pengulangan lima kali tanpa ada bola jatuh

Skor tiga jika mampu melakukan koordinasi gerak lempar tangkap dan berjalan dengan jarak lima meter dan pengulangan lima kali bola jatuh satu kali

Skor dua jika mampu melakukan koordinasi gerak lempar tangkap dan berjalan dengan jarak lima meter dan pengulangan lima kali bola jatuh dua kali

Skor satu jika mampu melakukan koordinasi gerak lempar tangkap dan berjalan dengan jarak lima meter dan pengulangan lima kali bola jatuh lebih dari dua kali

$$\text{Skor Keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Jumlah skor maksimal

4. Penilaian Pengetahuan Pelajaran 2

Jawab soal No. 1 s.d. no 5 dengan memberikan tanda silang (X), pada jawaban yang benar; untuk jawaban benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

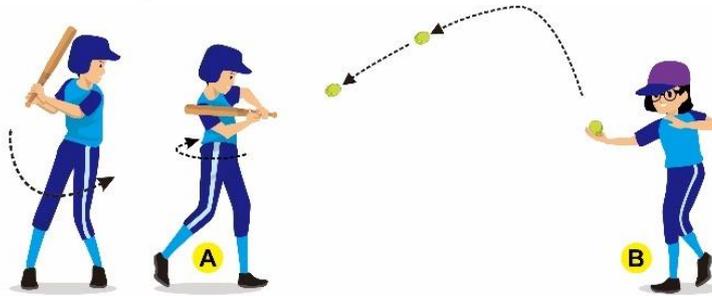
1) Perhatikan gambar berikut



Jika bola dipukul sesuai arah panah dalam gambar, maka hasil pukulan bola akan

- A. Melambung
- B. Mendatar
- C. Menyusur tanah
- D. Menggelinding

2) Perhatikan gambar berikut



Jika gerak memukul bola seperti dalam gambar, kekuatan yang dihasilkan tidak hanya dari kekuatan tangan tetapi juga berasal dari

- A. Gerak pinggang yang memutar
- B. Ayunan pemukul
- C. Arah pandangan mata
- D. Langkah kaki ke depan

3) Perhatikan gambar berikut



Setelah selesai memukul bola seorang pemain berlari, posisi alat pemukul adalah

- A. Diletakkan di lantai
- B. Dibawa berlari
- C. Dilemparkan menjauh
- D. Diserahkan keteman dibelakang

4) Perhatikan pernyataan berikut

1. Pukulan lambung
2. Pukulan datar
3. Pukulan menyusur tanah
4. Pukulan tidak mengenai bola
5. Pukulan ke belakang

6. Pukulan lurus ke atas

Termasuk dalam gerak memukul bola dalam permainan bola bakar ditunjukkan nomor

- A. 1; 2; 3
- B. 2; 3; 4
- C. 3; 4; 5
- D. 4; 5; 6

5) Perhatikan narasi berikut

Anwar siswa kelas IX di SMP ia sedang bermain bola bakar bersama dengan beberapa temannya, teman satu tim Anwar Boy; Ciko; Deka dan Egy, lawan mendapat giliran memukul menggunakan pemukul, pukulan lawan tinggi jauh ke belakang, lalu berlari menuju hong satu, karena tim anwar tidak bisa menangkap bola lawan melanjutkan berlari ke hong dua, sebelum lawan tiba deka rekan satu tim Anwar melempar bola dengan keras ke arah pembakar.

Berdasarkan narasi diatas yang dilakukan tim Anwar

- A. Mematikan lawan
- B. Menghentikan permainan
- C. Memenangkan permainan
- D. Terkena sangsi

5. Penilaian keterampilan Pelajaran 2 variasi

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk unjuk kerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan, Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan.

Lakukan gerakan memukul boal dengan bola dilempar sendiri pengulangan 5 kali

Rubrik Penilaian



No.	Uraian	Skor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1	Memukul bola						
Jumlah							
Nilai							

Kriteria penilaian koordinasi gerak lempar tangkap dan berjalan

Skor empat jika mampu memukul bola pengulangan lima kali

Skor tiga jika mampu memukul bola pengulangan empat kali

Skor dua mampu memukul bola pengulangan tiga kali

Skor satu jika mampu memukul bola pengulangan dua kali atau kurang dari dua

$$\text{Skor Keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

KUNCI JAWABAN



NO. SOAL	JAWABAN	PENJELASAN
1	A	Lempar tangkap bola berganti tangan untuk melatih koordinasi
2	A	Gambar menunjukkan bola lurus
3	A	Aturan permainan bola harus diletakkan dilantai
4	A	Selain 1; 2; 3 bukan merupakan variasi kombinasi gerak lempar tangkap
5	C	Hanya Deka dan Eggy yang melakukan gerak lempar tangkap bola
1	A	Bola dipukul dari bawah maka akan melambung
2	A	Selain gerakan tangan, putaran pinggang juga berkontribusi terhadap kekuatan pukulan
3	A	Diletakkan dilantai sesuai aturan dan keselamatan
4	A	Selain 1; 2; 3 bukan gerak spesifik memukul
5	A	Mematikan lawan karena lebih dahulu membakar lawan

GLOSARIUM

b

base tempat hinggap para pemain pada **permainan softball** atau diartikan juga sebagai tempat hinggap pemain

h

hong tempat hinggap para pemain pada kasti, bola bakar ronders

p

pelambung adalah pemain yang bertugas melambungkan bola untuk dipukul, lambungan bola dinyatakan benar apabila di atas lutut dan di bawah bahu, serta sesuai permintaan pemukul

petugas pembakar adalah seorang pemain dari regu penjaga yang diberi tugas sebagai petugas pembakar, tugasnya adalah menangkap bola dari rekannya dan membakar dengan menjatuhkan bola pada alat pembakar

r

ruang pemukul tempat dalam lapangan yang diperuntukkan bagi pemukul saja,

ruang bebas untuk pemukul disisi garis samping dan

t

tiang hinggap tempat hinggap para pemain pada kasti, bola bakar ronders berbentuk tiang biasa terdapat bendera

DAFTAR PUSTAKA

Herman (2017) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs kelas IX*
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan, Jakarta, 2017 *Inspirasi Penilaian Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah (SMP/MTS)*

Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan, Jakarta (2017) *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan untuk Sekolah Menengah Pertama*

Muhajir (2017) *Buku teks siswa PJOK SMP/M.Ts Kelas VII*, Penerbit Yudhistira

Tim Direktorat SMP. (2017). *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*.

Muhajir (2017) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs kelas VII* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Roji (2017) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs kelas VIII* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin (2017) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs kelas X* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Sumaryoto dan Soni Nopembri (2016) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs kelas XI* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Sumaryoto dan Soni Nopembri (2018) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs kelas XII* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Tim Direktorat SMP. (2016). *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

<https://www.olahragamo.com/2018/02/peraturan-permainan-bola-bakar.html>

<https://kbbi.web.id>

<https://puebi.readthedocs.io/en/latest/>

Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid- 19)

Surat Edaran Sekretaris Jenderal Kemendikbud Nomor 15 Tahun 2020 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19)

Keputusan Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan Nomor 018/H/KR/2020 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah Berbentuk Sekolah Menengah Atas untuk Kondisi Khusus

Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia 719/P/2020 Tentang Pedoman Pelaksanaan Kurikulum Pada Satuan Pendidikan Dalam Kondisi Khusus



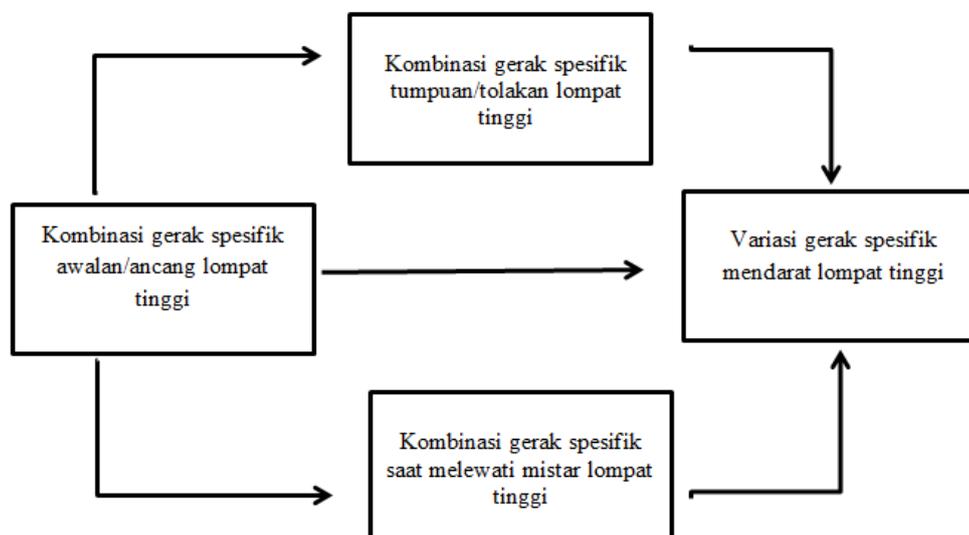
MODUL 3 PJOK

AKTIVITAS LOMPAT TINGGI

Modul 3 PJOK ini berisi tentang pembelajaran aktivitas lompat tinggi. Metode pembelajaran yang digunakan adalah pembelajaran jarak jauh, diselenggarakan selama masa COVID-19 ini mengacu pada kompetensi dasar yang disederhanakan yaitu:

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.2 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	1. Kombinasi gerak spesifik awalan/ancang lompat tinggi. 2. Kombinasi gerak spesifik tumpuan/tolakan lompat tinggi.
4.2 mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	3. Kombinasi gerak spesifik saat melewati mistar lompat tinggi. 4. Variasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi.

PETA KOMPETENSI



Adapun aktivitas lompat tinggi yang dipelajari dalam modul ini adalah kombinasi gerak spesifik awalan/ancang lompat tinggi, kombinasi gerak spesifik tumpuan/tolakan lompat tinggi, kombinasi gerak spesifik saat melewati mistar lompat tinggi dan variasi gerak spesifik mendarat Lompat tinggi. Aktivitas lompat tinggi merupakan salah nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik yang termasuk dalam nomor lompat.

Aktivitas lompat tinggi merupakan salah satu materi dalam aktivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan yang digunakan sebagai alat dalam pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani Ananda, dengan membiasakan pola hidup aktif dan sehat serta tak ketinggalan dapat membentuk karakter diri yang lebih baik. Pelaksanaan pembelajarannya dilakukan secara bertahap. Pengertian bertahap adalah pembelajaran gerak spesifik ini dilakukan mulai dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, agar Ananda dapat dengan mudah mempelajari gerak spesifik sesuai materi yang diajarkan. Sehingga dalam penguasaan kompetensi Ananda tidak mengalami kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak kombinasi gerak spesifik aktivitas lompat tinggi. Sebelum melakukan aktivitas pembelajaran di bawah ini, pastikan diri kalian dalam kondisi tubuh yang sehat atau tidak sakit serta perhatikan hal-hal dibawah ini:

- Memakai pakaian Olahraga yang sesuai
- Berdoa menurut dengan agama dan keyakinan masing-masing sebelum melakukan kegiatan.
- Usahakan ada orang tua atau keluarga yang mengawasi dan mendampingi saat Ananda melakukan aktivitas pembelajaran ini.



Pembelajaran 1

Kombinasi gerak spesifik awalan/ancang lompat tinggi

A. Tujuan Pembelajaran 1

Setelah melakukan proses pembelajaran 1, Ananda memiliki kemampuan :

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik
2. Mengembangkan sikap dan perilaku disiplin, tanggung jawab, kerja sama dan toleransi, selama proses pembelajaran
3. Menjelaskan konsep, tahapan kombinasi dalam mempelajari gerak spesifik awalan/ ancap lompat tinggi dengan baik
4. Mempraktikkan tahapan kombinasi gerak spesifik awalan/ancanglompat tinggi dengan baik

B. Peran Guru dan Orang Tua

Peran guru dalam pembelajaran 1 ini adalah :

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi peserta didik dalam melakukan aktivitas pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *off line* dan *on line*.
3. Mengkondisikan proses pembelajaran dapat dilaksanakan dengan baik melalui penjelasan secara detail pada tahapan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan, sarana dan prasarana (yang dimiliki peserta didik disekitar lingkungan rumah, mudah diperoleh dan mudah dimodifikasi) yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran.
4. Memberikan respon terhadap berbagai permasalahan yang ada dan dihadapi peserta didik, dalam memahami isi, tahapan melakukan dan hal lain yang berhubungan dengan materi dalam aktivitas pembelajaran.

Peran orang tua dalam mendampingi peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran 1 ini adalah :

1. Memfasilitasi putra/putrinya memberikan ketenangan dan kesiapan fisik serta mental dalam mengikuti proses pembelajaran dengan situasi relaks, fokus dan menyenangkan.
2. Memfasilitasi putra/putrinya dalam menyiapkan bahan, peralatan, media, dan sumber belajar lainnya dalam mengikuti aktivitas pembelajaran 1.
3. Memastikan putra/putrinya ikut dan aktif dalam melakukan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Melakukan koordinasi dengan wali kelas dan guru mata pelajaran jika terjadi permasalahan yang berhubungan dengan proses persiapan, pelaksanaan pembelajaran dan proses penilaian pada aktivitas pembelajaran ini.

C. Aktivitas Pembelajaran

Sebelum memulai aktivitas pembelajaran dengan materi kombinasi gerak spesifik awalan/ancang lompat jauh, Ananda dianjurkan untuk memperhatikan hal-hal penting dan mendasar di bawah ini :

1. Petunjuk Umum :

- a. Ananda diingatkan selalu memperhatikan protokol kesehatan covid-19 dalam melakukan aktivitas pembelajaran di lingkungan sekitar/luar rumah, baik sebelum dan sesudah melakukan aktivitas pembelajaran. Gunakan masker secara tepat, jaga jarak, cuci tangan dengan *hand sanitizer*/sabun dan menyiapkan handuk untuk membersihkan keringat.
- b. Memastikan kondisi kesehatan Ananda siap untuk melakukan aktivitas pembelajaran saat ini.
- c. Menyiapkan dan menggunakan perlengkapan olahraga yang aman, nyaman, rapi dan sopan seperti: pakaian, sepatu, kaos kaki dan peralatan aktivitas pembelajaran lainnya.
- d. Memastikan seluruh aktivitas yang akan dilakukan sudah dipelajari dan dipahami melalui materi dalam modul yang tersedia, sesuai petunjuk yang tertera dalam materi pembelajaran.
- e. Melakukan setiap tahapan proses pembelajaran sesuai dengan ketentuan yang ada sampai tuntas, tidak berpindah pada aktivitas pembelajaran selanjutnya sebelum tahapan pembelajaran yang sedang dilakukan selesai dilaksanakan.

2. Petunjuk Khusus :

- a. Aktivitas pembelajaran diawali dengan berdoa sesuai dengan agama dan keyakinan masing-masing, seraya memohon diberikan kemudahan dan memperoleh manfaat pada seluruh tahapan proses pembelajaran yang akan dilaksanakan.
- b. Menyiapkan air minum dalam botol sesuai kebutuhan.
- c. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas pembelajaran, Ananda dipersilahkan melakukan pemanasan dengan baik.
- d. Melakukan setiap tahapan aktivitas pembelajaran sesuai dengan petunjuk pada materi aktivitas pembelajaran.
- e. Tidak melakukan gerakan atau aktivitas lain di luar materi pembelajaran yang dapat menimbulkan bahaya atau hal-hal yang tidak diinginkan.
- f. Aktivitas dalam proses pembelajaran yang dilakukan Ananda dalam mempelajari materi dilakukan dengan tahapan secara sistematis dan berkelanjutan. Lakukan tahapan tersebut dengan kemampuan sesuai yang Ananda miliki.
- g. Ananda dipersilahkan untuk mengamati setiap tahapan yang ada, pahami penjelasan pada setiap materi dan coba lakukan setiap tahapan gerak yang harus dikuasai sesuai dengan kemampuan yang Ananda miliki.
- h. Mengkomunikasikan hal-hal yang belum dipahami atau butuh penjelasan terkait materi yang sedang dipelajari kepada orang tua yang mendampingi saat melakukan aktivitas atau kepada bapak/ibu guru.
- i. Penilaian dalam proses pembelajaran yang Ananda laksanakan meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian sikap yang dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda selama proses pembelajaran.
- j. Aktivitas proses pembelajaran tahap berikutnya oleh Ananda dapat dilakukan setelah hasil penilaian pembelajaran mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang besaran nilainya telah ditentukan oleh pihak sekolah melalui guru mata pelajaran PJOK.
- k. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran lakukan pendinginan atau *cooling down*.

3. Karakter yang dikembangkan dalam proses pembelajaran

Pada proses pembelajaran aktivitas kombinasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang Lompat tinggi karakter yang akan dikembangkan meliputi :

- a. Disiplin: gambaran sikap taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas proses pembelajaran. Sikap disiplin pada peserta didik diantaranya tercermin pada prilaku : hadir tepat waktu, melaksanakan tahapan pembelajaran sesuai aturan yang ada. mengerjakan tugas dengan baik dan tepat waktu. Internalisasi prilaku disiplin pada peserta didik diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi peraturan yang ada dilingkungan keluarga dan masyarakat.
- b. Tanggung jawab : menunjukkan sikap yang di Ananda diatas kepedulian dan kejujuran yang tinggi dalam melaksanakan kewajiban dan panggilan hati. Perilaku tanggung jawab yang ditunjukkan oleh peserta didik dalam proses pembelajaran diantaranya : mengikuti proses pembelajaran dengan kesadaran tinggi tanpa paksaan, menyelesaikan proses pembelajaran sesuai tahapan, menyelesaikan tugas pembelajaran dengan baik.
- c. Kerjasama: sikap yang ditunjukkan dengan adanya niat dan usaha yang dilakukan oleh setiap peserta didik untuk bersama saling melengkapi, membantu, menyelesaikan dan menghasilkan komunikasi, interaksi sosial antar teman dengan baik. Sikap kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi tugas, bersama menghasilkan karya bersama dalam proses pembelajaran.
- d. Toleransi : sikap menghormati dan menghargai setiap tindakan orang lain. Sikap yang ditunjukkan peserta didik yang selalu menerima berbagai perbedaan, menghargai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki peserta didik lain tanpa harus merendahkan dan membandingkan dengan orang lain. Halini dapat tercermin dengan prilaku yang tidak memilih-milih teman dalam kelompok, menerima dan menghargai setiap perbedaan pendapat dan hasil karya teman dengan baik.

Aktivitas Pembelajaran 1



Ananda diharapkan selalu memiliki motivasi belajar yang tinggi saat ini walau aktivitas pembelajaran dilaksanakan menggunakan Pembelajaran Jarak Jauh dan dilaksanakan pada lingkungan sekitar rumah Ananda .

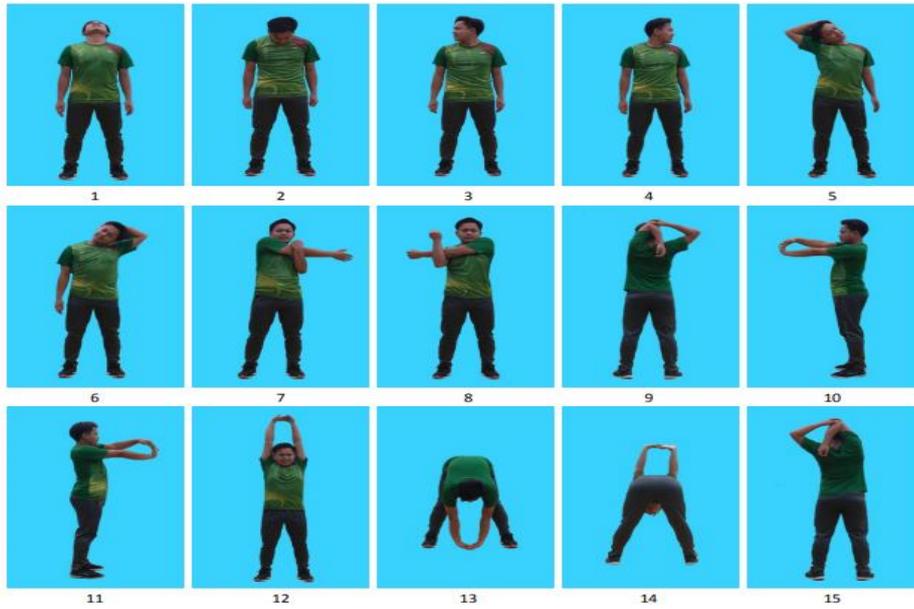
1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Diingatkan kepada Ananda sebelum melakukan aktivitas kombinasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang lompat tinggi, Ananda dalam keadaan sehat dan menggunakan pakaian olahraga.
- b. Adinda bersama anggota kelompok membentuk barisan dengan rapih dan

- berdoa.(bila tidak memungkinkan membentuk kelompok karena keadaan pandemi Covid-19 dan sesuatu hal maka kegiatan ini dapat Ananda lakukan dengan mandiri atau seorang diri).
- c. Ananda dipersilahkan membaca, mempelajari dan memahami materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran yang telah tersusun yang menjadi bagian isi dari modul ini.
 - d. Sebelum melakukan kombinasi kombinasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang lompat tinggi. Ananda harus melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dilanjutkan dengan peregangan dinamis).
- 1) Mari awali aktivitas pembelajaran pagi ini dengan melakukan pemanasan yang di mulai dengan melakukan peregangan statis. Peregangan statis adalah bentuk peregangan yang dilakukan mulai dari bagian tubuh atas menuju kebawah (dari kepala sampai kaki) atau sebaliknya.Gerakan peregangan pada otot-otot yang dilakukan perlahan-lahan hingga terjadi ketegangan dan mencapai rasa nyeri atau rasa tidak nyaman pada otot tersebut. Untuk selanjutnya posisi pada rasa tidak nyaman tersebut dipertahankan untuk beberapa saat. Adapun lama waktu menahan posisi tersebut 20-25 detik. 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. lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Pemanasan berbentuk statis ini bertujuan untuk menyiapkan otot untuk melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya. Pemanasan statis ini harus dilakukan dengan benar agar otot benar-benar terulur sempurna dan untuk menghindari cedera yang disebabkan karena penguluran otot yang tidak sesuai dengan anatomi tubuh yang semestinya.

Gerakan dilakukan secara bergantian dari sisi kiri dan sisi kanan. Peragangan statis perlu dilakukan dalam menyiapkan otot-otot yang akan digunakan dalam melakukan aktivitas gerak yang secara bertahap dan akan menunjang pelaksanaan kualitas gerak yang dilakukan.

PEREGANGAN STATIS



2) Peregangan Dinamis

- Peregangan dinamis dilakukan dengan tujuan agar dapat mengulurkan serta memperluas pergerakan sendi-sendi tubuh.
- Silahkan lakukan secara berurutan. Peregangan dinamis dimulai dari persendian bagian leher dilanjutkan pada bagian bahu, pinggang, lutut serta di akhiri gerakan peregangan pada bagian pergelangan kaki, atau sebaliknya. (lihat Gambar gerakan di bawah ini)
- Silahkan Ananda lakukan gerak putaran pada bagian tiap persendian tubuh seluas-luasnya secara perlahan. (lihat foto gerakan peregangan dinamis seperti di bawah ini)

Catatan:

Saat Ananda melakukan gerak peregangan statis maupun dinamis tidak melakukan dengan cara dihentak atau dipaksakan secara langsung atau diluar batas kemampuan harus tubuh Ananda, karena itu akan menimbulkan cedera pada persendian dan otot. Lakukanlah dengan perlahan sehingga dapat mencegah resiko terjadinya cedera dalam melakukan proses pembelajaran.



Selanjutnya, silahkan Ananda lakukan aktivitas jalan santai yang secara bertahap dilanjutkan dengan lari perlahan-lahan (*jogging*) selama 5-10 menit. Lakukan aktivitas ini dilingkungan sekitar rumah Ananda.



Lari perlahan (Dedi Suryadi)

Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan suhu tubuh, mencegah terjadinya cedera pada otot, meningkatkan temperatur otot. Otot yang hangat akan siap saat berkontraksi lebih cepat dan akan rileks lebih cepat pula, keadaan ini dapat meningkatkan kekuatan serta kecepatan pada otot saat digunakan. Aktivitas lari perlahan-lahan (*jogging*) juga dimaksudkan untuk menyiapkan kerja jantung dan paru-paru serta melebarkan pembuluh darah. Semakin stabil detak jantung dan pembuluh darah yang lebih lebar membuat jantung tidak terlalu berat dan mengurangi hambatan aliran darah. Kondisi kesiapan tubuh secara keseluruhan merupakan syarat utama dalam mempersiapkan diri melakukan aktivitas fisik selanjutnya saat mengikuti proses pembelajaran saat ini.

2. Kegiatan Inti

- a. Pada awal kegiatan inti ini Ananda dipersilahkan untuk mengamati dan mengkaji tentang aktivitas kombinasi gerak spesifik awalan/ancang lompat tinggi. Apakah Ananda pernah menyaksikan film laga atau film aksi dengan kemampuan kordinasi gerak serta kelincahan gerakan pemerannya yang luar biasa ? Kemampuan seseorang yang mampu melakukan gerakan dengan kecepatan tinggi, kordinasi gerakan lari, melangkahakan kaki lebar mengejar objek tertentu, lompat baik dengan tolakan satu dan dua kaki, berputar, meliukkan badan menghindari rintangan serta berguling menggunakan berbagai variasi dan kombinasi gerak dengan kualitas yang begitu baik, tentu tidak mudah dilakukan tanpa proses latihan yang terus-menerus dengan sikap disiplin tinggi. Pernahkah Ananda menginginkan memiliki kemampuan dan keahlian melakukan gerakan dengan kordinasi gerakan dan kelincahan gerak seperti itu? Kemampuan dalam melakukan variasi dan kombinasi gerakan yang baik pada aktivitas gerak spesifik lompat tinggi, diawali dengan penguasaan teknik dasar. Selanjutnya masing-masing teknik dasar tersebut dilakukan dengan menggunakan variasi gerak yang sangat beragam dan pada akhirnya seluruh gerakan yang telah dikuasai dapat dikombinasikan antara gerak dasar yang satu dengan gerak dasar yang lain yang dilakukan dalam satu rangkaian gerak. Pencapaian hasil kualitas gerak yang baik memerlukan disiplin dalam proses mempelajari seluruh unsur dalam gerakan tersebut. Unsur koordinasi gerakan, kecepatan dan ketepatan dalam melakukan variasi dan kombinasi berbagai gerak dasar sangat diperlukan sebagai dasar terbentuknya rangkaian gerak yang baik.
- b. Perlu Ananda ketahui sekilas tentang pengetahuan aktivitas lompat tinggi yang akan Ananda pelajari saat ini. Lompat tinggi adalah salah satu cabang dari olahraga atletik yang termasuk dalam nomor lompat. Tujuan dari lompat tinggi yaitu mencapai hasil lompatan setinggi-tingginya dengan melewati mistar lompat yang menjadi target lompatan. Penguasaan dalam melakukan aktivitas lompat tinggi membutuhkan proses tertentu dalam mempelajari materitersebut, guna penguasaan tahapan dari unsur-unsurutama yang membentuk keterampilan lompat tinggi. Ketinggian lompatan yang akan dicapai dari seorang pelompat sangat ditentukan oleh kemampuan pelompat tersebut mengkordinasikan awalan yang dilakukan dengan lari dengan sudut tertentu (tergantung dari gaya yang akan digunakan), tolakkan/tumpuan yang dilakukan dengan menggunakan salah satu kaki terkuat (kanan/kiri), sikap tubuh saat di udara ketika melewati mistar dan kemampuan pelompat melakukan sikap mendarat setelah melewati mistar. Gaya yang terdapat dalam lompat tinggi diantaranya adalah :

- a. Gaya guling perut (*straddle*)
- b. Gaya guling sisi (*western rool*)
- c. Gaya gunting
- d. Gaya *Flop* (*fosbury flop*)

Awalan dalam lompat tinggi adalah proses awal persiapan untuk membangkitkan daya gerak, dari daya gerak pada posisi mendatar atau horizontal untuk nantinya berpindah kearah vertikal. Awalan dalam lompat tinggi dilakukan dengan aktivitas lari ke arah mendekati mistar sebagai target untuk nantinya harus mampu di lampau dengan cara melompat. Awalan dilakukan dengan langkah yang tetap baik dalam irama gerakan angka dan kecepatannya. Sudut yang digunakan saat melakukan awalan tidak sama tergantung dari gaya yang akan digunakan:

- 1) Sudut awalan untuk gaya gunting 40° - 50° dan arah awalan yang dilakukan menyerong dari mistar, baik serong kanan atau serong kiri sesuai dengan kaki yang akan digunakan untuk melakukan tolakan (tumpuan).
 - 2) Gaya guling sisi sekitar 30° - 40° dan arah pada awalan dengan menggunakan gaya guling sisi tergantung dari kaki yang akan digunakan untuk melakukan tolakkan . Jika tolakkan dengan kaki kanan maka awalan yang dilakukan dari arah serong kanan, bila tolakkan dilakukan dengan menggunakan kaki kiri maka awalan dilakukan dari arah serong kiri.
 - 3) Gaya *straddle* sekitar 40° , arah awalan pada gaya *straddle* tergantung dari kaki yang akan digunakan untuk melakukan tolakkan. Jika tolakkan dengan kaki kanan maka awalan yang dilakukan dari arah serong kanan, bila tolakkan dilakukan dengan menggunakan kaki kiri maka awalan dilakukan dari arah serong kiri.
 - 4) Gaya *flop* 70° - 85° kemudian mengecil hingga 30° - 45° , arah awalan pada gaya *flop* dapat dilakukan dari arah kiri atau kanan jalur awalan. Dilakukan dari sudut pojok depan awalan dilakukan dengan lari serong menuju mistar. Kecepatan lari pada awalan gaya *flop* dilakukan dengan kecepatan yang tinggi.
- c. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas kombinasi gerak spesifik awalan/ancang lompat tinggi. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, silahkan Ananda tanyakan hal-hal yang berkaitan dengan materi yang masih belum Ananda pahami yang berkaitan dengan aktivitas kombinasi gerak-gerak spesifik awalan/ancang lompat tinggi. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda (bila memungkinkan) atau dilakukan secara mandiri. Jika menemukan kesulitan, Ananda dipersilahkan mengkomunikasikan dengan kepada bapak/ibu guru atau orang tua Ananda.

Bentuk-bentuk aktivitas variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dalam aktivitas kombinasi gerak spesifik awalan/ancang lompat tinggi, antara lain sebagai berikut:

1. Awalan yang dilakukan dengan lari perlahan dilanjutkan dengan lari mengangkat lutut melewati atas cone dengan arah lurus.

Cara melakukan :

- a. Berdiri relaks menghadap arah awalan lurus ke depan.
- b. Lakukan lari perlahan dengan langkah yang tetap dan kordinasi gerak kaki dan tangan yang baik, posisi tubuh sedikit condong ke depan.
- c. Ketika di depan *cone* angkat lutut agak tinggi untuk melangkah melewati atas *cone*
- d. Melewati *cone*, lari dilanjutkan sampai akhir ujung lapangan dengan 5 langkah terakhir dilakukan lebih lebar.
- e. Sampai ujung lapangan lari dilanjutkan dengan menempuh lebar lapangan.
- f. Saat jalur panjang lapangan pada sisi yang berbeda gerakan lari dilakukan sama seperti pada awal menempuh panjang lapangan, dengan kecepatan rendah langkah yang tetap sampai menemui *cone*, dengan mengangkat lutut tinggi saat kaki akan melewati atas cone yang terpasang pada jalur panjang lapangan.

Catatan :

- Dalam melakukan Pembelajaran Jarak Jauh dengan materi kombinasi gerak spesifik awalan/ancang lompat tinggi ini Ananda dapat menyesuaikan keadaan tempat yang tersedia (tidak harus lapangan yang luas) dilingkungan sekitar rumah dan yang utama adalah tempat yang digunakan harus aman untuk melakukan kegiatan ini.
- Peralatan yang digunakan dapat disesuaikan dengan yang Ananda miliki atau diganti dengan menggunakan peralatan yang lain bila memang tidak ada. (contoh : *cone* dapat diganti dengan botol mineral, kardus ukuran kecil, mangkuk plastik dan peralatan lain yang mudah didapat disekitar lingkungan rumah)



Lari dengan kecepatan rendah dan langkah tetap dan mengangkat lutut saat melangkah melewati atas *cone*. (Dedi Suryadi)



Lima langkah terakhir pada awalan langkah di rubah lebih lebar sampai ujung lapangan. (DediSuryadi)

2. Awalan dilakukan dengan lari perlahan (kecepatan lari secara bertahap meningkat) dilanjutkan dengan lari mengangkat kaki melewati atas kardus dengan arah lurus.

Cara melakukan :

- a. Berdiri relaks menghadap arah awalan.
- b. Lari dengan kecepatan rendah (secara bertahap meningkat), langkah tetap, posisi tubuh tegak dan pandangan kearah depan.
- c. Saat melewati kardus lutut diangkat dengan sedikit tolakan ke atas dan koordinasi gerak tubuh yang baik.
- d. Setelah selesai kembali ke posisi awal untuk melakukan gerakan yang sama.
- e. Setelah melakukan pengulangan 3 kali, gerakan melewati atas kardus diganti menggunakan langkah kaki dengan posisi tubuh menyamping dari sisi kanan/kiri, gerakan pada awal tetap menggunakan lari dengan arah lurus ke depan dan kecepatan yang rendah.



Persiapan melakukan gerak awalan dengan lari melangkah melewati atas kardus. (Dedi Suryadi)



Gerak awalan dengan lari perlahan dan melangkah melewati atas kardus dengan arah lurus. (Dedi Suryadi)



Koordinasi gerak tangan dan kaki saat lari lurus melewati atas kardus. (Dedi Suryadi)

3. Awalan dengan arah melengkung (lari serong kiri dan serong kanan)

Cara melakukan :

- a. Berdiri relaks menghadap arah awalan.
- b. Lari dengan kecepatan rendah, langkah tetap, posisi tubuh tegak dan pandangan ke arah depan.
- c. Saat melewati *cone* lutut diangkat dengan sedikit tolakan ke atas dan koordinasi gerak tubuh yang baik.
- d. Awalan dengan lari membentuk garis zig-zag, dimana arah saat melakukan awalan serong kiri dan dilanjutkan ke arah sebaliknya serong kanan
- e. Pada akhir jalur lari setelah melewati *cone* terakhir Ananda melakukan putaran dengan menolak tubuh ke atas dilanjutkan dengan gerak berputar dan mendarat menggunakan 2 (dua) kaki menghadap ke arah jalur lari selanjutnya (serong kanan serong kiri).



Tahap persiapan melakukan gerakan. (Dedi Suryadi)



Lari perlahan dengan arah serong kiri dilanjutkan dengan mengangkat kaki melewati atas cone. (Dedi Suryadi)



Lari perlahan dengan arah serong kanan dilanjutkan dengan mengangkat kaki melewati atas cone.(Dedi Suryadi)

- d. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan/ancang lompat tinggi Ananda dipersilahkan membuat kesimpulan tentang bagian tubuh mana saja yang berperan utama dalam melakukan aktivitas gerak spesifik awalan/ancang lompat jauh. Ananda diminta menuliskan pada bagian pembelajaran bagian mana Ananda mendapatkan kesulitan-kesulitan dan melakukan kesalahan-kesalahan, serta Ananda dipersilahkan menuliskan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran tersebut di bawah ini.

1) Silahkan Ananda menuliskan bagian tubuh mana saja yang berperan utama dalam melakukan aktivitas gerak spesifik awalan/ancang lompat tinggi yang baru saja Ananda lakukan?

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

2) Silahkan Ananda menuliskan kesulitan-kesulitan apa saja yang Ananda alami dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan/ancang lompat tinggi?

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

3) Silahkan Ananda menuliskan kesalahan-kesalahan apa saja yang dilakukan saat melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan/ancang lompat tinggi?

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

4) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik kombinasi awalan/ancang lompat tinggi?

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

e. Bagaimana perasaan Ananda saat melakukan keseluruhan aktivitas pembelajaran gerak spesifik kombinasi awalan/ancang lompat tinggi. Coba Ananda beri tandaceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Sangat Senang | <input type="radio"/> Tidak Senang |
| <input type="radio"/> Senang | <input type="radio"/> Sangat Tidak Senang |
| <input type="radio"/> Tidak Tahu | |

3. Kegiatan Akhir/ Penutup

Setelah melakukan seluruh aktivitas diatas Ananda menutup pembelajaran 4 pada modul 1 ini dengan aktivitas sebagai berikut:

a. Pendinginan

Ananda silahkan menutup pembelajaran 1 pada modul 9 ini dengan contoh aktivitas sebagai berikut:

- 1) Silahkan Ananda lakukan setiap gerakan di bawah ini dengan relaks.
- 2) Masing-masing gerakan yang Ananda lakukan dengan menahan pada posisi tubuh seperti contoh di bawah ini dengan hitungan 2 x 8.



- b. Silahkan Ananda lakukan refleksi terhadap aktivitas pembelajaran yang telah dilaksanakan, dengan melihat pencapaian hasil pembelajaran sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Selanjutnya Ananda silahkan membuat kesimpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK).
- c. Berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
- d. Setelah selesai seluruh rangkaian aktivitas pembelajaran silahkan Ananda mengembalikan seluruh perlengkapan yang telah digunakan, bersihkan bagian tubuh dengan menggunakan sabun, ganti pakaian dan istirahat.

D. Latihan

Ananda dipersilahkan melakukan latihan secara mandiri dengan cara melakukan aktivitas gerak spesifik kombinasi awalan/ancang lompat tinggi, dengan sarana dan perlengkapan yang tersedia.

No	Aktivitas yang dilakukan	Hasil yang dicapai	Kesulitan yang masih dirasakan
1	Awalan dengan arah lurus dan berbelok dengan kecepatan diawal rendah, secara bertahap meningkat saat melewati <i>cone</i> dan 5 langkah terakhir/awalan		
2	Awalan dengan arah lurus dengan kecepatan diawal rendah, secara bertahap meningkat saat melewati kardus (dilakukan pengulangan 3-4 kali)		
3	Awalan dengan arah melengkung dengan kecepatan diawal rendah, secara bertahap meningkat (lari serong kiri dan serong kanan)		

Lembar Kegiatan / latihan di rumah dan bukti pengawasan orang tua

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	Berhasil	Gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua

E. Rangkuman

Kemampuan dalam melakukan kombinasi gerak spesifik awalan/ancang lompat tinggi yang baik harus diawali dengan penguasaan unsur-unsur utama dalam gerak awalan. Mulai dari posisi tubuh saat melakukan gerakan, arah dan sudut yang harus dibentuk sesuai dengan gaya yang akan digunakan serta kemampuan dalam memainkan dan mengkombinasikan irama langkah dan kecepatan saat melakukan kombinasi gerak spesifik awalan/ancang lompat tinggi. Selanjutnya unsur-unsur utama yang membentuk awalan dalam lompat tinggi tersebut dicoba secara bertahap dan berulang-ulang dengan berbagai modifikasi dalam pembelajaran yang mengarah untuk pembentukan gerak spesifik awalan. Pada akhirnya seluruh unsur utama pembentuk awalan lompat tinggi yang telah dikuasai dapat dikombinasikan antara gerak dasar awalangayalompat tinggi yang satu dengan yang lainnya.

Pencapaian hasil kualitas gerak yang baik memerlukan usaha untuk terus menerus dalam mempelajari dengan melakukan pengulangan dengan mengkombinasikan gerakan-gerakan pembentuk gerak spesifik awalan lompat tinggi. Pada akhirnya unsur kordinasi gerakan, ketepatan dan kecepatan dalam melakukan unsur-unsur utama gerakan sangat diperlukan sebagai dasar terbentuknya kualitas kombinasi gerak spesifik awalan lompat tinggi yang baik.

F. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan lompat tinggi. Bagaimana perasaan Ananda setelah mempelajari aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan lompat tinggi? Apakah Ananda menemui kesulitan saat mempelajari aktivitas pembelajaran ini? Bila ada silahkan diskusikan dengan teman-teman satu kelompok atau komunikasikan dengan bapak/ibu guru. Bagaimana menurut Ananda kegunaan aktivitas ini dalam kehidupan sehari-hari, apakah dapat efektif digunakan dalam peningkatan kualitas kebugaran jasmani ?

Tuliskan kesimpulanmu mengenai konsep gerak kombinasi gerak spesifik awalan/ancang lompat tinggi secara singkat.

1. Masing-masing komponen pembelajaran tersebut mengarah pada pembentukan kemampuan gerak untuk melakukan awalan untuk penerapan gaya apa dalam lompat tinggi?
2. Perbedaan antar komponen pembelajaran di bawah ini terletak pada unsur apa penekanannya?

No	KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
1	Awalan dengan arah lurus dan berbelok dengan kecepatan diawal rendah, secara bertahap meningkat saat melewati <i>cone</i> dan 5 langkah terakhir awalan	
2	Awalan dengan arah lurus dengan kecepatan diawal rendah, secara bertahap meningkat saat melewati kardus (dilakukan pengulangan 3-4 kali)	
3	Awalan dengan arah melengkung dengan kecepatan diawal rendah, secara bertahap meningkat (lari serong kiri dan serong kanan)	

Tuliskan Kesan Ananda tentang pembelajaran 1 pada Modul 9 ini dengan menyilang jawaban (X) yang sesuai atau dianggap tepat dengan apa yang Ananda rasakan pada kolom deskripsi singkat di bawah ini.

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
Kesan selama proses pembelajaran	A. Sangat Senang B. Senang C. Biasa saja D. Membosankan
Tingkat kesulitan	A. Sangat sulit B. Sulit C. Sedang D. Mudah/Sulit
Sikap Ananda saat proses pembelajaran	A. Sangat antusias B. Antusias C. Biasa-biasa saja D. Kurang antusias



Pembelajaran 2

Kombinasi gerak spesifik tumpuan/ tolakkan lompat tinggi

A. Tujuan Pembelajaran 2

Setelah melakukan proses pembelajaran 2, Ananda memiliki kemampuan :

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik;
2. Mengembangkan sikap dan perilaku disiplin, tanggung jawab, kerja sama dan toleransi, selama proses pembelajaran;
3. Menjelaskan konsep, tahapan kombinasi dalam mempelajari gerak spesifik tumpuan/ tolakkan lompat tinggi dengan baik;
4. Mempraktikkan tahapan kombinasi gerak spesifik tumpuan/ tolakkan lompat tinggi dengan baik.

B. Peran Guru dan Orang Tua

Peran guru dalam pembelajaran 2 ini adalah :

1. Memfasilitasi bahan ajar;
2. Memfasilitasi peserta didik dalam melakukan aktivitas pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *off line* dan *on line*;
3. Mengkondisikan proses pembelajaran dapat dilaksanakan dengan baik melalui penjelasan secara detail pada tahapan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan, sarana dan prasarana (yang dimiliki peserta didik disekitar lingkungan rumah, mudah diperoleh dan mudah dimodifikasi) yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran;
4. Memberikan respon terhadap berbagai permasalahan yang ada dan dihadapi peserta didik, dalam memahami isi, tahapan melakukan dan hal lain yang berhubungan dengan materi dalam aktivitas pembelajaran.

Peran orang tua dalam mendampingi peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran 2 ini adalah :

1. Memfasilitasi putra/putrinya memberikan ketenangan dan kesiapan fisik serta mental dalam mengikuti proses pembelajaran dengan situasi relaks, fokus dan menyenangkan;

2. Memfasilitasi putra/putrinya dalam menyiapkan bahan, peralatan, media, dan sumber belajar lainnya dalam mengikuti aktivitas pembelajaran 2;
3. Memastikan putra/putrinya ikut dan aktif dalam melakukan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung;
4. Melakukan koordinasi dengan wali kelas dan guru mata pelajaran jika terjadi permasalahan yang berhubungan dengan proses persiapan, pelaksanaan pembelajaran dan proses penilaian pada aktivitas pembelajaran ini.

C. Aktivitas Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan

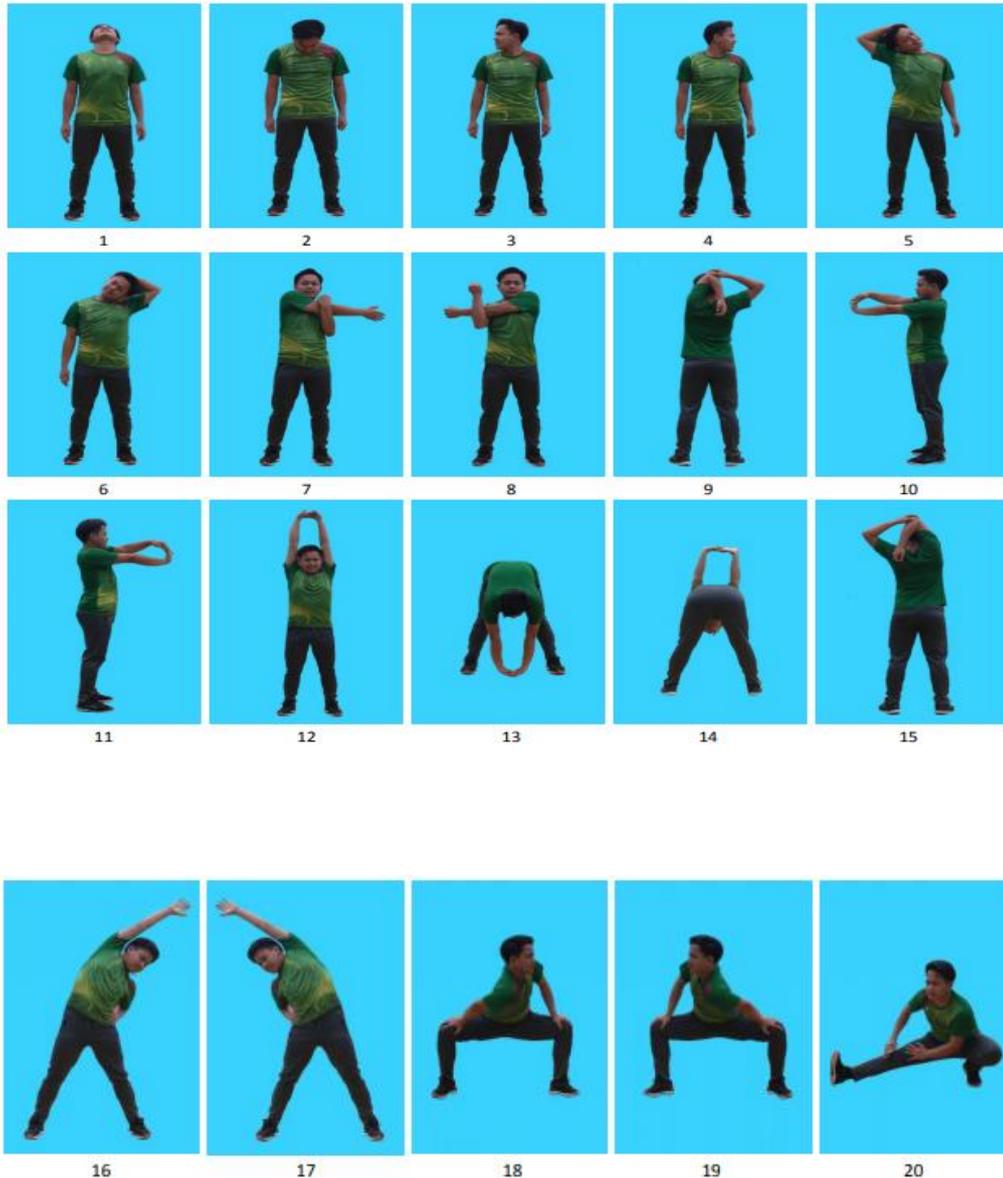
- a. Diingatkan kepada Ananda sebelum melakukan aktivitas kombinasi gerak spesifik tumpuan/tolakkan lompat tinggi, Ananda dalam keadaan sehat dan menggunakan pakaian olahraga,
- b. Ananda bersama anggota kelompok membentuk barisan dengan rapi dan berdoa. (bila tidak memungkinkan membentuk kelompok karena keadaan pandemi covid-19 dan sesuatu hal maka kegiatan ini dapat Ananda lakukan dengan mandiri atau seorang diri),
- c. Ananda dipersilahkan membaca, mempelajari dan memahami materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran yang telah tersusun yang menjadi bagian isi dari modul ini.
- d. Sebelum melakukan kombinasi kombinasi gerak spesifik tumpuan/tolakkan lompat tinggi. Ananda harus melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dilanjutkan dengan peregangan dinamis)

1) Peregangan Statis

Dipersilahkan kepada Ananda untuk mengawali aktivitas pembelajaran pagi ini dengan melakukan pemanasan, di mulai dengan melakukan peregangan dan dilanjutkan dengan melakukan peregangan statis. Peregangan statis adalah bentuk peregangan yang dilakukan mulai dari bagian tubuh atas menuju kebawah (dari kepala sampai kaki) atau sebaliknya. Gerakan peregangan pada otot-otot yang dilakukan perlahan-lahan hingga terjadi ketegangan dan mencapai rasa nyeri atau rasa tidak nyaman pada otot tersebut. Untuk selanjutnya posisi pada rasa tidak nyaman tersebut dipertahankan untuk beberapa saat. Adapun lama waktu menahan posisi tersebut 20-25 detik. 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. Lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Pemanasan berbentuk statis ini bertujuan untuk menyiapkan otot untuk melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya. Peregangan statis ini

harus dilakukan dengan benar agar otot benar-benar terulur sempurna dan untuk menghindari cedera yang disebabkan karena penguluran otot yang tidak sesuai dengan anatomi tubuh yang semestinya. Gerakan dilakukan secara bergantian dari sisi kiri dan sisi kanan. Peragangan statis perlu dilakukan dalam menyiapkan otot-otot yang akan digunakan dalam melakukan aktivitas gerak yang secara bertahap dan akan menunjang pelaksanaan kualitas gerak yang dilakukan.

PEREGANGAN STATIS





2) Peregangan Dinamis

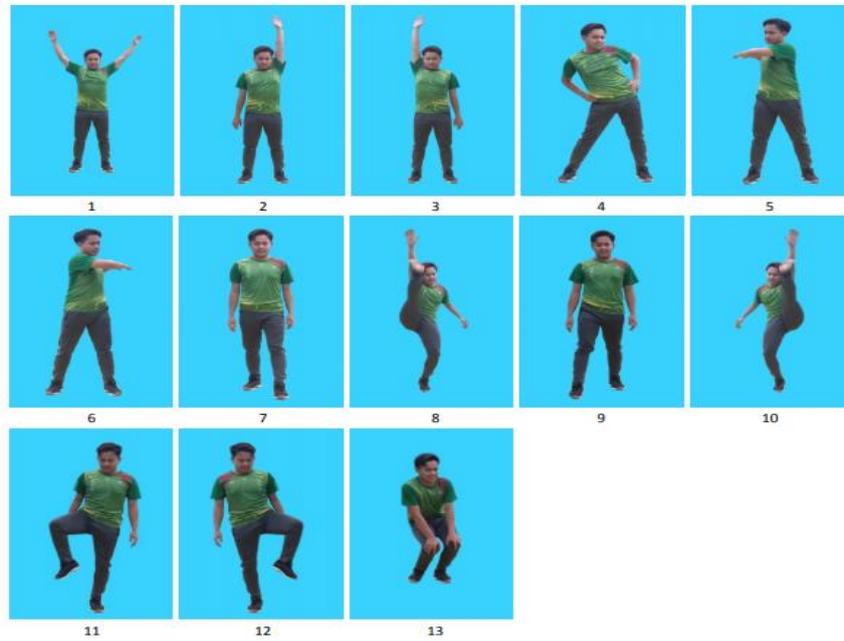
Selanjutnya Ananda dipersilahkan melakukan peregangan dinamis :

- Peregangan dinamis dilakukan dengan tujuan agar dapat mengulurkan serta memperluas pergerakan sendi-sendi tubuh,
- Silahkan lakukan secara berurutan. Peregangan dinamis dimulai dari persendian bagian leher dilanjutkan pada bagian bahu, pinggang, lutut serta di akhiri gerakan peregangan pada bagian pergelangan kaki, atau sebaliknya. (lihat Gambar gerakan di bawah ini),
- Silahkan Ananda lakukan gerak putaran pada bagian tiap persendian tubuh seluas-luasnya secara perlahan . (lihat foto gerakan peregangan dinamis seperti di bawah ini).

Catatan:

Saat Ananda melakukan gerak peregangan statis maupun dinamis tidak melakukan dengan cara dihentak atau dipaksakan secara langsung atau diluar batas kemampuan tubuh Ananda, karena itu akan menimbulkan cedera pada persendian dan otot. Lakukanlah dengan perlahan sehingga dapat mencegah resiko terjadinya cedera dalam melakukan proses pembelajaran.

PEREGANGAN DINAMIS



Selanjutnya, silahkan Ananda lakukan aktivitas jalan santai yang secara bertahap dilanjutkan dengan lari berlahan-lahan (*jogging*) selama 5-10 menit. Lakukan aktivitas ini dilingkungan sekitar rumah Ananda.



Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan suhu tubuh, mencegah terjadinya cedera pada otot, meningkatkan temperatur otot. Otot yang hangat akan siap saat berkontraksi lebih cepat dan akan rileks lebih cepat pula, keadaan ini dapat meningkatkan kekuatan serta kecepatan pada otot saat digunakan. Aktivitas lari berlahan-lahan (*jogging*) juga dimaksudkan untuk menyiapkan kerja jantung dan paru-paru serta melebarkan pembuluh darah. Semakin stabil detak jantung dan Pembuluh darah yang lebih lebar membuat jantung tidak terlalu berat dan mengurangi hambatan aliran darah. Kondisi kesiapan tubuh secara keseluruhan merupakan syarat utama dalam mempersiapkan diri melakukan aktivitas fisik selanjutnya saat mengikuti proses pembelajaran saat ini.

2. Kegiatan inti

Pada awal kegiatan inti ini Ananda dipersilahkan untuk mengamati dan mengkaji tentang aktivitas kombinasi gerak spesifik tumpuan/ tolakkan lompat tinggi. Pada pembelajaran 1 yang telah Ananda lakukan, Ananda telah mempelajari kombinasi gerak spesifik awalan/ ancang lompat tinggi, selanjutnya pada pembelajaran 2 saat ini Ananda akan mempelajari aktivitas kombinasi gerak spesifik tumpuan/tolakkan lompat tinggi dalam beberapa bentuk aktivitas kombinasi gerak. Silahkan Ananda fahami materi pembelajaran aktivitas kombinasi gerak spesifik tumpun/tolakan lompat tinggi dengan relaks dan penuh semangat, fokus pada teori tahapan gerak tumpuan/tolakan lompat tinggi sebagai berikut:

Tumpuan/tolakan dalam lompat tinggi adalah fase/ tahapan terjadinya perpindahan gerak dari kecepatan horizontal (melalui awalan) ke arah vertikal (tumpuan/tolakan) yang dilakukan dengan cepat, kuat dan tepat. Seorang pelompat saat akan melakukan tumpuan/ tolakan pada 3 (tiga) atau 5 (lima) langkah terakhir sudah mempersiapkan kakinya untuk melakukan tumpuan/tolakan dengan kuat. Keadaan ini dilakukan agar dapat mengangkat tubuh keposisi atas melewati mistar. Tolakan dilakukan mulai dari tumit, dilanjutkan dengan telapak kaki dan diakhiri dengan ujung jari kaki yang dilakukan secara cepat, kuat dan tepat. Tahapan tumpuan/tolakan pada setiap gaya dalam lompat tinggi berbeda antara gaya yang satu dengan gaya yang lain. Perbedaan tersebut terletak pada posisi tubuh saat melakukan tumpuan/tolakan, posisi kaki saat melakukan tumpuan dan kordinasi gerakan setelah melakukan tumpuan/tolakan. Mari Ananda kita kenali dulu tahapan tumpuan/tolakan pada beberapa gaya yang digunakan dalam lompat tinggi, diantaranya adalah:

a) Tumpuan/tolakan pada gaya guling perut (*straddle*)

Sebelum melakukan tumpuan/tolakan pada tiga/lima langkah terakhir pada awalan sudah mempersiapkan kaki yang akan digunakan untuk tumpuan/tolakan. Tumpuan/tolakan dimulai dari bagian tumit, dilanjutkan telapak kaki dan diakhiri pada ujung jari kaki yang dilakukan secara tepat, kuat dan tepat. Saat titik berat badan berada di atas kaki tolakan, secepat mungkin pergelangan kaki ditolak lurus ke atas, badan dicondongkan ke belakang hingga berat badan berada pada kaki belakang(kaki ayun). Posisi kaki ayun dengan lutut agak dibengkokkan, diayunkan ke depan, atas dan dilanjutkan ke arah belakang atas untuk membawa persendian bahu ke atas, hingga seluruh tubuh akan terangkat melayang untuk melewati mistar.

b) Tumpuan/tolakan pada gaya gunting (*scissors*)

Tumpuan pada gaya gunting dilakukan menggunakan salah satu terkuat kaki kanan atau kaki kiri. Tumpuan atau tolakan dilakukan ketika posisi tubuh sudah mendekati mistar. Saat melakukan tumpuan/tolakan posisi tubuh menyamping membelakangi posisi mistar yang menjadi target yang harus dilewati. Saat kaki kiri melakukan tumpuan/tolakan bersamaan dengan itu gerakan tangan diangkat untuk membantu tumpuan/tolakan dan kaki kanan (kaki ayun) diangkat tinggi melewati mistar melalui sisi bahu samping badan dan dengan cepat kaki tolak diangkat melewati mistar menyusul kaki ayun yang telah lebih dulu melewati mistar.

c) Tumpuan/tolakan pada gaya guling punggung (*flop*)

Tumpuan atau tolakan menggunakan salah satu kaki terkuat, saat tumpuan dilakukan posisi badan agak condong ke belakang. Setelah melakukan tolakan kaki diluruskan, lutut kaki ayun diangkat bersamaan dengan itu badan diputar ke arah awalan, kedua tangan berada disamping untuk menjaga keseimbangan, pandangan diarahkan pada mistar lompat yang akan dilewati.

d) Tumpuan/tolakan pada gaya guling sisi (*western roll*)

Tumpuan dilakukan dengan menggunakan salah satu kaki terkuat dengan jarak yang dekat dengan mistar. Setelah salah satu kaki melakukan tumpuan/tolakan (kaki kanan/kaki kiri) segera kaki yang lain (kaki ayun) diangkat dengan cepat ke arah atas dengan arah menyilang melewati atas mistar, selanjutnya kaki tolakan juga menyusul diangkat melewati mistar lompat.

Setelah mempelajari teori tahapan dalam melakukan tumpuan/tolakan beberapa gaya dalam lompat tinggi, silahkan Ananda coba lakukan pembelajaran aktivitas kombinasi gerak spesifik tumpun/tolakan lompat tinggi secara bertahap. Ananda dipersilahkan mempraktikkan materi kombinasi gerak spesifik tumpuan/ tolakan lompat tinggi dengan melakukan gerakan-gerakan sebagai berikut:

- 1). Tumpuan/tolakan menggunakandua kaki melompati kardus dan mendarat dengan 2 kakibersamaan dengan awalan lari perlahan (*jogging*)

Cara melakukan :

- a) Berdiri relaks pandangan lurus ke arah depan
- b) Lari dengan kecepatan rendah, langkah tetap dan posisi tubuh tegak
- c) Saat posisi tubuh di depan kardus kedua kaki melakukan tolakan, dibantu dengan ayunan kedua tangan kearah depan atas dan saat tubuh mendarat, menggunakan kedua kaki secara bersamaan dengan posisi lutut sedikit ditekuk. Gerakan ini dilakukan secara kontinyu sampai pada kardus terakhir.
- d) Setelah selesai Ananda kembali keposisi awal dengan lari perlahan, untuk kembali melakukan pengulangan gerakan (pengulangan dilakukan sebanyak 4 kali).

Contoh gerakan :



Tahap persiapan melakukan gerakan. (Dedi Suryadi)



Lari perlahan sebagai awalan melakukan gerakan tumpuan/ tolakan menggunakan 2 kaki bersamaan melompati kardus. (Dedi Suryadi)



Posisi tubuh saat melewati atas kardus. (Dedi Suryadi)



Posisi tubuh saat akan mendarat menggunakan kedua kaki secara bersamaan.
(Dedi Suryadi)



Melakukan gerak tumpuan/ tolakan selanjutnya menggunakan tumpuan dua kaki
sampai pada kardus terakhir. (DediSuryadi)



Posisi tubuh saat melewati atas kardus. (Dedi Suryadi)

- 2). Tumpuan/tolakan menggunakan 1 kaki melompati kardus dan mendarat dengan satu kaki yang berbeda dengan kaki yang digunakan saat melakukan tolakan

Cara melakukan :

- a. Berdiri relaks pandangan lurus ke arah depan
- b. Lari perlahan dengan langkah tetap dan posisi tubuh tegak
- c. Saat posisi tubuh di depan kardus salah satu kaki melakukan tolakan, dibantu dengan ayunan kedua tangan kearah depan atas dan saat tubuh mendarat, menggunakan satu kaki yang berbeda yang digunakan saat melakukan tolakan dengan posisi lutut sedikit ditekuk. Gerakan ini dilakukan secara kontinyu sampai pada kardus terakhir.
- d. Setelah selesai Ananda kembali keposisi awal dengan lari perlahan, untuk kembali melakukan pengulangan gerakan (pengulangan dilakukan sebanyak 4 kali)

Contoh gerakan :



Berdiri relaks, pandangan lurus ke arah depan. (Dedi Suryadi)



Lari perlahan dengan langkah tetap dan posisi tubuh tegak. (Dedi Suryadi)



Posisi tubuh saat di udara/di atas kardus. (Dedi Suryadi)



Posisi tubuh saat akan mendarat dengan kaki yang berbeda dengan kaki tumpuan/ tolakan. (Dedi Suryadi)



Melakukan tumpuan/ tolakkan selanjutnya sampai kardus terakhir. (Dedi Suryadi)

- e. Kombinasi tolakan menggunakan 1(satu) kaki dan mendarat 2 kaki

Cara melakukan :

- a) Berdiri relaks, pandangan lurus ke arah depan
- b) Lari perlahan dengan langkah tetap dan posisi tubuh tegak untuk melakukan awalan dengan mengangkat kaki di atas *cone*
- c) Saat posisi tubuh di depan mistar yang dipasang antara dua, salah satu kaki melakukan tolakan, dibantu dengan ayunan kedua tangan kearah depan atas dan saat tubuh mendarat, menggunakan 2 (dua) kaki yang bersamaan dengan posisi lutut sedikit ditekuk. Gerakan ini dilakukan secara kontinyu sampai pada kardus terakhir.
- d) Setelah selesai Ananda kembali ke posisi awal dengan lari perlahan, untuk kembali melakukan pengulangan gerakan (pengulangan dilakukan sebanyak 4 kali)

Contoh gerakan :



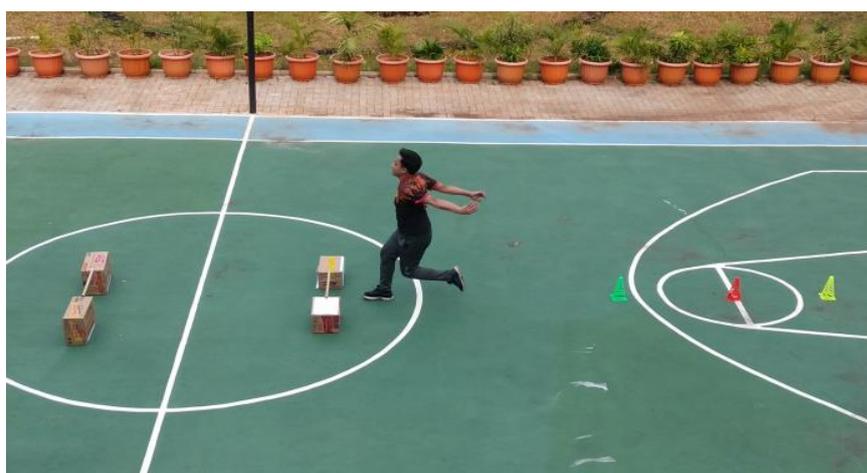
Persiapan melakukan gerakan. (DediSuryadi)



Melakukan awalan dengan mengangkat kaki di atas *cone*. (DediSuryadi)



Gerakan jogging dengan mengangkat kaki melewati atas *cone*. (Dedi Suryadi)



Gerakan melakukan tolakkan menggunakan satu kaki. (Dedi Suryadi)



Posisi tubuh saat di udara melewati mistar. (Dedi Suryadi)



Posisi tubuh setelah mendarat dengan dua kaki dan dilanjutkan dengan gerakan tolakkan selanjutnya. (Dedi Suryadi)

- f. Kombinasi 3 (tiga) macam tumpuan/tolakan secara berkesinambungan

Cara melakukan :

- a) Berdiri relaks, pandangan lurus ke arah depan
- b) Lari perlahan dengan langkah relaks disisi kiri *cone*, posisi tubuh tegak saat melakukan awalan dengan arah awalan serong kiri
- c) Saat posisi tubuh di depan / mendekati mistar yang dipasang antara dua kardus, salah satu kaki (kaki terkuat) melakukan tolakan, sementara kaki yang lain diayunkan ke atas dengan posisi disilangkan mengangkang hingga melewati mistar bersamaan dengan pundak dan kepala.
- d) Pendaratan dilakukan menggunakan kaki kanan (saat melompat sebagai kaki ayun), dilanjutkan dengan meletakkan kaki kiri untuk menjaga keseimbangan dengan memutar tubuh yang saat mendarat posisinya agak membungkuk.

- e) Selanjutnya gerakan dilanjutkan dengan melakukan lari perlahan dengan arah melengkung kearah kiri mendekati mistar
- f) Gerakan selanjutnya melakukan tumpuan/tolakkan dengan kaki kiri yang mengarah pada gerak spesifik tolakkan gaya gunting dalam lompat tinggi dengan arah awalan melengkung ke arah kanan
- g) Setelah melewati atas mistar lalu mendarat dengan satu kaki yang sama dengan kaki tolakan
- h) Gerakan dilanjutkan dengan melakukan awalan melengkung dan persiapan melakukan tolakan dengan satu kaki (kaki kiri)
- i) Setelah melakukan tumpuan/tolakkan, posisi tubuh saat di udara melewati mistar, posisi punggung dan seluruh tubuh berada di atas mistar serta pandangan ke arah atas dengan ke dua tangan ditarik kearah atas melewati kepala
- j) Gerakan mendarat menggunakan 1 satu kaki yang berbeda dengan kaki tolak dan dilanjutkan dengan meletakkan kaki yang lain serta menurunkan kedua tangan untuk menjaga keseimbangan tubuh
- k) Setelah selesai Ananda kembali keposisi awal dengan lari perlahan, untuk kembali melakukan pengulangan gerakan (pengulangan dilakukan sebanyak 3 kali)



Sarana dan perlengkapan yang akan digunakan saat melakukan kombinasi gerak spesifik tumpuan / tolakkan lompat tinggi. (Dedi Suryadi)



Melakukan awalan dengan lari perlahan (*jogging*) dengan arah melengkung di sisi kiri *cone*. (Dedi Suryadi)



Persiapan melakukan tolakkan ke 1 (satu) yang mengarah pada tolakkan gaya stradle dalam lompat tinggi. (Dedi Suryadi)



Melakukan tolakkan dengan satu kaki (kaki kiri) dengan posisi tubuh menghadap ke mistar dan satu kaki lainnya diayunkan ke arah atas mistar. (Dedi Suryadi)



Posisi tubuh saat di udara melewati mistar, posisi dada dan perut berada di atas mistar serta pandangan ke bawah. (DediSuryadi)



Gerakan selanjutnya tolakkan dilakukan dengan kaki kiri yang mengarah pada gerak spesifik tolakkan gaya gunting dalam lompat tinggi dengan arah awalan melengkung ke arah kanan. (Dedi Suryadi)



Mendarat dengan satu kaki yang sama dengan kaki tolakan. (Dedi Suryadi)



Gerakan dilanjutkan dengan melakukan awaan melengkung dan persiapan melakukan tolakan dengan satu kaki (kaki kiri). (Dedi Suryadi)



Posisi tubuh saat di udara melewati mistar, posisi punggung dan seluruh tubuh berada di atas mistar serta pandangan ke arah atas dengan ke dua tangan ditark kearah atas melewati kepala. (Dedi Suryadi)



Posisi tubuh saat mendarat menggunakan 1 satu kaki yang berbeda dengan kaki tolak dan dilanjutkan dengan meletakkan kaki yang lain serta menurunkan kedua tangan untuk menjaga keseimbangan tubuh. (Dedi Suryadi)

Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik tumpuan/tolakkan lompat tinggi Ananda dipersilahkan membuat kesimpulan tentang bagian tubuh mana saja yang berperan utama dalam melakukan aktivitas gerak spesifik tumpuan/tolakkan lompat jauh. Ananda diminta menuliskan pada bagian pembelajaran bagian mana Ananda mendapatkan kesulitan-kesulitan dan melakukan kesalahan-kesalahan, serta Ananda dipersilahkan menuliskan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran tersebut di bawah ini.

- 1) Silahkan Ananda menuliskan bagian tubuh mana saja yang berperan utama dalam melakukan aktivitas gerak spesifik awalan/ancang lompat tinggi yang baru saja Ananda lakukan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2) Silahkan Ananda menuliskan kesulitan-kesulitan apa saja yang Ananda alami dalam melakukan aktivitas pembelajarankombinasi gerak spesifik tumpuan/tolakkan lompat tinggi?

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

3) Silahkan Ananda menuliskan kesalahan-kesalahan apa saja yang dilakukan saat melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik tumpuan/tolakkan lompat tinggi?

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

5) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik kombinasi tumpuan/tolakkan lompat tinggi?

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

e. Bagaimana perasaan Ananda saat melakukan keseluruhan aktivita pembelajara gerak spesifik kombinasi tumpuan/tolakkan lompat tinggi. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

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

D. Kegiatan Akhir/ Penutup

Setelah melakukan seluruh aktivitas diatas Ananda menutup pembelajaran 2 pada modul 3 ini dengan aktivitas sebagai berikut:

Pendinginan

Ananda silahkan menutup pembelajaran 2 pada modul 3 ini dengan contoh aktivitas sebagai berikut:

- Silahkan Ananda lakukan setiap gerakan di bawah ini dengan relaks
- Masing-masing gerakan yang Ananda lakukan dengan menahan pada posisi tubuh seperti contoh di bawah ini dengan hitungan 2 x 8



- Silahkan Ananda lakukan refleksi terhadap aktivitas pembelajaran yang telah dilaksanakan, dengan melihat pencapaian hasil pembelajaran sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Selanjutnya Ananda silahkan membuat kesimpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK)
- Berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
- Setelah selesai seluruh rangkaian aktivitas pembelajaran silahkan Ananda mengembalikan seluruh perlengkapan yang telah digunakan, bersihkan bagian tubuh dengan menggunakan sabun, ganti pakaian dan istirahat.

E. Pelatihan

Ananda dipersilahkan melakukan latihan secara mandiri dengan cara melakukan aktivitas gerak spesifik kombinasi tumpuan/tolakan lompat tinggi, dengan sarana dan perlengkapan yang tersedia.

No	Aktivitas yang dilakukan	Hasil yang dicapai	Kesulitan yang masih dirasakan
1	Tumpuan/tolakan menggunakan dua kaki melompati kardus dan mendarat dengan 2 kaki bersamaan dengan awalan lari perlahan (<i>jogging</i>)		
2	Kombinasi tumpuan/tolakan menggunakan 1 kaki melompati kardus dan mendarat dengan satu kaki yang berbeda dengan kaki yang digunakan saat melakukan tumpuan/tolakan		
3	Kombinasi tolakan menggunakan 1 (satu) kaki dan mendarat 2 kaki		
4	Kombinasi 3 (tiga) macam tumpuan/tolakan secara berkesinambungan		

Lembar Kegiatan / latihan di rumah dan bukti pengawasan orang tua

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	Berhasil	Gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua



Rangkuman

Tumpuan/tolakan dalam lompat tinggi adalah fase/tahapan terjadinya perpindahan gerak dari kecepatan horizontal (melalui awalan) ke arah vertikal (tumpuan/tolakan) yang dilakukan dengan cepat, kuat dan tepat. Seorang pelompat saat akan melakukan tumpuan/tolakan pada 3 (tiga) atau 5 (lima) langkah terakhir sudah mempersiapkan kakinya untuk melakukan tumpuan/tolakan dengan kuat. Keadaan ini dilakukan agar dapat mengangkat tubuh keposisi atas melewati mistar. Tolakan dilakukan mulai dari tumit, dilanjutkan dengan telapak kaki dan diakhiri dengan ujung jari kaki yang dilakukan secara cepat, kuat dan tepat. Tahapan tumpuan/tolakan pada setiap gaya dalam lompat tinggi berbeda antara gaya yang satu dengan gaya yang lain. Perbedaan tersebut terletak pada posisi tubuh saat melakukan tumpuan/tolakan, posisi kaki saat melakukan tumpuan dan kordinasi gerakan setelah melakukan tumpuan/tolakan.

a) Tumpuan/tolakan pada gaya guling perut (straddle)

Sebelum melakukan tumpuan/tolakan pada tiga/lima langkah terakhir pada awalan sudah mempersiapkan kaki yang akan digunakan untuk tumpuan/tolakan. Tumpuan/tolakan dimulai dari bagian tumit, dilanjutkan telapak kaki dan diakhiri pada ujung jari kaki yang dilakukan secara tepat, kuat dan tepat. Saat titik berat badan berada di atas kaki tolakan, secepat mungkin pergelangan kaki ditolak lurus ke atas, badan dicondongkan ke belakang hingga berat badan berada pada kaki belakang(kaki ayun). Posisi kaki ayun dengan lutut agak dibengkokkan, diayunkan ke depan, atas dan dilanjutkan ke arah belakang atas untuk membawa persendian bahu ke atas, hingga seluruh tubuh akan terangkat melayang untuk melewati mistar.

b) Tumpuan/tolakan pada gaya gunting (scissors)

Tumpuan pada gaya gunting dilakukan menggunakan salah satu terkuat kaki kanan atau kaki kiri. Tumpuan atau tolakan dilakukan ketika posisi tubuh sudah mendekati mistar. Saat melakukan tumpuan/tolakan posisi tubuh menyamping membelakangi posisi mistar yang menjadi target yang harus di lewati. Saat kaki kiri melakukan tumpuan/tolakan bersamaan dengan itu gerakan tangan diangkat untuk membantu tumpuan/tolakan dan kaki kanan (kaki ayun) diangkat tinggi melewati mistar melalui sisi bahu samping badan dan dengan cepat kaki tolak diangkat melewati mistar menyusul kaki ayun yang telah lebih dulu melewati mistar.

c) Tumpuan/tolakan pada gaya guling punggung (flop)

Tumpuan atau tolakan menggunakan salah satu kaki terkuat, saat tumpuan dilakukan posisi badan agak condong ke belakang. Setelah melakukan tolakan kaki diluruskan, lutut kaki ayun diangkat bersamaan dengan itu badan diputar ke arah awalan, kedua tangan berada disamping untuk menjaga keseimbangan, pandangan diarahkan pada mistar lompat yang akan dilewati.

d) Tumpuan/tolakan pada gaya guling sisi (western roll)

Tumpuan dilakukan dengan menggunakan salah satu kaki terkuat dengan jarak yang dekat dengan mistar. Setelah salah satu kaki melakukan tumpuan/tolakan (kaki kanan/kaki kiri) segera kaki yang lain (kaki ayun) diangkat dengan cepat ke arah atas dengan arah menyilang melewati atas mistar, selanjutnya kaki tolakan juga menyusul diangkat melewati mistar lompat.



Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik tumpuanlompat/tolakan tinggi. Bagaimana perasaan Ananda setelah mempelajari aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik tumpuan/tolakan lompat tinggi? Apakah Ananda menemui kesulitan saat mempelajari aktivitas pembelajaran ini? bila ada silahkan diskusikan dengan teman-teman satu kelompok atau komunikasikan dengan bapak/ibu guru. Bagaimana menurut Ananda kegunaan aktivitas ini dalam kehidupan sehari-hari, apakah dapat efektif digunakan dalam peningkatan kualitas kebugaran jasmani?

Tuliskan kesimpulanmu mengenai konsep gerak kombinasi gerak spesifik tumpuan/tolakan lompat tinggi secara singkat.

1. Masing-masing komponen pembelajaran tersebut mengarah pada pembentukan kemampuan gerak untuk melakukan tumpuan/tolakan untuk penerapan gaya apa dalam lompat tinggi?
2. Perbedaan antar komponen pembelajaran di bawah ini terletak pada unsur apa penekanannya?

No	KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
1	Tumpuan/tolakan menggunakan dua kaki melompati kardus dan mendarat dengan 2 kaki bersamaan dengan awalan lari perlahan (jogging)	
2	Tumpuan/tolakan menggunakan 1 kaki melompati kardus dan mendarat dengan satu kaki yang berbeda dengan kaki yang digunakan saat melakukan tolakan	
3	Kombinasi tolakan menggunakan 1(satu) kaki dan mendarat 2 kaki	
4	Kombinasi 3 (tiga) macam tumpuan/tolakan secara berkesinambungan	

Tuliskan Kesan Ananda tentang pembelajaran 2 pada Modul 9 ini dengan menyilang jawaban (X) yang sesuai atau yang dianggap tepat dengan apa yang Ananda rasakan pada kolom deskripsi singkat di bawah ini.

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
Kesan selama proses pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> a. Sangat Senang b. Senang c. Biasa saja d. Membosankan
Tingkat kesulitan	<ul style="list-style-type: none"> a. Sangat sulit b. Sulit c. Sedang d. Mudah/Sulit
Sikap Ananda saat proses pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> a. Sangat antusia b. Antusias c. Bias-biasa saja d. Kurang antusias



Pembelajaran 3 **Kombinasi gerak spesifik saat melewati mistar lompat tinggi**

A. Tujuan Pembelajaran 3

Setelah melakukan proses pembelajaran 3, Ananda memiliki kemampuan :

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik
2. Mengembangkan sikap dan perilaku disiplin, tanggung jawab, kerja sama dan toleransi, selama proses pembelajaran
3. Menjelaskan konsep, tahapan kombinasi dalam mempelajari gerak spesifik saat melewati mistar lompat tinggi dengan baik
4. Mempraktikkan tahapan kombinasi gerak spesifik saat melewati mistar lompat tinggi dengan baik

B. Peran Guru dan Orang Tua

Peran guru dalam pembelajaran 3 ini adalah :

1. Memfasilitasi bahan ajar
2. Memfasilitasi peserta didik dalam melakukan aktivitas pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *off line* dan *on line*
3. Mengkondisikan proses pembelajaran dapat dilaksanakan dengan baik melalui penjelasan secara detail pada tahapan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan, sarana dan prasarana (yang dimiliki peserta didik disekitar lingkungan rumah, mudah diperoleh dan mudah dimodifikasi) yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran
4. Memberikan respon terhadap berbagai permasalahan yang ada dan dihadapi peserta didik, dalam memahami isi, tahapan melakukan dan hal lain yang berhubungan dengan materi dalam aktivitas pembelajaran

Peran orang tua dalam mendampingi peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran 3 ini adalah :

1. Memfasilitasi putra/putrinya memberikan ketenangan dan kesiapan fisik serta mental dalam mengikuti proses pembelajaran dengan situasi relaks, fokus dan menyenangkan
2. Memfasilitasi putra/putrinya dalam menyiapkan bahan, peralatan, media dan sumber belajar lainnya dalam mengikuti aktivitas pembelajaran 3
3. Memastikan putra/putrinya ikut dan aktif dalam melakukan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Melakukan koordinasi dengan wali kelas dan guru mata pelajaran jika terjadi permasalahan yang berhubungan dengan proses persiapan, pelaksanaan pembelajaran dan proses penilaian pada aktivitas pembelajaran ini.

C. Aktivitas Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Diingatkan kepada Ananda sebelum melakukan aktivitas kombinasi gerak spesifik saat melewati mistar lompat tinggi, Ananda dalam keadaan sehat dan menggunakan pakaian olahraga.
- b. Ananda bersama anggota kelompok membentuk barisan dengan rapi dan berdoa.(bila tidak memungkinkan membentuk kelompok karena keadaan pandemi covid-19 dan sesuatu hal maka kegiatan ini dapat Ananda lakukan dengan mandiri atau seorang diri).
- c. Ananda dipersilahkan membaca, mempelajari dan memahami materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran yang telah tersusun yang menjadi bagian isi dari modul ini.
- d. Sebelum melakukan kombinasi kombinasi gerak spesifik saat melewati mistar lompat tinggi. Ananda harus melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dilanjutkan dengan peregangan dinamis).
 - 1) Peregangan Statis

Dipersilahkan kepada Ananda untuk mengawali aktivitas pembelajaran pagi ini dengan melakukan pemanasan, di mulai dengan melakukan peregangan statis dan dilanjutkan dengan melakukan peregangan dinamis. Peregangan statis adalah bentuk peregangan yang dilakukan mulai dari bagian tubuh atas menuju kebawah (dari kepala sampai kaki) atau sebaliknya. Gerakan peregangan pada otot-otot yang dilakukan perlahan-lahan hingga terjadi ketegangan dan mencapai rasa nyeri atau rasa tidak nyaman pada otot tersebut. Untuk selanjutnya posisi pada rasa tidak nyaman tersebut dipertahankan untuk beberapa saat. Adapun lama waktu menahan posisi tersebut 20-25 detik.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. Lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Pemanasan berbentuk statis ini bertujuan untuk menyiapkan otot untuk melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya. Peregangan statis ini harus dilakukan dengan benar agar otot benar-benar terulur sempurna dan untuk menghindari cedera yang disebabkan karena penguluran otot yang tidak sesuai dengan anatomi tubuh yang semestinya. Gerakan dilakukan secara bergantian dari sisi kiri dan sisi kanan. Peragangan statis perlu dilakukan dalam menyiapkan otot-otot yang akan digunakan dalam melakukan aktivitas gerak yang secara bertahap dan akan menunjang pelaksanaan kualitas gerak yang dilakukan.

2) Peregangan Dinamis

Selanjutnya Ananda dipersilahkan melakukan peregangan dinamis :

- a. Peregangan dinamis dilakukan dengan tujuan agar dapat mengulurkan serta memperluas pergerakan sendi-sendi tubuh.
- b. Silahkan lakukan secara berurutan. Peregangan dinamis dimulai dari persendian bagian leher dilanjutkan pada bagian bahu, pinggang, lutut serta di akhiri gerakan peregangan pada bagian pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- c. Silahkan Ananda lakukan gerak putaran pada bagian tiap persendian tubuh seluas-luasnya secara perlahan.

Catatan:

Saat Ananda melakukan gerak peregangan statis maupun dinamis tidak melakukan dengan cara dihentak atau dipaksakan secara langsung atau diluar batas kemampuan tubuh Ananda, karena itu akan menimbulkan cedera pada persendian dan otot. Lakukanlah dengan perlahan sehingga dapat mencegah resiko terjadinya cedera dalam melakukan proses pembelajaran.

Setelah melakukan peregangan baik statis dan peregangan selanjutnya, silahkan Ananda lakukan aktivitas jalan santai yang secara bertahap dilanjutkan dengan lari perlahan-lahan (*jogging*) selama 5-10 menit. Lakukan aktivitas ini dilingkungan sekitar rumah Ananda. Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan suhu tubuh, mencegah terjadinya cedera pada otot, meningkatkan temperatur otot. Otot yang hangat akan siap saat berkontraksi lebih cepat dan akan rileks lebih cepat pula, keadaan ini dapat meningkatkan kekuatan serta kecepatan pada otot saat digunakan. Aktivitas lari perlahan-lahan (*jogging*) juga dimaksudkan untuk menyiapkan kerja jantung dan paru-paru serta melebarkan pembuluh darah. Semakin stabil detak jantung dan pembuluh darah yang lebih lebar membuat jantung tidak terlalu berat dan mengurangi hambatan aliran darah. Kondisi kesiapan tubuh secara keseluruhan merupakan syarat utama dalam

mempersiapkan diri melakukan aktivitas fisik selanjutnya saat mengikuti proses pembelajaran saat ini.

2. Kegiatan Inti

Pada awal kegiatan inti ini Ananda dipersilahkan untuk mengamati dan mengkaji tentang aktivitas kombinasi gerak spesifik saat melewati mistar lompat tinggi. Pada pembelajaran 2 Ananda telah mempelajari Kombinasi gerak spesifik tumpuan/ tolakan lompat tinggi, selanjutnya pada pembelajaran 3 saat ini Ananda akan mempelajari aktivitas kombinasi gerak spesifik saat melewati mistar lompat tinggi dalam beberapa bentuk aktivitas kombinasi gerak. Silahkan Ananda pahami materi pembelajaran aktivitas kombinasi gerak spesifik saat melewati mistar lompat tinggi dengan relaks dan penuh semangat, fokus pada teori tahapan gerak saat melewati mistar lompat tinggi sebagai berikut:

Gerak spesifik saat melewati mistar lompat tinggi atau sikap tubuh saat di atas mistar adalah suatu tahapan dalam lompat tinggi dimana tubuh diposisikan agar dapat mampu melewati mistar pada ketinggian tertentu. Sikap tubuh ini dibentuk sesuai dengan gaya yang digunakan oleh pelompat saat melakukan lompatan. Seorang pelompat akan berusaha meletakkan titik berat badan sedekat mungkin dengan mistar yang menjadi target untuk dilewati. Titik tertinggi lambungan tubuh saat di udara melewati mistar berada dibagian tengah mistar. Gerakan tubuh saat di atas mistar dilakukan dengan menggunakan tenaga seminimal mungkin untuk menghindari gerakan-gerakan lain yang tidak perlu dilakukan.

Mari Ananda kita kenali dulu tahapan sikap tubuh saat melayang di udara atau saat di atas mistar yang dilakukan pada beberapa gaya yang digunakan dalam lompat tinggi, diantaranya adalah:

a) Sikap tubuh saat di atas mistar pada gaya guling perut (*straddle*)

- 1) saat kaki ayun melewati mistar dan berada pada titik tertinggi, bersamaan dengan itu badan dengan cepat berbalik dengan posisi perut menghadap mistar
- 2) kaki tolak segera dilipat dengan menekuk bagian lutut dan menggerakkan kearah samping, ke atas dan ke belakang.
- 3) kepala ditundukan ke bawah mistar, sehingga pundak lebih rendah dari pada pinggul
- 4) tangan kanan ke bawah mistar, sedangkan tangan kiri pasif diletakan pada punggung atau dirapatkan pada perut

b) Sikap tubuh saat di atas mistar pada gaya gunting (*scissors*)

- 1) saat tubuh terangkat ke atas, kaki yang berperan sebagai kaki ayun segera di angkat melewati mistar.
- 2) segera setelah kaki ayun melampaui mistar, kaki tolak melakukan ayunan susulan dan posisi tubuh diputar pada arah yang sama sampai seluruh tubuh berhasil melalui mistar

c) Sikap tubuh saat di atas mistar pada gaya guling punggung (*flop*)

- 1) saat tubuh terangkat dengan cepat diputar hingga posisinya membelakangi mistar
- 2) tubuh dilentingkan ke arah belakang sampai posisi punggung sejajar dengan mistar
- 3) kedua kaki cepat diangkat melewati mistar seiring dengan posisi badan yang turun ke permukaan matras

d) Sikap tubuh saat di atas mistar pada gaya guling sisi (*western roll*)

- 1) posisi tubuh terlentang melayang sejajar dengan mistar
- 2) posisi kepala diturunkan agar seluruh tubuh mengikuti jatuhnya posisi kepala
- 3) kedua kaki dilipat sejajar dengan permukaan mistar

Setelah mempelajari teori tahapan dalam melakukan beberapa gaya dalam lompat tinggi, silahkan Ananda coba lakukan pembelajaran aktivitas kombinasi gerak spesifik sikap tubuh saat di atas mistar lompat tinggi secara bertahap. Ananda dipersilahkan mempraktikkan materi kombinasi gerak spesifik saat di atas mistar lompat tinggi dengan melakukan gerakan-gerakan sebagai berikut:

1. Aktivitas kombinasi gerak sikap tubuh saat di udara gaya gunting, gaya *starddle* dan gaya *flop* tanpa menggunakan mistar lompat.

Cara melakukannya:

- a. awalan dilakukan dengan lari perlahan dari arah sisi kanan atau kiri matras dengan arah lari melengkung mendekati tengah matras;
- b. melakukan tolakan dengan kaki kiri (bila arah awalan dari sisi kanan) atau tolakan dengan kaki kanan bila arah awalan dilakukan dari sisi sebelah kiri;
- c. mengangkat kaki ayun (kaki kanan) dengan cepat dibantu dengan ayunan kedua tangan ke arah depan atas sampai posisi tangan lurus ke atas;
- d. saat tubuh terangkat dan berada di udara pandangan diarahkan ke depan, gerakan mengangkat kaki tolak ke atas dan menurunkan kaki ayun ke atas atas untuk mendarat



Tahapan mulai dari gerakan awalan, tolakan, sikap tubuh saat di udara sampai pada mendarat gaya gunting dalam lompat tinggi (Dedi Suryadi)

- e. setelah mendarat dilanjutkan dengan melakukan awalan dari sisi kiri matras dengan lari perlahan dengan arah melengkung mendekati tengah matras;

- f. melakukan tolakan dengan kaki kiri, mengangkat kaki kanan sebagai kaki ayundengan posisi tubuh condong ke depan (posisi tubuh saat di udara telungkup) secara bersamaan dengan cepat mengangkat kaki tolak dan memutar tubuh ke arah dalam serta menurunkan kaki kanan untuk mendarat;



gerakan awalan gaya *straddle* dalam lompat tinggi (Dedi Suryadi)



Tahapan mulai dari gerakan tolakan, sikap tubuh saat di udara sampai pada mendarat gaya *straddle* dalam lompat tinggi (Dedi Suryadi)

- g. setelah mendarat dilanjutkan dengan melakukan awalan dari sisi kanan matras dengan lari perlahan dengan arah melengkung mendekati tengah matras;
- h. melakukan tolakan dengan kaki kiri, memutar tubuh hingga membelakangi matras saat di udara pandangan diarahkan ke atas dengan mengangkat kedua tangan serta secara bersamaan mengangkat kedua kaki
- i. mendarat dengan posisi tubuh terlentang dan kedua kaki terangkat ke atas



Awalan dilakukan dari sisi kanan matras (Dedi Suryadi)



Tahapan tolakan, sikap di udara dan mendarat gaya *flop* (Dedi Suryadi)

2. Aktivitas kombinasi gerak sikap tubuh saat di udara gaya gantung, gaya *starddle* dan gaya *flop* menggunakan mistar lompat dengan posisi miring.

Cara melakukannya:

- a. Ananda dipersilahkan melakukan awalan dengan lari perlahan dari arah sisi kanan atau kiri mistar dengan arah lari melengkung mendekati tengah mistar (pilih ketinggian mistar yang sesuai dengan kemampuan lompat Ananda);

- b. Ananda silahkan lakukan tolakan dengan kaki kiri (bila arah awalan dari sisi kanan) atau tolakan dengan kaki kanan bila arah awalan dilakukan dari sisi sebelah kiri;
- c. gerakan Ananda selanjutnya adalah mengangkat kaki ayun (kaki kanan) dengan cepat dibantu dengan ayunan kedua tangan kearah depan atas sampai posisi tangan lurus ke atas;
- d. saat tubuh Ananda terangkat dan berada di udara arahkan pandangan Ananda ke depan, angkat kaki tolak ke atas dan turunkan kaki ayun di matras untuk mendarat;



- b. setelah mendarat Ananda silahkan lanjutkan melakukan awalan dari sisi kiri matras dengan lari perlahan, arah awaan arah melengkung mendekati tengah atas;
- c. Ananda lakukan tolakan menggunakan kaki kiri, lalu kaki kanan diangkat (kaki ayun) dengan posisi tubuh condong ke depan (posisi tubuh saat di udara telungkup di atas mistar) secara bersamaan dengan cepat mengangkat kaki tolak dan memutar tubuh kearah dalam setelah melewati mistar serta menurunkan kaki kanan untuk mendarat;



- d. setelah mendarat Ananda lanjutkan dengan melakukan awalan dari sisi kanan matras dengan lari perlahan dengan arah melengkung mendekati tengah mistar;

- e. pada posisi tengah mistar Ananda silahkan lakukan tolakan dengan kaki kiri, putar tubuh hingga membelakangi mistar dan saat tubuh Ananda ada di udara pandangan diarahkan ke atas dengan mengangkat kedua tangan serta secara bersamaan mengangkat kedua kaki
- f. mendarat dengan dua kaki dibuka selebar bahu sejajar menghadap mistar lompat, dengan kedua tangan lurus ke atas serta pandangan ke depan.



3. Aktivitas kombinasi gerak sikap tubuh saat di udara gaya gunting, gaya *starddle* dan gaya *flop* menggunakan mistar lompat dengan posisi sejajar

Cara melakukannya:

- a. Ananda dipersilahkan melakukan awalan dengan lari perlahan dari arah sisi kanan atau kiri mistar dengan arah lari melengkung mendekati tengah mistar;
- b. Ananda silahkan lakukan tolakan dengan kaki kiri (bila arah awalan dari sisi kanan) atau tolakan dengan kaki kanan bila arah awalan dilakukan dari sisi sebelah kiri;
- c. gerakan Ananda selanjutnya adalah mengangkat kaki ayun (kaki kanan) dengan cepat dibantu dengan ayunan kedua tangan kearah depan atas sampai posisi tangan lurus ke atas;
- d. saat tubuh Ananda terangkat melewati mistar, arahkan pandangan Ananda ke depan, angkat kaki tolak ke atas dan turunkan kaki ayun di matras untuk mendarat;





- e. setelah mendarat Ananda silahkan lanjutkan melakukan awalan dari sisi kiri mistar dengan lari perlahan, arah awaan arah melengkung mendekati tengah mistar;
- f. Ananda lakukan tolakan menggunakan kaki kiri, lalu kaki kanan diangkat (kaki ayun) dengan posisi tubuh condong ke depan (posisi tubuh saat di udara telungkup di atas mistar) secara bersaaan dengan cepat mengangkat kaki tolak dan memutar tubuh kearah dalam setelah melewati mistar serta menurunkan kaki kanan untuk mendarat;



- g. setelah mendarat dilanjutkan dengan melakukan awalan dari sisi kanan mistar dengan lari perlahan dengan arah melengkung mendekati tengah mistar;

- h. melakukan tolakan dengan kaki kiri, memutar tubuh hingga membelakangi matras saat di udara pandangan diarahkan ke atas dengan mengangkat kedua tangan serta secara bersamaan mengangkat kedua kaki saat melewati mistar lompat;
- i. saat mendarat dengan posisi tubuh Ananda terlentang dan kedua kaki terangkat ke atas.



Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik saat melewati mistar lompat tinggi, Ananda dipersilahkan membuat kesimpulan tentang bagian tubuh mana saja yang berperan utama dalam melakukan aktivitas gerak spesifik saat melewati mistar lompat tinggi. Ananda diminta menuliskan pada bagian pembelajaran mana Ananda mendapatkan kesulitan-kesulitan dan melakukan kesalahan-kesalahan, serta Ananda dipersilahkan menuliskan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran tersebut di bawah ini.

- 1) Silahkan Ananda menuliskan bagian tubuh mana saja yang berperan utama dalam melakukan aktivitas gerak spesifik saat melewati mistar lompat tinggi yang baru saja Ananda lakukan?

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

- 2) Silahkan Ananda menuliskan kesulitan-kesulitan apa saja yang Ananda alami dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik saat melewati mistar lompat tinggi?

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

- 3) Silahkan Ananda menuliskan kesalahan-kesalahan apa saja yang dilakukan saat melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik saat melewati mistar lompat tinggi?

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

- 4) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik kombinasi tumpuan/tolakkan lompat tinggi?

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

e. Bagaimana perasaan Anda saat melakukan keseluruhan aktivitas pembelajaran gerak spesifik kombinasi saat melewati imistar lompat tinggi. Coba Anda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

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

Pendinginan

Ananda silahkan menutup pembelajaran 3 pada modul 3 ini dengan contoh aktivitas sebagai berikut:

- a. Silahkan Anda lakukan setiap gerakan di bawah ini dengan relaks
- b. Masing-masing gerakan yang Anda lakukan dengan menahan pada posisi tubuh seperti contoh di bawah ini dengan hitungan 2 x 8



Silahkan Anda lakukan refleksi terhadap aktivitas pembelajaran yang telah dilaksanakan, dengan melihat pencapaian hasil pembelajaran sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Selanjutnya Anda silahkan membuat kesimpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK)

Berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing setelah selesai seluruh rangkaian aktivitas pembelajaran silahkan Anda mengembalikan seluruh perlengkapan yang telah digunakan, bersihkan bagian tubuh dengan menggunakan sabun, ganti pakaian dan istirahat.

D. Latihan

Ananda dipersilahkan melakukan pelatihan secara mandiri dengan cara melakukan aktivitas gerak spesifik kombinasikombinasi saat melewati mistarlompat tinggi, dengan sarana dan perlengkapan yang tersedia.

No	Aktivitas yang dilakukan	Hasil yang dicapai	Kesulitan yang masih dirasakan
1	Aktivitas kombinasi gerak sikap tubuh saat di udara gaya gunting, gaya <i>starddle</i> dan gaya <i>flop</i> tanpa menggunakan mistar lompat		
2	Aktivitas kombinasi gerak sikap tubuh saat di udara gaya gunting, gaya <i>starddle</i> dan gaya <i>flop</i> menggunakan mistar lompat dengan posisi miring.		
3	Aktivitas kombinasi gerak sikap tubuh saat di udara gaya gunting, gaya <i>starddle</i> dan gaya <i>flop</i> menggunakan mistar lompat dengan posisi sejajar		

Lembar Kegiatan / latihan di rumah dan bukti pengawasan orang tua

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	Berhasil	Gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua



Rangkuman

Sikap tubuh saat di atas mistar adalah suatu tahapan dalam lompat tinggi dimana tubuh diposisikan agar dapat mampu melewati mistar pada ketinggian tertentu. Sikap tubuh ini dibentuk sesuai dengan gaya yang digunakan oleh pelompat saat melakukan lompatan. Seorang pelompat akan berusaha meletakkan titik berat badan sedekat mungkin dengan mistar yang menjadi target untuk dilewati. Titik tertinggi lambungan tubuh saat di udara melewati mistar berada dibagian tengah mistar. Gerakan tubuh saat di atas mistar dilakukan dengan menggunakan tenaga seminimal mungkin untuk menghindari gerakan-gerakan lain yang tidak perlu dilakukan. Gaya yang digunakan oleh pelompat dala lompat tinggi diantaranya adalah :

a) Gaya guling perut (*straddle*) dengan tahapan gerak saat ada di atas mistar yaitu:

- 1) saat kaki ayun melewati mistar dan berada pada titik tertinggi, bersamaan dengan itu badan dengan cepat berbalik dengan posisi perut menghadap mistar;
- 2) kaki tolak segera dilipat dengan menekuk bagian lutut dan menggerakkan kearah samping, ke atas dan ke belakang;
- 3) kepala ditundukan ke bawah mistar, sehingga pundak lebih rendah dari pada pinggul;
- 4) tangan kanan ke bawah mistar, sedangkan tangan kiri pasif diletakan pada punggung atau dirapatkan pada perut.

b) Gaya gunting (*scissors*) dengan tahapan gerak saat ada di atas mistar yaitu:

- 1) Saat tubuh terangkat ke atas, kaki yang berperan sebagai kaki ayun segera di angkat melewati mistar.
- 3) segera setelah kaki ayun melampaui mistar, kaki tolak melakukan ayunan susulan dan posisi tubuh diputar pada arah yang sama sampai seluruh tubuh berhasil melalui mistar

c) Gaya guling punggung (*flop*) dengan tahapan gerak saat ada di atas mistar yaitu:

- 1) saat tubuh terangkat dengan cepat diputar hingga posisinya membelakangi mistar

2) tubuh dilentingkan ke arah belakang sampai posisi punggung sejajar dengan mistar

3) kedua kaki cepat diangkat melewati mistar seiring dengan posisi badan yang turun ke permukaan matras

d) Gaya guling sisi (*western roll*) dengan tahapan gerak saat ada di atas mistar yaitu:

1) posisi tubuh terlentang melayang sejajar dengan mistar

2) posisi kepala diturunkan agar seluruh tubuh mengikuti jatuhnya posisi kepala

3) kedua kaki dilipat sejajar dengan permukaan mistar



Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik sikap tubuh saat di atas mistar lompat tinggi. Bagaimana perasaan Ananda setelah mempelajari aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik sikap tubuh saat di atas mistar lompat tinggi? Apakah Ananda menemui kesulitan saat mempelajari aktivitas pembelajaran ini? bila ada silahkan diskusikan dengan teman-teman satu kelompok atau bila karena kondisi pandemi covid-19 saat ini tidak memungkinkan, silahkan komunikasikan dengan bapak/ibu guru. Bagaimana menurut Ananda kegunaan aktivitas ini dalam kehidupan sehari-hari, apakah dapat efektif digunakan dalam peningkatan kualitas kebugaran jasmani?

Tuliskan kesimpulanmu mengenai konsep gerak kombinasi gerak spesifik sikap tubuh saat di atas mistar lompat tinggi secara singkat.

1. Masing-masing komponen pembelajaran di bawah ini mengarah pada pembentukan kemampuan gerak untuk melakukan sikap tubuh saat di atas mistar dalam penerapan gaya lompat tinggi. Perbedaan antar komponen pembelajaran di bawah ini terletak pada unsur apa penekanannya?

No	KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
1	Aktivitas kombinasi gerak sikap tubuh saat di udara gaya gunting, gaya <i>starddle</i> dan gaya <i>flop</i> tanpa menggunakan mistar lompat	
2	Aktivitas kombinasi gerak sikap tubuh saat di udara gaya gunting, gaya <i>starddle</i> dan gaya <i>flop</i> menggunakan mistar lompat dengan posisi mistar miring	
3	Aktivitas kombinasi gerak sikap tubuh saat di udara gaya gunting, gaya <i>starddle</i> dan gaya <i>flop</i> menggunakan mistar lompat dengan posisi mistar sejajar	

Tuliskan kesan Ananda tentang pembelajaran 3 pada Modul 9 ini dengan menyilang jawaban (X) yang sesuai atau yang dianggap tepat dengan apa yang Ananda rasakan pada kolom deskripsi singkat di bawah ini.

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
Kesan selama proses pembelajaran	a. Sangat Senang b. Senang c. Biasa saja d. Membosankan
Tingkat kesulitan	a. Sangat sulit b. Sulit c. Sedang d. Mudah/Sulit
Sikap Ananda saat proses pembelajaran	a. Sangat antusia b. Antusias c. Bias-biasa saja d. Kurang antusias



Pembelajaran 4

Variasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi

A. Tujuan Pembelajaran 4

Setelah melakukan proses pembelajaran 4, Ananda memiliki kemampuan :

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik
2. Mengembangkan sikap dan perilaku disiplin, tanggung jawab, kerja sama dan toleransi, selama proses pembelajaran
3. Menjelaskan konsep tahapan variasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi dengan baik
4. Mempraktikkan tahapan variasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi dengan baik

B. Peran Guru dan Orang Tua

Peran guru dalam pembelajaran 4 ini adalah :

1. Memfasilitasi bahan ajar
2. Memfasilitasi peserta didik dalam melakukan aktivitas pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *off line* dan *on line*
3. Mengkondisikan proses pembelajaran dapat dilaksanakan dengan baik melalui penjelasan secara detail pada tahapan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan, sarana dan prasarana (yang dimiliki peserta didik disekitar lingkungan rumah, mudah diperoleh dan mudah dimodifikasi) yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran
4. Memberikan respon terhadap berbagai permasalahan yang ada dan dihadapi peserta didik, dalam memahami isi, tahapan melakukan dan hal lain yang berhubungan dengan materi dalam aktivitas pembelajaran

Peran orang tua dalam mendampingi peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran 4 ini adalah :

1. Memfasilitasi putra/putrinya memberikan ketenangan dan kesiapan fisik serta mental dalam mengikuti proses pembelajaran dengan situasi relaks, fokus dan menyenangkan
2. Memfasilitasi putra/putrinya dalam menyiapkan bahan, peralatan, media dan sumber belajar lainnya dalam mengikuti aktivitas pembelajaran 4
3. Memastikan putra/putrinya ikut dan aktif dalam melakukan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Melakukan koordinasi dengan wali kelas dan guru mata pelajaran jika terjadi permasalahan yang berhubungan dengan proses persiapan, pelaksanaan pembelajaran dan proses penilaian pada aktivitas pembelajaran ini.

C. Aktivitas Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Diingatkan kepada Ananda sebelum melakukan aktivitas kombinasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi, Ananda dalam keadaan sehat dan menggunakan pakaian olahraga.
- b. Ananda bersama anggota kelompok membentuk barisan dengan rapi dan berdoa.(bila tidak memungkinkan membentuk kelompok karena keadaan pandemi covid-19 dan sesuatu hal maka kegiatan ini dapat Ananda lakukan dengan mandiri atau seorang diri).
- c. Ananda dipersilahkan membaca, mempelajari dan memahami materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran yang telah tersusun yang menjadi bagian isi dari modul ini.
- d. Sebelum melakukan kombinasi kombinasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi. Ananda harus melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dilanjutkan dengan peregangan dinamis).

1) Peregangan Statis

Dipersilahkan kepada Ananda untuk mengawali aktivitas pembelajaran pagi ini dengan melakukan pemanasan, di mulai dengan melakukan peregangan statis dan dilanjutkan dengan melakukan peregangan dinamis. Peregangan statis adalah bentuk peregangan yang dilakukan mulai dari bagian tubuh atas menuju kebawah (dari kepala sampai kaki) atau sebaliknya. Gerakan peregangan pada otot-otot yang dilakukan perlahan-lahan hingga terjadi ketegangan dan mencapai rasa nyeri atau rasa tidak nyaman pada otot tersebut. Untuk selanjutnya posisi pada rasa tidak nyaman tersebut

dipertahankan untuk beberapa saat. Adapun lama waktu menahan posisi tersebut 20-25 detik. 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. Lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Pemanasan berbentuk statis ini bertujuan untuk menyiapkan otot untuk melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya. Peregangan statis ini harus dilakukan dengan benar agar otot benar-benar terulur sempurna dan untuk menghindari cedera yang disebabkan karena penguluran otot yang tidak sesuai dengan anatomi tubuh yang semestinya. Gerakan dilakukan secara bergantian dari sisi kiri dan sisi kanan. Peregangan statis perlu dilakukan dalam menyiapkan otot-otot yang akan digunakan dalam melakukan aktivitas gerak yang secara bertahap dan akan menunjang pelaksanaan kualitas gerak yang dilakukan.

2) Peregangan Dinamis

Selanjutnya Ananda dipersilahkan melakukan peregangan dinamis :

- a. Peregangan dinamis dilakukan dengan tujuan agar dapat mengulurkan serta memperluas pergerakan sendi-sendi tubuh.
- b. Silahkan lakukan secara berurutan. Peregangan dinamis dimulai dari persendian bagian leher dilanjutkan pada bagian bahu, pinggang, lutut serta di akhiri gerakan peregangan pada bagian pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- c. Silahkan Ananda lakukan gerak putaran pada bagian tiap persendian tubuh seluas-luasnya secara berlahan.

Catatan:

Saat Ananda melakukan gerak peregangan statis maupun dinamis tidak melakukan dengan cara dihentak atau dipaksakan secara langsung atau diluar batas kemampuan tubuh Ananda, karena itu akan menimbulkan cedera pada persendian dan otot. Lakukanlah dengan berlahan sehingga dapat mencegah resiko terjadinya cedera dalam melakukan proses pembelajaran.

Setelah melakukan peregangan baik statis dan peregangan selanjutnya, silahkan Ananda lakukan aktivitas jalan santai yang secara bertahap dilanjutkan dengan lari perlahan-lahan (*jogging*) selama 5-10 menit. Lakukan aktivitas ini dilingkungan sekitar rumah Ananda. Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan suhu tubuh, mencegah terjadinya cedera pada otot, meningkatkan temperatur otot. Otot yang hangat akan siap saat berkontraksi lebih cepat dan akan rileks lebih cepat pula, keadaan ini dapat meningkatkan kekuatan serta kecepatan pada otot saat digunakan. Aktivitas lari perlahan-lahan (*jogging*) juga dimaksudkan untuk menyiapkan kerja jantung dan paru-

paru serta melebarkan pembuluh darah. Semakin stabil detak jantung dan pembuluh darah yang lebih lebar membuat jantung tidak terlalu berat dan mengurangi hambatan aliran darah. Kondisi kesiapan tubuh secara keseluruhan merupakan syarat utama dalam mempersiapkan diri melakukan aktivitas fisik selanjutnya saat mengikuti proses pembelajaran saat ini.

Lari perlahan (Dedi Suryadi)



Lari perlahan (Dedi Suryadi)

2. Kegiatan Inti

Pada awal kegiatan inti ini Ananda dipersilahkan untuk mengamati dan mengkaji tentang aktivitas variasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi. Pada pembelajaran 3 Ananda telah mempelajari Kombinasi gerak spesifik saat melewati mistar lompat tinggi, selanjutnya pada pembelajaran 4 saat ini Ananda akan mempelajari aktivitas variasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi dalam beberapa bentuk aktivitas variasi gerak. Silahkan Ananda pahami materi pembelajaran aktivitas variasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi dengan relaks dan penuh semangat, fokus pada teori tahapan gerak variasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi sebagai berikut:

Gerak spesifik mendarat lompat tinggi adalah suatu tahapan akhir dari rangkaian gerakan lompat tinggi. Sikap tubuh saat mendarat dalam lompat tinggi dibentuk sesuai dengan gaya yang digunakan oleh pelompat saat melakukan lompatan. Seorang pelompat akan berusaha meletakkan tubuhnya dengan aman tanpa mengalami cedera saat melakukan tahap mendarat setelah melewati mistar lompat. Gerakan tubuh saat mendarat dilakukan dengan kordinasi gerak yang cepat agar dapat meletakkan bagian tubuh pada landasan pendaratan dengan tepat, tanpa melakukan gerakan-gerakan lain yang tidak perlu dilakukan.

Mari Ananda kita kenali dulu tahapan sikap tubuh saat mendarat yang dilakukan pada beberapa gaya yang digunakan dalam lompat tinggi, diantaranya adalah:

- 1) **Sikap tubuh saat mendarat pada gaya guling perut (*straddle*) dalam lompat jauh**
 - a. Jika landasan untuk mendarat menggunakan gundukan pasir atau matras yang tidak tebal atau kurang tebal maka bagian tubuh yang menjadi tumpuan untuk mendarat lebih dahulu adalah kaki ayun (kaki kanan atau kaki kiri) kemudian selanjutnya berguling ke depan bertumpu pada pundak bahu kanan atau bahu kiri;
 - b. Jika tempat atau landasan pendaratan terbuat dari matras yang tebal maka bagian tubuh yang menjadi tumpuan saat mendarat adalah bagian tubuh sisi bahu kiri atau kanan berputar dilanjutkan dengan bagian punggung . Pada posisi jatuh seluruh anggota tubuh yang melewati mistar dibalikan menghadap ke atas hingga bagian punggung mendarat di matras.
- 2) **Sikap tubuh saat mendarat pada gaya gunting (*scissors*) dalam lompat jauh**
 - a) pendaratan dilakukan dengan menggunakan kaki (kaki kanan atau kaki kiri) yang digunakan sebagai kaki tolak ;
 - b) posisi tubuh berdiri dengan arah pandangan menghadap mistar lompat.

3) Sikap tubuh saat mendarat pada gaya guling punggung (*flop*)

- a) tempat pendaratan dilakukan pada posisi di tengah matras;
- b) bagian tubuh yang dijadikan sebagai tumpuan adalah bagian punggung
- c) setelah bagian punggung menyentuh matras dilanjutkan dengan berguling kebelakang untuk meredam kecepatan.

4) Sikap tubuh saat mendarat pada gaya guling sisi (*western roll*)

- a) Pendaratan dilakukan dengan menggunakan kaki yang digunakan dalam melakukan tolakan, kemudian disusul dengan kaki yang lain yang digunakan sebagai kaki ayun pada matras.;
- b) posisi tubuh diputar untuk menjaga keseimbangan dilanjutkan dengan meletakkan tangan pada matras untuk mengurangi beban pada kaki.

Setelah mempelajari teori tahapan dalam melakukan teknik mendarat pada beberapa gaya dalam lompat tinggi, silahkan Ananda coba lakukan pembelajaran aktivitas variasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi secara bertahap. Ananda dipersilahkan mempraktikkan materi variasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi dengan melakukan gerakan-gerakan sebagai berikut:

1. Aktivitas variasi gerak spesifik mendarat menggunakan tumpuan satu kaki dan dua kaki :

Cara melakukannya:

- a. Ananda dipersilahkan melakukan awalan dengan lari perlahan dari sisi kanan bila tolakan menggunakan kaki kiri, sebaliknya awalan dilakukan dari sisi kiri bila tolakan menggunakan kaki kanan dengan arah serong;
- b. saat mendekati batas yang telah ditentukan Ananda silahkan melakukan tolakan menggunakan salah satu kaki (kaki kanan atau kaki kiri) dibantu dengan ayunan kedua tangan dan mengangkat kaki ayun;
- c. selanjutnya Ananda melakukan tahapan mendarat menggunakan satu kaki yang digunakan sebagai kaki tolak di atas meja ;
- d. posisi tubuh berdiri dengan arah pandangan menghadap mistar lompat.



Melakukan awalan dari sisi kanan dengan awarah awalan serong kiri (Dedi Suryadi)



Melakukan tolakan dengan kaki kiri (Dedi Suryadi)



Mendarat dengan satu kaki dilanjutkan dengan meletakkan kaki yang lain (Dedi Suryadi)

- e. selanjutnya Ananda silahkan melakukan awalan dengan lari perlahan persiapan untuk melakukan tolakan yang mengarah pada penerapan gaya *straddle*;
- f. arah awalan serong kiri menuju tanda batas yang tersedia dilanjutkan dengan melakukan tolakan menggunakan kaki kiri (bila tolakan menggunakan kaki kanan maka awalan dilakukan dari sisi dan arah awalan sebaliknya)



lari perlahan sebagai awalan untuk melakukan tolakan mengarah pada penggunaan gaya *straddle* (Dedi Suryadi)



tolakan dengan kaki kiri (Dedi Suryadi)



mendarat dengan satu kakiposisi tubuh condong ke depan (Dedi Suryadi)

- g. selanjutnya Ananda silahkan melakukan awalan kembali dengan lari perlahan persiapan untuk melakukan tolakan yang mengarah pada penerapan gaya *flop*;
- h. awalan dilakukan dari sisi sebelah kanan dengan arah serong kiri menuju tengah meja dilanjutkan dengan melakukan tolakan menggunakan kaki kiri (bila tolakan menggunakan kaki kanan maka awalan dilakukan dari sisi dan arah awalan sebaliknya)



awalan dengan lari perlahan mengarah pada penerapan gaya flop
(Dedi Suryadi)



Tolakan dengan kaki kiri dan sokap tubuh saar melayang di udara (Dedi Suryadi)



mendarat dengan punggung, kedua tangan lurus ke atas dan krdu kaki lurus ke atas
(Dedi Suryadi)

2. Aktivitas variasi gerak spesifik mendarat gaya gunting, gaya *starddle* dan gaya *flop* lompat tinggi:

Cara melakukannya:

- a. Ananda dipersilahkan melakukan awalan dengan lari perlahan dari sisi kanan jika tolakan menggunakan kaki kiri, sebaliknya awalan dilakukan dari sisi kiri jika tolakan menggunakan kaki kanan dengan arah serong;



Foto dari arah depan.melakukan awalan dengan lari perlahan gaya gunting
(Dedi Suryadi)



Foto dari atas, awalan dengan lari perlahan (Dedi Suryadi)

- b. saat mendekati tengah mistar Ananda silahkan melakukan tolakan menggunakan salah satu kaki (kaki kanan atau kaki kiri) dibantu dengan ayunan kedua tangan dan mengangkat kaki ayun;



Foto dari arah depan, melakukan tolakan dengan kaki kiri (Dedi Suryadi)



Foto dari atas: melakukan tolakan dengan kaki kiri (Dedi Suryadi)

- c. selanjutnya Ananda melakukan tahapan mendarat menggunakan satu kaki ;
- d. posisi tubuh berdiri dengan tumpuan satu kaki dan kedua tangan lurus ke atas;



Mendarat dengan satu kaki (Dedi Suryadi)

- c. selanjutnya Ananda silahkan melakukan awalan dengan lari perlahan persiapan untuk melakukan tolakan yang mengarah pada penerapan gaya *straddle*;
- d. arah awalan serong kiri menuju tengah mistar, dilanjutkan dengan melakukan tolakan menggunakan kaki kiri (bila tolakan menggunakan kaki kanan maka awalan dilakukan dari sisi dan arah awalan sebaliknya);



lari perlahan sebagai awalan untuk melakukan tolakan mengarah pada penggunaan gaya *straddle* (Dedi Suryadi)



Tolakan menggunakan kaki kiri (Dedi Suryadi)



Mendarat menggunakan tumpuan satu kaki dengan posisi tubuh condong ke depan dan kedua tangan lurus ke samping (Dedi Suryadi)

- e. selanjutnya Ananda silahkan melakukan awalan kembali dengan lari perlahan persiapan untuk melakukan tolakan yang mengarah pada penerapan gaya *flop*;
- f. awalan dilakukan dari sisi sebelah kanan dengan arah serong kiri menuju tengah mistar dilanjutkan dengan melakukan tolakan menggunakan kaki kiri (bila tolakan menggunakan kaki kanan maka awalan dilakukan dari sisi dan arah awalan sebaliknya);



Foto dari atas, awalan dengan lari perlahan (Dedi Suryadi)

- g. melakukan tolakan dengan kaki kiri, memutar tubuh hingga membelakangi matras saat di udara pandangan diarahkan ke atas dengan mengangkat kedua tangan serta secara bersamaan mengangkat kedua kaki saat melewati mistar lompat;



Tolakan dan sikap di udara gaya *flop*

- h. saat mendarat posisi tubuh Ananda terlentang dan kedua kaki terangkat ke atas.



mendarat dengan punggung, kedua tangan dan kedua kaki lurus ke atas

(Dedi Suryadi)

Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi, Ananda dipersilahkan membuat kesimpulan tentang bagian tubuh mana saja yang berperan utama dalam melakukan aktivitas gerak spesifik mendarat lompat tinggi. Ananda diminta menuliskan pada bagian pembelajaran mana Ananda mendapatkan kesulitan-kesulitan dan melakukan kesalahan-kesalahan, serta Ananda dipersilahkan menuliskan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran tersebut di bawah ini.

- 1) Silahkan Ananda menuliskan bagian tubuh mana saja yang berperan utama dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi yang baru saja Ananda lakukan?

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

- 2) Silahkan Ananda menuliskan kesulitan-kesulitan apa saja yang Ananda alami dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi?

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

- 3) Silahkan Ananda menuliskan kesalahan-kesalahan apa saja yang dilakukan saat melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi?

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

- 4) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi?

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

e. Bagaimana perasaan Ananda saat melakukan keseluruhan aktivitas pembelajara variasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

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

Pendinginan

Ananda silahkan menutup pembelajaran 4 pada modul 3 ini dengan contoh aktivitas sebagai berikut:

- a. Silahkan Ananda lakukan setiap gerakan di bawah ini dengan relaks
- b. Masing-masing gerakan yang Ananda lakukan dengan menahan pada posisi tubuh seperti contoh di bawah ini dengan hitungan 2 x 8



Silahkan Ananda lakukan refleksi terhadap aktivitas pembelajaran yang telah dilaksanakan, dengan melihat pencapaian hasil pembelajaran sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Selanjutnya Ananda silahkan membuat kesimpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK)

Berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing setelah selesai seluruh rangkaian aktivitas pembelajaran silahkan Ananda mengembalikan seluruh perlengkapan yang telah digunakan, bersihkan bagian tubuh dengan menggunakan sabun, ganti pakaian dan istirahat.

D. Latihan

Ananda dipersilahkan melakukan pelatihan secara mandiri dengan cara melakukan aktivitas variasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi, dengan sarana dan perlengkapan yang tersedia.

No	Aktivitas yang dilakukan	Hasil yang dicapai	Kesulitan yang masih dirasakan
1	Aktivitas variasi gerak spesifik mendarat menggunakan tumpuan satu kaki dan dua kaki		
2	Aktivitas variasi gerak spesifik mendarat gaya gunting, gaya <i>starddle</i> dan gaya <i>flop</i> lompat tinggi		

Lembar Kegiatan / latihan di rumah dan bukti pengawasan orang tua

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	Berhasil	Gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua



Rangkuman

Gerak spesifik mendarat lompat tinggi adalah suatu tahapan akhir dari rangkaian gerakan lompat tinggi. Sikap tubuh saat mendarat dalam lompat tinggi dibentuk sesuai dengan gaya yang digunakan oleh pelompat saat melakukan lompatan. Seorang pelompat akan berusaha meletakkan tubuhnya dengan aman tanpa mengalami cedera saat melakukan tahap mendarat setelah melewati mistar lompat. Gerakan tubuh saat mendarat dilakukan dengan kordinasi gerak yang cepat agar dapat meletakkan bagian tubuh pada landasan pendaratan dengan tepat, tanpa melakukan gerakan-gerakan lain yang tidak perlu dilakukan.



Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi. Bagaimana perasaan Ananda setelah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi? Apakah Ananda menemui kesulitan saat mempelajari aktivitas pembelajaran ini? bila ada silahkan diskusikan dengan teman-teman satu kelompok atau bila karena kondisi pandemi covid-19 saat ini tidak memungkinkan, silahkan komunikasikan dengan bapak/ibu guru. Bagaimana menurut Ananda kegunaan aktivitas ini dalam kehidupan sehari-hari, apakah dapat efektif digunakan dalam peningkatan kualitas kebugaran jasmani?

Tuliskan kesimpulanmu mengenai konsep gerak variasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi secara singkat.

1. Masing-masing komponen pembelajaran di bawah ini mengarah pada pembentukan kemampuan gerak untuk melakukan sikap tubuh saat mendarat dalam penerapan gaya lompat tinggi. Perbedaan antar komponen pembelajaran di bawah ini terletak pada unsur apa penekanan nya?

No	KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
1	Aktivitas variasi gerak spesifik mendarat menggunakan tumpuan satu kaki dan dua kaki :	
2	Aktivitas variasi gerak spesifik mendarat gaya gunting, gaya <i>starddle</i> dan gaya <i>flop</i> lompat tinggi	

Tuliskan kesan Ananda tentang pembelajaran 4 pada Modul 9 ini dengan menyilang jawaban (X) yang sesuai atau yang dianggap tepat dengan apa yang Ananda rasakan pada kolom deskripsi singkat di bawah ini.

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
Kesan selama proses pembelajaran	a. Sangat Senang b. Senang c. Biasa saja d. Membosankan
Tingkat kesulitan	a. Sangat sulit b. Sulit c. Sedang d. Mudah/Sulit
Sikap Ananda saat proses pembelajaran	a. Sangat antusias b. Antusias c. Bias-biasa saja d. Kurang antusias

Rubrik Penilaian Pembelajaran 1



Penilaian Sikap

Pada penilaian sikap ini, dipersilahkan Ananda memberikan tanda *check list* (√) pada kolom skor yang tersedia di bawah ini sebagai gambaran dalam melakukan penilaian sikap secara mandiri (sikap religius dan sikap sosial) sesuai dengan kenyataan yang Ananda lakukan saat proses pembelajaran dilaksanakan.

Skor 4 : Sangat setuju

Skor 3 : Setuju

Skor 2 : Ragu-ragu

Skor 1 : Tidak setuju

Skor di atas berlaku untuk pernyataan yang bersifat positif,

Bila pernyataan yang bersifat negatif maka akan berlaku skor dengan nilai sebaliknya.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor}}{20} \times 100$$

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1	Saya melakukan doa sesuai dengan agama dan keyakinan saya baik sebelum dan sesudah proses pembelajaran aktivitas pembelajaran modul 9					
2	Saya melakukan aktifitas pembelajaran sesuai tahapan dan petunjuk yang ada pada aktivitas pembelajaran modul 9					
3	Saya melakukan pembelajaran hanya bila diawasi orang tua					
4	Pakaian yang saya kenakan saat pembelajaran Modul 9, adalah pakaian yang biasa saya kenakan saat bermain setiap hari					
5	Saya akan aktif bertanya bila ada materi atau penjelasan dalam modul 9 yang tidak saya mengerti					
Jumlah						



Penilaian Pengetahuan

- a) Jawablah soal no. 1 s.d. no 5 dengan memberikan tanda silang (X), pada jawaban yang Ananda anggap benar
 - b) Jawaban benar diberi skor = 2
 - c) Bila jawaban salah diberi skor = -1
 - d) Tidak menjawab diberi nilai = 0
-
1. Proses dalam melakukan awalan, yang dilakukan dengan arah serong kanan atau serong kiri tergantung dari kaki tumpuan/tolak yang akan digunakan, merupakan ciri seorang pelompat akan menggunakan gaya....
 - a. Straddel
 - b. Flop
 - c. Gunting
 - d. Guling sisi dan gaya gunting

2. Perhatikan gambar di bawah ini,



Pelompat di atas sedang melakukan awalan yang mengarah pada penerapan gaya

- a. *Straddle*
 - b. *Flop*
 - c. *Gunting*
 - d. *Guling sisi*
-
3. Perhatikan gambar di bawah ini,



- Saat kaki melewati atas kardus untuk melangkah, gerakan yang dilakukan oleh pelompat adalah...
- d. Memperlambat kecepatan langkah
 - e. Melebarkan langkah kaki
 - f. Mengecilkan langkah kaki
 - g. Mengangkat lutut
4. Sudut awalan 70° - 85° dan kemudian mengecil hingga 30° - 45° , adalah sudut untuk diterapkan pada gaya....
- a. *Flop*
 - b. *Straddle*
 - c. *Guling sisi*
 - d. *Gunting*
5. Di bawah ini manakah yang bukan termasuk unsur utama dalam lompat tinggi....
- a. Awalan
 - b. Tolakan
 - c. Putaran
 - d. Mendarat



Penilaian Keterampilan

Butir Tes : Lakukan aktivitas kombinasi gerak spesifik awalan/ancang lompat tinggi.

- a. Awalan dengan arah lurus dan berbelok dengan kecepatan diawal rendah, secara bertahap meningkat saat melewati *cone* dan 5 langkah terakhir.

Contoh gerakan :





- b. Awalan dengan arah lurus dengan kecepatan diawal rendah, secara bertahap meningkat saat melewati kardus (peralatan bisa digunakan dengan benda lain sebagai pengganti, seperti botol air mineral, mangkuk plastik dll).

Contoh gerakan :





- c. Awalan dengan arah melengkung dengan kecepatan diawal rendah, secara bertahap meningkat (lari serong kiri dan serong kanan).

Contoh gerakan :





d. Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk unjuk kerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan, berikan tanda cek list (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan.

Rubrik Penilaian



No.	Uraian	Skor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1	Posisi awal gerakan						
2	Posisi pelaksanaan gerak						
3	Posisi akhir gerak						
4	Melakukan Tahapan gerak dan kombinasi gerak dengan baik						
Jumlah							
Nilai							

Kriteria

1. Posisi awal gerakan
Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; posisi tubuh dan arah pandangan mata benar.
Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria
Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria
Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria
2. Posisi pelaksanaan gerak
Skor empat jika seluruh kriteria sesuai kombinasi gerak kaki; tangan; posisi tubuh dan arah pandangan mata
Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria
Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria
Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria
3. Posisi akhir gerak
Skor empat jika seluruh kriteria sesuai, kordinasi gerak kaki; tangan; posisi tubuh dan arah pandangan serta keseimbangan tubuh pada akhir aktivitas kombinasi gerak spesifik awalan/ancang lompat tinggi
Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria
Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria
Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria
4. Melakukan pengulangan gerakan dengan jumlah yang telah ditentukan
Skor empat jika dapat menyelesaikan pengulangan kegiatan lebih dari 5 kali
Skor tiga jika dapat menyelesaikan kegiatan 4- 5 kali
Skor dua jika dapat menyelesaikan kegiatan 2 - 3 kali
Skor satu jika dapat menyelesaikan kegiatan hanya 1 kali

Rubrik Penilaian Pembelajaran 2



Penilaian Sikap

Pada penilaian sikap ini, dipersilahkan Ananda memberikan tandacheck list (√) pada kolom skor yang tersedia di bawah ini sebagai gambaran dalam melakukan penilaian sikap secara mandiri (sikap religius dan sikap sosial) sesuai dengan kenyataan yang Ananda lakukan saat proses pembelajaran dilaksanakan.

Skor 4 : Sangat setuju

Skor 3 : Setuju

Skor 2 : Ragu-ragu

Skor 1 : Tidak setuju

Skor di atas berlaku untuk pernyataan yang bersifat positif,

Bila pernyataan yang bersifat negatif maka akan berlaku skor dengan nilai sebaliknya

$$\text{Nilai} = \text{jumlah skor} / 20 \times 100$$

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1	Saya melakukan doa sesuai dengan agama dan keyakinan saya baik sebelum dan sesudah proses pembelajaran 2					
2	Saya melakukan aktifitas pembelajaran sesuai tahapan dan petunjuk yang ada pada proses pembelajaran 2					
3	Saya melakukan pembelajaran hanya bila diawasi orang tua					
4	Pakaian yang saya kenakan saat pembelajaran 2, adalah pakaian yang biasa saya kenakan saat bermain setiap hari					
5	Saya akan aktif bertanya bila ada materi atau penjelasan dalam pembelajaran 2 yang tidak saya mengerti					
Jumlah						



Penilaian Pengetahuan

- a) Jawablah soal no. 1 s.d. no 5 dengan memberikan tanda silang (X), pada jawaban yang Ananda anggap benar
 - b) Jawaban benar diberi skor = 2
 - c) bila jawaban salah diberi skor = -1
 - d) tidak menjawab diberi nilai = 0
-
1. Proses dalam melakukan tumpuan/ tolakkan, yang dilakukan dengan cepat, kuat dan tepat tujuannya adalah
 - a. Mendapatkan perpindahan gerak dari kecepatan horizontal kearah vertikal
 - b. Mendapatkan daya dorong yang kuat kearah depan
 - c. Mendapatkan kelenturan maksimal
 - d. Mendapatkan kecepatan mendekati sisi mistar

 2. Perhatikan gambar di bawah ini,



Foto di atas menunjukkan Pelompat sedang melakukan persiapan tumpuan/tolakan dengan mengayunkan kedua tangan kebelakang dengan tujuan.....

- a. Mengayunkan kedua tangan kearah depan atas untuk mendapatkan dorongan tubuh ke atas dengan maksimal
- b. Berhenti sejenak untuk mendapatkan fokus pada titik tumpuan
- c. Menjaga keseimbangan tubuh agar tidak jatuh ke depan
- d. Mendapatkan daya dorong lebih kuat ke arah depan

3. Perhatikan gambar di bawah ini,



Saat kaki kiri melakukan tumpuan/tolakan, maka kaki kanan (kaki ayun) diangkat dengan posisi tubuh miring mendekati mistar, dari tahapan gerak pada gambar di atas pelompat menggunakan gaya.....

- flop
 - guling sisi
 - straddle
 - gunting
4. Perhatikan foto gerakan di bawah ini



Setelah melewati mistar posisi kaki keduanya diluruskan dan saat mendarat posisi kedua lutut akan

- Lurus sejajar dengan posisi badan yang tegak
 - Diluruskan dengan membungkukkan bada
 - Ditekuk dengan posisi kaki kakn di depan dan kaki kiri di belakang
 - Ditekuk dengan posisi kaki sejajar dibuka selebar bahu
5. Di bawah ini manakah bagian kaki yang terakhir melakukan kontak dengan landasan / lapangan saat melakukan tumpuan/tolakan
- tumit
 - telapak kaki
 - ujung jari kaki
 - punggung kaki



Penilaian Keterampilan

Butir Tes : Lakukan aktivitas kombinasi gerak spesifik tumpuan/tolakan lompat tinggi.

1. Kombinasi tumpuan/tolakan 3 (tiga) macam tumpuan/tolakan



Melakukan awalan dengan lari perlahan (*jogging*) dengan arah melengkung di sisi kiri *cone*. (Dedi Suryadi)



Persiapan melakukan gerak tolakan ke 1 (satu) yang mengarah pada tolakan gaya stradle dalam lompat tinggi. (Dedi Suryadi)



Melakukan tolakkan dengan satu kaki (kaki kiri) dengan posisi Tubuh menghadap ke mistar dan satu kaki lainnya diayunkan ke arah atas mistar. (Dedi Suryadi)



Posisi tubuh saat di udara melewati mistar, posisi dada dan perut berada di atas mistar serta pandangan ke bawah. (DediSuryadi)



Gerakan selanjutnya tolakkan dilakukan dengan kaki kiri yang mengarah pada gerak spesifik tolakkan gaya gunting dalam lompat tinggi dengan arah awalan melengkung ke arah kanan. (Dedi Suryadi)



Mendarat dengan satu kaki yang sama dengan kaki tolakan. (Dedi Suryadi)



Gerakan dilanjutkan dengan melakukan awaan melengkung dan persiapan melakukan tolakan dengan satu kaki (kaki kiri). (Dedi Suryadi)



Posisi tubuh saat di udara melewati mistar, posisi punggung dan seluruh tubuh berada di atas mistar serta pandangan ke arah atas dengan ke dua tangan ditark kearah atas melewati kepala. (Dedi Suryadi)



Posisi tubuh saat mendarat menggunakan 1 satu kaki yang berbeda dengan kaki tolak dan dilanjutkan dengan meletakkan kaki yang lain serta menurunkan kedua tangan untuk menjaga keseimbangan tubuh. (Dedi Suryadi)

Rubrik Penilaian



No.	Uraian	Skor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1	Posisi awal gerakan						
2	Posisi pelaksanaan gerak						
3	Posisi akhir gerak						
4	Melakukan Tahapan gerak dan kombinasi gerak dengan baik						
Jumlah							
Nilai							

Kriteria

1. Posisi awal gerakan

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai posisi kaki; posisi tangan; posisi tubuh dan arah pandangan mata benar.

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

2. Posisi pelaksanaan gerak

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai kombinasi gerak saat melakukan tumpuan/tolakan gerakan kaki; tangan; posisi tubuh dan arah pandangan

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

3. Posisi akhir gerak

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai, kordinasi anggota tubuh saat selesai melakukan gerakan kordinasi gerak kombinasi tumpuan/tolakan lompat tinggi baik gerak kaki; tangan; posisi tubuh dan arah pandangan serta keseimbangan tubuh pada akhir aktivitas kombinasi gerak spesifik tumpuan/tolakan lompat tinggi

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

4. Melakukan pengulangan gerakan dengan jumlah yang telah ditentukan

Skor empat jika dapat menyelesaikan pengulangan kegiatan lebih dari 5 kali

Skor tiga jika dapat menyelesaikan kegiatan 4- 5 kali

Skor dua jika dapat menyelesaikan kegiatan 2 - 3 kali

Skor satu jika dapat menyelesaikan kegiatan hanya 1 kali

Rubrik Penilaian Pembelajaran 3



Penilaian Sikap

Pada penilaian sikap ini, dipersilahkan Ananda memberikan tandacheck list (√) pada kolom skor yang tersedia di bawah ini sebagai gambaran dalam melakukan penilaian sikap secara mandiri (sikap religius dan sikap sosial) sesuai dengan kenyataan yang Ananda lakukan saat proses pembelajaran dilaksanakan.

Skor 4 : Sangat setuju

Skor 3 : Setuju

Skor 2 : Ragu-ragu

Skor 1 : Tidak setuju

Skor di atas berlaku untuk pernyataan yang bersifat positif,

Bila pernyataan yang bersifat negatif maka akan berlaku skor dengan nilai sebaliknya

$$\text{Nilai} = \text{jumlah skor} / 20 \times 100$$

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1	Saya melakukan doa sesuai dengan agama dan keyakinan saya baik sebelum dan sesudah proses pembelajaran 3					
2	Saya melakukan aktifitas pembelajaran sesuai tahapan dan petunjuk yang ada pada proses pembelajaran 3					
3	Saya melakukan pembelajaran hanya bila diawasi orang tua					
4	Pakaian yang saya kenakan saat pembelajaran 3, adalah pakaian yang biasa saya kenakan saat bermain setiap hari					
5	Saya akan aktif bertanya bila ada materi atau penjelasan dalam pembelajaran 3 yang tidak saya mengerti					
Jumlah						



Penilaian Pengetahuan

- Jawablah soal no. 1 s.d. no 5 dengan memberikan tanda silang (X), pada jawaban yang Ananda anggap benar
 - Jawaban benar diberi skor = 2
 - bila jawaban salah diberi skor = -1
 - tidak menjawab diberi nilai = 0
- Gerak spesifik saat melewati mistar lompat tinggi atau sikap tubuh saat di atas mistar adalah suatu tahapan dalam lompat tinggi yang bertujuan.....
 - Mendapatkan daya dorong yang kuat kearah depan
 - Mampu melewati mistar lompat pada ketinggian tertentu
 - Mendapatkan kelenturan maksimal
 - Mendapatkan kecepatan mendekati sisi mistar

2. Perhatikan foto di bawah ini,



Foto di atas menunjukkan posisi pelompat berusaha melewati mistar lompat menggunakan gaya....

- a. *flop*
 - b. *straddle*
 - c. gunting
 - d. *western roll*
3. Penerapan gaya gunting dalam lompat tinggi terlihat ketika seorang pelompat melakukan tahapan gerak ketika melayang di udara seperti....
- a. kaki tolak melakukan ayunan dengan membentuk posisi tubuh berputar pada arah yang sama sampai seluruh tubuh berhasil melalui mistar
 - b. kaki tolak segera dilipat dengan menekuk bagian lutut dan menggerakkan kearah samping, ke atas dan ke belakang
 - c. posisi kepala diturunkan agar seluruh tubuh mengikuti jatuhnya posisi kepala
 - d. posisi tubuh terlentang melayang sejajar dengan mistar
4. Seorang pelompat yang menggunakan gaya *flop* saat posisi tubuh melayang di udara setelah bagian kepala, tangan dan punggung melewati mistar maka gerakan selanjutnya yang dilakukan adalah
- a. memutar badan ke arah kiri dan menarik lutut ke arah perut
 - b. menekuk lutut dan menurunkan ke bawah hingga lurus dengan pinggul
 - c. meluruskan kaki saat pinggang di atas mistar
 - d. kedua kaki cepat diangkat melewati mistar seiring dengan posisi badan yang turun kepermukaan matras
5. Di bawah ini manakah bagian tubuh yang terakhir melewati mistar lompat saat pelompat menggunakan gaya *staddle* dan melakukan tolakan menggunakan kaki kiri, ketika posisi tubuh berada di atas mistar lompat
- a. pinggul
 - b. kaki kanan
 - c. kaki kiri
 - d. kepala



Penilaian Keterampilan

Butir Tes : Lakukan aktivitas kombinasi gerak spesifik kombinasi gerak spesifik sikap tubuh saat di atas mistar lompat tinggi.

1. Aktivitas kombinasi gerak sikap tubuh saat di udara gaya gunting, gaya *starddle* dan gaya *flop* menggunakan mistar lompat dengan posisi sejajar

Cara melakukannya:

- a. lakukan awalan dengan lari perlahan dari arah sisi kanan atau kiri mistar dengan arah lari melengkung mendekati tengah mistar;
- b. lakukan tolakan dengan kaki kiri (bila arah awalan dari sisi kanan) atau tolakan dengan kaki kanan bila arah awalan dilakukan dari sisi sebelah kiri;
- c. angkat kaki ayun (kaki kanan) dengan cepat dibantu dengan ayunan kedua tangan kearah depan atas sampai posisi tangan lurus ke atas;
- d. arahkan pandangan ke depan, saat tubuh berada di atas mistar angkat kaki tolak ke atas dan turunkan kaki ayun di matras untuk mendarat;



- e. lakukan awalan dari sisi kiri mistar dengan lari perlahan, arah awalan arah melengkung mendekati tengah mistar;
- f. lakukan tolakan menggunakan kaki kiri, lalu kaki kanan diangkat (kaki ayun) dengan posisi tubuh condong ke depan (posisi tubuh saat di udara telungkup di

atas mistar) secara bersaean dengan cepat mengangkat kaki tolak dan memutar tubuh kearah dalam setelah melewati mistar serta menurunkan kaki kanan untuk mendarat;



g. setelah mendarat lanjutkan dengan melakukan awalan dari sisi kanan mistar dengan lari perlahan dengan arah melengkung mendekati tengah mistar;

- h. lakukan tolakan dengan kaki kiri, memutar tubuh hingga membelakangi matras saat di udara pandangan diarahkan ke atas dengan mengangkat kedua tangan serta secara bersamaan mengangkat kedua kaki saat melewati mistar lompat;
- i. saat mendarat posisi tubuh terlentang dan kedua kaki terangkat ke atas.



Rubrik Penilaian



No.	Uraian	Skor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1	Melakukan sikap tubuh di atas mistar lompat menggunakan gaya gunting, dalam lompat tinggi sesuai dengan tahapan gerak yang benar						
2	Melakukan sikap tubuh di atas mistar lompat menggunakan gaya <i>straddle</i> , dalam lompat tinggi sesuai dengan tahapan gerak yang benar						
3	Melakukan sikap tubuh di atas mistar lompat menggunakan gaya <i>flop</i> , dalam lompat tinggi sesuai dengan tahapan gerak yang benar						
Jumlah							
Nilai							

Kriteria

1. Sikap tubuh di atas mistar lompat, menggunakan gaya gunting, dalam lompat tinggi
 - a. angkat kaki ayun (kaki kanan) dengan cepat;
 - b. kedua tangan diayun ke arah depan atas sampai posisi tangan lurus ke atas;
 - c. arahkan pandangan ke depan saat tubuh berada di atas mistar
 - d. angkat kaki tolak ke atas dan turunkan kaki ayun di matras untuk mendarat;

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai posisi kaki; posisi tangan; posisi tubuh dan arah pandangan mata benar.
 Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria
 Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria
 Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria
2. Sikap tubuh di atas mistar lompat menggunakan gaya *straddle*, dalam lompat tinggi sesuai dengan tahapan gerak yang benar

- a. posisi tubuh condong ke depan;
- b. posisi tubuh telungkup di atas mistar;
- c. secara bersamaan dengan cepat mengangkat kaki tolak;
- d. memutar tubuh kearah dalam setelah melewati mistar;

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai kombinasi gerak saat melakukan tumpuan/tolakan gerakan kaki; tangan; posisi tubuh dan arah pandangan

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

3. Sikap tubuh di atas mistar lompat menggunakan gaya *flop*, dalam lompat tinggi sesuai dengan tahapan gerak yang benar
 - a. memutar tubuh hingga membelakangi matras;
 - b. saat di udara pandangan diarahkan ke atas dengan mengangkat kedua tangan;
 - c. secara bersamaan mengangkat kedua kaki saat melewati mistar lompat;
 - d. saat mendarat posisi tubuh terlentang dan kedua kaki terangkat ke atas;

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai dengan tahapan gerak

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria



Rubrik Penilaian Pembelajaran 4



Penilaian Sikap

Pada penilaian sikap ini, dipersilahkan Ananda memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom skor yang tersedia di bawah ini sebagai gambaran dalam melakukan penilaian sikap secara mandiri (sikap religius dan sikap sosial) sesuai dengan kenyataan yang Ananda lakukan saat proses pembelajaran dilaksanakan.

Skor 4 : Sangat setuju

Skor 3 : Setuju

Skor 2 : Ragu-ragu

Skor 1 : Tidak setuju

Skor di atas berlaku untuk pernyataan yang bersifat positif,

Bila pernyataan yang bersifat negatif maka akan berlaku skor dengan nilai sebaliknya

$$\text{Nilai} = \text{jumlah skor} / 20 \times 100$$

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1	Saya melakukan doa sesuai dengan agama dan keyakinan saya baik sebelum dan sesudah proses pembelajaran 4					
2	Saya melakukan aktifitas pembelajaran sesuai tahapan dan petunjuk yang ada pada proses pembelajaran 4					
3	Saya melakukan pembelajaran hanya bila diawasi orang tua					
4	Pakaian yang saya kenakan saat pembelajaran 4, adalah pakaian yang biasa saya kenakan saat bermain setiap hari					
5	Saya akan aktif bertanya bila ada materi atau penjelasan dalam pembelajaran 4 yang tidak saya mengerti					
Jumlah						



Penilaian Pengetahuan

- a) Jawablah soal no. 1 s.d. no 5 dengan memberikan tanda silang (X), pada jawaban yang Ananda anggap benar
 - b) Jawaban benar diberi skor = 2
 - c) bila jawaban salah diberi skor = -1
 - d) tidak menjawab diberi nilai = 0
1. Gerak spesifik saat mendarat adalah suatu tahapan dalam lompat tinggi yang berada pada urutan.....
 - a. Kedua setelah melakukan awalan
 - b. Ketiga sebelum melakukan tolakan
 - c. Keempat setelah melewati mistar lompat
 - d. Pertama sebelum melewati mistar lompat

2. Perhatikan foto di bawah ini,



Foto di atas menunjukkan posisi pelompat saat mendarat menggunakan gaya....

- a. *flop*
 - b. *straddle*
 - c. gunting
 - d. *western roll*
3. Ciri yang dapat dikenali bila seorang pelompat menggunakan gaya *straddle* dalam lompat tinggi ketika mendarat adalah.....
- a. Posisi tubuh tegak lurus dengan tumpuan kedua kaki membelakangi mistas
 - b. Bertumpu dengan sisi bahu kiri atau kanan berputar dilanjutkan dengan bagian punggung
 - c. posisi kepala ditengadah agar seluruh tubuh mengikuti jatuhnya posisi kepala
 - d. posisi tubuh terlentang di atas matras
4. Seorang pelompat yang menggunakan gaya gunting saat mendarat dilakukan menggunakan satu kaki (kaki kanan atau kaki kiri) yang sebelumnya digunakan sebagai kaki....
- a. Kaki tolak
 - b. Kaki untuk memulai awalan
 - c. Kaki yang membantu memutar pinggul
 - d. Kaki ayun
5. Di bawah ini manakah gerakan yang digunakan sebagai gerak lanjutan setelah melakukan pendaratan menggunakan gaya *flop*
- a. *Roll* depan
 - b. *Twis*
 - c. Lompat harimau
 - d. *Roll* belakang



Penilaian Keterampilan

Butir Tes : Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi.

1. Aktivitas variasi gerak spesifik mendarat gaya gunting, gaya *starddle* dan gaya *flop* menggunakan mistar lompat dengan posisi miring

Cara melakukannya:

- a. lakukan awalan dengan lari perlahan dari arah sisi kanan atau kiri mistar dengan arah lari melengkung mendekati tengah mistar;
- b. lakukan tolakan dengan kaki kiri (bila arah awalan dari sisi kanan) atau tolakan dengan kaki kanan bila arah awalan dilakukan dari sisi sebelah kiri;
- c. angkat kaki ayun (kaki kanan) dengan cepat dibantu dengan ayunan kedua tangan kearah depan atas sampai posisi tangan lurus ke atas;
- d. arahkan pandangan ke depan, saat tubuh berada di atas mistar angkat kaki tolak ke atas dan turunkan kaki ayun di matras untuk mendarat;





- e. Lakukan awalan dari sisi kiri mistar dengan lari perlahan, arah awalan arah melengkung mendekati tengah mistar;
- f. lakukan tolakan menggunakan kaki kiri, lalu kaki kanan diangkat (kaki ayun) dengan posisi tubuh condong ke depan (posisi tubuh saat di udara telungkup di atas mistar) secara bersamaan dengan cepat mengangkat kaki tolak dan memutar tubuh kearah dalam setelah melewati mistar serta menurunkan kaki kanan untuk mendarat;





- g. setelah mendarat lanjutkan dengan melakukan awalan dari sisi kanan mistar dengan lari perlahan dengan arah melengkung mendekati tengah mistar;
- h. lakukan tolakan dengan kaki kiri, memutar tubuh hingga membelakangi matras saat di udara pandangan diarahkan ke atas dengan mengangkat kedua tangan serta secara bersamaan mengangkat kedua kaki saat melewati mistar lompat;
- i. saat mendarat posisi tubuh terlentang dan kedua kaki terangkat ke atas.



Rubrik Penilaian



No.	Uraian	Skor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1	Melakukan tahapan gerak mendarat gaya gunting dalam lompat tinggi dengan benar						
2	Melakukan tahapan gerak mendarat gaya <i>straddle</i> dalam lompat tinggi sesuai dengan benar						
3	Melakukan tahapan gerak mendarat gaya <i>flop</i> , dalam lompat tinggi dengan benar						
Jumlah							
Nilai							

Kriteria

1. Tahapan gerak mendarat, menggunakan gaya gunting, dalam lompat tinggi
 - a. pendaratan dilakukan dengan menggunakan tumpuan satu kaki (kaki kanan atau kaki kiri) yang digunakan sebagai kaki tolak;
 - b. posisi tubuh berdiri agak condong ke belakang
 - c. arah pandangan menghadap ke depan;
 - d. kedua tangan lurus ke atas



Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; posisi tubuh dan arah pandangan mata benar.

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria
Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

2. Tahapan gerak mendarat menggunakan gaya *straddle*, dalam lompat tinggi sesuai dengan tahapan gerak yang benar
 - a. bagian tubuh yang menjadi tumpuan untuk mendarat lebih dahulu adalah kaki ayun (kaki kanan atau kaki kiri);
 - b. tubuh condong ke depan
 - c. kedua tangan lurus kesamping sejajar dengan bahu
 - d. kaki tolak lurus kebelakang dengan arah pandangan lurus ke depan;

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai kombinasi gerak saat melakukan tumpuan/tolakan gerakan kaki; tangan; posisi tubuh dan arah pandangan

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria
Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria
Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

3. Tahapan gerak mendarat menggunakan gaya *flop*, dalam lompat tinggi sesuai dengan tahapan gerak yang benar
 - a. tempat pendaratan dilakukan pada posisi di tengah matras;
 - b. bagian tubuh yang dijadikan sebagai tumpuan adalah bagian punggung;
 - c. kedua tangan lurus ke atas;
 - d. setelah bagian punggung menyentuh matras dilanjutkan dengan berguling kebelakang untuk meredam kecepatan.;

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai dengan tahapan gerak
Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria
Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria
Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

Kunci Jawaban Pelajaran 1



NO. SOAL	JAWABAN	PENJELASAN
1	D	Karena 2 (dua) gaya dalam lompat tinggi ini, yaitu gaya guling sisi dan gaya gunting saat melakukan awalan, dilakukan dengan arah serong kanan atau serong kiri . Jika tolakkan dengan kaki kanan maka awalan yang dilakukan dari arah serong kanan, bila tolakkan dilakukan dengan menggunakan kaki kiri maka awalan dilakukan dari arah serong kiri.
2	A	Gaya <i>straddle</i> sudut awalan sekitar 40° , arah awalan pada gaya <i>straddle</i> tergantung dari kaki yang akan digunakan untuk melakukan tolakkan
3	D	Agar kaki dapat terangkat dan mampu melampaui atas kardus maka yang harus dilakukan adalah mengangkat lutut lebih tinggi
4	A	Sudut awalan $70- 85^\circ$ adalah sudut yang digunakan untuk menerapkan gaya <i>Flop</i> dalam lompat jauh, yang kemudian mengecil hingga $30^\circ-45^\circ$, arah awalan pada gaya <i>flop</i> dapat dilakukan dari arah kiri atau kanan jalur awalan
5	C	Unsur utama dalam lompat tinggi adalah : <ol style="list-style-type: none">1. Awalan2. Tolakan3. Sikap melayang/di atas mistar4. Mendarat

Kunci Jawaban Pelajaran 2



NO. SOAL	JAWABAN	PENJELASAN
1	A	Tumpuan dilakukan dengan cepat, kuat dan tepat pada lompat tinggi dilakukan dengan tujuan mendapatkan perpindahan arah horizontal ke arah vertikal, membantu mendapatkan daya dorong untuk menghasilkan kekuatan saat mengangkat tubuh ke atas untuk melewati mistar .
2	A	Ayunan kedua tangan dari belakang kearah depan atas dimaksudkan membantu dalam menghasilkan dorongan tubuh ke atas/ vertikal dengan maksimal
3	C	Pada gaya <i>straddle</i> yang digunakan pelompat dalam lompat tinggi posisi tubuh akan miring ketika mendekati mistar dilanjutkan dengan melakukan tumpuan/tolakan dengan mengangkat kaki ayun melewati mistar .
4	D	Posis kedua lutut saat mendarat ditekuk dengan posisi kedua kaki sejajar, untuk meredam berat badan dan mencegah terjadinya benturan pada persendian kaki dan lurtut.
5	D	Ujung kaki adalah bagian yang terakhir melakukan kontak dengan landasan saat melakukan tumpuan/tolakan, karena diawali dengan bagian tumit, telapak kaki dan diakhiri dengan bagian ujung kaki.

Kunci Jawaban Pelajaran 3



NO. SOAL	JAWABAN	PENJELASAN
1	B	Kemampuan dalam melakukan sikap tubuh saat melayang di udara/saat melewati mistar dalam lompat tinggi adalah suatu tahapan dalam lompat tinggi yang bertujuan agar mampu melewati mistar lompat pada ketinggian tertentu
2	C	 <p>Gaya gunting</p> <ol style="list-style-type: none"> angkat kaki ayun (kaki kanan) dengan cepat kedua tangan diayun ke arah depan atas sampai posisi tangan lurus ke atas; arahkan pandangan ke depan saat tubuh berada di atas mistar angkat kaki tolak ke atas dan turunkan kaki ayun di matras untuk mendarat;
3	A	Dalam gaya gunting pada lompat tinggi gerakan kaki tolak diayunkan dengan posisi tubuh berputar pada arah yang sama, sampai seluruh tubuh berhasil melalui mistar
4	D	Tahapan selanjutnya setelah bagian kepala, tangan dan punggung melewati mistar pada gaya <i>flop</i> kedua kaki cepat diangkat melewati mistar seiring dengan posisi badan yang turun ke permukaan matras
5	C	Pada gaya <i>straddle</i> , dengan tolakan menggunakan kaki kiri, bagian tubuh yang terakhir melewati mistar lompat setelah bagian tubuh yang lain melewati mistar lompat adalah kaki kiri

Kunci Jawaban Pelajaran 4



NO. SOAL	JAWABAN	PENJELASAN
1	C	Mendarat adalah tahapan terakhir dalam lompat tinggi atau tahapan keempat setelah sikap tubuh saat melewati mistar
2	A	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Tahapan mendarat dalam gaya <i>flop</i> adalah :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. bagian tubuh yang dijadikan sebagai tumpuan adalah bagian punggung; b. kedua tangan lurus ke atas; c. setelah bagian punggung menyentuh matras dilanjutkan dengan berguling kebelakang untuk meredam kecepatan
3	B	Pada gaya <i>straddle</i> yang menjadi tumpuan saat mendarat adalah bagian tubuh sisi bahu kiri atau kanan berputar dilanjutkan dengan bagian punggung. Pada posisi jatuh seluruh anggota tubuh yang melewati mistar dibalikan menghadap ke atas hingga bagian punggung mendarat di matras.
4	D	<ol style="list-style-type: none"> a. pendaratan dilakukan dengan menggunakan tumpuan satu kaki (kaki kanan atau kaki kiri) yang digunakan sebagai kaki tolak; b. posisi tubuh berdiri agak condong ke belakang c. arah pandangan menghadap ke depan; d. kedua tangan lurus ke atas
5	D	setelah bagian punggung menyentuh matras dilanjutkan dengan berguling kebelakang untuk meredam kecepatan.



GLOSARIUM

1. Lompat tinggi adalah salah satu cabang dari olahraga atletik yang termasuk dalam nomor lompat. Tujuan dari lompat tinggi yaitu mencapai hasil lompatan setinggi-tingginya dengan melewati mistar lompat yang menjadi target lompatan.
2. Ketinggian lompatan yang akan dicapai dari seorang pelompat sangat ditentukan oleh kemampuan pelompat tersebut mengkoordinasikan awalan yang dilakukan dengan lari dengan sudut tertentu (tergantung dari gaya yang akan digunakan), tolakkan/tumpuan yang dilakukan dengan menggunakan salah satu kaki terkuat (kanan/kiri), sikap tubuh saat di udara ketika melewati mistar dan kemampuan pelompat melakukan sikap mendarat setelah melewati mistar .
3. Aktivitas belajar : serangkaian kegiatan fisik atau jasmani maupun mental atau rohani yang saling berkaitan sehingga tercipta belajar yang optimal. Dalam aktivitas belajar ini peserta didik haruslah aktif mendominasi dalam mengikuti proses belajar mengajar sehingga mengembangkan potensi yang ada pada dirinya
4. Gerak dasar: suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks.
5. Kombinasi gerakan : gabungan antara satu gerakan dengan gerakan yang lain yang dilakukan secara berkelanjutan
6. Variasi dan kombinasi gerak adalah kegiatan melakukan beberapa bentuk gerakan dengan berbagai cara yang memadukan gerakan dasar yang satu dengan gerak dasar yang lain secara bertahap dan berkelanjutan baik secara perorangan, pasangan atau kelompok.
7. Awalan dalam lompat tinggi adalah proses awal persiapan untuk membangkitkan daya gerak, dari daya gerak pada posisi mendatar atau horizontal untuk nantinya berpindah ke arah vertikal. Awalan dalam lompat tinggi dilakukan dengan aktivitas lari ke arah mendekati mistar sebagai target untuk nantinya harus mampu di lampau dengan cara melompat. Awalan dilakukan dengan langkah yang tetap baik dalam irama gerakan angka dan kecepatannya

8. Tumpuan/tolakan dalam lompat tinggi adalah fase/ tahapan terjadinya perpindahan gerak dari kecepatan horizontal (melalui awalan) ke arah vertikal (tumpuan/tolakan) yang dilakukan dengan cepat, kuat dan tepat. Seorang pelompat saat akan melakukan tumpuan/ tolakan pada 3 (tiga) atau 5 (lima) langkah terakhir sudah mempersiapkan kakinya untuk melakukan tumpuan/tolakan dengan kuat
9. Gerak spesifik saat melewati mistar lompat tinggi atau sikap tubuh saat di atas mistar adalah suatu tahapan dalam lompat tinggi dimana tubuh diposisikan agar dapat mampu melewati mistar pada ketinggian tertentu. Sikap tubuh ini dibentuk sesuai dengan gaya yang digunakan oleh pelompat saat melakukan lompatan. Seorang pelompat akan berusaha meletakkan titik berat badan sedekat mungkin dengan mistar yang menjadi target untuk dilewati.
10. Gerak spesifik mendarat lompat tinggi adalah suatu tahapan akhir dari rangkaian gerakan lompat tinggi. Sikap tubuh saat mendarat dalam lompat tinggi dibentuk sesuai dengan gaya yang digunakan oleh pelompat saat melakukan lompatan. Seorang pelompat akan berusaha meletakkan tubuhnya dengan aman tanpa mengalami cedera saat melakukan tahap mendarat setelah melewati mistar lompat. Gerakan tubuh saat mendarat dilakukan dengan koordinasi gerak yang cepat agar dapat eletakkan bagian tubuh pada landasan pendaratan dengan tepat, tanpa melakukan gerakan-gerakan lain yang tidak perlu dilakukan.



DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar Bambang dan Lubay Haqim Lukmanul. 2015. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Bermanfaat, untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud
- Eggen Paul dan Kauchak Don. 2012. *Strategi dan Model Pembelajaran*. Jakarta: PT.Indeks
- Indarto Pungki, Sisriasih Septi Vera dan Nurhidayati. 2018. *PANandai Mengajar dan Melatih Atletik*. Surakarta: Muhammadiyah University Press
- 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.



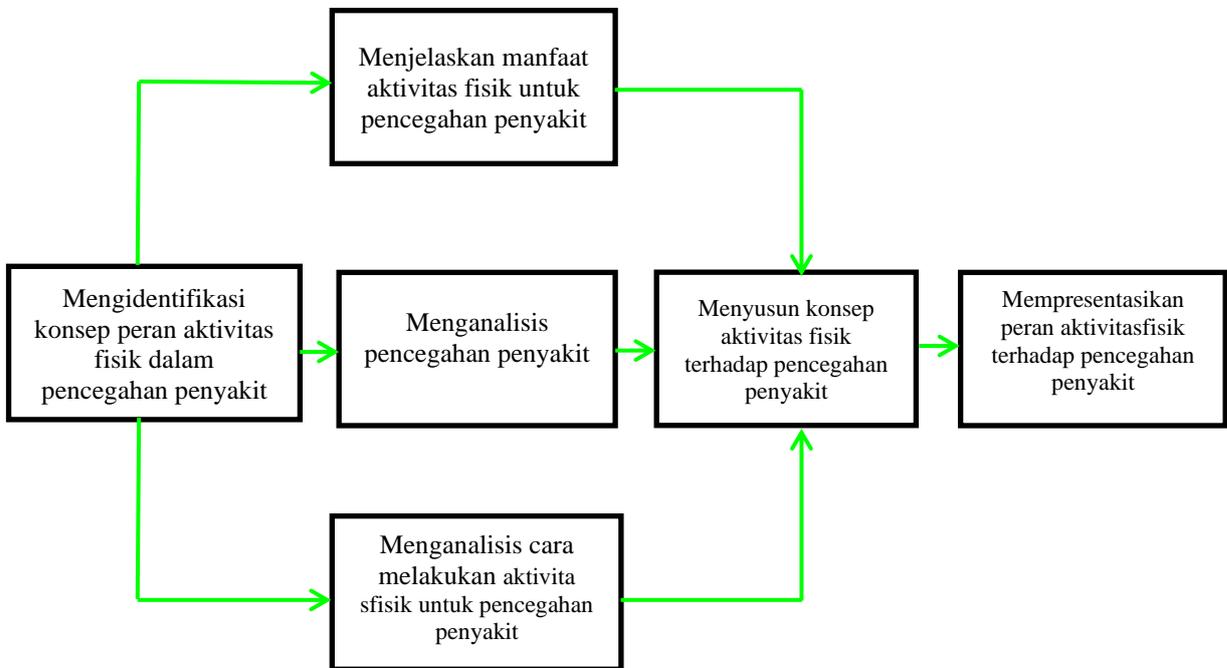
MODUL 4

PERAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENCEGAHAN PENYAKIT

PEMETAAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.8 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit	<ol style="list-style-type: none">7. Mengidentifikasi konsep peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit8. Menjelaskan manfaat aktivitas fisik untuk pencegahan penyakit9. Menganalisis pencegahan penyakit10. Menganalisis cara melakukan aktivitas fisik untuk pencegahan penyakit
4.8 Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit	<ol style="list-style-type: none">11. Menyusun konsep aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit12. Mempresentasikan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit

PETA KOMPETENSI





PEMBELAJARAN 1

MENGIDENTIFIKASI PERAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENCEGAHAN PENYAKIT

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. Mengidentifikasi aktivitas fisik untuk mencegah penyakit, dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.
4. Menjelaskan manfaat aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.
5. Menjelaskan pencegahan penyakit, dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.
6. Mengidentifikasi cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit, dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.

B. Peran Guru dan Orangtua

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 1 yaitu mengidentifikasi dan menjelaskan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, jenis-jenis aktivitas fisik, manfaat aktivitas fisik, pencegahan penyakit, dan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit, perhatikan hal-hal berikut ini:

1. Petunjuk Umum

Sebelum mempelajari materi tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, Ananda harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a. Sebelum dan sesudah mempelajari materi tentang peran aktivitas fisik terhadap penyakit hendaknya Ananda memperhatikan protokol kesehatan dengan 3 M, yaitu: Menggunakan masker, Menjaga jarak, dan Mencuci tangan.
- b. Gunakan perlengkapan pembelajaran yang nyaman dan aman.
- c. Diskusikan materi tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan sesuai dengan perintah dan petunjuk dalam LKPD.

2. Petunjuk Khusus

Beberapa hal yang harus diperhatikan oleh Ananda dalam kegiatan pembelajaran ini antara lain sebagai berikut:

- a. Lakukan kegiatan pembelajaran secara berkelompok dengan teman sekelas (d disesuaikan dengan situasi dan kondisi atau sesuai petunjuk dalam LKPD) dengan memperhatikan protokol kesehatan covid-19.

- b. Mengawali kegiatan dengan duduk tertib dan berdo'a agar diberi kemudahan dalam mempelajari materi.
- c. Setelah itu, coba Ananda pelajari tugas yang akan dipelajari, Ananda mencari 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 peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.
- d. Proses pembelajaran harus mengikuti petunjuk dan prosedur yang terdapat dalam materi.
- e. Hindari melakukan diskusi yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan hilangnya fokus pada materi pokok yang didiskusikan.
- f. Diskusi pembelajaran dilakukan sistematis yaitu dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.
- g. Penilaian terhadap keberhasilan peserta didik dalam pembelajaran meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung) dan penilaian sikap dapat dilakukan melalui pengamatan teman sejawat selama proses pembelajaran.
- h. Ananda dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Belajar Minimal (KBM) yang telah ditentukan dalam KBM modul.
- i. Apabila Ananda belum mencapai KBM, maka harus dilakukan remedial dan bila telah mencapai KBM, maka harus menerima pengayaan.

3. Karakter yang Dikembangkan

Pada proses pembelajaran Modul 4 Peran Aktivitas Fisik terhadap Pencegahan Penyakit, karakter yang ingin dikembangkan antara lain sebagai berikut:

- a. Disiplin : Menunjukkan perilaku yang taat dan patuh pada aturan atau nilai-nilai dalam aktivitas proses pembelajaran. Kedisiplinan tercermin dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, orangtua dan sebagainya. Internalisasi perilaku disiplin pada peserta didik diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi peraturan yang ada dilingkungan keluarga dan masyarakat.
- b. Percaya diri : Menunjukkan kesadaran peserta didik akan tingkah laku atau perbuatannya yang disengaja maupun tidak disengaja sebagai perwujudan sebagai kewajibannya dalam memahami dan menerapkan “peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit”. Tanggungjawab tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: melakukan tugas dengan baik, dan tanpa disuruh, prakarsa untuk mengatasi masalah, dan menghindari kecurangan.
- c. Tanggungjawab : Menunjukkan kesadaran peserta didik akan tingkah laku atau perbuatannya yang disengaja maupun tidak disengaja sebagai perwujudan sebagai kewajibannya dalam memahami dan menerapkan “peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit”. Tanggungjawab 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 mengetahui lebih banyak tentang “peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit”. Ingin tahu tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: bebas bertanya, bersikap terbuka dan berpikir positif, menggunakan sumber yang dapat dipercaya.

Aktivitas 1



Pada aktivitas 1 ini Ananda akan mempelajari konsep mengenai peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, jenis-jenis aktivitas fisik, dan faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik. Mari, kita mulai!

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Sebelum Ananda aktivitas pembelajaran dalam modul ini pastikan Ananda dalam keadaan sehat, berpakaian rapih dan sopan.
- b. Aktivitas pembelajaran dapat dilakukan secara berkelompok (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).
- c. Persiapkanlah peralatan yang mendukung aktivitas pembelajaran seperti buku paket, buku modul, internet atau sumber lainnya mendukung, buku serta peralatan alat tulis.
- d. Biasakanlah memulai kegiatan dengan berdo'a terlebih dahulu sesuai dengan agama dan keyakinan yang Ananda anut.
- e. Selanjutnya silakan Ananda mempelajari materi pada modul pembelajaran ini secara menyeluruh dari mulai petunjuk, tujuan pembelajaran, aktivitas pembelajaran, sampai dengan penilaian.

2. Kegiatan Inti

- a. Silakan Ananda amati dan simak teks di bawah ini, pahami secara utuh agar mendapatkan pemahaman yang benar!

Realitas kehidupan di zaman teknologi modern sekarang ini dampaknya sangat kita rasakan. Teknologi telah memanjakan manusia sehingga manusia bisa memperoleh apa yang diinginkannya tanpa bersusah payah atau mengeluarkan keringat. Kalau kita menginginkan makanan ada *gojek food* yang siap mengantarkan makanan, kalau menginginkan barang ada belanja *online* atau COD, juga kalau kita naik tangga ada lift, dan berbagai fasilitas kemudahan lainnya. Sebenarnya ada sisi baiknya yang dapat membantu apabila dalam keadaan tertentu, akan tetapi akan berdampak negatif bagi tubuh karena akan mengakibatkan kurangnya beraktifitas fisik atau kurang bergerak (*hipokintec*)

dan cenderung gaya yang hidup diam (*sedentary*). Bentuk kehidupan tidak aktif tersebut akan merugikan bagi tubuh dan menjadi potensi datangnya penyakit. Sekarang kita akan mencoba membahas tentang hakikat aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. WHO (World Health Organization) organisasi kesehatan dunia di bawah PBB mendefinisikan aktivitas fisik sebagai kegiatan yang meliputi rekreasi, berolahraga, serta semua kegiatan berintensitas ringan yang bisa dilakukan di rumah.

Dari pengertian diatas dapat kita ketahui bahwa aktivitas fisik itu tidak selalu identik dengan olahraga, kegiatan sehari-hari yang dilakukan di rumahpun dapat dikategorikan sebagai aktivitas fisik karena inti dari aktivitas fisik adalah “bergerak” dan “mengeluarkan energi”.

Berdasarkan tingkatannya aktivitas fisik dibedakan ke dalam 3 tingkatan yaitu sebagai berikut:

1) aktivitas fisik ringan

Aktivitas fisik ringan hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan. Energi yang dikeluarkan selama melakukan aktivitas fisik ringan < 3,5 Kkal/menit. Contohnya, berjalan kaki, latihan peregangan dan pemanasan dengan lambat, menyapu lantai, mencuci baju atau piring, menyetrika, bermain musik, dan lain-lain,

2) aktivitas fisik sedang

Aktivitas fisik sedang hanya membutuhkan tenaga intens atau terus menerus. Energi yang dikeluarkan pada saat melakukan aktivitas fisik sedang adalah (3,5-7 Kkal/menit). Contohnya, berlari kecil, tenis meja, berenang, pekerjaan tukang kayu, berkebun, bersepeda, bermain, mencuci mobil, dan berjalan cepat, dan

3) aktivitas fisik berat

Aktivitas fisik berat biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekutan dan membuat berkeringat. Energi yang dikeluarkan pada saat melakukan aktivitas fisik berat adalah > 7 Kkal/menit. Contohnya, berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (misalnya pencak silat, karate, taekwondo, dan judo serta *outbound*).

Sebelum melakukan aktivitas fisik, Ananda perlu memahami faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik, antara lain sebagai berikut:

1) faktor usia

Aktivitas fisik meningkat mencapai maksimal pada remaja dewasa kisaran usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya,

2) faktor jenis kelamin

Sampai pubertas biasanya aktivitas fisik remaja laki-laki hampir sama dengan remaja perempuan, tapi setelah pubertas remaja laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

3) faktor pola makan

Makanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas karena bila jumlah porsi makan lebih banyak maka tubuh akan mudah merasa lelah, dan keinginan untuk melakukan aktivitas fisik lainnya seperti berolahraga akan menurun. Pada kandungan makanan yang mengandung banyak lemak juga banyak mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari ataupun berolahraga, sebaiknya makanan yang akan dikonsumsi dipertimbangkan kandungan gizinya agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi sehingga tidak dapat dikeluarkan secara maksimal.

4) faktor penyakit atau kelainan pada tubuh

Pada kelainan tubuh ini berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, *postur* tubuh, obesitas, hemoglobin atau sel darah dan sel otot. Apabila ada kelainan pada tubuh seperti yang dijelaskan di atas, maka akan mempengaruhi aktivitas fisik yang dilakukan. Seperti halnya kekurangan sel darah merah, maka orang tersebut tidak diperbolehkan untuk melakukan aktivitas berat atau olahraga berat, obesitas juga menjadikan kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik.

Ananda jangan malas ya! Lakukanlah aktivitas-aktivitas ringan atau sedang dengan kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan di rumah yang sekaligus dapat membantu orangtua.

b. Setelah Ananda membaca dan menyimak teks di atas, Ananda diminta untuk membuat kesimpulan tentang masalah kurangnya aktivitas fisik sebagai dampak kemajuan teknologi, pengertian aktivitas fisik, jenis-jenis aktivitas fisik, dan faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik. Tuliskan hasilnya pada kolom di bawah ini.

1) Silakan Ananda tuliskan kesimpulan tentang kurangnya aktivitas fisik dan dampaknya terhadap tubuh!

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

2) Silakan Ananda jelaskan hakikat aktivitas fisik!

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

3) Silakan Ananda jelaskan mengenai jenis-jenis aktivitas fisik!

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

4) Silakan jelaskan Ananda faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik!

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

5) Silakan Ananda tuliskan beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah dan berdampak pada pencegahan penyakit!

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

c. Setelah Ananda membuat kajian tentang kurangnya aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, hambatan-hambatan, dan bagaimana cara menanggulangi hambatan-hambatan tersebut dalam merumuskan materi tersebut dalam kolom di bawah ini.

1) Silakan Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam mengkaji dan merumuskan hakikat aktivitas fisik!

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

2) Silakan nanda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam mengkaji dan merumuskan hakikat aktivitas fisik!

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

3) Silakan Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam mengkaji dan merumuskan hakikat aktivitas fisik!

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

3. Kegiatan Akhir

- a. Silakan Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda rapihkan perlengkapan yang telah digunakan dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan dan beristirahat.

Aktivitas 2



Setelah Ananda membaca dan menyimak teks pengertian aktivitas fisik, jenis-jenis aktivitas fisik, dan faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik, sekarang dilanjutkan dengan mempelajari manfaat melakukan aktivitas fisik.

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Sebelum Ananda aktivitas pembelajaran dalam modul ini pastikan Ananda dalam keadaan sehat, berpakaian rapih dan sopan.
- b. Aktivitas pembelajaran dapat dilakukan secara berkelompok (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).
- c. Persiapkanlah peralatan yang mendukung aktivitas pembelajaran seperti buku paket, buku modul, internet atau sumber lainnya mendukung, buku serta peralatan alat tulis.
- d. Biasakanlah memulai kegiatan dengan berdo'a terlebih dahulu sesuai dengan agama dan keyakinan yang anda anut.
- e. Selanjutnya silakan Ananda mempelajari materi pada modul pembelajaran ini secara menyeluruh dari mulai petunjuk, tujuan pembelajaran, aktivitas pembelajaran, sampai dengan penilaian.

2. Kegiatan Inti

- a. Silakan Ananda amati dan kaji materi tentang manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, seperti bacaan berikut ini atau Ananda dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

Menurut Centers for Disease Control (CDC) manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan jauh lebih besar ketimbang risiko terjadinya cedera. Ilmu pengetahuan menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi risiko kematian dini akibat penyebab-penyebab utama kematian, seperti penyakit jantung dan sebagian kanker. Semua orang dapat mengambil manfaat kesehatan dari aktivitas fisik yang dilakukan, tanpa mempedulikan umur, kelompok etnis, dan bentuk atau ukuran tubuh.

Penelitian Journal Sport Science memberikan anjuran bahwa, setidaknya seseorang harus menyempatkan diri untuk melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap harinya.

Kementerian Kesehatan RI melalui Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2PTM) menyatakan bahwa, melakukan aktivitas fisik secara teratur akan memberikan manfaat antara lain sebagai berikut:

- 1) mengendalikan berat badan,
- 2) mengendalikan tekanan darah,
- 3) menurunkan risiko keropos tulang (osteoporosis) pada wanita,
- 4) mencegah *diabetes mellitus* atau kencing manis,
- 5) mengendalikan kadar kolesterol,
- 6) meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh,
- 7) memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot,
- 8) memperbaiki *postur* tubuh,
- 9) mengendalikan *stress*, dan
- 10) mengurangi kecemasan.

Dengan mengetahui besarnya manfaat melakukan aktivitas fisik, maka melakukan aktivitas fisik menjadi sangat penting dan harus menjadi bagian dari kehidupan setiap orang di segala usia.

Demikian juga dengan melakukan kegiatan olahraga secara terencana dan teratur akan memberikan banyak manfaat. Beberapa manfaat yang dapat Ananda rasakan setelah melakukan olahraga secara rutin dan teratur diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) manfaat olahraga bagi kesehatan jantung,
- 2) manfaat olahraga bagi tulang dan sendi,
- 3) manfaat olahraga untuk mencegah kanker,
- 4) manfaat olahraga untuk mencegah penyakit diabetes,
- 5) manfaat olahraga bagi kesehatan mental dan kesejahteraan,
- 6) manfaat olahraga untuk menurunkan berat badan, dan
- 7) manfaat olahraga bagi anak-anak

Itulah manfaat aktivitas fisik yang dapat kita rasakan apabila dilakukan secara teratur, yaitu dapat meningkatkan kebugaran dengan kebugaran tersebut daya tahan tubuh akan semakin baik sehingga akan tercegah dari berbagai penyakit.

b. Setelah Ananda membaca dan menyimak teks di atas, silakan Ananda membuat kesimpulan tentang manfaat aktivitas fisik bagi: kesehatan jantung, kesehatan tulang dan sendi, bagi penyakit kanker, penyakit diabetes, kesehatan mental dan kesejahteraan, dan manfaat olahraga untuk menurunkan berat badan, serta manfaat olahraga bagi anak-anak. Tuliskan hasilnya pada kolom di bawah ini.

1) Silakan Ananda tuliskan kesimpulan tentang manfaat aktivitas fisik!

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

2) Silakan Ananda jelaskan manfaat olahraga kesehatan jantung!

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

3) Silakan Ananda jelaskan manfaat olahraga bagi tulang dan sendi!

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

4) Silakan Ananda jelaskan manfaat olahraga bagi penyakit kanker!

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

5) Silakan Ananda jelaskan manfaat olahraga bagi diabetes!

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

6) Silakan Ananda jelaskan manfaat olahraga bagi mental dan kesejahteraan!

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

7) Silakan Ananda jelaskan untuk menurunkan berat badan!

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

8) Silakan Ananda jelaskan manfaat olahraga bagi anak-anak!

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

c. Bagaimana sikap Ananda dalam mempelajari, mengkaji dan merumuskan materi pengetahuan tentang aktivitas fisik dan manfaat aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit. Coba Ananda beri tanda ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Ⓐ Sangat senang
- Ⓑ Senang
- Ⓒ Tidak tahu
- Ⓓ Tidak senang
- Ⓔ Sangat tidak senang

d. Ananda diminta untuk melaporkan hasil kajian atau rumusan aktivitas pembelajaran materi tentang hakikat aktivitas fisik dan manfaat aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit kepada guru sebagai capaian hasil belajar yang diperoleh, kerjakan pada di LK atau pada buku tugas.

1) Silakan Ananda tuliskan rangkuman materi tentang manfaat aktivitas fisik!

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

2) Silakan Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dan hambatan-hambatan dalam mempelajari manfaat aktivitas fisik!

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

3) Silakan Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dan hambatan-hambatan dalam mempelajari manfaat aktivitas fisik!

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

4) Silakan Ananda tuliskan cara menanggulangi kesulitan-kesulitan dan hambatan-hambatan dalam mempelajari manfaat aktivitas fisik!

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

3. Kegiatan Akhir

- a. Silakan 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 3



Setelah Ananda memahami tentang manfaat aktivitas fisik, selanjutnya Ananda akan mempelajari tentang pencegahan penyakit. Tetap semangat ya!

1. Pendahuluan

- a. Sebelum Ananda aktivitas pembelajaran dalam Modul ini pastikan Ananda dalam keadaan sehat, berpakaian rapih dan sopan.
- b. Aktivitas pembelajaran dapat dilakukan secara berkelompok (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).
- c. Persiapkanlah peralatan yang mendukung aktivitas pembelajaran seperti buku paket, buku modul, internet atau sumber lainnya mendukung, buku serta peralatan alat tulis.
- d. Biasakanlah memulai kegiatan dengan berdo'a terlebih dahulu sesuai dengan agama dan keyakinan yang anda anut.
- e. Selanjutnya silakan Ananda mempelajari materi pada modul pembelajaran ini secara menyeluruh dari mulai petunjuk, tujuan pembelajaran, aktivitas pembelajaran, sampai dengan penilaian.

2. Kegiatan Inti

- a. Silakan Ananda amati dan kaji materi tentang pencegahan penyakit, seperti bacaan berikut ini atau Ananda dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

Menurut WHO Kesehatan adalah keadaan paripurna dari tubuh yang tidak hanya sekedar terhindar dari penyakit.

Dari definisi yang dikemukakan oleh WHO tersebut, ada hal yang harus kita perhatikan yaitu “terhindar dari penyakit”. Untuk terhindar dari penyakit maka tindakan yang paling utama adalah pencegahan. Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan beraktivitas fisik dan membudayakan hidup sehat. Penyakit itu sendiri tidak hanya faktor secara klinis akan tetapi ada faktor di luar klinis terutama faktor sosial budaya. Kedua faktor tersebut saling mempengaruhi, kalau secara sosial sudah terbentuk kesadaran akan upaya meningkatkan pencegahan penyakit dengan melakukan aktivitas fisik, maka dengan sendirinya akan terbentuk kebiasaan yang ada di masyarakat itu sendiri. Kesadaran individu sendiri sangat penting, karena individu merupakan bagian terkecil dari masyarakat yang akan menentukan masyarakat tersebut.

Disinilah pentingnya peran aktif pemerintah dalam upaya untuk membangun budaya sehat di masyarakat, yang harus disambut baik oleh masyarakat dengan melaksanakan anjuran atau himbauan pemerintah tersebut. Salah satu contoh upaya yang dilakukan oleh pemerintah melalui Kementerian Kesehatan RI adalah dengan diluncurkannya program “Germas” atau gerakan masyarakat hidup sehat. Dalam program tersebut aktivitas fisik ditempatkan sebagai bentuk kegiatan di urutan pertama. Dengan program tersebut diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin sehingga menjadi kebiasaan atau menjadi budaya dalam rangka meningkatkan ketahanan fisik yang dapat mencegah terhadap risiko suatu penyakit.

Pencegahan penyakit itu sendiri merupakan upaya dalam mengerahkan segenap kegiatan untuk melindungi tubuh dari penyakit atau dari kesehatan, salah satunya dengan aktivitas fisik. Secara umum ada 4 tingkatan dalam pencegahan penyakit, antara lain sebagai berikut:

- 1) pencegahan tingkat awal (*primordial preventiom*),
- 2) pencegahan tingkat pertama (*primary prevention*),
- 3) pencegahan tingkat kedua (*secondary prevention*), dan
- 4) pencegahan tingkat ketiga (*tertiary prevention*).

1) pencegahan tingkat awal (*primordial prevention*)

yaitu usaha mencegah terjadinya risiko atau mempertahankan keadaan risiko rendah dalam masyarakat terhadap penyakit secara umum. Tujuan dari pencegahan tingkat awal adalah untuk menghindari terbentuknya pola hidup sosial ekonomi dan kultural yang diketahui mempunyai kontribusi untuk meningkatkan risiko penyakit. Contohnya seperti memelihara cara makan, kebiasaan berolahraga atau beraktivitas fisik, dan kebiasaan lainnya dalam usaha mempertahankan tingkat risiko yang rendah terhadap berbagai penyakit. Contoh lain adalah adanya peraturan dilarang merokok pada wilayah-wilayah tertentu. Dilapangan, pencegahan primordial yang efektif itu memerlukan adanya peraturan yang ketat dari pemerintah.

2) pencegahan tingkat pertama (*primary prevention*)

yaitu suatu usaha pencegahan penyakit melalui usaha mengatasi atau mengontrol faktor-faktor risiko dengan sasaran utamanya orang sehat melalui usaha peningkatan derajat kesehatan secara umum (promosi kesehatan) serta usaha pencegahan khusus terhadap penyakit tertentu. Contoh pencegahan primer: penggunaan masker untuk mencegah penyebaran virus covid-19, mencuci tangan dengan sabun sebelum makan untuk mencegah penyakit diare, imunisasi dan lain-lain.

Pencegahan primer terdiri dari :

a) peningkatan derajat kesehatan (*health promotion*)

Meningkatkan derajat kesehatan perorangan dan masyarakat secara optimal, mengurangi peranan penyebab serta derajat risiko, juga meningkatkan secara optimal lingkungan yang sehat, dan

b) perlindungan khusus

Pencegahan khusus untuk meningkatkan daya tahan maupun untuk mengurangi risiko terhadap penyakit tertentu.

Pencegahan primer meliputi 2 buah strategi yang saling melengkapi, yaitu :

(1) strategi populasi

Strategi ini difokuskan kepada populasi secara keseluruhan dengan tujuan untuk mengurangi risiko rerata. Keuntungan dari strategi ini adalah tidak membutuhkan identifikasi atas kelompok yang mempunyai risiko tinggi. Kerugiannya adalah memberikan sedikit keuntungan kepada para individu, karena risiko absolut dari penyakit benar-benar rendah. Contoh: hampir semua orang akan memakai helm saat mereka mengendarai sepeda motor di sepanjang hidupnya, tetapi risiko untuk mengalami kecelakaan tidak sama besarnya pada setiap orang.

(2) strategi individual

Strategi individual adalah strategi pada individu yang mempunyai risiko tinggi sebagai akibat dari adanya paparan yang tertentu. Keuntungan dari strategi individual adalah mempunyai kecenderungan untuk mengurangi adanya efek-efek yang merugikan bagi individu tersebut. Sedangkan kerugiannya adalah membutuhkan program penyaringan guna mengidentifikasi kelompok risiko tinggi.

3) pencegahan sekunder (*secondary prevention*)

Merupakan pencegahan yang sasaran utamanya adalah pada mereka yang baru terkena penyakit atau yang terancam akan menderita penyakit tertentu melalui diagnosis dini serta pemberian pengobatan yang cepat dan tepat. Tujuannya adalah untuk mendeteksi sedini mungkin untuk pengobatan yang tepat sehingga diharapkan menghambat progresivitas penanyakit, mencegah komplikasi dan membatasi kemungkinan kecacatan. Contoh: kegiatan penyaringan (*screening*) untuk kanker leher rahim, pengukuran tekanan darah dan pengobatan tekanan darah tinggi pada usia pertengahan dan usia lanjut, dan lain-lain.

4) pencegahan tersier (*tertiary prevention*)

Merupakan pencegahan dengan sasaran utamanya adalah penderita penyakit tertentu, dalam usaha mencegah bertambah beratnya penyakit atau mencegah terjadinya cacat serta program rehabilitasi. Tujuannya adalah menurunkan kelemahan dan kecacatan, memperkecil penderitaan, dan membantu penderita-penderita untuk melakukan penyesuaian-penyesuaian terhadap kondisi-kondisi yang tidak dapat diobati lagi. Contohnya adalah pengobatan

dan perawatan pada penderita diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan syarat dan lain-lain.

Keempat tingkatan pencegahan penyakit tersebut memiliki kaitan yang erat.

Bagaimana dengan covid-19?

Sebagaimana Ananda ketahui bahwa covid-19 menjadi epidemi yang mewabah ke seluruh penjuru dunia, termasuk negara kita. Pandemi covid-19 membawa berbagai perubahan ke semua aspek kehidupan termasuk dunia pendidikan. Sekolah-sekolah yang berada di daerah zona merah, hitam ditutup dan kegiatan belajar dialihkan ke rumah (pembelajaran jarak jauh) seperti yang Ananda lakukan sekarang ini.

Covid-19 belum diketemukan vaksinnnya, sehingga diprediksi akan terjadi seleksi alam terhadap populasi dunia. Untuk saat ini sudah banyak penduduk dunia sudah terinfeksi, maka akan terjadi imunisasi massal secara otomatis yang terbentuk dari imunitas secara alami yaitu dari anti bodi, yang kuat akan bertahan hidup sedang yang lemah akan mati dengan sendirinya, dunia akan kehilangan sebagian dari penduduk bumi. Untuk itulah kita persiapkan diri sebaik mungkin dengan berpindah pola hidup ke zona yang lebih baik, selalu makanan yang sehat, bergizi dan seimbang, beraktivitas fisik/olahraga secara teratur, istirahat yang cukup, berpikir positif akan dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap covid-19 sehingga akan mampu untuk bertahan hidup. Kita sekarang berada di era new normal atau era Adaftasi Kebiasaan Baru (AKB), bersama kita lawan covid-19 dengan melaksanakan protokol kesehatan secara ketat.

b. Setelah Ananda membaca dan menyimak teks tenatnag pencegahan penyakit, silakan Ananda membuat suatu kesimpulan tentang pencegahan penyakit. Tuliskan hasil kesimpulan tersebut pada kolom di bawah ini.

1) Silakan Ananda jelaskan tentang tingkatan pencegahan penyakit!

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

2) Coba Ananda tuliskan jelaskan bagaimana upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah virus covid-19!

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

3) Silakan Ananda tuliskan kesimpulan tentang pencegahana penyakit!
.....
.....
.....
.....

c. Bagaimana sikap Ananda dalam mempelajari, mengkaji dan merumuskan materi pengetahuan pencegahan penyakit. Silakan Ananda beri tanda ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Ⓒ Sangat senang
- Ⓒ Senang
- Ⓒ Tidak tahu
- Ⓒ Tidak senang
- Ⓒ Sangat tidak senang

d. Ananda diminta untuk melaporkan hasil kajian dan rumusan materi peran aktivitas fisik dan pencegahan penyakit kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Silakan Ananda tuliskan kesimpulan rangkuman materi aktivitas fisik untuk mencegah penyakit!
.....
.....
.....

2) Silakan Ananda tuliskan rangkuman materi pencegahan penyakit!
.....
.....
.....

3) Silakan Ananda tuliskan kesimpulan hubungan aktivitas fisik dan pencegahan penyakit!
.....
.....
.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Silakan 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 mengetahui manfaat aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit Selanjutnya Ananda akan mempelajari bagaimana cara melakukan aktivitas untuk pencegahan penyakit. Yuk, kita mulai!

1. Pendahuluan

- a. Sebelum Ananda aktivitas pembelajaran dalam Modul ini pastikan Ananda dalam keadaan sehat, berpakaian rapih dan sopan.
- b. Aktivitas pembelajaran dapat dilakukan secara berkelompok (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).
- c. Persiapkanlah peralatan yang mendukung aktivitas pembelajaran seperti buku paket, buku modul, internet atau sumber lainnya mendukung, buku serta peralatan alat tulis.
- d. Biasakanlah memulai kegiatan dengan berdo'a terlebih dahulu sesuai dengan agama dan keyakinan yang anda anut.
- e. Selanjutnya silakan Ananda mempelajari materi pada modul pembelajaran ini secara menyeluruh dari mulai petunjuk, tujuan pembelajaran, aktivitas pembelajaran, sampai dengan penilaian.

2. Kegiatan Inti

- a. Silakan Ananda amati dan kaji materi tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, simak teks berikut di bawah ini tentang peran aktivitas fisik untuk pencegahan penyakit, atau Ananda dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

Sebelumnya, Ananda harus mengetahui mengapa tubuh harus bergerak atau beraktivitas fisik !

Tubuh manusia diciptakan oleh Tuhan untuk bergerak agar dapat melakukan aktivitas. Aktivitas fisik yang dilakukan membuat otot dan rangka tubuh bergerak, denyut jantung meningkat sehingga darah beserta oksigen dan nutrisi bisa disalurkan dengan baik ke seluruh tubuh. Jarang atau kurang bergerak akan membuat distribusi oksigen ke seluruh tubuh terganggu. Dampaknya, otot tubuh akan kekurangan oksigen sehingga membuat badan terasa pegal-pegal dan kaku. Kekurangan oksigen juga membuat kerja otak tidak maksimal sehingga mudah pusing dan susah konsentrasi.

Kemajuan teknologi telah membuat manusia cenderung kurang bergerak. Berikut ada beberapa upaya yang dapat kita lakukan agar kita dapat tetap bergerak, antara lain sebagai berikut:

1. Tidak menggunakan lift atau eskalator dan beralihlah dengan naik tangga.
2. Ketika ada keperluan dengan menempuh jarak tertentu misalnya ke sekolah, ke warung atau toko, dan lain-lain lakukanlah dengan berjalan kaki.
3. Ketika kita diharuskan untuk naik kendaraan maka berhentilah dengan mengambil jarak dari tempat yang kita tuju, kemudian lanjutkan dengan berjalan kaki ke tempat yang dituju tersebut.

Agar aktivitas fisik yang kita lakukan bermanfaat, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik yang kita lakukan harus sesuai dengan prinsip BBTT. (baik, benar, terukur, dan teratur).
 - a) baik artinya, melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit seharinya, dilakukan secara bertahap dari mulai pemanasan, inti, dan pendinginan. Gunakan perlengkapan olahraga yang sesuai,
 - b) benar artinya, melakukan aktivitas fisik yang digemari, sesuai dengan kondisi fisik dan pola gerak yang baku,
 - c) terukur, artinya aktivitas fisik yang dilakukan dengan mengukur intensitas waktu dan latihan dengan tujuan apakah target denyut tadi tercapai atau tidak, dan
 - d) teratur artinya, aktivitas fisik dilakukan teratur minimal 3 kali dalam seminggu.

2. Aktivitas fisik yang dilakukan harus memenuhi prinsip FITT (Frekuensi, Intensitas, Tipe, dan Time)
- frekuensi, seberapa sering Ananda berlatih. Hasil dari yang berlatih 1-2x seminggu tentu akan berbeda dengan yang berlatih 4-5x seminggu.
 - intensitas, faktor yang mengukur berat ringan suatu program. Umumnya memakai patokan Denyut Nadi Maksimum (DNM). Intensitas latihan yang dilakukan: $DNM = 220 - \text{usia}$.

Contoh:

Seorang yang berusia 15 tahun, maka DNM nya Adalah $220-15=205$. Latihan yang dilakukan yang dapat memberikan manfaat adalah: 60 – 85% dari DNM, yaitu $205 \times 60\% = 205 \times 60/100 = 123$, $205 \times 85\% = 205 \times 85/100 = 174$ denyut nadi per menit. Jadi pada usia 15 tahun latihan yang dilakukannya adalah 123-174 denyut nadi per menit. Lama latihan 20 -30 menit.

Pertanyaannya adalah, bagaimana kita bisa mengetahui denyut jantung saat olahraga?

Caranya adalah:

- menggunakan aplikasi detak jantung (*cardio apps*) di HP android dengan terlebih dahulu menginstallnya di *play store*. Contoh: Fitify: Workout Routeines & Training, Hit & Cardio Workout by Fitify, Cardio training, Daily Cardio Fitness Workouts, dan lain-lain,
 - menggunakan jam dengan detector seperti *Fit bit* atau *Polar watch*, dan
 - secara manual dengan meraba denyut nadi permenit.
- tipe, jenis latihan yang akan dilakukan disesuaikan dengan tujuan. Tipe latihan ada dua bentuk yaitu latihan aerobik dan latihan anaerobik. Latihan aerobik yaitu latihan yang dilakukan memerlukan banyak oksigen dalam intensitas yang sedang dalam jangka waktu yang panjang, contoh: bersepeda, jogging, senam, lari, berenang, sedangkan latihan anaerobik adalah latihan fisik dengan intensitas tinggi, contoh: lompat tali, lari cepat/sprint, bersepeda sprint, sprint renang, dan
 - time, berapa menit akan berlatih. Seorang pemula akan berbeda durasi latihannya dengan yang sudah pengalaman. Lama latihan yang dianjurkan adalah: pemanasan 5 menit, latihan inti 30-45 menit, pendinginan 5 menit. Hindari aktivitas latihan dengan intensitas tinggi yang justru akan menurunkan imunitas.

Aktivitas fisik di masa pandemi

Di masa pandemi covid-19, aktivitas fisik sangat dianjurkan untuk menjaga kebugaran tubuh, namun sesuai dengan himbauan pemerintah untuk melakukan pembatasan fisik (*physical distancing*) maka aktivitas fisik yang dianjurkan adalah aktivitas yang bersifat individu dan bisa dilakukan di rumah seperti push up, sit up, jamping jack, naik turun bangku, dan lain-lain. Namun apabila harus keluar rumah usahakan untuk menghindari kerumunan, dan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Adapun panduan dalam melakukan aktivitas fisik selama masa pandemi covid-19 (<https://tirto.id/eL7C>), antara lain sebagai berikut:

- a. Jangan berolahraga jika demam, batuk, dan susah bernafas
 - b. Mencuci tangan dengan sabun, sebelum dan sesudah keluar rumah, serta tetap membawa hand sanitizer.
 - c. Lebih direkomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik di sekitar halaman rumah. Namun, jika harus ke tempat terbuka seperti taman atau bersepeda, tetap jaga jarak dengan orang lain, dan hindari kerumunan.
 - d. Pilihlah aktivitas dan intensitas olahraga sesuai dengan status kesehatan dan kondisi kebugaran.
 - e. Mulai latihan dengan sesi ringan selama 30 menit. Bagi beberapa sesi dengan mengambil 5-10 menit persesi.
 - f. Hindari latihan berat yang berisiko cedera.
- b. Setelah Ananda membaca dan menyimak teks di atas, Ananda silahkan membuat kesimpulan tentang aktivitas fisik untuk pencegahan penyakit. Tuliskan hasil kesimpulan Ananda pada kolom di bawah ini.

1) Silakan Ananda tuliskan kesimpulan mengapa manusia harus melakukan aktivitas fisik!

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

2) Silakan Ananda tuliskan prosedur cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit!

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

3) Silakan Ananda tuliskan bentuk-bentuk aktivitas fisik yang dianjurkan selama masa pandemi covid-19!

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

c. Setelah Ananda membuat kajian tentang peran aktivitas fisik untuk pencegahan penyakit, Ananda diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, hambatan-hambatan, dan bagaimana cara menanggulangi hambatan-hambatan tersebut dalam merumuskan materi peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit pada kolom di bawah ini.

1) Silakan Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam mengkaji dan merumuskan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.

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

2) Silakan Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam mengkaji dan merumuskan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.

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

3) Silakan Ananda tuliskan memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam mengkaji dan merumuskan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit!

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam mempelajari, mengkaji dan merumuskan materi pengetahuan pencegahan penyakit. Coba Ananda beri tanda ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Ⓐ Sangat senang
- Ⓑ Senang
- Ⓒ Tidak tahu
- Ⓓ Tidak senang
- Ⓔ Sangat tidak senang

e. Ananda diminta untuk melaporkan hasil kajian dan rumusan materi pengetahuan tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit kepada guru dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Silakan Ananda tuliskan rangkuman prosedur cara melakukan aktivitas fisik untuk pencegahan penyakit!

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

2) Silakan Ananda tuliskan rangkuman materi pencegahan penyakit!

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

3) Silakan Ananda tuliskan rangkuman materi peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit!

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

f. Latihan

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

1. Peralatan teknologi banyak membantu kehidupan manusia sehingga mengakibatkan manusia kurang gerak, hal tersebut merupakan dampak negatif yang perlu dihindari. Bentuk kehidupan dimana manusia cenderung diam karena ketergantungan pada peralatan teknologi disebut. . .
 - a. hipokinetik
 - b. sedentary
 - c. physical activity
 - d. not active
2. Faktor risiko terkena penyakit yang mengakibatkan kematian diakibatkan karena kurangnya ...
 - a. aktivitas fisik
 - b. olahraga teratur
 - c. makanan bergizi
 - d. istirahat teratur

3. Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan (*endurance*), dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga ditunjukkan dengan ...
 - a. mengepel
 - b. mencuci mobil
 - c. naik turun tangga
 - d. berkebun
4. Aktivitas fisik pada orang muda dan anak-anak dapat meningkatkan . .
 - a. Kepadatan mineral tulang dan membantu mempertahankan tulang yang kuat
 - b. dapat membantu untuk mengobati dan mengurangi rasa sakit yang disebabkan oleh osteoarthritis
 - c. dapat membantu untuk mengendalikan berat badan dan membuat tubuh lebih ideal
 - d. a,b,c semuanya benar
5. Hakikat pencegahan penyakit adalah . . .
 - a. pencegahan penyakit merupakan upaya yang ditujukan untuk mencegah terjadinya penyakit dimasyarakat agar tidak terjadi penyebaran/epidemi
 - b. pencegahan penyakit merupakan upaya untuk mengarahkan sejumlah kegiatan untuk melindungi tubuh dari ancaman penyakit yang potensial
 - c. pencegahan penyakit merupakan upaya untuk memfasilitasi kegiatan dalam rangka mencegah penyebaran penyakit
 - d. pencegahan penyakit merupakan upaya yang dilakukan untuk mencegah penyakit dan penyebarannya
6. Merupakan pencegahan dengan sasaran utamanya adalah penderita penyakit tertentu, dalam usaha mencegah bertambah beratnya penyakit atau mencegah terjadinya cacat serta program rehabilitasi . . .
 - a. pencegahan primer
 - b. pencegahan sekunder
 - c. pencegahan primordial
 - d. pencegahan tersier
7. Mengukur denyut nadi sebelum dan sesudah latihan merupakan prinsip BBTT (baik, benar, terukur, dan teratur), yaitu . . .
 - a. baik
 - b. benar
 - c. terukur
 - d. teratur

8. “Men Sana in Copore Sano” artinya “Pikiran yang sehat terdapat dalam badan yang sehat”. Salah satu cara untuk menunjang tercapainya pepatah tersebut adalah dengan
 - a. olahraga secara teratur
 - b. istirahat yang teratur
 - c. berekreasi
 - d. makan makanan yang bergizi
9. Tahapan yang benar dalam melakukan aktivitas fisik adalah . . .
 - a. pemanasan, inti, pendinginan
 - b. pendahuluan, inti, pendinginan
 - c. pemanasan, peralihan, inti, pendinginan
 - d. pendahuluan, peralihan, inti, pendinginan
10. Dalam masa pandemi covid-19, aktivitas fisik yang cocok dilakukan adalah . . .
 - a. mengepel, menyapu, angkat berat
 - b. mengepel, menyapu, bermain futsal
 - c. berjalan, push up, bermain futsal
 - d. berjalan, push up, bermain futsal

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Jelaskan hakikat aktivitas fisik!
2. Jelaskan jenis-jenis aktivitas fisik!
3. Jelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik!
4. Jelaskan manfaat aktivitas fisik!
5. Jelaskan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit!

3. Kegiatan Akhir

- a. Silakan 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, Adinda rapihkan perlengkapan yang telah digunakan dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan dan beristirahat.

D. Rangkuman

Ananda telah mempelajari materi tentang mengidentifikasi peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit. Silakan Ananda membuat rangkuman dari pembelajaran tersebut pada kolom di bawah ini.



E. Refleksi

Setelah Ananda menyelesaikan pembelajaran mengidentifikasi peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, mari kita merefleksikan apa yang telah dipelajari.

Apakah Ananda senang mempelajari materi pembelajaran mengidentifikasi peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit?

Hal apa yang menginspirasi Ananda setelah mempelajari pembelajaran mengidentifikasi peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit? Adakah pertanyaan terkait konsep peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit yang ingin diketahui lebih lanjut?

Apakah yang menjadi hambatan Ananda dalam mempelajari pembelajaran 1? Jika ada silakan Ananda diskusikan dengan teman, orangtua, saudara atau ibu/bapa guru.

Apakah pembelajaran 1 ini bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari? Silakan Ananda berdiskusi dan mengisi hasil refleksi melalui kolom di bawah ini!



F. Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

1. Rubrik penilaian

Presentasi bersama teman materi tentang aktivitas fisik untuk mencegah penyakit

- a. Butir Tes : Diskusi materi tentang aktivitas fisik untuk mencegah penyakit. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit (penilaian proses) dan ketepatan melakukan presentasi (penilaian produk).
- b. Petunjuk Penilaian: Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan mempresentasikan materi yang diharapkan.
- c. Rubrik Penilaian Keterampilan Diskusi

Penilaian Presentasi/Diskusi				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Berdiskusi)		
Persiapan awal menyiapkan materi diskusi (Skor 3)	Sikap pelaksanaan melakukan diskusi (Skor 4)	Menyimpulkan hasil diskusi (Skor 3)			

d. Pedoman penskoran

1) penskoran

a) persiapan awal menyiapkan materi diskusi

skor 3 jika:

- (1) mempersiapkan bahan diskusi.
- (2) melengkapi materi materi diskusi.
- (3) sistimatika penyusunan materi diskusi.

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

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

b) Pelaksanaan melakukan diskusi

Skor 4 jika:

- (1) membuka diskusi.
- (2) menyampaikan materi dengan sistimatis.
- (3) ketepatan menyampaikan materi dengan runtun.
- (4) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun.

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

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

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

c) Menyimpulkan hasil diskusi

Skor 3 jika:

- (1) menyimpulkan hasil diskusi.
- (2) menyusun laporan secara sistimatis.
- (3) kelengkapan laporan hasil diskusi.

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

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

2) pengolahan skor

skor maksimum: 10

skor perolehan peserta didik: SP

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

e. Lembar pengamatan penilaian hasil penyajian tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit

1) penilaian hasil penyajian tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk penyajian/diskusi makanan sehat, bergizi, dan seimbang dengan cara:

- (1) peserta didik diminta untuk membuat laporan tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.
- (2) kemudian makalah tersebut dipresentasikan oleh peserta didik di depan teman secara berkelompok.

- (3) Petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi ketepatan melakukan diskusi dengan skor

No.	Jenis Materi	Kriteria Pengskoran
1.	Kelengkapan materi	3
2.	Sistematika penyusunan materi	3
3.	Ketepatan dalam penyusunan materi	3
4.	Ketepatan dalam menyampaikan materi	3
5.	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi	3
Jumlah Skor Maksimal		15

2. Kunci Jawaban/Penjelasan Jawaban

a. Kunci jawaban pilihan ganda

1) jawaban no 1: b

gaya hidup yang cenderung malas bergerak sebagai dampak dari kemajuan teknologi.

2) jawaban no 2: a

kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan menurunnya kebugaran tubuh sehingga risiko terkena penyakit lebih besar, dan menyebabkan risiko yang lebih besar yaitu kematian.

3) jawaban no 3: d

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan (*endurance*), dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Aktivitas yang dapat dipilih: berjalan kaki, lari ringan, berkebun, kerja di taman.

- 4) jawaban no 3: a
manfaat aktivitas fisik bagi anak-anak adalah membantu melindungi terhadap osteoporosis di kemudian hari dan dapat menjaga kekuatan dan kesehatan tulang.
 - 5) jawaban no 4: b
Hakikat pencegahan penyakit adalah upaya untuk mengarahkan sejumlah kegiatan untuk melindungi tubuh dari ancaman penyakit yang potensial.
 - 6) jawaban no 4: d
merupakan pencegahan dengan sasaran utamanya adalah penderita penyakit tertentu, dalam usaha mencegah bertambah beratnya penyakit atau mencegah terjadinya cacat serta program rehabilitasi: pencegahan tersier.
 - 7) jawaban no 4: c
aktivitas yang dilakukan dengan mengukur intensitas waktu dan latihan dengan tujuan apakah target denyut tadi tercapai atau tidak: terukur.
 - 8) jawaban no 4: a
olahraga yang teratur dapat meningkatkan kebugaran tubuh, dengan kebugaran yang baik maka daya tahan tubuh terhadap penyakit juga semakin baik sehingga meningkatkan derajat hidup sehat.
 - 9) jawaban no 4: a
sebelum berolahraga dianjurkan untuk melakukan pemanasan dan setelah melakukan olahraga dianjurkan melakukan pendinginan. Jadi urutannya adalah, pemanasan, inti, dan pendinginan
 - 10) jawaban no 4: c
di masa pandemi aktivitas fisik sangat dianjurkan, yaitu yang bersifat individu yang dapat dilakukan di rumah, menghindari kerumunan.
- b. Kunci jawaban isian
1. Hakikat aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.

2. Jenis-jenis aktivitas fisik
 - a. Aktivitas fisik ringan: hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan. Energi yang dikeluarkan selama melakukan aktivitas fisik ringan < 3,5 Kkal/menit.
 - b. Aktivitas fisik sedang: Aktivitas fisik sedang hanya membutuhkan tenaga intens atau terus menerus. Energi yang dikeluarkan pada saat melakukan aktivitas fisik sedang adalah (3,5-7 Kkal/menit).
 - c. Aktivitas fisik berat: Aktivitas fisik berat biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan ketahanan dan membuat berkeringat. Energi yang dikeluarkan pada saat melakukan aktivitas fisik berat adalah > 7 Kkal/menit.
3. Manfaat aktivitas fisik adalah: mengendalikan berat badan, mengendalikan tekanan darah, menurunkan risiko keropos tulang (osteoporosis) pada wanita, mencegah *diabetes mellitus* atau kencing manis, mengendalikan kadar kolesterol, meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh, memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot, memperbaiki *postur* tubuh, mengendalikan *stress*, dan mengurangi kecemasan.
4. Hakikat pencegahan penyakit adalah upaya mengarahkan sejumlah kegiatan untuk melindungi klien dari ancaman kesehatan potensial. Dengan kata lain, pencegahan penyakit adalah upaya mengekang perkembangan penyakit, memperlambat kemajuan penyakit, dan melindungi tubuh dari berlanjutnya pengaruh yang lebih membahayakan.
5. Aktivitas fisik atau olahraga sangat berperan dalam mengurangi penyakit yang berbahaya seperti stroke, jantung, diabetes, mengontrol berat badan. Aktivitas fisik akan meningkatkan kebugaran tubuh sehingga tubuh memiliki daya tahan yang tinggi terhadap risiko penyakit.



PEMBELAJARAN 2

MEMAPARKAN PERAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENCEGAHAN PENYAKIT

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 aktivitas fisik untuk mencegah penyakit, dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.
4. Mempresentasikan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.

B. Peran Guru dan Orangtua

Peran orangtua dan guru dalam Pembelajaran 2 ini sama dengan pada Pembelajaran 1.

C. Aktivitas Pembelajaran

Petunjuk umum, petunjuk khusus, dan karakter yang akan dikembangkan pada pembelajaran 2 ini sama dengan petunjuk umum, petunjuk khusus, dan karakter yang ingin dikembangkan pada pembelajaran 1.

Aktivitas 1



Setelah Ananda memahami konsep Peran Aktivitas Fisik Terhadap Pencegahan Penyakit: pengertian aktivitas fisik, jenis-jenis aktivitas fisik, manfaat aktivitas fisik, dan cara melakukan aktivitas fisik, kali ini pada Pembelajaran 2 Aktivitas 1 Ananda akan mempelajari bagaimana cara menyusun aktivitas fisik untuk mencegah penyakit. Yuk kita mulai!

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Silakan 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. Pakailah pakaian yang sopan, bersih dan rapi, mempersiapkan perlengkapan belajar seperti alat tulis, modul, buku paket, dan buku pembelajaran lainnya yang mendukung.
- c. Awali kegiatan dengan berdo'a sesuai dengan agama dan keyakinan yang Ananda anut.
- d. Ananda dipersilahkan mempelajari materi pembelajaran pada buku modul secara menyeluruh mulai dari tujuan yang harus dicapai, tahapan aktivitas pembelajaran, materi dan penilaian pembelajaran yang telah tersusun.
- e. Dalam mempelajari aktivitas 1 ini silakan Ananda melakukan diskusi kelompok dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan.

2. Kegiatan Inti

- a. Silakan Ananda amati, kaji, dan pelajari kembali Materi Peran Aktivitas Fisik terhadap Pencegahan Penyakit.
- b. Diskusikan dalam kelompok Ananda tentang bagaimana menyusun aktivitas fisik untuk mencegah penyakit. Silakan Ananda amati dan cermati teks di bawah ini!
Tahapan dalam menyusun aktivitas fisik
Dalam menyusun aktivitas fisik, perlu diperhatikan tahapan-tahapannya antara lain:
 1. Membuat perencanaan, perencanaan penting sebagai langkah awal yang akan dilakukan.
 2. Memilih aktivitas fisik, aktivitas fisik yang dilakukan harus dipilih sesuai dengan kategori usia, juga memperhatikan kondisi dimana sekarang kita berada di masa pandemi covid-19 (diantaranya menjauhi kerumunan).

3. Setelah aktivitas dipilih, misalnya aktivitas sedang (berjalan), tentukan kapan dimulainya kegiatan, misalnya pada minggu awal bulan atau minggu kedua dan seterusnya.
 4. Setelah menentukan aktivitas, dan waktu pelaksanaannya mulailah menyusun jadwal kegiatan.
 5. Mulailah melakukan aktivitas fisik dengan memperhatikan BBTT (baik, benar, terukur, dan teratur), prinsip FITT (frekuensi, intensitas, tipe, dan time, serta dengan memperhatikan pedoman melakukan aktivitas fisik di masa pandemi covid-19.
 6. Membuat laporan kegiatan aktivitas fisik yang telah dilakukan.
- c. Ananda diminta untuk menyusun laporan aktivitas fisik selama seminggu, pilihlah aktivitas fisik yang bisa dilakukan di rumah dan lakukanlah sesuai dengan prosedur yang telah dipelajari, kemudian tuangkan dalam bentuk laporan. Silakan Ananda tulisan laporan tersebut dalam bentuk tulisan yang rapih, mintalah pada orangtua atau saudara untuk mendampingi Ananda.
- d. Selanjutnya, Ananda dipersilakan untuk berdiskusi dalam membuat kesimpulan dari tahapan yang dilakukan dalam menyusun aktivitas fisik untuk mencegah penyakit, kemudian Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan, hambatan-hambatan, dan bagaimana cara Ananda menanggulangnya dalam menyusun aktivitas fisik untuk mencegah penyakit. Isilah hasil dari diskusi tersebut pada kolom di bawah ini.
- 1) Coba Ananda tuliskan kesimpulan tentang materi menyusun aktivitas fisik untuk mencegah penyakit!
.....
.....
.....
.....
 - 2) Coba Ananda tuliskan hambatan-hambatan dalam menyusun aktivitas fisik untuk mencegah penyakit!.
.....
.....
.....
.....
 - 3) Coba Ananda tuliskan cara menanggulangi hambatan-hambatan dalam menyusun aktivitas fisik untuk mencegah penyakit!
.....
.....
.....

- e. Berikan tanggapan Ananda terkait dengan sikap Ananda setelah mengikuti proses pembelajaran aktivitas 1 menyusun aktivitas fisik untuk mencegah penyakit. Berikan tanda ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini!

- ⊙ Sangat senang
- ⊙ Senang
- ⊙ Tidak tahu
- ⊙ Tidak senang
- ⊙ Sangat tidak senang

3. Kegiatan Akhir

- a. Silakan 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, silakan Ananda rapihkan perlengkapan yang telah digunakan dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan dan beristirahat.

Aktivitas 2



Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, sekarang Ananda lanjutkan dengan aktivitas 2. Pada aktivitas 2, bersama kelompok Ananda akan mempresentasikan Peran Aktivitas Fisik terhadap Pencegahan Penyakit.

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Silakan 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. Pakailah pakaian yang sopan, bersih dan rapi, mempersiapkan perlengkapan belajar seperti alat tulis, modul, buku paket, dan buku pembelajaran lainnya yang mendukung.
- c. Awali kegiatan dengan berdo'a sesuai dengan agama dan keyakinan yang Ananda anut.
- d. Ananda dipersilahkan mempelajari materi pembelajaran pada buku modul secara menyeluruh mulai dari tujuan yang harus dicapai, tahapan aktivitas pembelajaran, materi dan penilaian pembelajaran yang telah tersusun.
- e. Dalam mempelajari aktivitas 1 ini silakan Ananda melakukan diskusi kelompok dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan.

2. Kegiatan Inti

- a. Silakan Ananda diskusikan simpulan atau ringkasan materi tentang: peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit yang telah Ananda susun dalam bentuk makalah atau ringkasan materi.
- b. Mula-mula silakan 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 silakan Ananda dan teman sekelompok Ananda saling mengajukan pertanyaan dan saling menjawab yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut, yaitu: peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.
- d. Setelah itu silakan 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 ringkasan materi peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dengan teman kelompok Ananda. Sekaitan dengan kegiatan presentasi ada beberapa pilihan yang dapat dilakukan, antara lain:
 1. laporan dibuat dengan tulisan tangan yang rapih,
 2. laporan yang dituliskan di word, laporan dalam bentuk power point atau PPT, dan
 3. laporan dalam bentuk vidio.

Silakan Ananda pilih dari ketiga pilihan tersebut yang paling memungkinkan Ananda lakukan bersama kelompok Ananda.

Kemudian Ananda diminta untuk menuliskan hasil presentasi/laporan tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, hambatan-hambatan dalam berdiskusi dan mempresentasikan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, serta cara menanggulangi hambatan-hambatan tersebut pada kolom di bawah ini.

- 1) Silkan Ananda tuliskan hasil diskusi dan presentasi peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit!

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

- 2) Silakan Ananda tuliskan hambatan-hambatan dalam berdiskusi dan mempresentasikan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit!

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

- 3) Silakan Ananda tuliskan cara menanggulangi hambatan-hambatan dalam diskusi dan mempresentasikan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit!

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

4. Bagaimana sikap Ananda dalam mempelajari, mengkaji dan merumuskan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit. Berikan sikap Ananda dengan memberi tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Ⓒ Sangat senang
- Ⓒ Senang
- Ⓒ Tidak tahu
- Ⓒ Tidak senang
- Ⓒ Sangat tidak senang

5. Ananda diminta untuk melaporkan hasil kajian dan rumusan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Silakan Ananda tuliskan hasil diskusi dan presentasi materi hakikat aktivitas fisik dan pencegahan penyakit.

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

2) Silakan Ananda tuliskan hasil diskusi dan presentasi materi tentang menyusun aktivitas fisik untuk mencegah penyakit!

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

3) Silakan Ananda tuliskan cara menanggulangi hambatan-hambatan dalam diskusi dan mempresentasikan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit!

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

3. Kegiatan Akhir

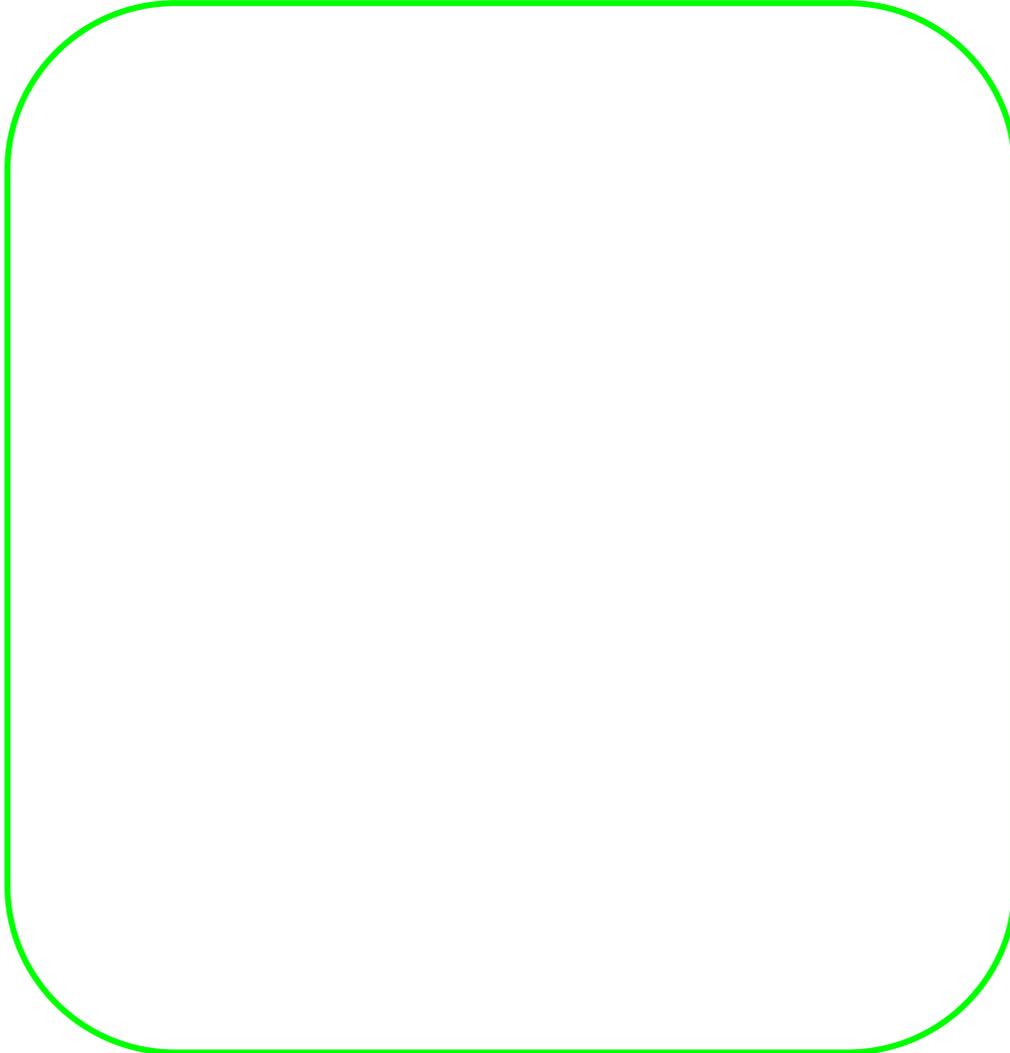
a. Silakan Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.

b. Jika sudah, Ananda rapihkan perlengkapan yang telah digunakan dan berdoa.

c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan dan beristirahat.

D. Rangkuman

Ananda telah mempelajari materi tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit. Coba Ananda buat rangkuman dari materi tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit tersebut pada kolom di bawah ini.



E. Evaluasi

Ananda sudah mempelajari Modul 4 Peran Aktivitas Fisik terhadap Pencegahan Penyakit. Selanjutnya Ananda dapat mengukur sejauhmana pemahaman Ananda. Silahkan mengikuti evaluasi di bawah ini !

1. Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh peserta didik dan diisi dengan jujur)
 - a. Petunjuk Penilaian

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

b. 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		
	Skor Maksimum10		

2. Penilaian Pengetahuan

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

1. Hakikat aktivitas fisik adalah . . .
 - a. aktivitas jasmani yang berbentuk olahraga
 - b. aktivitas untuk kebugaran jasmani
 - c. pergerakan tubuh yang mengeluarkan tenaga
 - d. pergerakan tubuh yang mengeluarkan tenaga yang tinggi

2. Melakukan aktivitas fisik merupakan hal penting yang banyak memberikan manfaat bagi tubuh, setidaknya dalam hari kita dianjurkan untuk untuk melakukan aktivitas fisik selama . . .
 - a. 15 menit
 - b. 20 menit
 - c. 25 menit
 - d. 30 menit
3. Manfaat yang paling besar yang dapat dirasakan dari aktivitas fisik secara teratur adalah . . .
 - a. mengurangi faktor risiko penyakit
 - b. mencegah beberapa penyakit
 - c. mencegah kematian dini
 - d. mencegah penyakit jantung
4. Hakikat pencegahan penyakit adalah . . .
 - a. pencegahan penyakit merupakan upaya yang ditujukan untuk mencegah terjadinya penyakit dimasyarakat agar tidak terjadi penyebaran/epidemi
 - b. pencegahan penyakit merupakan upaya untuk memfasilitasi kegiatan dalam rangka mencegah penyebaran penyakit
 - c. pencegahan penyakit merupakan upaya yang dilakukan untuk mencegah penyakit dan penyebarannya
 - d. pencegahan penyakit merupakan upaya untuk mengarahkan sejumlah kegiatan untuk melindungi tubuh dari ancaman penyakit yang potensial
5. Berbagai upaya yang dilakukan untuk untuk deteksi dini adanya penyakit atau gangguan kesehatan agar dapat dilakukan tatalaksana sedini mungkin merupakan pencegahan tingkat . . .
 - a. tingkat awal
 - b. tingkat pertama
 - c. tingkat kedua
 - d. tingkat ketiga
6. Aktivitas fisik pada orang muda dan anak-anak dapat meningkatkan . . .
 - a. Kepadatan mineral tulang dan membantu mempertahankan tulang yang kuat
 - b. dapat membantu untuk mengobati dan mengurangi rasa sakit yang disebabkan oleh osteoarthritis
 - c. dapat membantu untuk mengendalikan berat badan dan membuat tubuh lebih ideal
 - d. a,b,c semuanya benar

7. Sebagai upaya preventif yang dapat dilakukan dalam menghadapi covid-19 adalah dengan memutus mata rantai penyebarannya dengan menjaga jarak sesuai dengan anjuran WHO. Upaya tersebut di kenal dengan istilah . . .
 - a. social distancing
 - b. social activity
 - c. physical distancing
 - d. physical activity
8. Latihan aerobik yaitu latihan yang dilakukan memerlukan banyak oksigen dalam intensitas yang sedang dalam jangka waktu yang panjang, yang termasuk latihan aerobik adalah....
 - a. bersepeda, jogging, senam, lompat tali
 - b. bersepeda, jogging, senam, lari cepat
 - c. bersepeda, jogging, senam, lari
 - d. bersepeda sprint, jogging, senam, lari
9. Strategi pencegahan penyakit ada upaya yang dilakukan untuk difokuskan kepada populasi secara keseluruhan dengan tujuan untuk mengurangi risiko rerata yang merupakan pencegahan tingkat pertama, adalah
 - a. strategi individual
 - b. strategi populasi
 - c. strategi *health promotion*
 - d. strategi *primary prevention*
10. Dalam menyusun aktivitas fisik perlu memperhatikan faktor . .
 - a. sarana prasarana
 - b. keamanan
 - c. kondisi
 - d. cuaca

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Dalam menyusun aktivitas fisik harus memperhatikan prinsip yang disebut dengan BBTT, tuliskan dan jelaskan prinsip BBTT!
2. Tuliskan dan jelaskan aturan dalam melakukan olahraga yang dikenal dengan “FITT” !
3. Aktivitas fisik pada masa pandemi covid-19 sangat dianjurkan, jelaskan aktivitas fisik yang dapat dilakukan pada masa pandemi covid-19!
4. Dalam melakukan aktivitas fisik di masa pandemi covid-19, perlu memperhatikan panduannya. Tuliskan panduan aktivitas fisik di masa pandemi covid-19!
5. Jelaskan mengapa aktivitas fisik dapat mencegah penyakit!

3. Penilaian Keterampilan

a. Presentasi bersama teman materi tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit

- 1) butir Tes: diskusi materi tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit bersama teman Ananda. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit (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 peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit 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:

- (1) menyimpulkan hasil diskusi
- (2) menyusun laporan secara sistimatis
- (3) kelengkapan laporan hasil diskusi

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

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

b) pengolahan skor

skor maksimum: 10

skor perolehan peserta didik: SP

nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

5) Lembar penagamatan

a) penilaian hasil penyajian tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.

b) tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk penyajian/diskusi peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit dengan cara:

- (1) peserta didik diminta untuk membuat laporan tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.

- (2) kemudian makalah tersebut dipresentasikan oleh peserta didik di depan teman secara berkelompok.
- (3) petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh peserta didik.
- (4) ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

c) konversi ketepatan melakukan diskusi dengan skor

No.	Jenis Materi	Kriteria Penskoran
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

F. Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

1. Rubrik Penilaian

Presentasi bersama teman materi tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit

- a. Butir Tes: Diskusi materi tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit (penilaian proses) dan ketepatan melakukan presentasi (penilaian produk).
- b. Petunjuk Penilaian: Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan presentasikan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.

c. Rubrik Penilaian Keterampilan Diskusi

Penilaian Presentasi/Diskusi				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Berdiskusi)		
Persiapan awal menyiapkan materi diskusi (Skor 3)	Sikap pelaksanaan melakukan diskusi (Skor 4)	Menyimpulkan hasil diskusi (Skor 3)			

d. Pedoman penskoran

1) penskoran

a) persiapan awal menyiapkan materi diskusi

skor 3 jika:

- (1) mempersiapkan bahan diskusi.
- (2) melengkapi materi materi diskusi.
- (3) sistimatika penyusunan materi diskusi.

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

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

b) pelaksanaan melakukan diskusi

skor 4 jika:

- (1) membuka diskusi.
- (2) menyampaikan materi dengan sistimatis.
- (3) ketepatan menyampaikan materi dengan runtun.
- (4) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun.

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

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

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

c) Menyimpulkan hasil diskusi

skor 3 jika:

- (1) menyimpulkan hasil diskusi.
- (2) menyusun laporan secara sistimatis.
- (3) kelengkapan laporan hasil diskusi.

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

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

2) pengolahan skor

skor maksimum: 10

skor perolehan peserta didik: SP

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

e. Lembar pengamatan penilaian hasil penyajian tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang.

1) penilaian hasil penyajian tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang.

a) tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk penyajian/diskusi makanan sehat, bergizi, dan seimbang dengan cara:

- (1) peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang.
- (2) kemudian makalah tersebut dipresentasikan oleh peserta didik di depan teman secara berkelompok.
- (3) petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh peserta didik.
- (4) ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

- b) konversi ketepatan melakukan diskusi dengan skor

No.	Jenis Materi	Kriteria Penskoran
1.	Kelengkapan materi	3
2.	Sistematika penyusunan materi	3
3.	Ketepatan dalam penyusunan materi	3
4.	Ketepatan dalam menyampaikan materi	3
5.	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi	3
Jumlah Skor Maksimal		15

2. Kunci Jawaban

a. Kunci Jawaban Penilaian Evaluasi

1) pilihan ganda

- (a) jawaban no 1: c

aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik.

- (b) jawaban no 2: d

penelitian Journal Sport Science memberikan anjuran bahwa, setidaknya seseorang harus menyempatkan diri untuk melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap harinya.

- (c) jawaban no 3: a

aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran sehingga meningkatkan daya tahan tubuh/imunitas.

- (d) jawaban no 4: d

pencegahan penyakit merupakan upaya untuk mengarahkan sejumlah kegiatan untuk melindungi tubuh dari ancaman penyakit yang potensial: pencegahan penyakit.

- (e) jawaban no 5: c

berbagai upaya yang dilakukan untuk untuk deteksi dini adanya penyakit atau gangguan kesehatan agar dapat dilakukan tatalaksana sedini mungkin: pencegahan tingkat kedua (secondary Prevention).

- (f) jawaban no 6: a

cukup jelas

(g) jawaban no 7: c

Salah satu upaya yang dianjurkan WHO dalam meminimalisir penyebaran covid-19 yaitu dengan menjaga jarak tetapi masih dapat berhubungan secara social: physical distancing.

(h) jawaban no 8: c

Latihan aerobik yaitu latihan yang dilakukan memerlukan banyak oksigen dalam intensitas yang sedang dalam jangka waktu yang panjang, yang termasuk latihan aerobik: bersepeda, jogging, senam, lari, berenang.

(i) jawaban no 9: b

Strategi ini difokuskan kepada populasi secara keseluruhan dengan tujuan untuk mengurangi risiko rerata: strategi populasi.

(j) jawaban no 10: b

keamanan merupakan faktor pertama yang harus diperhatikan dalam menyusun melakukan aktivitas fisik agar dalam melakukan aktivitas fisik nyaman dan selamat.

2) kunci jawaban isian

(a) jawaban no 1.

Prinsip BBTT (baik, benar, terukur, dan teratur):

- a. baik artinya, melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit seharinya, dilakukan secara bertahap dari mulai pemanasan, inti, dan pendinginan. Gunakan perlengkapan olahraga yang sesuai,
- b. benar artinya, melakukan aktivitas fisik yang digemari, sesuai dengan kondisi fisik dan pola gerak yang baku,
- c. terukur, artinya aktivitas fisik yang dilakukan dengan mengukur intensitas waktu dan latihan dengan tujuan apakah target denyut tadi tercapai atau tidak, dan
- d. teratur artinya, aktivitas fisik dilakukan teratur minimal 3 kali dalam seminggu.

(b) jawaban no 2.

FITT (frekuensi, intensitas, tipe, dan time):

- a. Frekuensi, seberapa sering berlatih. Hasil dari yang berlatih 1-2x seminggu tentu akan berbeda dengan yang berlatih 4-5x seminggu.
- b. Intensitas, faktor yang mengukur berat ringan suatu program. Umumnya memakai patokan Denyut Nadi Maksimum (DNM).

- c. Tipe, jenis latihan yang Ananda akan lakukan, disesuaikan dengan tujuan. Tipe latihan ada dua bentuk yaitu latihan aerobik dan latihan anaerobik.
- d. Time, berapa menit Ananda akan berlatih. Seorang pemula akan berbeda durasi latihannya dengan yang sudah pengalaman.

(c) jawaban no 3

Di masa pandemi covid-19, aktivitas fisik sangat dianjurkan untuk menjaga kebugaran tubuh, namun sesuai dengan himbauan pemerintah untuk melakukan pembatasan fisik (*physical distancing*) maka aktivitas fisik yang dianjurkan adalah aktivitas yang bersifat individu dan bisa dilakukan di rumah seperti push up, sit up, jamping jack, naik turun bangku, dan lain-lain.

(d) jawaban no 4

panduan aktivitas fisik masa pandemi covid 19, antara lain sebagai berikut:

- a. Jangan berolahraga jika demam, batuk, dan susah bernafas.
- b. Mencuci tangan dengan sabun, sebelum dan sesudah keluar rumah, serta tetap membawa hand sanitizer.
- c. Lebih direkomendasikan untuk melakukan aktivitas di sekitaran halaman rumah. Namun, jika harus ke tempat terbuka seperti taman atau bersepeda, tetap jaga jarak dengan orang lain, dan hindari kerumunan.
- d. Pilihlah aktivitas dan intensitas olahraga sesuai dengan status kesehatan dan kondisi kebugaran Anda.
- e. Mulai dengan sesi latihan ringan selama 30 menit. Bagi menjadi beberapa sesi dengan mengambil 5-10 menit per sesi.
- f. Hindari latihan berat yang berisiko cedera.

(e) jawaban no 5

Aktivitas fisik akan meningkatkan kebugaran tubuh sehingga tubuh memiliki daya tahan yang tinggi terhadap risiko penyakit.

G. Refleksi

Terima kasih! Ananda telah menyelesaikan pembelajaran 2, itu artinya Ananda telah menyelesaikan modul 4 Peran Aktivitas Fisik Terhadap Pencegahan Penyakit.

Selanjutnya, mari merefleksikan apa yang telah Ananda pelajari dalam modul 4 ini.

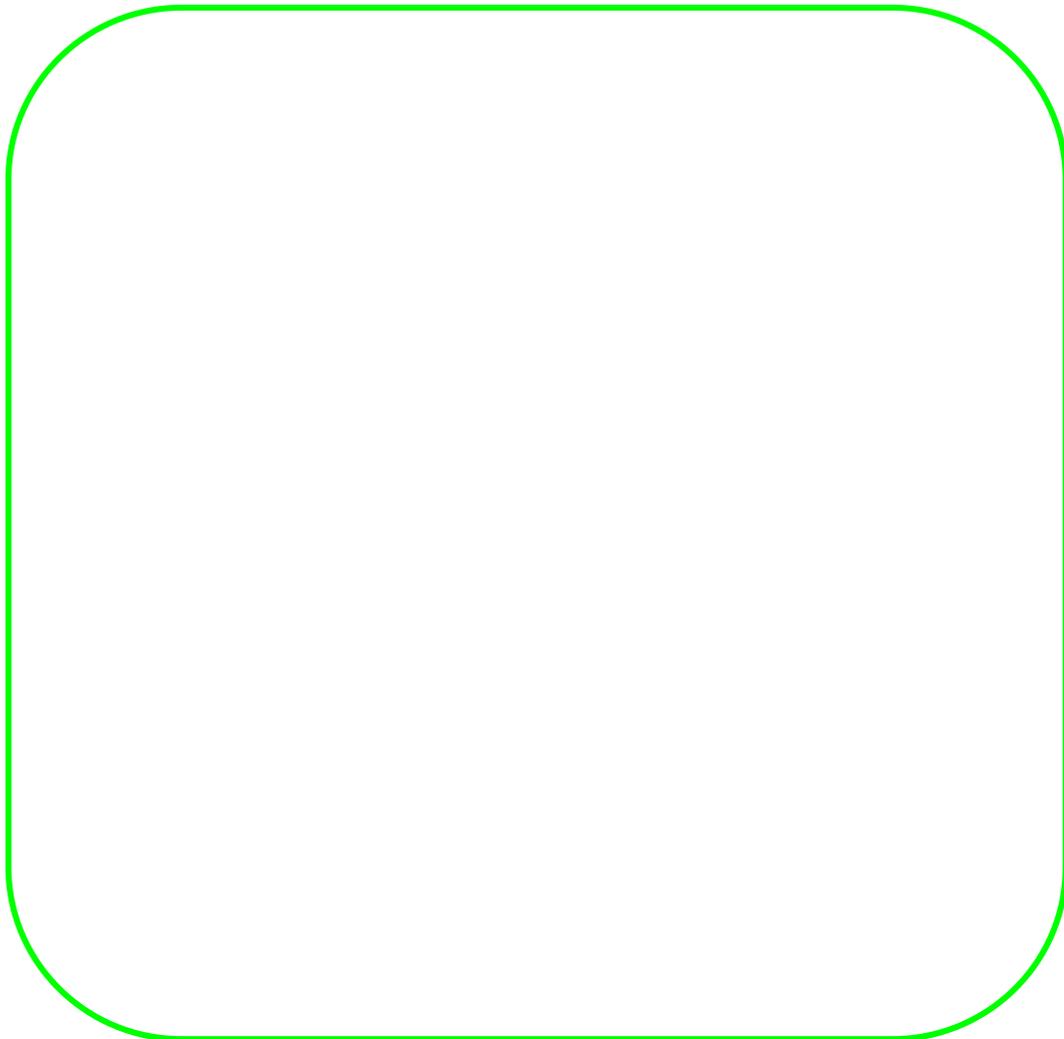
Apakah ada pertanyaan terkait modul 4?

Hal apa yang menginspirasi Ananda setelah mempelajari modul 4?

Apakah yang menjadi hambatan dalam mempelajari modul 4? Kalau ada silakan diskusikan dengan teman, orangtua atau bapa dan ibu guru.

Apakah mempelajari peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit ini bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari?

Silakan Ananda berdiskusi dalam kelompok belajar dan membagikan hasil refleksi Ananda melalui kolom di bawah ini!



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			

B. Penilaian Pengetahuan

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

1. Faktor risiko terkena penyakit yang mengakibatkan kematian diakibatkan karena kurangnya ...
 - a. aktivitas fisik
 - b. olahraga teratur
 - c. makanan bergizi
 - d. istirahat teratur
2. Aktivitas fisik sedang hanya membutuhkan tenaga intens atau terus menerus. Energi yang dikeluarkan pada saat melakukan aktivitas fisik sedang adalah (3,5-7 Kkal/menit) ...
 - a. menyetrika
 - b. menyapu lantai
 - c. bermain musik
 - d. berkebun
3. Peralatan teknologi banyak membantu kehidupan manusia sehingga mengakibatkan manusia kurang gerak, hal tersebut merupakan dampak negatif yang perlu dihindari. Bentuk kehidupan dimana manusia cenderung diam karena ketergantungan pada peralatan teknologi disebut. . .
 - a. hipokinetik
 - b. sedentary
 - c. physical activity
 - d. not active
4. Merupakan pencegahan dengan sasaran utamanya adalah penderita penyakit tertentu, dalam usaha mencegah bertambah beratnya penyakit atau mencegah terjadinya cacat serta program rehabilitasi . . .
 - a. pencegahan primer
 - b. pencegahan sekunder
 - c. pencegahan primordial
 - d. pencegahan tersier
5. Tujuan pecegahan ini adalah untuk menghindari terbentuknya pola hidup sosial, ekonomi dan kultural yang mendorong peningkatan risiko penyakit adalah . . .
 - a. pencegahan primer
 - b. pencegahan sekunder
 - c. pencegahan primordial
 - d. pencegahan tersier

6. Berbagai upaya yang dilakukan untuk untuk deteksi dini adanya penyakit atau gangguan kesehatan agar dapat dilakukan tatalaksana sedini mungkin merupakan pencegahan tingkat . . .
 - b. tingkat awal
 - c. tingkat pertama
 - d. tingkat kedua
 - e. tingkat ketiga
7. Dari tingkatan pencegahan penyakit, manakah yang merupakan upaya terbaik yang sesuai dengan konsep sehat . . .
 - a. pencegahan primordial
 - b. pencegahan primer
 - c. pencegahan sekunder
 - d. pencegahan tersier
8. Dari 3 tindakan terhadap penyakit di bawah ini manakah yang lebih utama dilakukan . . .
 - a. preventif
 - b. kuratif
 - c. rehabilitasi
 - d. promotif
9. Manfaat yang paling besar yang dapat dirasakan dari aktivitas fisik secara teratur adalah
 - a. mengurangi faktor risiko penyakit
 - b. mencegah beberapa penyakit
 - c. mencegah kematian dini
 - d. mencegah penyakit jantung
10. Sebagai upaya preventif yang dapat dilakukan dalam menghadapi covid 19 adalah dengan memutus mata rantai penyebarannya dengan menjaga jarak sesuai dengan anjuran WHO. Upaya tersebut di kenal dengan istilah . . .
 - a. social distancing
 - b. physical distancing
 - c. social activity
 - d. physical activity

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Jelaskan hakikat aktivitas fisik!
2. Jelaskan jenis-jenis aktivitas fisik!
3. Jelaskan manfaat aktivitas fisik!
4. Jelaskan hakikat pencegahan penyakit!
5. Tuliskan tingkatan pencegahan penyakit berikut dengan bentuknya!
6. Jelaskan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit!
7. Jelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan jantung!
8. Jelaskan manfaat olahraga bagi tulang dan sendi!
9. Jelaskan manfaat olahraga bagi penderita diabetes!
10. Jelaskan aktivitas fisik yang dianjurkan pada masa pandemi covid-19!

C. Penilaian Keterampilan

1. Presentasi bersama teman materi tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit
 - a. Butir Tes : Diskusi materi tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit (penilaian proses) dan ketepatan melakukan presentasi (penilaian produk).
 - b. Petunjuk Penilaian: Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan mempresentasikan materi yang diharapkan.
 - c. Rubrik Penilaian Keterampilan Diskusi

Penilaian Presentasi/Diskusi				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Berdiskusi)		
Persiapan awal menyiapkan materi diskusi (Skor 3)	Sikap pelaksanaan melakukan diskusi (Skor 4)	Menyimpulkan hasil diskusi (Skor 3)			

d. Pedoman penskoran

1) penskoran

a) persiapan awal menyiapkan materi diskusi

skor 3 jika:

- (1) mempersiapkan bahan diskusi.
- (2) melengkapi materi materi diskusi.
- (3) sistematika penyusunan materi diskusi.

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

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

b) pelaksanaan melakukan diskusi

skor 4 jika:

- (1) membuka diskusi
- (2) menyampaikan materi dengan sistimatis.
- (3) ketepatan menyampaikan materi dengan runtun.
- (4) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun.

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

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

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

c) menyimpulkan hasil diskusi

skor 3 jika:

- (1) menyimpulkan hasil diskusi.
- (2) menyusun laporan secara sistimatis.
- (3) kelengkapan laporan hasil diskusi.

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

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

- 2) pengolahan skor
 skor maksimum: 10
 skor perolehan peserta didik: SP
 nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

e. Lembar pengamatan penilaian hasil penyajian tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit

- 1) penilaian hasil penyajian tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit

- a) tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk penyajian/diskusi peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit dengan cara:

- (1) peserta didik diminta untuk membuat laporan tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.
- (2) kemudian laporan tersebut dipresentasikan oleh peserta didik di depan teman secara berkelompok.
- (3) petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

- b) Konversi ketepatan melakukan diskusi dengan skor

No.	Jenis Materi	Kriteria Pengskoran
1.	Kelengkapan materi	3
2.	Sistematika penyusunan materi	3
3.	Ketepatan dalam penyusunan materi	3
4.	Ketepatan dalam menyampaikan materi	3
5.	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi	3
Jumlah Skor Maksimal		15

KUNCI JAWABAN



A. Pilihan ganda

1. Jawaban no 1: a. aktivitas fisik
2. Jawaban no 2: d. berkebun
3. Jawaban no 3: a. kepadatan mineral tulang dan membantu mempertahankan tulang yang kuat
4. Jawaban no 4: b. sedentary
5. Jawaban no 5: c. pencegahan primordial
Tujuan pencegahan primordial adalah untuk menghindari terbentuknya pola hidup social ekonomi dan kultural yang mendorong peningkatan risiko penyakit.
6. Jawaban no 6: tingkat kedua
Merupakan pencegahan yang sasaran utamanya adalah pada mereka yang baru terkena penyakit atau yang terancam akan menderita penyakit tertentu melalui diagnosis dini serta pemberian pengobatan yang cepat dan tepat: pencegahan tingkat kedua (secondary prevention)
7. Jawaban no 7: d. pencegahan primer
Pencegahan primer merupakan upaya terbaik karena dilakukan sebelum kita jatuh sakit.
8. Jawaban no 8: a. preventif
Upaya preventif atau upaya pencegahan merupakan tindakan atau upaya yang lebih utama.
9. Jawaban no 9: a. mengurangi faktor risiko penyakit
10. Jawaban no 10: c. physical distancing

B. Isian

1. Hakikat aktivitas fisik adalah merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi.
2. Jenis-jenis aktivitas fisik
 - a. Aktivitas fisik ringan: hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan. Energi yang dikeluarkan selama melakukan aktivitas fisik ringan $< 3,5$ Kkal/menit.
 - b. Aktivitas fisik sedang: Aktivitas fisik sedang hanya membutuhkan tenaga intens atau terus menerus. Energi yang dikeluarkan pada saat melakukan aktivitas fisik sedang adalah $(3,5-7)$ Kkal/menit.
 - c. Aktivitas fisik berat: Aktivitas fisik berat biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan keuletan dan membuat berkeringat. Energi yang dikeluarkan pada saat melakukan aktivitas fisik berat adalah > 7 Kkal/menit.

3. Manfaat aktivitas fisik adalah: mengendalikan berat badan, mengendalikan tekanan darah, menurunkan risiko keropos tulang (osteoporosis) pada wanita, mencegah *diabetes mellitus* atau kencing manis, mengendalikan kadar kolesterol, meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh, memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot, memperbaiki *postur* tubuh, mengendalikan *stress*, dan mengurangi kecemasan.
4. Hakikat pencegahan penyakit adalah berbagai upaya atau cara atau tindakan dalam rangka melindungi, menghindari tubuh dari penyakit.
5. Tingkatan pencegahan penyakit dan bentuknya:
 - a. Pencegahan tingkat awal (*primordial prevention*)
 - Pemantapan status kesehatan
 - b. Pencegahan tingkat pertama (*primary prevention*)
 - Promosi kesehatan (health promotion)
 - Pencegahan khusus
 - c. Pencegahan tingkat kedua (*secondary prevention*)
 - Diagnosis awal
 - Pengobatan tepat
 - d. Pencegahan tingkat ketigas (*tertiary prevention*)
 - Rehabilitasi (rehabilitation)
6. Aktivitas fisik atau olahraga sangat berperan dalam mengurangi penyakit yang berbahaya seperti stroke, jantung, diabetes, mengontrol berat badan. Aktivitas fisik akan meningkatkan kebugaran tubuh sehingga tubuh memiliki daya tahan yang tinggi terhadap risiko penyakit.
7. Manfaat olahraga bagi kesehatan jantung, olahraga dapat membantu menurunkan kadar kolesterol LDL atau kolesterol jahat dan meningkatkan kadar kolesterol HDL atau kolesterol baik.
8. Manfaat olahraga bagi tulang dan sendi, olahraga akan membuat otot-otot tubuh lebih kuat sehingga memberi tekanan pada tulang yang akhirnya membuat tulang lebih padat. Pada orang-orang muda dan anak-anak olahraga dapat meningkatkan kepadatan mineral tulang dan membantu untuk mempertahankan tulang yang kuat.
9. Manfaat olahraga bagi penderita diabetes, dengan berolahraga secara teratur dapat membantu mengontrol sensitivitas tubuh terhadap insulin dan menurunkan tekanan darah.
10. Aktivitas fisik pada masa pandemic covid-19 sangat dianjurkan untuk menjaga kebugaran tubuh, namun sesuai dengan himbauan pemerintah untuk melakukan pembatasan fisik (*physical distancing*) maka aktivitas fisik yang dianjurkan adalah aktivitas yang bersifat individu dan bisa dilakukan di rumah seperti push up, sit up, jamping jack, naik turun bangku, dan lain-lain.

GLOSARIUM



Aktivitas fisik	Melakukan pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari
CDC (Centers for Disease Control and Prevention)	Badan kesehatan di Amerika Serikat yang bertugas untuk mengendalikan dan mencegah penyakit menular dan kronis sekaligus menganjurkan terciptanya kesehatan yang baik
COD (Cash On Delivery)	Transaksi jual beli on line kemudian dilakukan tatap muka langsung antara penjual dan pembeli di tempat yang disepakati
Covid 19 (<i>coronavirus disease 2019</i>)	Jenis penyakit yang disebabkan oleh virus golongan coronavirus yaitu SARS-Co V-2 yang sering disebut virus corona
Diabetes mellitus	Penyakit yang diakibatkan kelebihan zat gula karena insulin tubuh tidak mengubah zat gula menjadi zat tenaga
Endurance	Kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat.
fitnes	Kebugaran, keadaan tubuh yang sehat dan kuat
Fleksibilitas (<i>fleksibility</i>)	Kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan melalui ruang gerak sendi secara maksimal.
Diabetes	Penyakit kronis yang ditandai dengan kadar gula (glukosa) darah tinggi di atas normal
Eskalator (<i>escalator</i>)	Salahsatu alat transportasi vertical berupa konveyor untuk mangangkut orang, yang terdiri dari tangga terpisah yang dapat bergerak ke atas dan ke bawah mengikuti jalur yang berupa rail atau rantai yang digerakan oleh motor.
Frekuensi (<i>frecuency</i>)	Ukuran jumlah terjadinya sebuah peristiwa dalam satuan waktu

Gojek food	Layanan pesan antar makanan
Hipokinetik	Kondisi kurang bergerak
Intensitas (<i>Intencity</i>)	Keadaan tingkatan atau ukuran intensnya.
Kebugaran jasmani	Suatu keadaan dimana tubuh dalam melaksanakan tugas harian tidak merasakan kelelahan yang berarti bahkan memiliki tenaga cadangan untuk aktivitas lain
Kuratif	Tindakan pengobatan terhadap penyakit
Lift	Alat untuk mengangkat yang digerakkan dengan tenaga listrik, dapat turun naik, untuk mengangkat orang atau barang, terutama dipakai pada gedung bertingkat
Latihan Aerobik	Olahraga yang membutuhkan oksigen untuk dikirim ke bagian otot yang bekerja
Latihan An aerobik	Latihan tanpa pasokan oksigen, dilakukan dengan durasi yang pendek dengan intensitas tinggi
Latihan Fisik	Suatu bentuk latihan yang terstruktur dengan melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang guna meningkatkan kebugaran tubuh
Obesitas	Kelebihan berat badan, penumpukan lemak yang berlebihan
Olahraga	Suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
Pandemi <i>covid 19</i>	Peristiwa menyebarnya penyakit <i>corona virus</i> secara global meliputi area geografis yang luas
Phisycal distancing	Menjaga jarak diri sendiri dengan orang lain untuk mencegah penyebaran virus corona
Preventif	Upaya pencegahan
Protokol kesehatan <i>covid 19</i>	Aturan dan ketentuan yang perlu diikuti oleh segala pihak agar dapat beraktivitas secara aman pada saat pandemi <i>COVID-19</i> ini.

Social distancing	Pembatasan sosial dengan cara tidak bertemu dengan orang lain
Stroke	Kondisi yang terjadi ketika pasokan darah ke otak terganggu atau berkurang akibat penyumbatan (stroke iskemik) atau pecahnya pembuluh darah (stroke hemarogik)
<i>Time</i>	Waktu, periode

DAFTAR PUSTAKA



- KBBI.2016. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). [Online]
Available at [http://kbbi Web.id/pusat](http://kbbi.web.id/pusat), [Diakses 11 Oktober 2020].
- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas IX*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas IX*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Roji dan Eva Yulianti. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- 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.
- <https://apki.or.id/panduan-mudah-menyusun-program-latihan/>
- [https://gizi4n.wordpress.com/2018/07/27/prinsip-fitt-dalam-olahraga/#:~:text=Untuk%20memperoleh%20manfaat%20dalam%20melakukan,Intensitas%2C%20Tipe%20dan%20Time\).&text=Singkatan%20FITT%20terdiri%20dari%20Frekuensi%2C%20Intensitas%2C%20Tipe%20dan%20Time.](https://gizi4n.wordpress.com/2018/07/27/prinsip-fitt-dalam-olahraga/#:~:text=Untuk%20memperoleh%20manfaat%20dalam%20melakukan,Intensitas%2C%20Tipe%20dan%20Time).&text=Singkatan%20FITT%20terdiri%20dari%20Frekuensi%2C%20Intensitas%2C%20Tipe%20dan%20Time.)
- <https://practicalhealthpsychology.com/id/2019/01/motivation-and-the-first-steps-toward-physical-activity/>
- <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/dki-jakarta/aktivitas-fisik-di-masa-pandemi-covid-19-bagi-orang-dengan-faktor-risiko-ptm-3>
- <https://apki.or.id/aktivitas-fisik-penunjang-hidup-sehat/>
- <http://www.gbipasko.com/pages/olahraga-dan-formula-fitt/>
- <http://gustiekarahayu.blogspot.co>
- <https://helohehat.com/hidup-sehat/kebugaran/piramida-aktivitas-fisik/#gref>
- <https://www.alodokter.com/aktivitas-fisik-di-masa-pandemi-covid-19-bagi-orang-yang-berisiko-terkena-ptm>

PEMETAAN KOMPETENSI

Modul PJOK PJJ Semester Genap Kuartal 4

**Aktivitas
Permainan
Tradisional**

**Aktivitas Lempar
Lembing**

**Aktivitas
Kebugaran
Jasmani**

Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

1. Menjelaskan karakteristik variasi dan kombinasi gerak spesifik
2. Membedakan variasi dan kombinasi spesifik.
3. Menganalisis bentuk-bentuk variasi dan kombinasi gerak spesifik
4. Menganalisis prosedur melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik
5. Menyusun gerakan variasi dan kombinasi gerak spesifik
6. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik

Ananda bertanggung jawab terhadap diri dan lingkungannya, terdidik secara jasmani, memiliki pengetahuan dan keterampilan hidup sehat, melalui berbagai aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga



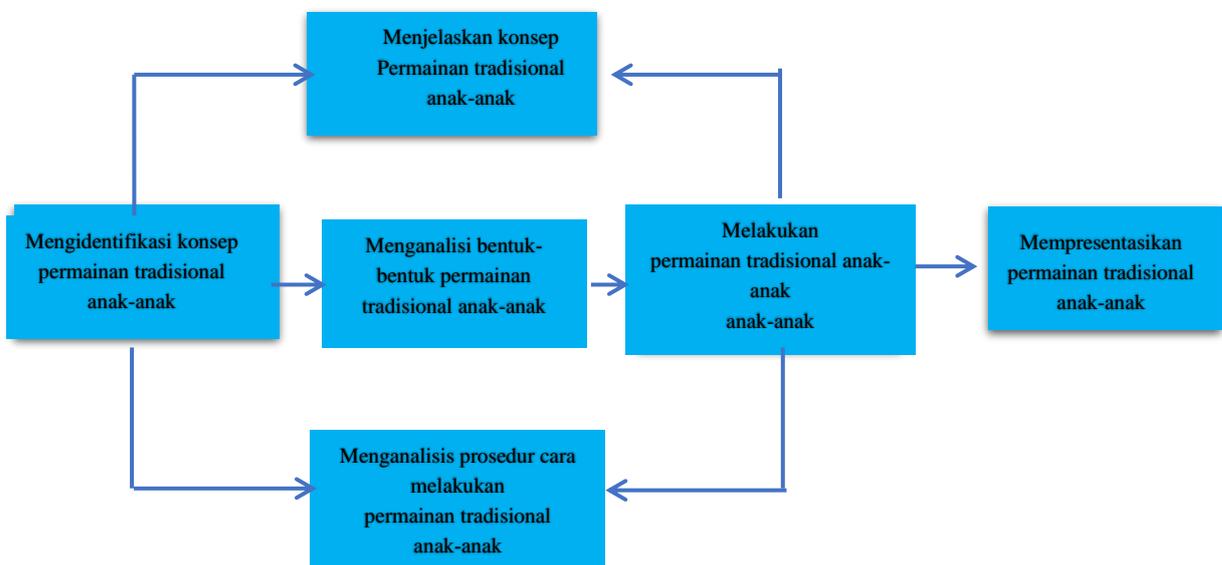
MODUL 5

AKTIVITAS PERMAINAN TRADISIONAL ANAK-ANAK

PEMETAAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.1 Memahami variasi dan kombinasi permainan bola besar/bola kecil sederhana dan atau permainan tradisional	13. Mengidentifikasi konsep permainan tradisional anak-anak 14. Menjelaskan karakteristik permainan tradisional anak-anak 15. Menganalisis bentuk-bentuk permainan tradisional anak-anak 16. Menganalisis prosedur cara melakukan permainan tradisional
4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan bola besar/bola kecil sederhana dan atau permainan tradisional	17. Melakukan permainan tradisional anak-anak 18. Mempresentasikan permainan tradisional anak-anak

PETA KOMPETENSI





Pembelajaran 1

Mengidentifikasi Permainan Tradisional Anak-anak

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. Mengidentifikasi bermain dan permainan.
4. Menjelaskan permainan tradisional anak-anak.
5. Menganalisis jenis-jenis permainan tradisional anak-anak.
6. Mengidentifikasi prosedur cara permainan tradisional anak-anak, dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.

B. Peran Orangtua dan Guru

Peran guru dalam pembelajaran menggunakan bahan ajar modul 15 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 15 ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

Peran orang tua terkait pelaksanaan pembelajaran Ananda dalam menggunakan bahan ajar modul 15 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 15 ini.
2. Memastikan bapak/ibu memahami setiap instruksi yang terdapat pada bahan ajar modul 15 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 15 ini.

C. Aktivitas Pembelajaran

Sebelum Ananda melakukan pembelajaran mengidentifikasi dan menjelaskan permainan tradisional anak-anak, perhatikan hal-hal berikut ini:

1. Petunjuk Umum

Sebelum mempelajari tentang materi permainan tradisional anak-anak Ananda harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a. Sebelum dan sesudah melakukan materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang, harus selalu: Menggunakan masker, jaga jarak, dan cuci tangan.
- b. Gunakan perlengkapan pembelajaran yang nyaman dan aman.
- c. Diskusikan materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang sesuai dengan perintah dan petunjuk dalam LKPD.

2. Petunjuk Khusus

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh peserta didik dalam kegiatan pembelajaran PJOK antara lain sebagai berikut:

- a. Lakukan kegiatan pembelajaran secara berkelompok dengan teman sekelas (disesuaikan dengan situasi dan kondisi atau sesuai petunjuk dalam LKPD).
- b. Awali kegiatan dengan berdo'a sesuai dengan agama yang Ananda anut, dan kemudian ketika berakhir kegiatan juga berdo'a.
- c. Setelah itu, silakan Ananda pelajari tugas yang akan dipelajari, misalnya "tentang permainan tradisional anak-anak" Ananda dapat mencari 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 permainan tradisional anak-anak.
- 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 gerakan-gerakan yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan cedera atau kecelakaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran permainan tradisional anak-anak.
- f. Aktivitas pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.
- g. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran beladiri pencak silat, lakukan pelepasan agar dapat melelehkan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).
- h. 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 selama proses pembelajaran.

- i. Ananda dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan oleh guru Ananda.
- j. Apabila Ananda belum mencapai KKM, maka Ananda harus melakukan remedial dan apabila telah mencapai KKM, maka harus menerima pengayaan.

3. Nilai karakter yang ingin dikembangkan

Karakter yang dikembangkan dalam aktivitas pembelajaran permainan tradisional anak-anak antara lain sebagai berikut:

- a. Disiplin: Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas permainan tradisional anak-anak dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, dan sebagainya. Diharapkan peserta didik dapat menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi aturan-aturan yang berlaku.
- b. Kerja sama: Menunjukkan suatu usaha bersama antar perseorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Kerja sama akan menjadi daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu dalam kerja sama tim dalam aktivitas pembelajaran permainan tradisional anak-anak. Kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi peran, akuntabilitas individu, memiliki visi dan tujuan yang sama, hasil kerja kolektif, efektifitas secara langsung diukur dengan menilai kerja kolektif dan sebagainya.
- c. Percaya diri: Menunjukkan keyakinan pada kemampuan dan penilaian diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif dalam mempraktikkan aktivitas pembelajaran permainan tradisional anak-anak. Percaya diri tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: tampil percaya diri, bertindak independen, menyatakan keyakinan atas kemampuan diri sendiri, dan memiliki tantangan.
- d. Kerja keras: Menunjukkan kegiatan yang dikerjakan secara sengaja sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah atau berhenti sebelum target tercapai dalam aktivitas pembelajaran gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah pencak silat. 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



Silakan Ananda baca dan simak teks berikut ini yang merupakan latar belakang “permainan tradisional anak-anak”.

Sebelum Ananda mempelajari materi permainan tradisional anak-anak, Ananda akan mempelajari terlebih dahulu tentang teori bermain, permainan, dan permainan tradisional anak-anak. Mari kita mulai!

Teori Bermain

Bermain dan permainan adalah hal yang sangat penting bagi anak. Bermain menjadi salah satu cara untuk membantu mengembangkan berbagai aspek pada anak usia dini.

Bermain dan permainan harus dibedakan, definisi bermain menurut para ahli antara lain sebagai berikut:

1. *Piaget (1951)*
Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan berulang-ulang yang dilakukan demi kesenangan.
2. *Elizabeth Harlock (1987:320)*
Bermain merupakan setiap kegiatan yang dilakukan dengan kesenangan tanpa memikirkan hasil akhir.
3. *Joan freeman dan utami munandar (1991)*
Bermain adalah suatu aktivitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh baik segi fisik, moral, intelektual, social dan emosional.
4. *Mulyadi (2004)* memberikan 5 definisi tentang bermain, yaitu:
 - a. Sesuatu yang menyenangkan dan memiliki nilai intrinsik pada anak.
 - b. Tidak memiliki nilai ekstrinsik, motivasinya bersifat intrinsik.
 - c. Bersifat spontan dan sukarela tidak ada unsur keterpaksaan dan bebas dipilih oleh anak.
 - d. Memiliki hubungan sistematis yang khusus dengan sesuatu yang sedang bermain, seperti kreativitas, pemecahan masalah, belajar bahasa, perkembangan social dan sebagainya.
5. *Hughees (199)*
Mengatakan bermain merupakan hal yang berbeda dengan belajar dan bekerja.

6. *Friedrich Froebel (1782-1852)*
Menjelaskan bahwa konsep bermain merupakan proses belajar bagi anak-anak usia dini. Anak diajak bekerja di kebun, bermain dengan pimpinan, bersosialisasi, berfantasi, adalah merupakan proses belajar sambil bekerja.
7. *Friedrich Froebel (1782-1852)*
Menjelaskan bahwa konsep bermain merupakan belajar bagi anak usia dini. Anak diajak bekerja di kebun, bermain dengan pimpinan, bernyanyi, pekerjaan tangan atau keterampilan, bersosialisasi, berfantasi, adalah merupakan proses belajar sambil bekerja.
8. *Karl Buhler dan Schenk Danziger*
Bermain adalah kegiatan yang menimbulkan kenikmatan. Dan kenikmatan itu menjadi rangsangan bagi perilaku lainnya.
9. *Hans Daeng (dalam Andang Ismail, 2009:7)*
Bermain adalah bagian mutlak dari kehidupan anak dan permainan merupakan bagian bagian integral dari proses pembentukan kepribadian anak.
10. *Mulyadi (2004)*, bermain secara umum sering dikaitkan dengan kegiatan anak-anak yang dilakukan secara spontan.
11. *Anggani Sudono*
Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak.
12. *Mayke S. Tedjasaputra*
Bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berguna untuk anak misalnya saja memperoleh pengalaman dalam membina hubungan dengan sesama teman, menambah perbendaharaan kata, menyalurkan perasaan-perasaan tertekan.
13. *Abdul Aziz Amilul*
Bermain merupakan suatu aktivitas dimana anak dapat melakukan atau mempraktikkan keterampilan, memberikan ekspresi terhadap pemikiran, menjadi kreatif, serta mempersiapkan diri untuk berperan dan berperilaku dewasa.

14. *Brook & Elliot*

Bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir, tanpa paksaan atau tekanan dari luar dalam bermain tidak ada peraturan lain kecuali yang ditetapkan permainan itu sendiri.

15. *Roger, Cosby S dan Janet K. Sawyers (1995)*

Bermain merupakan suatu aktivitas yang berlangsung dan spontan. Bermain dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang digunakan untuk berbagai tujuan yang menyenangkan.

16. *Schaller dan Nazaruz (1884)*

Bermain merupakan sebuah kesibukan rekratif sebagai lawan dari kerja dan keseriusan hidup.

17. *Huizinga*

Bermain adalah tindakan atau kesibukan suka rela yang dilakukan dalam batas-batas tempat dan waktu.

18. *George Prasetya*

Bermain merupakan salah satu pengalaman belajar yang sangat berharga dalam semua aspek kecakapan. Dengan bermain anak memiliki kesempatan untuk membangun relasi dengan orang lain, melatih keterampilan motorik serta memanfaatkan kapasitas visual.

Permainan menurut KBBI adalah sesuatu yang digunakan untuk bermain, barang atau sesuatu yang dipergunakan. Ada beberapa ahli yang menjelaskan teori tentang permainan. Menurut *Gross*, permainan harus dipandang sebagai latihan fungsi-fungsi yang sangat penting di kehidupan dewasa nanti. Sedangkan menurut *Schaller*, permainan memberikan kelonggaran sesudah melakukan tugas dan sekaligus mempunyai sifat membersihkan, ia berpendapat bahwa permainan adalah kebalikan dari bekerja.

Agar lebih memahami teori bermain dan permainan silakan Ananda membuat kesimpulan tentang teori bermain dan permainan. Tuliskan hasil kesimpulan Ananda membuat hasil kesimpulan pada kolom yang telah disediakan di bawah ini.

Silakan Ananda tuliskan kesimpulan dari teori bermain dan permainan!

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

Setelah Ananda memahami tentang teori bermain, sekarang kita akan mempelajari materi tentang permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan permainan yang telah dimainkan oleh anak-anak pada suatu daerah secara tradisi. Yang dimaksud tradisi ialah permainan itu telah diwarisi dari generasi yang satu ke generasi berikutnya atau dilakukan secara turun temurun. Sebagian besar permainan tradisional ini dilakukan dengan cara berkelompok. Bentuk kehidupan masyarakat tradisional yang kurang mengenal dunia luar telah mengarahkan dan menuntun mereka pada kegiatan sosial dan kebersamaan yang tinggi. Permainan tradisional ini selain sebagai hiburan juga merupakan alat komunikasi di dalam masyarakat.

Permainan tradisional memiliki manfaat yang sangat penting, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Jasmani (tubuh)

Permainan tradisional di dalamnya adalah melakukan aktivitas fisik atau bergerak. Dengan melakukan aktivitas fisik tentu saja badan akan menjadi sehat dan kuat, menghilangkan kekakuan badan, seluruh pancaindera berfungsi dengan baik, lancar, dan cekatan.

2. Rohani (jiwa)

Selain aktivitas fisik permainan tradisional dapat menumbuhkan ketajaman berpikir, kehalusan rasa serta kekuatan dan kemauan, disiplin, tertib, membiasakan bersikap waspada, membiasakan berpikir riil dan menghilangkan rasa segan atau mudah putus asa.

Permainan tradisional juga memiliki nilai-nilai yang ingin dikembangkan yaitu sebagai berikut:

1. Menurut Dharmamulya

Rasa senang, rasa bebas, belajar memimpin kelompok, tanggungjawab, patuh terhadap peraturan, melatih menghitung, melatih jujur dan sportif, melatih sopan santun, dan lain-lain.

2. Menurut Menpora (1989:7-8)

Unsur-unsur yang terkandung dalam permainan tradisional adalah ketangkasan, kecepatan, ketepatan, kecermatan, kejujuran, dan kerja sama.

Dalam permainan tradisional juga ada sasaran yang ingin dicapai, sasaran tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Sasaran fisik atau jasmani

- a. peningkatan kekuatan otot
- b. daya tahan otot setempat
- c. daya tahan kardio vaskuler
- d. kelentukan
- e. kemampuan gerak

2. Sasaran psikis atau mental
Anak dapat mengembangkan kreativitasnya dalam arti berpikir mengambil keputusan dengan cepat dan tepat.
3. Sasaran sosial
Di dalam permainan terjadi interaksi aktif, suasana seperti ini membantu menciptakan dan mengembangkan rasa sosial.
4. Sasaran rasa ketuhanan

Dalam bermain anak akan merasakan keagungan Tuhan. Apabila sebelum bermain berdo'a singkat menurut agama dan kepercayaan masing-masing.

Macam-macam permainan tradisional antara lain sebagai berikut:

1. Permainan yang diciptakan anak itu sendiri. Misalnya: berlari-lari, meloncat-loncat, merangkak, dan lain-lain.
2. Permainan yang diciptakan oleh orang tua, adalah permainan dalam usaha pendidikan yang dapat membantu dalam perkembangan dan pertumbuhan, seperti:
 - a. Perkembangan dan pertumbuhan jasmani
 - 1) dorongan yang diperlukan untuk pertumbuhan,
 - 2) ada dinamik untuk berdiri dan bergerak,
 - 3) ada dinamik untuk macam-macam ekspresi,
 - 4) ada kesegaran jasmani, dan
 - 5) ada kebiasaan hidup sehat.
 - b. Perkembangan jiwa
Pengaruh langsung dari permainan adalah pada jasmani, maka perbaikan jasmani akan menjadikan perbaikan pada jiwa.
 - c. Perkembangan kepribadian
Permainan akan melupakan diri sendiri karena adanya tugas mengontrol diri, disiplin, dan lain-lain.
 - d. Perkembangan rasa keindahan
Permainan yang dilakukan dengan teknik dan taktik yang baik dapat dinikmati oleh oleh yang melihat.
 - e. Perkembangan kesadaran sosial
Manusia terdiri atas jiwa dan raga, dan merupakan makhluk sosial. Di dalam bermain, seseorang membutuhkan orang lain untuk bermain.
 - f. Mendorong hidup keagamaan dan kebaktian
Pendidikan jasmani bukan merupakan cara kebaktian, akan tetapi memberikan syarat bagi kesehatan badan. Selain itu, permainan diperlukan untuk hidup bermoral atau berkesusilaan.
 - g. Kesenangan dalam kerja
Badan yang sehat merupakan syarat untuk bekerja dengan baik.

- Dalam permainan tradisional juga terkandung hal-hal berikut, yaitu antara lain:
1. Permainan menirukan suatu perbuatan, misalnya berjual-jualan, membuat rumah dari batu.
 2. Permainan untuk melatih kekuatan dan kecakapan, misalnya tarik menarik, berguling, bergulat, berkejar-kejaran.
 3. Permainan untuk melatih pancaindera, misalnya gating, dakon
 4. Permainan untuk melatih bahasa, misalnya dongeng, menceritakan penalamannya.
 5. Permainan dengan lagu dan gerak irama
 - a. permainan yang semata-mata lagu yang menjadi pokok
 - b. lagu yang disertai permainan
 - 1) lagu yang menjadi pengantar suatu permainan
 - 2) lagu sebagai sasaran pengiring tari atau gerak berirama
 - 3) lagu yang bersifat undian
 - 4) lagu yang bersifat semacam teka-teki

Sebelum melanjutkan ke aktivitas 2 untuk lebih meningkatkan pemahaman Ananda tentang teori bermain, permainan, dan permainan tradisional anak-anak silakan Ananda membuat rangkuman materi tersebut pada kolom di bawah ini.

- 1) Silakan Ananda tuliskan rangkuman tentang teori bermain!

- 1) Silakan Ananda tuliskan rangkuman tentang permainan!

- 2) Silakan Ananda tuliskan rangkuman tentang permainan tradisional anak-anak!

Aktivitas 2



Setelah Ananda membaca dan menyimak tentang permainan tradisional anak-anak, dilanjutkan dengan mempelajari jenis permainan tradisional yaitu lompat tali, 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.
- c. Dalam mempelajari jenis-jenis permainan tradisional menggunakan pakaian olahraga yang rapih, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.
- d. Sebelum melakukan aktivitas permainan lompat tali, Ananda harus melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dilanjutkan dengan peregangan dinamis).

2. Kegiatan Inti

- a. Silakan Ananda mempelajari permainan lompat tali dengan menyimak teks di bawah ini!

Ananda pastinya sudah mengenal dan pernah mempraktikkan permainan lompat tali bersama teman-teman ketika Ananda masih usia kanak-kanak. Meskipun di masa sekarang ini dengan kemajuan teknologinya permainan tradisional sudah semakin sulit ditemui, akan tetapi permainan lompat tali masih dapat kita temukan. Sungguh amat disayangkan, negara kita tercinta yang memiliki beragam permainan tradisional harus tersisihkan dikalahkan oleh teknologi berupa hp atau gadget.

sesuai dengan namanya, permainan lompat tali adalah permainan yang menggunakan tali biasanya anak-anak membuat tali dari karet gelang yang disusun sedemikian rupa.

Cara bermainnya sederhana yaitu dengan cara:

1) lompat tinggi

Pemain dibagi dua kelompok, yaitu kelompok yang melompat dan kelompok yang membentangkan karet. Caranya adalah karet dibentangkan oleh dua orang dari kelompok yang membentangkan karet mulai dari bawah mata kaki, kemudian kelompok yang melompat segera melompat tali tersebut dan seterusnya dilakukan berutan ketinggian.

dari mata kaki, kemudian selutut, pinggang, pusar, dada, dagu, telinga, ujung kepala, sejengkal di atas kepala sampai lengan ke atas. Sementara kelompok yang melompat apabila tidak berhasil lompatannya maka ia akan mati dan diteruskan oleh rekan-rekannya. Kalau gagal semua maka berpindah kelompok yang melompat menggantikan kelompok yang membentangkan tali.

2) lompat-lompat

Pemain dibagi dua kelompok yaitu kelompok yang melompat dengan kelompok yang menggerakkan karet. Kelompok yang melompat melakukan gerakan lompat-lompat di tempat mengikuti putaran karet yang digerakan atau di ayun oleh kelompok yang mengayunkan karet. Di beberapa daerah mungkin berbeda-beda pengembangan atau variasinya, contohnya ada yang menambahkan memakai genting yang diambil sambil melompat kemudian disimpan dan dipungut lagi mengikuti putaran karet tadi.

Permainan lompat tali selain sangat menyenangkan juga memiliki manfaat yang besar diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) meningkatkan keseimbangan
diperlukan koordinasi dan keseimbangan yang baik dalam melakukan permainan lompat tali. Gerakan melompat-lompat bisa melatih keseimbangan, koordinasi, dan reflek tubuh. Bahkan dalam suatu penelitian yang dilakukan kepada sekelompok pesepak bola pra remaja menemukan bahwa lompat tali dapat meningkatkan koordinasi dan keseimbangan motoriknya.
- b) meningkatkan kekuatan otot
lompat tali dapat menggerakkan seluruh tubuh, sehingga banyak otot bergerak secara bersamaan. Hal ini bisa meningkatkan pada kekuatan pada otot kaki, perut, dan lengannya. Selain itu, permainan lompat tali juga dapat membuat anak lebih lincah dan cekatan ketika melakukan sesuatu.
- c) menurunkan berat badan
bagi anak yang kelebihan berat badan, permainan lompat tali menjadi pilihan yang tepat. Lompat tali membuat anak menggerakkan seluruh badannya sehingga membakar banyak kalori dalam waktu singkat. Meski begitu, penurunan berat badan juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor makanan yang dikonsumsi, tingkat aktivitas maupun faktor usia.

- d) meningkatkan kesehatan jantung
ketika melakukan lompat tali, detak jantung mengalami peningkatan ke intensitas yang lebih tinggi dari biasanya. Latihan intensitas tinggi pun telah terbukti membuat jantung lebih kuat, dan mengurangi risiko terkena penyakit jantung. Selain itu, dengan memberi asupan yang bernutrisi, maka kesehatan jantung anak pun bisa terjaga.
- e) meningkatkan suasana hati
permainan lompat tali ternyata dapat membuat anak merasa lebih bahagia. Ketika melakukan permainan ini, tubuh akan menghasilkan hormon endorphin yang dapat meningkatkan suasana hati dan meredakan stress. Selain itu, permainan ini juga dapat mengurangi ketegangan, meningkatkan kualitas tidur, dan membuat anak lebih aktif.
- f) Mengembangkan kemampuan otak
Menurut Jump Rope Institute, melompat membantu mengembangkan kemampuan otak kiri dan kanan, meningkatkan kesadaran spasial, serta keterampilan membaca anak. Tak hanya itu, lompat tali juga meningkatkan daya ingat dan kewaspadaan sehingga kinerja anak di sekolah dapat menjadi lebih baik.
- g) menumbuhkan keberanian
permainan lompat tali dapat menumbuhkan keberanian pada diri anak karena ia diharuskan untuk tidak takut saat melompati tali. Hal ini bisa membuat anak terbiasa untuk berani menghadapi tantangan yang ada. Bahkan dapat juga berpengaruh ketika ia dewasa.
- h) meningkatkan keterampilan dan kesehatan mental
di kutip dari The Active Family, lompat tali ternyata memiliki manfaat untuk mental dan keterampilan anak. Penelitian menunjukkan, aktivitas ini mampu mendorong pemikiran kreatif, sekaligus membantu perkembangan otak. Kegiatan ini dapat dinilai meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan yang lebih baik, peningkatan memori hingga kewaspadaan. Selain itu lompat tali juga dapat membantu anak mengatasi rasa malu dan lebih banyak bersosialisasi karena lompat tali merupakan kegiatan kelompok yang menyenangkan.



Sumber gambar: Dokumentasi penulis



- b. Selanjutnya silakan Ananda mempraktikkan aktivitas permainan lompat tali. Apabila pada masa pandemi covid-19 ini tidak memungkinkan untuk keluar rumah dan berkumpul, maka lakukanlah permainan ini di rumah cukup dengan anggota keluarga. Jika menemukan kesulitan dalam mempelajari materi lompat tali, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.
- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas permainan tradisional lompat tali Ananda diminta menuliskan cara melakukan permainan lompat tali, manfaat-manfaat permainan lompat tali, dan kesimpulan tentang permainan lompat tali pada kolom di bawah ini.

1) Silakan Ananda tuliskan cara melakukan permainan lompat tali!

.....

2) Silakan Ananda tuliskan manfaat-manfaat melakukan permainan lompat tali!

.....

3) Silakan Ananda tuliskan kesimpulan tentang permainan lompat tali!

.....

d. Bagaimana sikap Ananda dalam mempelajari, mengkaji dan merumuskan tentang materi permainan tradisional lompat tali. Silakan Ananda beri tanda ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Ⓒ Sangat senang
- Ⓒ Senang
- Ⓒ Tidak tahu
- Ⓒ Tidak senang
- Ⓒ Sangat tidak senang

e. Silakan Ananda membuat laporan tentang permainan lompat tali tuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas permainan lompat tali pada kolom di bawah ini.

1) Silakan Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam mengkaji dan merumuskan materi permainan lompat tali!

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

2) Silakan Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam mengkaji dan merumuskan materi permainan lompat tali!

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

3) Silakan Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam merumuskan dan mengkaji permainan lompat tali!

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

3. Kegiatan akhir

- a. Silakan Ananda melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum.
- b. Kemudian silakan Ananda membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam lembar kerja (LK) atau buku tugas.
- c. Silakan Ananda melakukan pendinginan/*colling down*, dan dilanjutkan dengan berdo'a.
- d. Silakan Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

Aktivitas 3



Setelah Ananda membaca dan menyimak tentang permainan tradisional lompat tali, selanjutnya Ananda akan mempelajari permainan tradisional rangku alu, yaitu 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.
- c. Dalam mempelajari jenis-jenis permainan tradisional menggunakan pakaian yang rapih, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.
- d. Sebelum melakukan aktivitas permainan bambu alu, Ananda harus melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dilanjutkan dengan peregangan dinamis).

2. Kegiatan Inti

- a. Silakan Ananda pelajari materi permainan tradisional rangku alu pada teks di bawah ini!

Permainan Rangku Alu merupakan permainan tradisional yang berasal dari Nusa Tenggara Timur. Permainan ini dilakukan untuk merayakan hasil panen perkebunan dan pertanian. bagi Ananda yang berasal dari Nusa Tenggara Timur tentunya permainan ini sudah tidak asing lagi.

Alat yang digunakan

Alat yang digunakan adalah 4 buah bambu yang panjangnya 2 meter dan di pegang oleh empat orang yang bertugas memukul-mukulkan bambu dengan diiringi nyanyian.

Aturan permainan

- 1) pemain terdiri dari 2 regu atau kelompok yaitu kelompok yang bermain dan kelompok yang menjaga. Kelompok yang menjaga menggerak-gerakan bambu (empat orang sambil berjongkok membentuk bidang persegi dan memegang dua bambu) sambil bernyanyi.
- 2) kelompok pemain yang mendapat giliran bermain akan melompat di sela-sela bambu. Mereka harus menghindari jepitan bambu. Pemain akan masuk dalam bidang persegi dan melompat-lompat sesuai irama buka tutup bambu.

- 3) ketika bermain, bambu yang digerakan menghasilkan irama yang berpola. Ananda dapat membuat permainan tersebut lebih menarik lagi dengan menyanyi bersama-sama mengikuti pola irama suara bambu. Salah satu lagu yang sering di dinyanyikan untuk mengiringi permainan rangku alu adalah lagu ampar-ampar pisang.

Ketukan bambu yang digerak-gerakan membentuk pola ritme yang saling berhubungan dengan lompatan pemain mengakibatkan para pemain seolah-olah melakukan gerakan tari, hingga lahirlah tari Tari Rangku Alu. Dalam tari tradisional Rangku Alu, para pemain atau penari menggunakan baju adat khas Manggarai, yaitu baju bero, ikat kepala, dan kain songket khas Manggarai. Tarian ini biasa dimainkan hingga delapan orang pemegang bambu dengan beberapa orang yang menari secara bergantian.

Permainan rangku alu tidak hanya sekedar permainan tradisional biasa. Selain sebagai sarana perayaan dan hiburan, permainan rangku alu juga dapat menjadi sarana edukasi dan pembentukan diri.

Pada permainan rangku alu dapat melatih antara lain:

- 1) konsentrasi

Merupakan pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Konsentrasi sangat diperlukan dalam permainan rangku alu terutama konsentrasi antara gerak kaki dan gerak bambu yang diamankan. Apabila konsentrasi kurang maka kaki kita akan terjepit,

- 2) kelincihan (*agility*)

Kelincihan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Seseorang dikatakan memiliki kelincihan apabila seseorang dapat bergerak secara cepat dan tepat sekaligus dapat mengubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya. Dalam permainan ini kelincihan jelas sangat diperlukan.

- 3) Ketangkasan jasmani (*motor skill fitness*)

Adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang dikoordinir. Dalam hal ini diperlukan keterampilan tertentu dan kemampuan daya tahan. Pada gerakan yang dikoordinir terpadu komponen-komponen (unsur-unsur) mempertahankan keseimbangan, fleksibilitas, ketangkasan, kekuatan, bergerak sekonyong-konyong (*agility*), sehingga untuk semua ini diperlukan kekuatan otot dan daya tahan.



Sumber gambar: Dokumentasi penulis

- b. Selanjutnya Ananda diminta untuk mempraktikkan aktivitas permainan rangku alu. Apabila memungkinkan untuk keluar rumah dan berkumpul dengan teman-teman yang lain lakukanlah, namun apabila kondisi pandemi tidak memungkinkan maka lakukan di rumah bersama keluarga. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

- c. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas permainan tradisional rangku alu kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.
 - 1) Silakan Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam mengkaji dan merumuskan permainan rangku alu!

.....

.....

.....

.....
 - 2) Silakan Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam mengkaji dan merumuskan permainan rangku alu!

.....

.....

.....

.....

3) Silakan Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam mengkaji dan merumuskan permainan rangku alu!

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam mempelajari, mengkaji dan merumuskan materi pengetahuan tentang permainan tradisional rangku alu. 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 permainan tradisional rangku alu kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Silakan Ananda tuliskan bagaimana cara melakukan permainan tradisional rangku alu!

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

2) Silakan Ananda tuliskan manfaat melakukan permainan tradisional rangku alu!

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

3) Silakan Ananda tuliskan mengapa permainan tradisional rangku alu disebut juga tarian rangku alu!

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

3. Kegiatan Akhir

- a. Silakan Ananda lakukan refleksi 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. Silakan Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. silakan Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

Aktivitas 4



Setelah Ananda melakukan mempelajari aktivitas permainan rangku alu, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas permainan kucing tikus. Langkah-langkah mempelajari aktivitas permainan kucing tikus 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 membentuk kelompok (2 s.d 5) teman Ananda disesuaikan dengan Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran.
- c. Dalam mempelajari jenis-jenis permainan tradisional menggunakan pakaian olahraga yang rapih, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.
- d. Sebelum melakukan aktivitas permainan kucing tikus, Ananda harus melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dilanjutkan dengan peregangan dinamis).

2. Inti

- a. Silakan Ananda mempelajari permainan kucing tikus dengan menyimak teks di bawah ini!
Ananda tentunya sudah mengenal permainan kucing tikus ini, dan sering memainkannya dengan teman-teman Ananda. Menurut Mulyani (2016:166) permainan kucing tikus mempunyai aturan yang sederhana. Permainan ini biasanya dimainkan oleh anak-anak ketika waktu luang, waktu istirahat atau setelah pulang sekolah di halaman atau di lapangan. Beberapa anak membuat lingkaran besar dan saling bergandengan tangan membentuk lingkaran ke dalam sementara ada dua orang anak yang satu bertugas sebagai kucing dan yang satunya bertugas sebagai tikus.

Cara bermain:

Cara bermain kucing tikus menurut Mulyani (2016:167-168) adalah sebagai berikut:

- 1) anak membentuk lingkaran besar sambil bergandengan tangan atau dengan lainnya,
- 2) anak yang berperan sebagai tikus berada di dalam lingkaran, sedangkan anak yang berperan sebagai kucing di luar lingkaran,
- 3) kucing berusaha menangkap tikus dengan cara menerobos lingkaran gandengan tangan yang berusaha melindungi tikus,
- 4) jika kucing berhasil menerobos dan masuk lingkaran, maka tikus diberi kesempatan untuk melarikan diri dengan cara diberi jalan keluar,
- 5) jika kucing berhasil ke luar lingkaran, maka tikus diberi kesempatan untuk masuk lingkaran,
- 6) saat tikus berada di dalam atau di luar lingkaran terus berusaha untuk menjauh dari kucing,
- 7) tikus berhasil disentuh kucing, maka tikus dinyatakan mati,
- 8) jika kucing sudah dapat menangkap tikus, maka permainan bisa dilanjutkan dengan mengganti pemain lain, dan
- 9) permainan bisa di akhir dengan waktu misalkan 5 atau 10 menit atau sesuai dengan kesepakatan.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan kucing tikus merupakan permainan yang dilakukan secara kelompok, di mana kelompok tersebut membuat lingkaran besar dengan cara saling bergandengan tangan satu sama lain, setelah itu ada dua anak yang salah satunya menjadi tikus dan yang satunya lagi menjadi kucing.

Permainan kucing tikus juga memiliki aturan yang sederhana atau longgar sehingga anak bebas untuk bereksplorasi atau melakukan percobaan-percobaan tanpa mengganggu jalannya permainan. Anak-anak yang bertugas menjadi lingkaran akan melakukan percobaan-percobaan dengan melakukan kerjasama dalam upaya menyelamatkan tikus, kelompok lingkaran juga akan berinteraksi dengan tikus dengan berteriak agar tikus terhindar dari kejaran kucing. Begitu juga dengan kucing, ia akan bergerak bebas untuk mencari celah agar bisa masuk ke dalam lingkaran dan menyentuh tikus atau sebaliknya, ketika ia sudah bisa masuk lingkaran harus bergerak untuk keluar dari lingkaran mengejar tikus.



Manfaat Permainan Kucing Tikus

Menurut Mulyani (2016:168) permainan ini melatih keterampilan fisik-motorik anak. Anak bermain kejar-kejaran, terkadang melompat dan sebagainya. Anak-anak juga dilatih untuk memecahkan masalah. Misalnya, pada saat kucing masuk lingkaran dan menyentuh tikus, begitu juga sebaliknya. Tikus senantiasa berpikir cara untuk melarikan diri dari kejaran kucing, sementara kucing berpikir cara untuk menangkap tikus. Oleh karena itu, dalam permainan ini anak juga belajar tentang strategi. Anak harus mempunyai strategi untuk memenangkan permainan. Permainan ini juga mengajarkan anak untuk berperilaku sportif, menerima kekalahan dengan lapang dada.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan kucing dan tikus memiliki manfaat yang cukup besar bagi anak-anak dalam melatih keterampilan motoriknya, melatih berpikir untuk memecahkan masalah serta dapat mengembangkan sikap sportivitas dan mau menerima kekalahan dengan lapang dada.

- b. Selanjutnya Ananda diminta untuk mempraktikkan aktivitas permainan kucing tikus. Apabila pada masa pandemi covid-19 ini tidak memungkinkan untuk keluar rumah dan berkumpul, maka lakukanlah permainan ini cukup dengan anggota keluarga di rumah. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.
- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas permainan tradisional kucing tikus Ananda diminta menuliskan cara melakukan permainan kucing tikus, manfaat-manfaat permainan kucing tikus, dan kesimpulan tentang permainan kucing tikus pada kolom di bawah ini.

1) Silakan Ananda tuliskan cara melakukan permainan kucing tikus!

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

2) Silakan Ananda tuliskan manfaat melakukan permainan kucing tikus bagi tubuh!

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

3) Silakan Ananda tuliskan kesimpulan materi permainan tradisional kucing tikus!

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam mempelajari, mengkaji dan merumuskan materi pengetahuan tentang permainan tradisional kucing tikus. Coba Ananda beri tanda ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat senang
- Senang
- Tidak tahu
- Tidak senang
- Sangat tidak senang

e. Silakan Ananda membuat laporan tentang permainan kucing tikus. tuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas permainan kucing tikus pada kolom di bawah ini.

- 1) Silakan Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan atau hambatan-hambatan dalam merumuskan dan mengkaji permainan kucing tikus!

.....

.....

.....

.....

.....

- 2) Silakan Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam merumuskan dan mengkaji permainan kucing tikus!

.....

.....

.....

.....

.....

- 3) Silakan Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam merumuskan dan mengkaji permainan kucing tikus!

.....

.....

.....

.....

.....

3. Kegiatan akhir

- a. Silakan Ananda lakukan refleksi 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. Silakan Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. silakan Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

Aktivitas 5



Setelah Ananda melakukan mempelajari aktivitas permainan kucing tikus, selanjutnya Ananda akan mempelajari aktivitas permainan boi-boian. Langkah-langkah mempelajari aktivitas permainan boi-boian 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 membentuk kelompok (2 s.d 5) teman Ananda disesuaikan dengan Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran.
- c. Dalam mempelajari jenis-jenis permainan tradisional menggunakan pakaian olahraga yang rapih, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.
- d. Sebelum melakukan aktivitas permainan boi-boian, terlebih dahulu Ananda harus melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dilanjutkan dengan peregangan dinamis).

2. Inti

- a. Sekarang Ananda akan mempelajari permainan boi-boian, silakan membaca teks di bawah ini!

Boi-boian merupakan permainan tradisional yang menggunakan pecahan genting atau benda lainnya yang disusun seperti piramid dan menggunakan bola kecil bisa berupa bulatan dari kertas dan plastik atau yang lebih praktis dengan menggunakan bola kasti, bola bola bakar, bola tenis lapangan, dan lain-lain. Untuk peralatan biasanya menggunakan benda-benda yang ada di sekitar kita dan mudah ditemukan.

Cara bermain:

- 1) permainan boi-boian dimainkan oleh dua regu atau tim atau kelompok yang masing-masing regunya berjumlah 5 orang (atau sesuai kesepakatan), ada regu yang bertugas sebagai pelempar dan ada yang bertugas sebagai penyusun genting atau lainnya,
- 2) setelah dilakukan undian, regu yang bertugas sebagai pelempar akan melakukan lemparan ke arah genting yang disusun piramid oleh regu penyusun genting hingga susunan genting tersebut berantakan. Gerakan melemparnya seperti gerakan melempar dalam permainan bowling.

- 3) regu penyusun berusaha untuk menyusun kembali pecahan genting yang berantakan tersebut hingga tersusun kembali seperti semula (piramida),
- 4) saat regu penyusun menyusun pecahan genting tersebut, tim pelempar akan melempar tim penyusun genting dengan bola kecil tadi,
- 5) apabila regu penyusun kena tembakan bola regu pelempar maka akan dinyatakan mati, dan tidak boleh mengikuti permainan kembali,
- 6) regu pelempar yang berusaha memtikan regu penyusun menangkap dan melempar bola tidak boleh sambil berlari,
- 7) regu dinyatakan menang apabila regu pelempar dapat melempar semua regu penyusun, sementara untuk regu penyusun dinyatakan menang apabila dapat menyusun genting yang berantakan dengan berteriak “boi”, dan
- 8) setelah ada regu yang dinyatakan menang maka dilakukan pergantian posisi, regu yang tadinya pelempar akan menjadi regu penyusun dan sebaliknya.



Sumber gambar: Dokumentasi pribadi

Bagaimana seru bukan? Kesenangan terjadi ketika kelompok penyusun sedang menyusun tumpukan, sementara kelompok pelempar akan melempar mereka dengan bola kecil. Kelompok pelempar tidak boleh melempar sambil berlari mendekati kelompok penyusun genting, ia harus mengoperkan bola ke teman sekelompoknya.

Selain menyenangkan, permainan boi-boian sangat bermanfaat diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) melatih kelincahan,
- 2) melatih kecepatan,
- 3) melatih ketepatan (akurasi), dan
- 4) mealth kerjasama

Selain hal tersebut di atas permainan boi-boian juga dapat melatih keterampilan lempar tangkap bola, yang merupakan keterampilan yang harus dimiliki ketika Ananda akan melakukan permainan kasti, kipres, bola bakar, soft ball, base ball, dan lain-lain.

b. Selanjutnya Ananda diminta untuk mempraktikkan aktivitas permainan kucing tikus. Apabila pada masa pandemi covid-19 ini tidak memungkinkan untuk keluar rumah dan berkumpul, maka lakukanlah permainan ini cukup dengan anggota keluarga di rumah. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

c. Setelah Ananda melakukan aktivitas permainan tradisional kucing tikus Ananda diminta menuliskan cara melakukan permainan kucing tikus, manfaat-manfaat permainan kucing tikus, dan kesimpulan tentang permainan kucing tikus pada kolom di bawah ini.

1) Silakan Ananda tuliskan cara melakukan permainan tradisional boi-boian!

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

2) Silakan Ananda tuliskan manfaat melakukan permainan tradisional boi-boian!

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

3) Silakan Ananda tuliskan kesimpulan cara melakukan permainan tradisional boi-boian!

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

d. Bagaimana sikap Ananda dalam mempelajari, mengkaji dan merumuskan materi pengetahuan tentang permainan tradisional kucing tikus. Coba Ananda beri tanda ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Ⓒ Sangat senang
- Ⓒ Senang
- Ⓒ Tidak tahu
- Ⓒ Tidak senang
- Ⓒ Sangat tidak senang

e. Silakan Ananda membuat laporan tentang permainan kucing tikus. tuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas permainan kucing tikus pada kolom di bawah ini.

1) Silakan Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan atau hambatan-hambatan dalam mengkaji dan merumuskan tentang permainan tradisional boi-boian!

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

2) Silakan Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam mengkaji dan merumuskan tentang permainan tradisional boi-boian!

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

3) Silakan Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam mengkaji dan merumuskan tentang permainan tradisional boi-boian!

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

3. Kegiatan akhir

- a. Silakan Ananda lakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian silakan Ananda membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam lembar kerja (LK) atau dalam buku tugas.
- b. Silakan Ananda melakukan pendinginan/*colling down*, dan berdo'a.
- c. Silakan 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. Pengertian dari permainan tradisional yang paling tepat adalah . . .
 - a. merupakan permainan asli rakyat sebagai aset budaya bangsa yang memiliki unsur olah fisik tradisional
 - b. merupakan permainan yang dilakukan oleh anak-anak ataupun orang dewasa yang merupakan permainan asli daerah-daerah di Indonesia
 - c. merupakan permainan yang telah dimainkan oleh anak-anak pada suatu daerah secara tradisi/turun temurun
 - d. merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh anak-anak pada suatu daerah

2. Teori bermain yang merupakan pelepasan energi atau tenaga yang berlebihan pada seseorang perlu di buang atau dilepaskan melalui bermain dikemukakan oleh . . .
 - a. John Huizinga
 - b. Schaller dan lazarus
 - c. Herbert Spencer
 - d. Karl Groos dan Maria Montessori

3. Yang bukan jenis permainan tradisional yang merupakan permainan yang diciptakan oleh anak sendiri adalah . . .
 - a. meloncat-loncat
 - b. merangkak
 - c. berlari-lari
 - d. Hadang

4. Permainan yang dilakukan oleh dua regu yang saling berhadapan dimana masing regu berusaha untuk memenangkan permainan dengan cara menyusun genting dam mematikan dengan melempar bola adalah permainan . . .
 - a. kucing tikus
 - b. boi-boian
 - c. rangku alu
 - d. lompat tali

5. permainan yang berupa tari dan memiliki manfaat untuk yang besar dalam memelihara *motor skill fitness*, adalah . . .
 - a. kucing tikus
 - b. boi-boian
 - c. rangku alu
 - d. lompat tali

Silakan cocokan jawaban Ananda dengan kunci jawaban di akhir pembelajaran 1.
Keterangan: skor Jawaban benar = 2 salah = 0 Skor Maksimal = 10

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jawaban yang benar}}{10} \times 100$$

Apabilai nilai Ananda belum mencapai ≥ 80 maka pelajari kembali aktivitas pembelajaran 1 ini. Apabila nilai Ananda telah mencapai KKM maka Ananda dapat mempelajari aktivitas pembelajaran berikutnya.

Jawablah dengan singkat dan jelas!

1. Jelaskan teori bermain dan permainan!
2. Jelaskan pengertian permainan tradisional anak-anak!
3. Jelaskan permainan tradisional rangku alu!

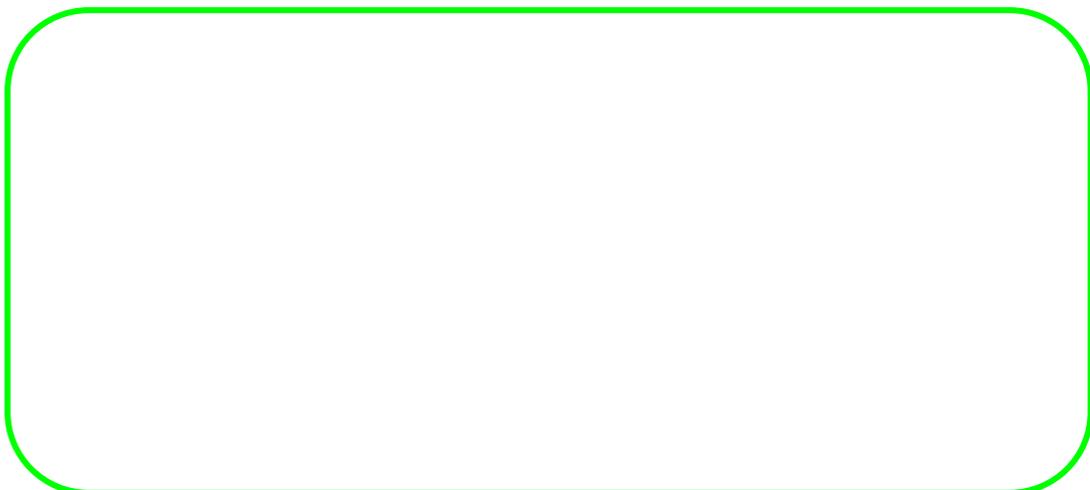
Silakan cocokan jawaban Ananda dengan kunci jawaban di akhir pembelajaran 1.
Keterangan: skor Jawaban benar = 3 salah = 0 Skor Maksimal = 9

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jawaban yang benar}}{9} \times 100$$

Apabilai nilai Ananda belum mencapai ≥ 80 maka pelajari kembali aktivitas pembelajaran 1 ini. Apabila nilai Ananda telah mencapai KKM maka Ananda dapat mempelajari aktivitas pembelajaran berikutnya.

E. Rangkuman

Ananda telah mempelajari materi tentang permainan tradisional anak-anak. Silakan Ananda membuat rangkuman atau intisari dari materi tentang permainan tradisional anak-anak tersebut pada kolom di bawah ini.



F. Refleksi

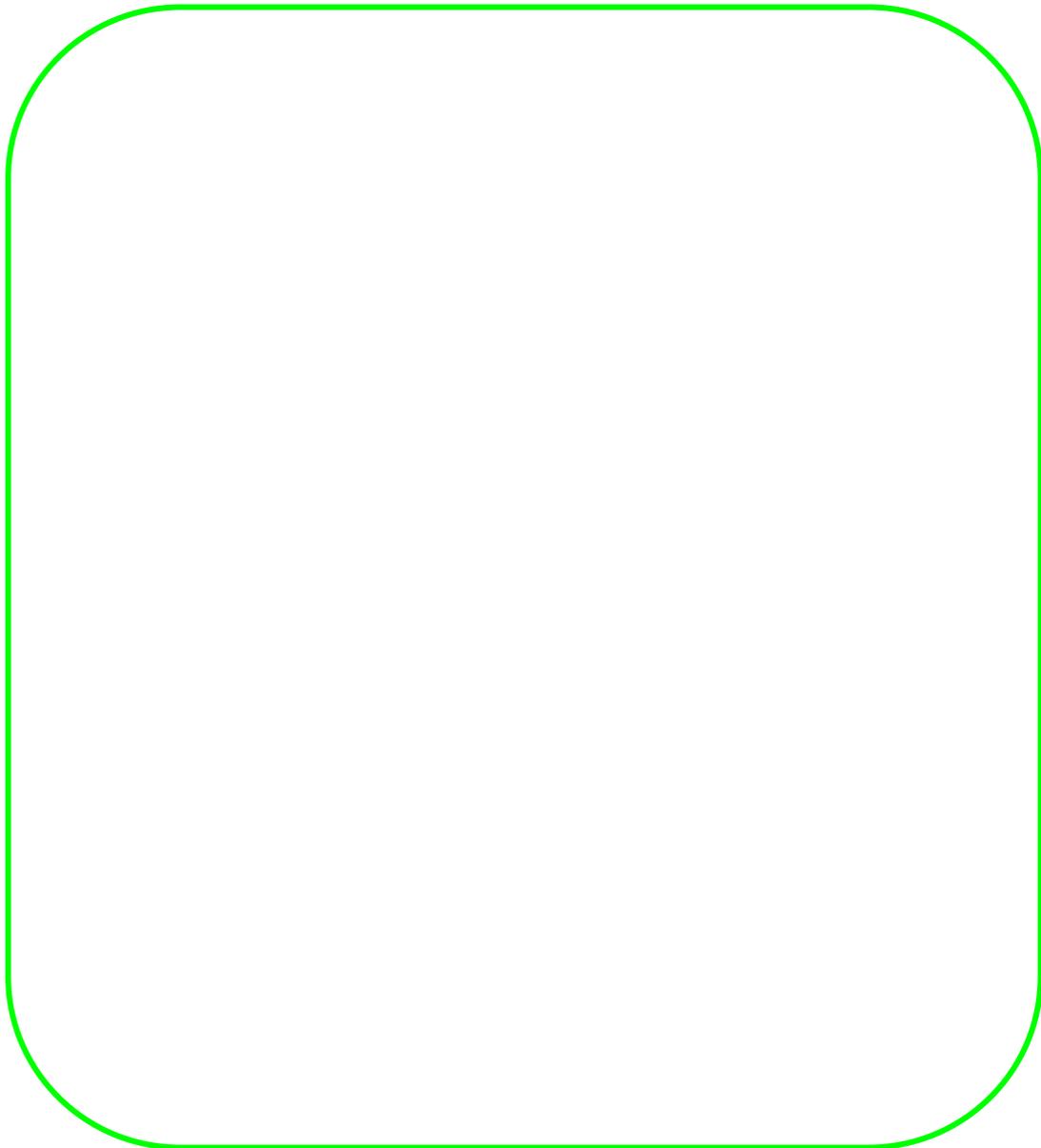
Setelah Ananda menyelesaikan pembelajaran mengidentifikasi permainan tradisional anak, mari kita merefleksikan apa yang telah dipelajari.

Apakah Ananda senang mempelajari materi pembelajaran mengidentifikasi permainan tradisional?

Hal apa yang menginspirasi Ananda setelah mempelajari pembelajaran mengidentifikasi permainan tradisional anak-anak? Adakah pertanyaan terkait konsep permainan tradisional anak-anak yang ingin diketahui lebih lanjut?

Apakah yang menjadi hambatan Ananda dalam mempelajari pembelajaran 1? Jika ada silakan Ananda diskusikan dengan teman, orangtua, saudara atau ibu/bapa guru.

Apakah pembelajaran 1 ini bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari? Silakan Ananda berdiskusi dan mengisi hasil refleksi melalui kolom di bawah ini!



G. Rubrik Penilaian dan Kunci Jawaban

1. Penilaian sikap

Silakan Ananda dapat menilai sikap religius dan sikap sosial Ananda secara mandiri, isilah sesuai dengan kenyataan, berilah tanda \surd (centang) pada pernyataan yang Ananda anggap sesuai.

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		
	Skor Maksimum10		

Keterangan:

Skor Jawaban Ya = 1 Tidak = 0 Skor Maksimal = 10

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jawaban yang benar}}{10} \times 100$$

Apabilai nilai Ananda belum mencapai ≥ 80 maka pelajari kembali aktivitas pembelajaran 1 ini. Apabila nilai Ananda telah mencapai KKM maka Ananda dapat mempelajari aktivitas pembelajaran berikutnya.

2. Kunci jawaban penilaian pengetahuan

Pilihan ganda:

- a. Jawaban soal nomor 1. c

Pembahasan:

Permainan tradisional merupakan yang telah yang telah dimainkan oleh anak-anak pada suatu daerah secara tradisi. Yang dimaksud tradisi ialah permainan itu telah diwarisi dai generasi yang satu ke generasi berikutnya.

- b. Jawaban soal nomor 2.c

Teori Kelebihan Energi (Herbert Spencer): bermain dipandang sebagai penutup atau klep keselamatan pada mesin uap. Energi atau tenaga yang berlebihan pada seseorang perlu dibuang atau dilepaskan melalui bermain.

- c. Jawaban soal nomor 3. d

Macam-macam permainan diantaranya yang diciptakan anak sendiri misalnya: berlari-lari, meloncat-loncat, merangkak. Jawab: d. Hadang

- d. Jawaban soal oal nomor 4. b

Boi-boian merupakan permainan tradisonal yang menggunakan pecahan genting atau benda lainnya yang disusun seperti pyramid dan menggunakan bola kecil bisa berupa bulatan dari kertas dan plastic atau yang lebih praktis dengan menggunakan bola kasti, bola tenis lapangan, bola kippers, bola rounders, dan sejenisnya.

- e. Jawaban soal nomor 5. c

permainan rangku alu merupakan permainan yang dilakukan oleh empat orang yang memegang bamboo dan emat lainnya masuk ke bambu yang digerak-gerkan mengikuti nyanyian mengakibatkan para pemain melakukan gerakan tari memiliki manfaat untuk yang besar dalam memelihara *motor skill fitness*,.

Kunci jawaban isian

- a. Jawaban soal nomor 1:

Bermain adalah merupakan kegiatan yang dilakukan berulang-ulang demi kesenangan tanpa memperlihatkan hasil akhir.

Permainan adalah sesuatu yang digunakan untuk bermain, barang atau sesuatu yang dipergunakan. Permainan adalah bentuk aktivitas yang menyenangkan yang dilakukan semata-mata untuk aktivitas itu sendiri, bukan karena ingin memperoleh sesuatu yang dihasilkan dari aktivitas tersebut.

b. Jawaban soal nomor 2:

Permainan tradisional anak-anak merupakan permainan yang dilakukan oleh anak-anak pada suatu daerah secara tradisi atau telah diwarisi dari generasi yang satu ke generasi berikutnya.

c. Jawaban soal nomor 3:

Permainan rangku alu dimainkan oleh dua regu yaitu regu yang bermain dan regu yang berjaga. Regu yang berjaga terdiri dari empat sampai enam orang yang membentuk persegi dan bertugas menggerakkan bambu, masing-masing yang berjaga jongkok atau duduk dengan memegang dua bilah bambu, begitupun dengan yang berjaga lainnya. Kelompok yang mendapat giliran untuk bermain akan melompat di sela-sela bambu dan menghindari jepitan bambu. Terdapat satu sampai empat orang yang mendapat giliran bermain.

Rubrik Penilaian soal uraian

a. Soal nomor 1

Skor 3: jika dua-duanya dijelaskan secara lengkap

Skor 2: jika dua-duanya dijelaskan hanya kurang lengkap

Skor 1: jika dijelaskan tidak lengkap, hanya satu

b. Soal nomor 2

Skor 3: jika penjelasan benar dan lengkap

Skor 2: jika penjelasan benar tetapi tidak lengkap

Skor 1, jika penjelasan tidak lengkap

c. Soal nomor 3

Skor 3: jika penjelasan lengkap dan berurutan (sistematik)

Skor 2: jika penjelasan sistematik tetapi kurang lengkap

Skor 1: jika penjelasan tidak lengkap



Pembelajaran 2

Mempraktikkan dan Mempresentasikan Permainan Tradisional Anak-anak

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

5. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
6. Menunjukkan sikap disiplin, kerja sama, percaya diri, dan ingin tahu selama melakukan pembelajaran.
7. Menyusun permainan tradisional anak-anak, dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.
8. Mempraktikkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.

B. Peran Guru dan Orangtua

Peran orangtua dan guru dalam Pembelajaran 2 ini sama dengan pada Pembelajaran 1.

C. Aktivitas Pembelajaran

Petunjuk umum, petunjuk khusus, dan karakter yang akan dikembangkan pada pembelajaran 2 ini sama dengan petunjuk umum, petunjuk khusus, dan karakter yang ingin dikembangkan pada pembelajaran 1.

Aktivitas 1



Sebelum Ananda melakukan aktivitas fisik silakan Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh. Langkah-langkah mempelajari aktivitas 1 yaitu mempraktikkan permainan tradisional anak-anak adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Jika memungkinkan silakan Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu.
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran.
- c. Dalam melakukan aktivitas permainan tradisional anak-anak, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan dalam keadaan sehat.
- d. Sebelum melakukan aktivitas permainan tradisional anak-anak, Ananda harus melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dilanjutkan dengan peregangan dinamis).

2. Kegiatan Inti

- a. Silakan Ananda mengkaji dan mencermati tentang materi permainan tradisional anak-anak yang telah dipelajari sebelumnya!
 - 1) Permainan lompat tali
 - 2) Permainan rangku Alu
 - 3) Permainan kucing tikus
 - 4) Permainan boi-boian

Ananda boleh menambahkan permainan yang populer di daerah Ananda masing-masing dengan kekhasan atau berdasarkan kearifan local daerah Ananda yang berbeda dengan daerah lainnya.

- b. Selanjutnya silakan Ananda untuk lakukan aktivitas permainan tradisional anak-anak tersebut dengan cara berkelompok apabila keadaan tidak memungkinkan lakukan kegiatan di rumah dengan dengan keluarga dan tetap menjaga keselamatan.
 - 1) Lakukan permainan lompat tali!
 - 2) Lakukan permainan rangku alu!
 - 3) Lakukan permainan permainan kucing tikus!
 - 4) Lakukan permainan boi-boian!
 - 5) Lakukan permainan lainnya jika Ananda melakukan permainan tradisional anak-anak yang khas di daerah ananda!

c. Setelah melakukan permainan lompat tali Ananda dapat merasakan bagian otot-otot yang berkontraksi. Tuliskan jawaban Ananda pada kolom yang telah disediakan di bawah ini!

1) Ketika melakukan permainan lompat tali otot-otot apa yang Ananda rasakan teregang dan berkontraksi!

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

2) Ketika melakukan permainan rangku alu Ananda dapat merasakan otot-otot mana yang teregang dan berkontraksi!

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

3) Ketika Ananda melakukan permainan kucing tikus Ananda dapat merasakan otot-otot mana yang teregang dan berkontraksi!

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

4) Ketika Ananda melakukan permainan boi-boian Ananda dapat merasakan otot-otot mana yang teregang dan berkontraksi!

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

d. Kemudian silakan Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan, hambatan-hambatan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan permainan tradisional anak-anak yang telah Ananda lakukan. Tuliskan pada kolom di bawah ini!

1) Silakan Ananda tuliskan hambatan-hambatan atau kesulitan-kesulitan dalam melakukan permainan tradisional anak-anak yang telah Ananda lakukan!

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

2) Silakan Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan permainan tradisional anak-anak!

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

3) Silakan Ananda tuliskan cara mengatasi hambatan-hambatan atau kesulitan-kesulitan dalam melakukan permainan tradisional anak-anak!

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

4) Silakan Ananda tuliskan cara mengatasi kesalahan-kesalahan dalam melakukan permainan tradisional anak-anak!

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

e. Bagaimana sikap Ananda setelah melakukan permainan-permainan tradisional anak-anak tersebut. Silakan Ananda beri tanda ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Ⓒ Sangat senang
- Ⓒ Senang
- Ⓒ Tidak tahu
- Ⓒ Tidak senang
- Ⓒ Sangat tidak senang

f. Silakan Ananda untuk melaporkan hasil kajian dalam melakukan permainan tradisional anak-anak untuk diri sendiri terhadap capaian yang diperoleh dalam lembar kerja (LK) atau buku tugas.

- 1) Silakan Ananda tuliskan prosedur cara melakukan permainan tradisional lompat tali!
.....
.....
.....
- 2) Silakan Ananda tuliskan prosedur cara melakukan permainan tradisional rangku alu!
.....
.....
.....
- 3) Silakan Ananda tuliskan prosedur cara melakukan permainan tradisional kucing tikus!
.....
.....
.....
- 4) Silakan Ananda tuliskan prosedur cara melakukan permainan tradisional boi-boian!
.....
.....
.....
- 5) Jika Ananda melakukan permainan lainnya dari daerah Ananda, silakan tuliskan prosedur cara melakukan permainan tersebut!
.....
.....
.....

3. Kegiatan akhir

- a. Silakan Ananda lakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian silakan Ananda membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam lembar kerja (LK) atau dalam buku tugas.
- b. Silakan Ananda melakukan pendinginan/*colling down*, dan berdo'a.
- c. Silakan Ananda mencuci tangan, berganti pakaian dan beristirahat.

Aktivitas 2



1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Silakan Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam mempresentasikan cara melakukan permainan tradisional anak-anak, 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: permainan tradisional anak-anak yang telah Ananda susun dalam bentuk ringkasan materi atau berupa laporan baik yang di tulis tangan rapi atau di ketik.
- 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: permainan tradisional anak-anak lompat tali, rangku alu, kucing tikus, dan boi-boian.
- 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 permainan tradisional anak-anak: lompat tali, rangku alu, kucing tikus, dan boi-boian dengan teman sekelompok Ananda, coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan, hambatan-hambatan, dan bagaimana cara Ananda menanggulangnya dalam mempresentasikan makalah atau ringkasan materi pokok tentang: permainan tradisional anak-anak sekelompok Ananda tersebut seperti tabel berikut ini.

1) Silakan Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam berdiskusi dan mempresentasikan permainan tradisional anak-anak!

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

2) Silakan Ananda tuliskan hambatan-hambatan dalam berdiskusi dan mempresentasikan permainan tradisional anak-anak!

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

3) Silakan Ananda tuliskan cara menanggulangi hambatan-hambatan dalam berdiskusi dan mempresentasikan permainan tradisional anak-anak!

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

f. Bagaimana sikap Ananda setelah mempelajari, mengkaji, dan merumuskan materi permainan tradisional anak-anak. Silakan Ananda beri tanda ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Ⓒ Sangat senang
- Ⓒ Senang
- Ⓒ Tidak tahu
- Ⓒ Tidak senang
- Ⓒ Sangat tidak senang

g. Selanjutnya Ananda diminta untuk melaporkan dan merumuskan pola permainan tradisional anak-anak lompat tali, permainan rangku alu, permainan kucing tikus, dan permainan bos-boian kepada guru terhadap capaian belajar yang diperoleh dalam lembar kerja (LK) atau buku tugas.

- 1) Silakan Ananda tuliskan hasil diskusi dan presentasi materi permainan tradisional anak-anak lompat tali, permainan rangku alu, permainan kucing tikus, dan permainan boi-boian!

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

- 2) Silakan Ananda tuliskan tuliskan hasil diskusi dan presentasi tentang manfaat permainan tradisional anak-anak lompat tali, permainan rangku alu, permainan kucing tikus, dan permainan boi-boian!

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

- 3) Silakan Ananda tuliskan rangkuman prosedur cara melakukan permainan tradisional anak-anak lompat tali, permainan rangku alu, permainan kucing tikus, dan permainan boi-boian!

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

3. Kegiatan akhir

- a. Silakan Ananda lakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian silakan Ananda membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam lembar kerja (LK) atau dalam buku tugas.
- b. Silakan Ananda melakukan pendinginan/*colling down*, dan berdo'a.
- c. Silakan Ananda mencuci tangan, berganti pakaian dan beristirahat.

F. Latihan

1. Jelaskan cara melakukan permainan lompat tali!
2. Jelaskan cara melakukan permainan rangku alu!
3. Jelaskan cara melakukan permainan kucing tikus!
4. Jelaskan cara melakukan permainan boi-boian!

Silakan cocokkan jawaban Ananda dengan kunci jawaban di akhir pembelajaran.
Keterangan: skor Jawaban benar = 3, salah = 0, Skor Maksimal = 12

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jawaban yang benar}}{12} \times 100$$

Apabilai Ananda mencapai ≥ 80 , bagus! Tetapi nilai Ananda kurang dari 80 itu artinya nilai Ananda belum mencapai KKM maka Ananda harus mempelajari kembali aktivitas 2.

G. Rangkuman

Ananda telah mempelajari materi tentang melakukan dan mempresentasikan permainan tradisional anak-anak. Silakan Ananda membuat rangkuman atau intisari dari materi tentang permainan tradisional anak-anak tersebut pada kolom di bawah ini.



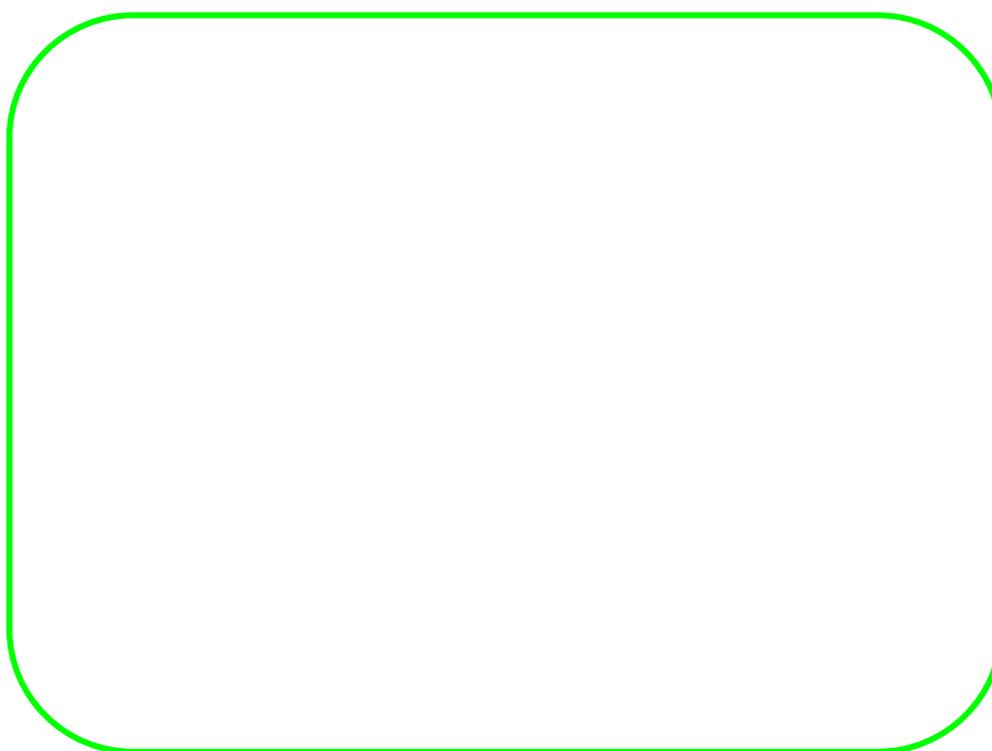
H. Refleksi

Setelah Ananda menyelesaikan pembelajaran melakukan dan mempresentasikan permainan tradisional anak, mari kita merefleksikan apa yang telah dipelajari.

Apakah Ananda senang mempelajari materi pembelajaran mengidentifikasi permainan tradisional?

Hal apa yang menginspirasi Ananda setelah mempelajari pembelajaran mengidentifikasi permainan tradisional anak-anak? Adakah pertanyaan terkait konsep permainan tradisional anak-anak yang ingin diketahui lebih lanjut?

Apakah yang menjadi hambatan Ananda dalam mempelajari pembelajaran 1? Jika ada silakan Ananda diskusikan dengan teman, orangtua, saudara atau ibu/bapa guru. Apakah pembelajaran 2 ini bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari? Silakan Ananda berdiskusi dan mengisi hasil refleksi melalui kolom di bawah ini!



I. Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

1. Rubrik Penilaian

Presentasi bersama teman materi tentang permainan tradisional anak-anak.

- a. Butir Tes : Diskusi materi tentang permainan tradisional anak-anak Ananda. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan presentasi permainan tradisional anak-anak dan ketepatan melakukan presentasi (penilaian produk).

b. Petunjuk Penilaian: Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan mempresentasikan materi bahaya pergaulan bebas yang diharapkan.

c. Rubrik Penilaian Keterampilan Diskusi

Penilaian Presentasi/Diskusi					
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Berdiskusi)	Skor Akhir	Keterangan
Persiapan awal menyiapkan materi diskusi (Skor 3)	Sikap pelaksanaan melakukan diskusi (Skor 4)	Menyimpulkan hasil diskusi (Skor 3)			

d. Pedoman penskoran

1) penskoran

a) persiapan awal menyiapkan materi diskusi

Skor 3 jika:

- (1) mempersiapkan bahan diskusi.
- (2) melengkapi materi materi diskusi.
- (3) sistematika penyusunan materi diskusi.

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

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

b) pelaksanaan melakukan diskusi

Skor 4 jika:

- (1) membuka diskusi.
- (2) menyampaikan materi dengan sistimatis.
- (3) ketepatan menyampaikan materi dengan runtun.
- (4) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun.

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

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

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

c) menyimpulkan hasil diskusi

Skor 3 jika:

- (1) menyimpulkan hasil diskusi.
- (2) menyusun laporan secara sistimatis.
- (3) kelengkapan laporan hasil diskusi.

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

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

2) pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

e. Lembar pengamatan penilaian hasil penyajian tentang permainan tradisional anak-anak.

1) penilaian hasil penyajian tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang.

a) tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk penyajian/diskusi tentang materi permainan tradisional anak-anak dengan cara:

- (1) peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang permainan tradisional.
- (2) kemudian makalah tersebut dipresentasikan oleh peserta didik di depan teman secara berkelompok.
- (3) petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh peserta didik.
- (4) ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) konversi ketepatan melakukan diskusi dengan skor

No.	Jenis Materi	Kriteria Pengskoran
1.	Kelengkapan materi	3
2.	Sistematika penyusunan materi	3
3.	Ketepatan dalam penyusunan materi	3
4.	Ketepatan dalam menyampaikan materi	3
5.	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi	3
Jumlah Skor Maksimal		15

2. Kunci Jawaban

- a. Jawaban soal nomor 1:
Permainan lompat tali merupakan permainan tradisional yang dilakukan oleh dua regu atau kelompok dengan menggunakan tali yang biasanya terbuat dari karet gelang yang disusun sedemikian rupa. Salah satu regu membentangkan tali karet dengan ketinggian bertahap dari mulai mata kaki, lutu, pusar dada, dagu, kepala, sejengkal di atas kepala, dan dengan meluruskan lengan ke atas. Kemudian regu lainnya melompati karet tersebut. Atau dengan menggerakkan karet melingkar yang kemudian diikuti gerakan melompat-lompat dari regu lain.
- b. Jawaban soal nomor 2:
Permainan rangku alu dimainkan oleh dua regu yaitu regu yang bermain dan regu yang berjaga. Regu yang berjaga terdiri dari empat sampai enam orang yang membentuk persegi dan bertugas menggerakkan bambu, masing-masing yang berjaga jongkok atau duduk dengan memegang dua bilah bambu, begitupun dengan yang berjaga lainnya. Kelompok yang mendapat giliran untuk bermain akan melompat di sela-sela bambu dan menghindari jepitan bambu. Terdapat satu sampai empat orang yang mendapat giliran bermain.
- c. Jawaban soal nomor 3:
Permainan kucing tikus merupakan permainan yang dilakukan secara kelompok, di mana kelompok tersebut membuat lingkaran besar dengan cara saling bergandengan tangan satu sama lain, setelah itu ada dua anak yang salah satunya menjadi tikus dan yang satunya lagi menjadi kucing.
- d. Jawaban soal nomor 4:
Permainan boi-boian merupakan permainan tradisional yang menggunakan pecahan genting atau benda lainnya yang disusun seperti pyramid dan menggunakan bola kecil bisa berupa bulatan dari kertas dan plastic atau yang lebih praktis dengan menggunakan bola kasti, bola tenis lapangan, bola kippers, bola rounders, dan sejenisnya.

EVALUASI



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

1. Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (\checkmark) 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			

Keterangan:

Skor Jawaban Ya = 1 Tidak = 0 Skor Maksimal = 10

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jawaban yang benar}}{10} \times 100$$

Apabila nilai Ananda belum mencapai ≥ 80 maka pelajari kembali aktivitas pembelajaran 1 ini. Apabila nilai Ananda telah mencapai KKM maka Ananda dapat mempelajari aktivitas pembelajaran berikutnya.

a. Penilaian pengetahuan

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

1. Permainan tradisional diwariskan secara turun temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya. Dampak kemajuan teknologi dan derasnya budaya asing membuat permainan tradisional semakin tenggelam. Penyebab tenggelamnya permainan tradisional disebabkan beberapa faktor antara lain ...
 - a. kurangnya sosialisasi olahraga tradisional kepada masyarakat
 - b. tidak adanya minat masyarakat untuk menggali kekayaan tradisional
 - c. tidak ada minat melombakan secara berjenjang, berkelanjutan, dan berkesinambungan.
 - d. a,b,c benar semua

2. Permainan tradisional memiliki manfaat yaitu meningkatkan kebugaran jasmani, selain dapat juga menumbuhkan ketajaman berpikir, kehalusan rasa serta kekuatan kemauan, disiplin, tertib, membiasakan bersikap waspada, membiasakan berpikir riil dan menghilangkan rasa segan atau mudah putus asa yang merupakan manfaat ...
 - a. kognitif
 - b. afektif
 - c. rohani
 - d. motorik

3. Salah satu permainan tradisional yang memiliki manfaat yang besar untuk melatih berpikir, dan memecahkan masalah adalah permainan ...
 - a. permainan rangku alu
 - b. permainan lompat tali
 - c. permainan boi-boian
 - d. permainan kucing tikus

4. Menurut teori ini bermain dimaksudkan untuk mengembangkan fungsi yang tersembunyi dalam diri seseorang individu. Contohnya, seekor anak kucing yang bermain dengan ekor induknya sebenarnya kegiatan itu untuk latihan menangkap tikus dalam rangka mempertahankan hidup
 - a. teori fungsi dari Schaller dan lazarus
 - b. teori fungsi dari Karl Groos dan Maria Montessori
 - c. teori rekreasi dari Schaller dan lazarus
 - d. teori rekreasi dari Karl Groos dan Maria Montessori

5. Permainan tradisional memiliki karakter kuat dalam memupuk ...
 - a. kerja sama
 - b. daya pikir
 - c. keterampilan dan kesehatan mental
 - d. menyenangkan

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan pengertian permainan tradisional anak-anak!
2. Jelaskan manfaat permainan lompat tali!
3. Jelaskan manfaat permainan rangku alu
4. Jelaskan manfaat permainan kucing tikus!
5. Jelaskan manfaat permainan boi-boian!

b. Evaluasi keterampilan

1. Presentasi laporan bersama teman materi tentang permainan tradisional anak-anak
 - a. Butir Tes: diskusi presentasi laporan tentang materi permainan lompat tali, permainan rangku alu, permainan kucing tikus, dan permainan boi-boian. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
 - b. Petunjuk Penilaian: Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.
 - c. Rubrik Penilaian Kinerja

Penilaian Presentasi/Diskusi				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Berdiskusi)		
Persiapan awal menyiapkan materi diskusi (Skor 3)	Sikap pelaksanaan melakukan diskusi (Skor 4)	Menyimpulkan hasil diskusi (Skor 3)			

d. Pedoman penskoran

1) Penskoran

- a) persiapan awal menyiapkan materi diskusi

Skor 3 jika:

- (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.

- b) 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.

- c) menyimpulkan hasil diskusi
 - Skor 3 jika:
 - (1) menyimpulkan hasil diskusi.
 - (2) menyusun laporan secara sistimatis.
 - (3) kelengkapan laporan hasil diskusi.
 - Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 - Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

- e. Lembar pengamatan penilaian hasil penyajian laporan tentang permainan tradisional anak-anak.
 - 1) Penilaian hasil penyajian tentang permainan tradisional anak-anak
 - a) Tahap pelaksanaan pengukuran
 - Penilaian hasil/produk penyajian/diskusi permainan tradisional anak-anak dengan cara:
 - (1) Peserta didik diminta untuk membuat makalah atau laporan tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang.
 - (2) Kemudian laporan atau makalah tersebut dipresentasikan oleh peserta didik di depan teman secara berkelompok.
 - (3) Petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh peserta didik.
 - (4) Ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

- b) Konversi ketepatan melakukan diskusi dengan skor

No.	Jenis Materi	Kriteria Pengskoran
1.	Kelengkapan materi	3
2.	Sistematika penyusunan materi	3
3.	Ketepatan dalam penyusunan materi	3
4.	Ketepatan dalam menyampaikan materi	3
5.	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi	3
Jumlah Skor Maksimal		15

KUNCI JAWABAN



a. Pilihan ganda

- Jawaban soal nomor 1: d. a,b,c benar semua
Penyebab tenggelamnya budaya tradisional adalah:
 - Kurangnya sosialisasi olahraga tradisional kepada masyarakat;
 - Tidak adanya minat masyarakat untuk menggali kekayaan tradisional;
 - Tidak ada minat melombakan secara berjenjang, berkelanjutan, dan berkesinambungan
- Jawaban soal nomor 2: c. rohani
Tumbuhnya ketajaman berpikir, kehalusan rasa serta kekuatan kemauan, disiplin, tertib, membiasakan bersikap waspada, membiasakan berpikir riil dan menghilangkan rasa segan atau mudah putus asa
- Jawaban soal nomor 3: d. permainan kucing tikus
Pada permainan kucing tikus, pada saat kucing masuk lingkaran dan menyentuh tikus, begitu juga sebaliknya, tikus senantiasa berpikir cara untuk melarikan diri dari kejaran kucing, sementara kucing berpikir cara untuk menangkap tikus.
- Jawaban soal nomor 4: b. teori fungsi dari Karl Groos dan Maria Montessori
Teori Fungsi dari Karl Groos dan Maria Montessori. Menurut teori ini bermain dimaksudkan untuk mengembangkan fungsi yang tersembunyi dalam diri seseorang individu. Contohnya, seekor anak kucing yang bermain dengan ekor induknya sebenarnya kegiatan itu untuk latihan menangkap tikus dalam rangka mempertahankan hidup

5. Jawaban soal nomor 5: a. kerjasama
Masyarakat yang berada di pedalaman yang tidak tersentuh dunia luar cenderung memiliki ikatan yang kuat berdasarkan kesukumannya, kerjasama atau gotong royong merupakan bagian kesehariannya.

b. Uraian

1. Jawaban nomor 1:
Permainan tradisional adalah permainan yang sudah dilakukan oleh anak-anak sejak zaman dahulu secara tradisi atau turun temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya.
2. Jawaban nomor 2:
Manfaat melakukan permainan lompat tali adalah sebagai berikut:
- a) meningkatkan keseimbangan
Gerakan melompat-lompat bisa melatih keseimbangan, koordinasi, dan reflek tubuh serta dapat meningkatkan koordinasi dan keseimbangan motoriknya.
 - b) meningkatkan kekuatan otot
Meningkatkan kekuatan pada otot kaki, perut, dan lengan, serta dapat meningkatkan kelincahan.
 - c) menurunkan berat badan
Lompat tali membuat anak menggerakkan seluruh badannya sehingga membakar banyak kalori dalam waktu singkat.
 - d) meningkatkan kesehatan jantung
Ketika melakukan lompat tali, detak jantung mengalami peningkatan ke intensitas yang lebih tinggi dari biasanya. Latihan intensitas tinggi membuat jantung lebih kuat, dan mengurangi risiko terkena penyakit jantung.
 - e) meningkatkan suasana hati
permainan lompat tali dapat membuat anak merasa lebih bahagia, keadaan bahagia akan menghasilkan hormon endorphin yang dapat meningkatkan suasana hati dan meredakan stress, mengurangi ketegangan, meningkatkan kualitas tidur, dan membuat anak lebih aktif.
 - f) mengembangkan kemampuan otak
Menurut Jump Rope Institute, melompat membantu mengembangkan kemampuan otak kiri dan kanan, meningkatkan kesadaran spasial, serta keterampilan membaca, lompat tali juga meningkatkan daya ingat dan kewaspadaan sehingga kinerja anak di sekolah dapat menjadi lebih baik.

- g) menumbuhkan keberanian
permainan lompat tali dapat menumbuhkan keberanian pada diri anak karena ia diharuskan untuk tidak takut saat melompati tali. Hal ini bisa membuat anak terbiasa untuk berani menghadapi tantangan yang ada. Bahkan dapat juga berpengaruh ketika ia dewasa.
 - h) meningkatkan keterampilan dan kesehatan mental
mendorong pemikiran kreatif, sekaligus membantu perkembangan otak. meningkatkan memori hingga kewaspadaan. Selain itu lompat tali juga dapat membantu anak mengatasi rasa malu dan lebih banyak bersosialisasi karena merupakan kegiatan kelompok yang menyenangkan.
3. Jawaban nomor 3:
Manfaat melakukan permainan rangku alu adalah:
- a) konsentrasi
Merupakan pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Konsentrasi sangat diperlukan dalam permainan rangku alu terutama konsentrasi antara gerak kai dan gerak bambu yang diamankan. Apabila konsentrasi kurang maka kaki kita akan terjepit.
 - b) kelincahan (*agility*)
Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan.
 - c) ketangkasan jasmani (*motor skill fitness*)
Adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang dikoordinir.
4. Jawaban nomor 4:
Manfaat permainan kucing tikus adalah:
- a) melatih keterampilan motoric
 - b) melatih berpikir memecahkan masalah
 - c) mengembangkan sportivitas
 - d) kerjasama
5. Jawaban nomor 5
Manfaat melakukan permainan boi-boian yaitu:
- a) melatih kelincahan,
 - b) melatih kecepatan,
 - c) melatih ketepatan (akurasi), dan
 - d) melatih kerjasama

Rubrik Penilaian Soal Uraian



1. Soal nomor 1
 - Skor 3: jika dijelaskan dengan benar dan lengkap
 - Skor 2: jika dijelaskan benar tetapi kurang lengkap
 - Skor 1: jika penjelasan tidak lengkap

2. Soal nomor 2
 - Skor 3: jika penjelasan benar dan lengkap
 - Skor 2: jika penjelasan benar tetapi tidak lengkap
 - Skor 1, jika penjelasan tidak lengkap

3. Soal nomor 3
 - Skor 3: jika penjelasan benar dan lengkap
 - Skor 2: jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
 - Skor 1: jika penjelasan tidak lengkap

4. Soal nomor 4
 - Skor 3: jika penjelasan benar dan lengkap
 - Skor 2: jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
 - Skor 1: jika penjelasan tidak lengkap

GLOSARIUM



- *Agility* atau kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa mengganggu keseimbangan atau kesadaran orientasi tubuh.
- Bermain adalah suatu kegiatan yang hanya berfokus pada kesenangan semata dilakukan mengisi waktu luang.
- Hormon adalah zat yang dibentuk oleh bagian tubuh tertentu dalam jumlah kecil yang dibawa ke jaringan tubuh lain serta memiliki pengaruh terhadap aktivitas sel-sel tubuh.
- Hormon endorfin adalah zat kimia yang dihasilkan oleh tubuh secara alami yang berperan membantu mengurangi rasa sakit, memicu perasaan positif.
- Kecepatan adalah kemampuan bergerak secara berturut-turut untuk menempuh suatu jarak dalam satu selang waktu.
- Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam suatu usaha.
- Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitude gerakan yang besar dan luas.
- Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi.
- Ketepatan atau accuracy adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak kesuatu serangan sesuai dengan tujuannya (Suharno HP, 1983:32).
- Koordinasi adalah kemampuan tubuh dalam menyatukan berbagai gerakan tubuh yang tidak sama ke dalam satu gerakan yang efektif.
- *Motor skill fitness* adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan yang dikoordinir.
- Permainan adalah sesuatu yang digunakan untuk bermain, barang atau sesuatu yang dipergunakan.
- Tradisi adalah suatu kebiasaan yang lahir secara turun temurun dari suatu daerah di suatu tempat yang selalu diperingati dan dilaksanakan sesuai dengan adat dan kebiasaan wilayah tersebut.
- Tradisional adalah sikap dan cara berpikir serta bertindak yang selalu berpegang teguh pada norma dan adat kebiasaan yang ada secara turun-temurun.

DAFTAR PUSTAKA



- Andreas Supriono. 2018. *Serunya Permainan Tradisional Anak Zaman dulu*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Jalan Daksinapati Barat IV.
- Kemendikbud. 2015. *Permainan Tradisional, untuk SD/MI*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- KPOTI Pusat. 2019. *Buku Panduan Olahraga Tradisional*. Jakarta: KPOTI Pusat.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- <https://www.sehatq.com/artikel/murah-dan-sederhana-ini-manfaat-permainan-lompat-tali-untuk-anak>
- <https://radarsemarang.jawapos.com/rubrik/untukmu-guruku/2020/07/18/permainan-tradisional-boi-boinan-tingkatkan-keterampilan-gerak/>
- <https://indonesia.go.id/ragam/seni/kebudayaan/bermain-rangku-alu-melatih-konsentrasi>
- <https://campurkan.wordpress.com/2014/10/06/pengertian-bermain-menurut-para-ahli/>



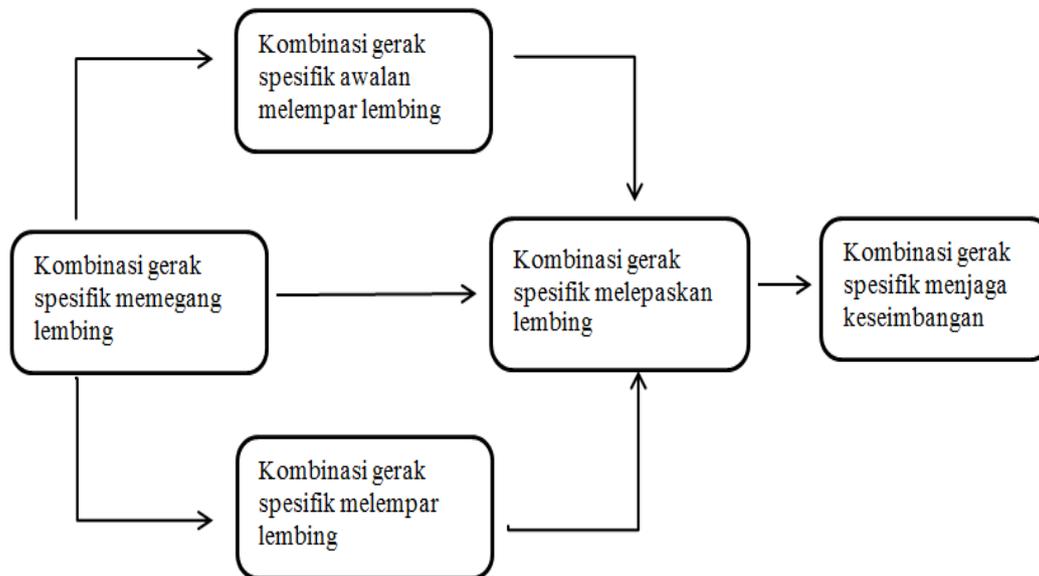
MODUL 6 PJOK

AKTIVITAS LEMPAR LEMBING

Modul 16 PJOK ini berisi tentang pembelajaran aktivitas lempar lembing. Metode pembelajaran yang digunakan adalah pembelajaran jarak jauh, diselenggarakan selama masa COVID-19 ini mengacu pada kompetensi dasar yang disederhanakan yaitu:

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.2 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	1. Kombinasi gerak spesifik memegang lembing. 2. Kombinasi gerak spesifik awalan melempar lembing. 3. Kombinasi gerak spesifik melempar lembing.
4.2 mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	4. Kombinasi gerak spesifik melepaskan lembing. 5. Kombinasi gerak spesifik menjaga keseimbangan (gerak lanjutan).

PETA KOMPETENSI



Adapun aktivitas lempar lembing yang dipelajari dalam modul ini adalah kombinasi gerak spesifik memegang lembing, kombinasi gerak spesifik awalan melempar lembing, kombinasi gerak spesifik melempar lembing, kombinasi gerak spesifik melepaskan lembing dan kombinasi gerak spesifik menjaga keseimbangan. Aktivitas lempar lembing merupakan salah nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik yang termasuk dalam nomor lempar. Aktivitas lempar lembing merupakan salah satu materi dalam aktivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang digunakan sebagai alat dalam pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani Ananda, dengan membiasakan pola hidup aktif dan sehat serta tak ketinggalan dapat membentuk karakter diri yang lebih baik. Pelaksanaan pembelajarannya dilakukan secara bertahap. Pengertian bertahap adalah pembelajaran kombinasi gerak spesifik ini dilakukan mulai dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, agar Ananda dapat dengan mudah mempelajari gerak spesifik sesuai materi yang diajarkan. Sehingga dalam penguasaan kompetensi Ananda tidak mengalami kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak kombinasi gerak spesifik aktivitas lempar lembing. Sebelum melakukan aktivitas pembelajaran di bawah ini,

pastikan diri kalian dalam kondisi tubuh yang sehat atau tidak sakit serta perhatikan hal-hal dibawah ini:

- a. Memakai pakaian olahraga yang sesuai
- b. Berdoa menurut dengan agama dan keyakinan masing-masing sebelum melakukan kegiatan
- c. Usahakan ada orang tua atau keluarga yang mengawasi dan mendampingi saat Ananda melakukan aktivitas pembelajaran ini



Pembelajaran 1

Kombinasi gerak spesifik memegang lembing

A. Tujuan Pembelajaran 1 :

Setelah melakukan proses pembelajaran 1, Ananda memiliki kemampuan :

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik
2. Mengembangkan sikap dan perilaku disiplin, tanggung jawab, kerja sama dan toleransi, selama proses pembelajaran
3. Menjelaskan konsep, tahapan kombinasi gerak spesifik memegang lembing dengan baik
4. Mempraktikkan tahapan kombinasi gerak spesifik memegang lembing dengan baik

B. Peran Guru dan Orang Tua

Peran guru dalam pembelajaran 1 ini adalah :

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi peserta didik dalam melakukan aktivitas pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *off line* dan *on line*.
3. Mengkondisikan proses pembelajaran dapat dilaksanakan dengan baik melalui penjelasan secara detail pada tahapan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan, sarana dan prasarana (yang dimiliki peserta didik disekitar lingkungan rumah, mudah diperoleh dan mudah dimodifikasi) yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran.
4. Memberikan respon terhadap berbagai permasalahan yang ada dan dihadapi peserta didik, dalam memahami isi, tahapan melakukan dan hal lain yang berhubungan dengan materi dalam aktivitas pembelajaran.

Peran orang tua dalam mendampingi peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran 1 ini adalah :

1. Memfasilitasi putra/putrinya memberikan ketenangan dan kesiapan fisik serta mental dalam mengikuti proses pembelajaran dengan situasi relaks, fokus dan menyenangkan.
2. Memfasilitasi putra/putrinya dalam menyiapkan bahan, peralatan, media, dan sumber belajar lainnya dalam mengikuti aktivitas pembelajaran 1.
3. Memastikan putra/putrinya ikut dan aktif dalam melakukan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Melakukan koordinasi dengan wali kelas dan guru mata pelajaran jika terjadi permasalahan yang berhubungan dengan proses persiapan, pelaksanaan pembelajaran dan proses penilaian pada aktivitas pembelajaran ini.

C. Aktivitas Pembelajaran

Sebelum memulai aktivitas pembelajaran dengan materi kombinasi gerak spesifik memegang lembing, Ananda dianjurkan untuk memperhatikan hal-hal penting dan mendasar di bawah ini

1. Petunjuk Umum :

- a. Ananda diingatkan selalu memperhatikan protokol kesehatan covid-19 dalam melakukan aktivitas pembelajaran dilingkungan sekitar/luar rumah, baik sebelum dan sesudah melakukan aktivitas pembelajaran. Gunakan masker secara tepat, jaga jarak, cuci tangan dengan *hand sanitizer*/sabun dan menyiapkan handuk untuk membersihkan keringat.
- b. Memastikan kondisi kesehatan Ananda siap untuk melakukan aktivitas pembelajaran saat ini.
- c. Menyiapkan dan menggunakan perlengkapan olahraga yang aman, nyaman, rapi dan sopan seperti: pakaian, sepatu, kaos kaki dan peralatan aktivitas pembelajaran lainnya.

- d. Memastikan seluruh aktivitas yang akan dilakukan sudah dipelajari dan dipahami melalui materi dalam modul yang tersedia, sesuai petunjuk yang tertera dalam materi pembelajaran
- e. Melakukan setiap tahapan proses pembelajaran sesuai dengan ketentuan yang ada sampai tuntas, tidak berpindah pada aktivitas pembelajaran selanjutnya sebelum tahapan pembelajaran yang sedang dilakukan selesai dilaksanakan.

2. Petunjuk Khusus :

- a. Aktivitas pembelajaran diawali dengan berdoa sesuai dengan agama dan keyakinan masing-masing, seraya memohon diberikan kemudahan dan memperoleh manfaat pada seluruh tahapan proses pembelajaran yang akan dilaksanakan.
- b. Menyiapkan air minum dalam botol sesuai kebutuhan.
- c. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas pembelajaran, Ananda dipersilahkan melakukan pemanasan dengan baik.
- d. Melakukan setiap tahapan aktivitas pembelajaran sesuai dengan petunjuk pada materi aktivitas pembelajaran.
- e. Tidak melakukan gerakan atau aktivitas lain di luar materi pembelajaran yang dapat menimbulkan bahaya atau hal-hal yang tidak diinginkan.
- f. Aktivitas dalam proses pembelajaran yang dilakukan Ananda dalam mempelajari materi dilakukan dengan tahapan secara sistematis dan berkelanjutan. Lakukan tahapan tersebut dengan kemampuan sesuai yang Ananda miliki.
- g. Ananda dipersilahkan untuk mengamati setiap tahapan yang ada, pahami penjelasan pada setiap materi dan coba lakukan setiap tahapan gerak yang harus dikuasai sesuai dengan kemampuan yang Ananda miliki.
- h. Mengkomunikasikan hal-hal yang belum dipahami atau butuh penjelasan terkait materi yang sedang dipelajari kepada orang tua yang mendampingi saat melakukan aktivitas atau kepada bapak/ibu guru.
- i. Penilaian dalam proses pembelajaran yang Ananda laksanakan meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung) dan penilaian sikap yang dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda selama proses pembelajaran.

- j. Aktivitas proses pembelajaran tahap berikutnya oleh Ananda dapat dilakukan setelah hasil penilaian pembelajaran mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang besaran nilainya telah ditentukan oleh pihak sekolah melalui guru mata pelajaran PJOK.
- k. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran lakukan pendinginan atau *cooling down*.

3. Karakter yang dikembangkan dalam proses pembelajaran

Pada proses pembelajaran aktivitas kombinasi gerak spesifik memegang lembing, karakter yang akan dikembangkan meliputi :

- a. Disiplin : gambaran sikap taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas proses pembelajaran. Sikap disiplin pada peserta didik diantaranya tercermin pada perilaku : hadir tepat waktu, melaksanakan tahapan pembelajaran sesuai aturan yang ada. mengerjakan tugas dengan baik dan tepat waktu. Internalisasi perilaku disiplin pada peserta didik diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi peraturan yang ada dilingkungan keluarga dan masyarakat.
- b. Tanggung jawab : menunjukkan sikap yang dilandasi atas kepedulian dan kejujuran yang tinggi dalam melaksanakan kewajiban dan panggilan hati. Perilaku tanggung jawab yang ditunjukkan oleh peserta didik dalam proses pembelajaran diantaranya : mengikuti proses pembelajaran dengan kesadaran tinggi tanpa paksaan, menyelesaikan proses pembelajaran sesuai tahapan, menyelesaikan tugas pembelajaran dengan baik.
- c. Kerja sama: sikap yang ditunjukkan dengan adanya niat dan usaha yang dilakukan oleh setiap peserta didik untuk bersama saling melengkapi, membantu, menyelesaikan dan menghasilkan komunikasi, interaksi sosial antar teman dengan baik. Sikap kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti : berbagi tugas, bersama menghasilkan karya bersama dalam proses pembelajaran.

- d. Toleransi : sikap menghormati dan menghargai setiap tindakan orang lain. Sikap yang ditunjukkan peserta didik yang selalu menerima berbagai perbedaan, menghargai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki peserta didik lain tanpa harus merendahkan dan membandingkan dengan orang lain. Hal ini dapat tercermin dengan perilaku yang tidak memilih-milih teman dalam kelompok, menerima dan menghargai setiap perbedaan pendapat dan hasil karya teman dengan baik.

Aktivitas Pembelajaran 1



Ananda diharapkan selalu memiliki motivasi belajar yang tinggi saat ini walau aktivitas pembelajaran dilaksanakan menggunakan Pembelajaran Jarak Jauh dan dilaksanakan pada lingkungan sekitar rumah ananda .

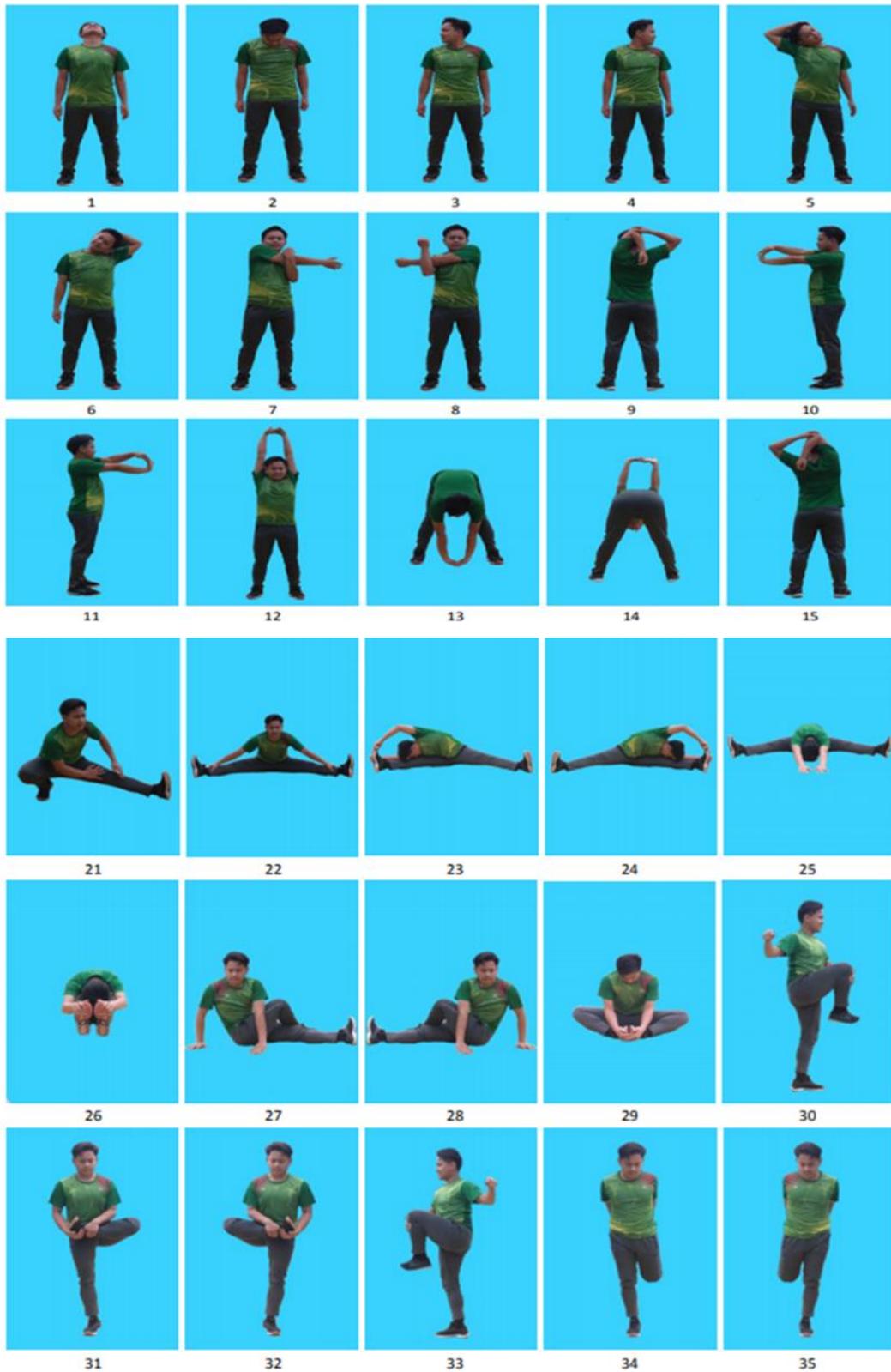
1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Diingatkan kepada Ananda sebelum melakukan aktivitas kombinasi gerak spesifik memegang lembing, Ananda dalam keadaan sehat dan menggunakan pakaian olahraga.
- b. Ananda bersama anggota kelompok membentuk barisan dengan rapih dan berdoa. (bila tidak memungkinkan membentuk kelompok karena keadaan pandemi covid-19 dan sesuatu hal maka kegiatan ini dapat Ananda lakukan dengan mandiri atau seorang diri).
- c. Ananda dipersilahkan membaca, mempelajari dan memahami materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran yang telah tersusun yang menjadi bagian isi dari modul ini.
- d. Sebelum melakukan kombinasi kombinasi gerak spesifik memegang lembing. Ananda harus melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dilanjutkan dengan peregangan dinamis).

- 1) Mari awali aktivitas pembelajaran pagi ini dengan melakukan pemanasan yang di mulai dengan melakukan peregangan statis. Peregangan statis adalah bentuk peregangan yang dilakukan mulai dari bagian tubuh atas menuju kebawah (dari kepala sampai kaki) atau sebaliknya. Gerakan peregangan pada otot-otot yang dilakukan perlahan-lahan hingga terjadi ketegangan dan mencapai rasa nyeri atau rasa tidak nyaman pada otot tersebut. Untuk selanjutnya posisi pada rasa tidak nyaman tersebut dipertahankan untuk beberapa saat. Adapun lama waktu menahan posisi tersebut 20-25 detik. 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. lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Pemanasan berbentuk statis ini bertujuan untuk menyiapkan otot untuk melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya. Pemanasan statis ini harus dilakukan dengan benar agar otot benar-benar terulur sempurna dan untuk menghindari cedera yang disebabkan karena penguluran otot yang tidak sesuai dengan anatomi tubuh yang semestinya.

Gerakan dilakukan secara bergantian dari sisi kiri dan sisi kanan. Peragangan statis perlu dilakukan dalam menyiapkan otot-otot yang akan digunakan dalam melakukan aktivitas gerak yang secara bertahap dan akan menunjang pelaksanaan kualitas gerak yang dilakukan.

PEREGANGAN STATIS



Peregangan Statis (Dedi Suryadi)

2) Peregangan Dinamis

- a. Peregangan dinamis dilakukan dengan tujuan agar dapat mengulurkan serta memperluas pergerakan sendi-sendi tubuh.
- b. Silahkan lakukan secara berurutan. Peregangan dinamis dimulai dari persendian bagian leher dilanjutkan pada bagian bahu, pinggang, lutut serta di akhiri gerakan peregangan pada bagian pergelangan kaki, atau sebaliknya. (lihat Gambar gerakan di bawah ini)
- c. Silahkan Ananda lakukan gerak putaran pada bagian tiap persendian tubuh seluas-luasnya secara perlahan . (lihat foto gerakan peregangan dinamis seperti di bawah ini)



Peregangan Dinamis (Dedi Suryadi)

Catatan:

Saat Ananda melakukan gerak peregangan statis maupun dinamis tidak melakukan dengan cara dihentak atau dipaksakan secara langsung atau diluar batas kemampuan harus tubuh Ananda, karena itu akan menimbulkan cedera pada persendian dan otot. Lakukanlah dengan perlahan sehingga dapat mencegah resiko terjadinya cedera dalam melakukan proses pembelajaran.

Selanjutnya, silahkan Ananda lakukan aktivitas jalan santai yang secara bertahap dilanjutkan dengan lari perlahan-lahan (*jogging*) selama 5-10 menit. Lakukan aktivitas ini dilingkungan sekitar rumah Ananda.

Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan suhu tubuh, mencegah terjadinya cedera pada otot, meningkatkan temperatur otot. Otot yang hangat akan siap saat berkontraksi lebih cepat dan akan rileks lebih cepat pula, keadaan ini dapat meningkatkan kekuatan serta kecepatan pada otot saat digunakan. Aktivitas lari perlahan-lahan (*jogging*) juga dimaksudkan untuk menyiapkan kerja jantung dan paru-paru serta melebarkan pembuluh darah. Semakin stabil detak jantung dan pembuluh darah yang lebih lebar membuat jantung tidak terlalu berat dan mengurangi hambatan aliran darah. Kondisi kesiapan tubuh secara keseluruhan merupakan syarat utama dalam mempersiapkan diri melakukan aktivitas fisik selanjutnya saat mengikuti proses pembelajaran saat ini.

2. Kegiatan Inti

- a. Pada awal kegiatan inti ini Ananda dipersilahkan untuk mengamati dan mengkaji tentang aktivitas kombinasi gerak spesifik memegang lembing. Apakah Ananda pernah melihat kemampuan kordinasi gerakan dimana didalamnya terjadi perpaduan unsur kecepatan, kelincahan dan kekuatan dalam melempar suatu benda mencapai jarak yang jauh? Kemampuan seseorang yang mampu melakukan gerakan dengan kecepatan tinggi, kordinasi gerakan lari, melangkahkahi kaki dengan kombinasi gerakan kaki dengan merubah arah gerakan sambil memegang objek tertentu, dilanjutkan dengan melemparkan benda tersebut pada jarak sejauh mungkin pada suatu area tertentu yang sudah ditentukan menggunakan berbagai

kombinasi gerak dengan kualitas yang begitu baik, tentu tidak mudah dilakukan tanpa proses latihan yang terus-menerus dengan sikap disiplin tinggi. Pernahkah Ananda menginginkan memiliki kemampuan dan keahlian melakukan gerakan dengan kordinasi gerakan dan kelincahan gerak seperti itu? Kemampuan dalam melakukan kombinasi gerakan yang baik pada aktivitas gerak spesifik lempar lembing, diawali dengan penguasaan teknik dasar. Selanjutnya masing-masing teknik dasar tersebut dilakukan dengan menggunakan kombinasi gerak yang sangat beragam dan pada akhirnya seluruh gerakan yang telah dikuasai dapat dikombinasikan antara gerak dasar yang satu dengan gerak dasar yang lain yang dilakukan dalam satu rangkaian gerak. Pencapaian hasil kualitas gerak yang baik memerlukan disiplin dalam proses mempelajari seluruh unsur dalam gerakan tersebut. Unsur koordinasi gerak, kecepatan, kelincahan, kekuatan dan ketepatan dalam melakukan variasi dan kombinasi berbagai gerak dasar sangat diperlukan sebagai dasar terbentuknya rangkaian gerak yang baik.

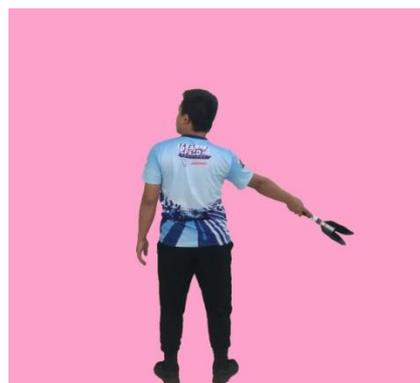
- b. Perlu Ananda ketahui sekilas tentang pengetahuan aktivitas lempar lembing yang akan Ananda pelajari saat ini. Lempat lembing adalah salah satu cabang dari olahraga atletik yang termasuk dalam nomor lempar. Tujuan dari lempar lembing yaitu melakukan lemparan untuk mencapai hasil lemparan sejauh-jauhnya di area lemparan yang telah ditetapkan sesuai dengan aturan yang berlaku. Penguasaan dalam melakukan aktivitas lempar lembing membutuhkan proses tertentu dalam mempelajari materi tersebut, guna penguasaan tahapan dari unsur-unsur utama yang membentuk keterampilan lempar lembing. Pencapaian hasil lemparan yang akan dicapai oleh seorang pelempar lembing sangat ditentukan dengan kemampuan dalam mengkoordinasikan teknik memegang lembing yang benar, melakukan awalan yang tepat, terknik lempar lembing yang baik dan kemampuan dalam melakukan gerak lanjutan setelah melakukan lemparan guna mendapatkan keseimbangan. Teknik dasar dalam lempar lembing yang harus dikuasai diantaranya adalah:
1. Teknik memegang lembing
 2. Teknik melakukan langkah awalan

3. Teknik melempar lembing
 4. Teknik melepaskan lembing
 5. Teknik menjaga keseimbangan
- c. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas kombinasi gerak spesifik memegang lembing. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, silahkan Ananda tanyakan hal-hal yang berkaitan dengan materi yang masih belum Ananda pahami yang berkaitan dengan aktivitas kombinasi gerak gerak spesifik memegang lembing. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda (bila memungkinkan) atau dilakukan secara mandiri. Jika menemukan kesulitan, Ananda dipersilahkan mengkomunikasikan dengan kepada bapak/ibu guru atau orang tua Ananda.

Bentuk-bentuk aktivitas kombinasi gerak spesifik memegang lembing, antara lain sebagai berikut:

1. Memegang lembing dengan gaya Finlandia

Memegang dengan gaya Finlandia dilakukan dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk dengan meletakkan lembing pada telapak tangan kemudian ibu jari diletakkan pada bagian tepi badan lembing, sedangkan jari-jari telunjuk menyangga badan lembing dengan cara diluruskan.



Teknik memegang lembing gaya Finlandia pada turbo/media modifikasi lembing (terlihat dari posisi samping dan dari posisi belakang) oleh Dedi Suryadi



Teknik memegang lembing gaya Finlandia (terlihat dari posisi depan dan belakang) oleh Dedi Suryadi

2. Memegang lembing dengan gaya Amerika

Memegang lembing dengan gaya Amerika dilakukan dengan meletakkan lembing di telapak tangan, kemudian posisi jari telunjuk memegang tepian badan lembing, serta ibu jari diletakkan di tepi belakang lembing, selanjutnya ke tiga jari tengah berhimpit dengan merenggang sehingga menutupi bagian pegangan pada badan lembing.



Teknik memegang lembing gaya Amerika pada turbo/media modifikasi lembing (terlihat dari posisi depan dan dari posisi belakang) oleh Dedi Suryadi



Teknik memegang lembing gaya Amerika (terlihat dari posisi depan dan dari posisi belakang) oleh Dedi Suryadi

3. Memegang lembing dengan gaya tang (mencepit)

Memegang lembing dengan gaya tang (menjepit) dilakukan dengan meletakkan lembing diantara ruas jari telunjuk dan ruas jari tengah serta jari yang lain menyesuaikan pegangan dengan nyaman.



Teknik memegang lembing gaya Tang menggunakan lembing modifikasi (turbo terlihat dari depan dan dari belakang) oleh Dedi Suryadi



Teknik memegang lembing gaya tang (terlihat dari arah depan dan belakang) oleh Dedi Suryadi

Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik memegang lembing Ananda dipersilahkan membuat kesimpulan tentang bagian tubuh mana saja yang berperan utama dalam melakukan aktivitas gerak spesifik memegang lembing. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan yang dihadapi saat mempraktikkan gerak spesifik teknik memegang lembing. Selanjutnya Ananda juga dipersilahkan menuliskan bagaimana cara Ananda mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi selama proses pembelajaran berlangsung.

- 1) Silahkan Ananda menuliskan bagian tubuh mana saja yang berperan utama dalam melakukan aktivitas gerak spesifik memegang lembing yang baru saja Ananda lakukan?

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

2) Silahkan Ananda menuliskan kesulitan-kesulitan apa saja yang Ananda alami dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik memegang lembing?

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

3) Silahkan Ananda menuliskan kesalahan-kesalahan apa saja yang dilakukan, saat melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik memegang lembing?

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

4) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang lembing?

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

e. Bagaimana perasaan Ananda saat melakukan keseluruhan aktivitas pembelajaran gerak spesifik kombinasi memegang lembing. Coba Ananda beri tanda ceklis (✓) pada pernyataan di bawah ini.

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

3. Kegiatan Akhir/ Penutup

Setelah melakukan seluruh aktivitas diatas, Ananda menutup pembelajaran 1 pada modul 6 ini dengan aktivitas sebagai berikut :

a. Pendinginan

Ananda silahkan menutup pembelajaran 1 pada modul 16 ini dengan contoh aktivitas sebagai berikut:

- 1) Silahkan Ananda lakukan setiap gerakan di bawah ini dengan relaks.
- 2) Masing-masing gerakan yang Ananda lakukan dengan menahan pada posisi tubuh seperti contoh di bawah ini dengan hitungan 2 x 8.



- b. Silahkan Ananda lakukan refleksi terhadap aktivitas pembelajaran yang telah dilaksanakan, dengan melihat pencapaian hasil pembelajaran sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Selanjutnya silahkan Ananda membuat kesimpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK).
- c. Berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
- d. Setelah selesai seluruh rangkaian aktivitas pembelajaran silahkan Ananda mengembalikan seluruh perlengkapan yang telah digunakan, bersihkan bagian tubuh dengan menggunakan sabun, ganti pakaian dan istirahat.

D. Latihan

Ananda dipersilahkan melakukan latihan secara mandiri dengan cara melakukan aktivitas gerak spesifik kombinasi memegang lembing, dengan sarana dan perlengkapan yang tersedia.

No	Aktivitas yang dilakukan	Hasil yang dicapai	Kesulitan yang masih dirasakan
1	Memegang lembing dengan menggunakan gaya Finlandia		
2	Memegang lembing dengan menggunakan gaya Amerika		
3	Memegang lembing dengan menggunakan gaya Tang (menjepit)		

Lembar Kegiatan / latihan di rumah dan bukti pengawasan orang tua

Hari/ tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	Berhasil	Gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua

E. Rubrik Penilaian



Penilaian Sikap

Pada penilaian sikap ini, dipersilahkan Ananda memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom skor yang tersedia di bawah ini sebagai gambaran dalam melakukan penilaian sikap secara mandiri (sikap religius dan sikap sosial) sesuai dengan kenyataan yang Ananda lakukan saat proses pembelajaran dilaksanakan.

Skor 4 : Sangat setuju

Skor 3 : Setuju

Skor 2 : Ragu-ragu

Skor 1 : Tidak setuju

Skor di atas berlaku untuk pernyataan yang bersifat positif,

Bila pernyataan yang bersifat negatif maka akan berlaku skor dengan nilai sebaliknya.

$$\text{Nilai} = \text{jumlah skor} / 20 \times 100$$

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1	Saya melakukan doa sesuai dengan agama dan keyakinan saya baik sebelum dan sesudah proses pembelajaran aktivitas pembelajaran modul 16					
2	Saya melakukan aktivitas pembelajaran sesuai tahapan dan petunjuk yang ada pada aktivitas pembelajaran modul 16					
3	Saya melakukan pembelajaran hanya bila diawasi orang tua					
4	Pakaian yang saya kenakan saat pembelajaran Modul 16, adalah pakaian yang biasa saya kenakan saat bermain setiap hari					
5	Saya akan aktif bertanya bila ada materi atau penjelasan dalam modul 16 yang tidak saya mengerti					
Jumlah						



Penilaian Pengetahuan

- a) Jawablah soal no. 1 s.d. no 5 dengan memberikan tanda silang (X), pada jawaban yang Ananda anggap benar
 - b) Jawaban benar diberi skor = 2
 - c) Bila jawaban salah diberi skor = -1
 - d) Tidak menjawab diberi nilai = 0
-
1. Proses dalam memegang lembing menggunakan gaya Finlandia dilakukan dengan memposisikan ...
 - a. Jari telunjuk lurus untuk menyangga badan lembing
 - b. Jari tengah lurus untuk menyangga keseimbangan lembing
 - c. Ibu jari lurus untuk menahan berat lembing
 - d. Jari tengah lurus untuk memposisikan lembing dalam keadaan seimbang
 2. Perhatikan gambar di bawah ini,



- Cara memegang lembing yang terdapat pada foto di atas , menggunakan gaya pegangan ...
- a. Finlandia
 - b. Amerika
 - c. Tang
 - d. Jepit
-
3. Lempar lembing dalam cabang olahraga atletik termasuk dalam nomor ...
 - a. Lintasan
 - b. Lempar
 - c. Lompat
 - d. Tolak

4. Memegang lembing dengan cara dijepit diantara ruas jari telunjuk dan jari tengah serta jari yang lain menyesuaikan pegangan dengan nyaman, adalag gaya pegangan...
 - a. Finlandia
 - b. Amerika
 - c. Australia
 - d. Tang

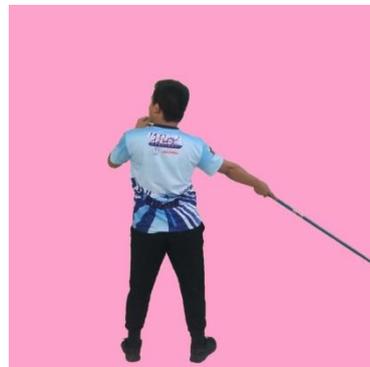
5. Dibawah ini manakah yang bukan merupakan unsur utama dalam teknik dasar lempar lembing ...
 - a. Awalan
 - b. Teknik memegang lembing
 - c. Teknik melempar lembing
 - d. Teknik memutar lembing



Penilaian Keterampilan

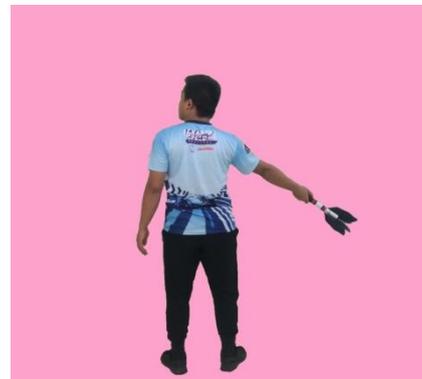
1. Butir Tes : Lakukan aktivitas kombinasi gerak spesifik memegang lembing.
 - a. Teknik memegang lembing dengan gaya Finlandia (peralatan yang digunakan sebagai lembing, apabila tidak memungkinkan dapat menggunakan paralon, bambu atau kayu dari jenis lain yang terdapat atau mudah diperoleh dilingkungan sekitar rumah).

Contoh gerakan :



b. Teknik memegang lembing dengan gaya Amerika.

Contoh gerakan :



c. Teknik memegang lembing dengan gaya Tang.

Contoh gerakan :





- d. Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk unjuk kerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan, berikan tanda cek list (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan.

Rubrik Penilaian



No.	Uraian	Skor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1	Posisi awal gerakan (meletakkan lembing pada tangan)						
2	Posisi pelaksanaan gerak (lembing dipegang sesuai dengan gaya yang ditugaskan)						
3	Posisi akhir gerak (lembing diangkat dan siap untuk melakukan awalan)						
Jumlah							
Nilai							

Kriteria

1. Posisi awal gerakan

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi lembing sebelum diletakkan ditelapak tangan; posisi jari-jari tangan saat membentuk pegangan; letak jari-jari tangan pada bagian lembing dan posisi lembing saat pegangan dilakukan.

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

2. Pelaksanaan gerak

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai tahapan koordinasi gerak jari tangan saat membentuk pegangan sesuai gaya yang ditugaskan; posisi lemping setelah dipegang sesuai gaya yang ditugaskan dan arah mata lemping setelah dilakukan pegangan

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

3. Akhir gerakan

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai, koordinasi gerak telapak tangan; posisi tubuh saat memegang lemping dan arah pandangan serta keseimbangan lemping saat dipegang

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

KUNCI JAWABAN



NO. SOAL	JAWABAN	PENJELASAN
1	A	Memegang dengan gaya Finandia dilakukan dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk dengan meletakkan lembing pada telapak tangan kemudian ibu jari diletakkan pada bagian tepi badan lembing, sedangkan jari-jari telunjuk menyangga badan lembing dengan cara diluruskan
2	B	<div data-bbox="863 891 1091 1099" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="608 1167 1356 1473">Memegang lembing dengan gaya Amerika dilakukan dengan meletakkan lembing di telapak tangan, kemudian posisi jari telunjuk memegang tepian badan lembing, serta ibu jari diletakkan di tepi belakang lembing, selanjtnya ke tiga jari tengah berhimpit dengan merenggang sehingga menutupi bagian pegangan pada badan lembing</p>
3	B	Dalam cabang olahraga atletik terdiri dari nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Khusus pada nomor lempar terdiri dari tolak peluru, lempar lembing. Lempar cakram dan lontar martil

NO. SOAL	JAWABAN	PENJELASAN
4	D	Memegang lembing dengan gaya Tang (menjepit) dilakukan dengan meletakkan lembing diantara ruas jari telunjuk dan ruas jari tengah serta jari yang lain menyesuaikan pegangan dengan nyaman.
5	D	Teknik dasar yang harus dikuasai dalam lempar lembing adalah: <ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik memegang lembing 2. Teknik melakukan langkah awalan 3. Teknik melempar lembing 4. Teknik melepaskan lembing 5. Teknik menjaga keseimbangan

F. Rangkuman

Kemampuan dalam melakukan kombinasi gerak spesifik memegang lembing yang baik merupakan salah satu unsur utama yang harus dikuasai dalam lempar lembing. Pencapaian hasil lemparan yang akan dicapai oleh seorang pelempar lembing sangat ditentukan dengan kemampuan dalam mengkoordinasikan teknik memegang lembing yang benar, melakukan awalan yang tepat, terknik lempar lembing yang baik dan kemampuan dalam melakukan gerak lanjutan setelah melakukan lemparan guna mendapatkan keseimbangan. Teknik memegang lembing itu sendiri terdiri tiga macam gaya yang biasa digunakan diantaranya teknik memegang lembing dengan gaya Finlandia, gaya Amerika dan gaya tang. Dalam melakukan pegangan pada lembing yang mejadi penekanan adalah meletakkan lembing pada telapak tangan, menempatkan jari-jari tangan dengan posisi tertentu sesuai dengan gaya yang akan digunakan pada badan lembing dan selanjutnya unsur-unsur utama yang membentuk gerak spesifik memegang lembing tersebut dicoba secara bertahap dan berulang-ulang dengan berbagai modifikasi dalam pembelajaran yang mengarah untuk pembentukan gerak spesifik memegang

lembing. Pada akhirnya seluruh unsur utama yang membentuk teknik memegang lembing yang telah dikuasai dapat dikombinasikan menggunakan 3(tiga) gaya dalam lempar lembing, antara gaya yang satu dengan yang lain. Pencapaian hasil kualitas gerak spesifik memegang lembing yang baik memerlukan usaha untuk terus menerus dalam mempelajari dengan melakukan pengulangan dan mengkombinasikan gerakan- gerakan pembentuk gerak spesifik memegang lembing. Pada akhirnya unsur koordinasi gerakan, ketepatan dan kecepatan dalam melakukan unsur-unsur utama gerakan sangat diperlukan sebagai dasar terbentuknya kualitas kombinasi gerak spesifik memegang lembing yang baik.

G. Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan lempar lembing. Bagaimana perasaan Ananda setelah mempelajari aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik memegang lembing? Apakah Ananda menemui kesulitan saat mempelajari aktivitas pembelajaran ini? Bila ada silahkan diskusikan dengan teman-teman satu kelompok atau komunikasikan dengan bapak/ibu guru. Bagaimana menurut Ananda kegunaan aktivitas ini dalam kehidupan sehari-hari, apakah dapat efektif digunakan dalam peningkatan kualitas kebugaran jasmani ?

Tuliskan kesimpulanmu mengenai konsep gerak kombinasi gerak spesifik memegang lembing secara singkat.

1. Masing-msing komponen pembelajaran tersebut mengarah pada pembentukan kemampuan gerak untuk melakukan teknik memegang lembing, pada teknik memegang gaya apa yang dirasa lebih sulit dalam melakukannya?

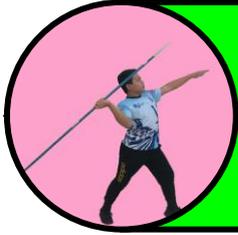
2. Perbedaan antar komponen pembelajaran di bawah ini terletak pada unsur apa penekanannya?

No	KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
1	<p>Kombinasi gerak spesifik memegang lembing dengan gaya Finandia dilakukan dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk dengan meletakkan lembing pada telapak tangan kemudian ibu jari diletakkan pada bagian tepi badan lembing, sedangkan jari-jari telunjuk menyangga badan lembing dengan cara diluruskan.</p>	
2	<p>Kombinasi gerak spesifik memegang lembing dengan gaya Amerika dilakukan dengan meletakkan lembing di telapak tangan, kemudian posisi jari telunjuk memegang tepian badan lembing, serta ibu jari diletakkan di tepi belakang lembing, selanjtnya ke tiga jari tengah berhimpit dengan merenggang sehingga menutupi bagian pegangan pada badan lembing</p>	

No	KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
3	Kombinasi gerak spesifik memegang lembing dengan gaya Tang (menjepit) dilakukan dengan meletakkan lembing diantara ruas jari telunjuk dan ruas jari tengah serta jari yang lain menyesuaikan pegangan dengan nyaman.	

Tuliskan kesan Ananda tentang pembelajaran 1 pada Modul 16 ini dengan menyilang jawaban (X) yang sesuai atau yang dianggap tepat dengan apa yang Ananda rasakan pada kolom deskripsi singkat di bawah ini.

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
Kesan selama proses pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> A. Sangat Senang B. Senang C. Biasa saja D. Membosankan
Tingkat kesulitan	<ul style="list-style-type: none"> A. Sangat sulit B. Sulit C. Sedang D. Mudah/Sulit
Sikap Ananda saat proses pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> A. Sangat antusia B. Antusias C. Bias-biasa saja D. Kurang antusias



Pembelajaran 2

Kombinasi gerak spesifik awalan melempar lembing

A. Tujuan Pembelajaran 2 :

Setelah melakukan proses pembelajaran 2, Ananda memiliki kemampuan :

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik
2. Mengembangkan sikap dan perilaku disiplin, tanggung jawab, kerja sama dan toleransi, selama proses pembelajaran
3. Menjelaskan konsep, tahapan kombinasi gerak spesifik awalan melempar lembing dengan baik
4. Mempraktikkan tahapan kombinasi gerak spesifik awalan melempar lembing dengan baik

B. Peran Guru dan Orang Tua

Peran guru dalam pembelajaran 2 ini adalah :

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi peserta didik dalam melakukan aktivitas pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *off line* dan *on line*.
3. Mengkondisikan proses pembelajaran dapat dilaksanakan dengan baik melalui penjelasan secara detail pada tahapan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan, sarana dan prasarana (yang dimiliki peserta didik disekitar lingkungan rumah, mudah diperoleh dan mudah dimodifikasi) yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran.
4. Memberikan respon terhadap berbagai permasalahan yang ada dan dihadapi peserta didik, dalam memahami isi, tahapan melakukan dan hal lain yang berhubungan dengan materi dalam aktivitas pembelajaran.

Peran orang tua dalam mendampingi peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran 2 ini adalah :

1. Memfasilitasi putra/putrinya memberikan ketenangan dan kesiapan fisik serta mental dalam mengikuti proses pembelajaran dengan situasi relaks, fokus dan menyenangkan.
2. Memfasilitasi putra/putrinya dalam menyiapkan bahan, peralatan, media, dan sumber belajar lainnya dalam mengikuti aktivitas pembelajaran 2.
3. Memastikan putra/putrinya ikut dan aktif dalam melakukan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Melakukan koordinasi dengan wali kelas dan guru mata pelajaran jika terjadi permasalahan yang berhubungan dengan proses persiapan, pelaksanaan pembelajaran dan proses penilaian pada aktivitas pembelajaran ini.

C. Aktivitas Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan

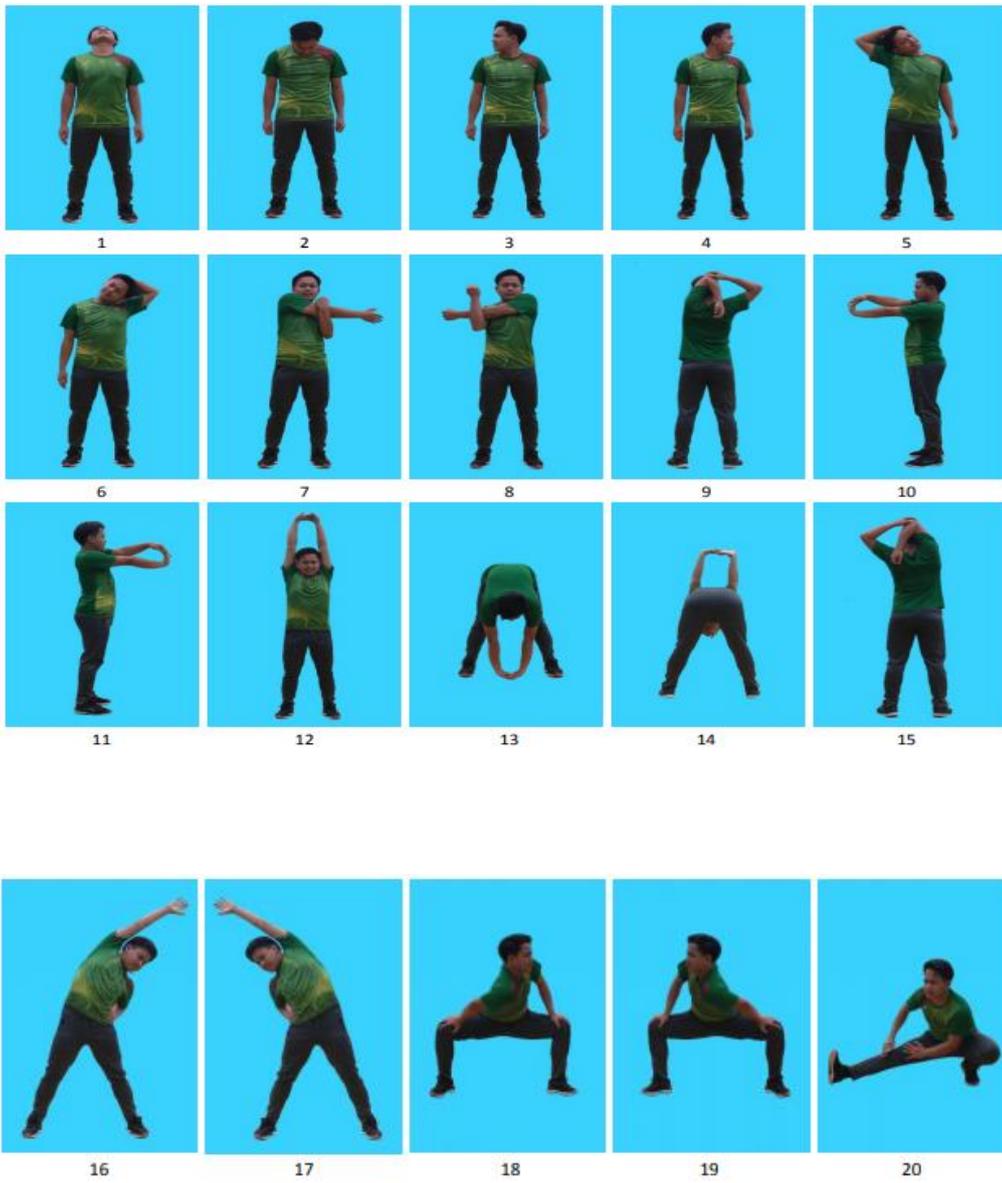
- a. Diingatkan kepada Ananda sebelum melakukan aktivitas kombinasi gerak spesifik memegang lembing, Ananda dalam keadaan sehat dan menggunakan pakaian olahraga.
- b. Ananda bersama anggota kelompok membentuk barisan dengan rapih dan berdoa. (bila tidak memungkinkan membentuk kelompok karena keadaan pandemi covid-19 dan sesuatu hal maka kegiatan ini dapat Ananda lakukan dengan mandiri atau seorang diri).
- c. Ananda dipersilahkan membaca, mempelajari dan memahami materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran yang telah tersusun yang menjadi bagian isi dari modul ini.
- d. Sebelum melakukan kombinasi-kombinasi gerak spesifik awalan melempar lembing. Ananda harus melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dilanjutkan dengan peregangan dinamis).

1. Peregangan Statis

Dipersilahkan kepada Ananda untuk mengawali aktivitas pembelajaran pagi ini dengan melakukan pemanasan, di mulai dengan melakukan peregangan dan dilanjutkan dengan melakukan peregangan statis. Peregangan statis adalah bentuk peregangan yang dilakukan mulai dari bagian tubuh atas menuju kebawah (dari kepala sampai kaki) atau sebaliknya. Gerakan peregangan pada otot-otot yang dilakukan perlahan-lahan hingga terjadi ketegangan dan mencapai rasa nyeri atau rasa tidak nyaman pada otot tersebut. Untuk selanjutnya posisi pada rasa tidak nyaman tersebut dipertahankan untuk beberapa saat. Adapun lama waktu menahan posisi tersebut 20-25 detik. 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. Lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Pemanasan berbentuk statis ini bertujuan untuk menyiapkan otot untuk melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya. Peregangan statis ini harus dilakukan dengan benar agar otot benar-benar terulur sempurna dan untuk menghindari cedera yang disebabkan karena penguluran otot yang tidak sesuai dengan anatomi tubuh yang semestinya. Gerakan dilakukan secara bergantian dari sisi kiri dan sisi kanan. Peregangan statis perlu dilakukan dalam menyiapkan otot-otot yang akan digunakan dalam melakukan

aktivitas gerak yang secara bertahap dan akan menunjang pelaksanaan kualitas gerak yang dilakukan.

PEREGANGAN STATIS





2. Peregangan Dinamis

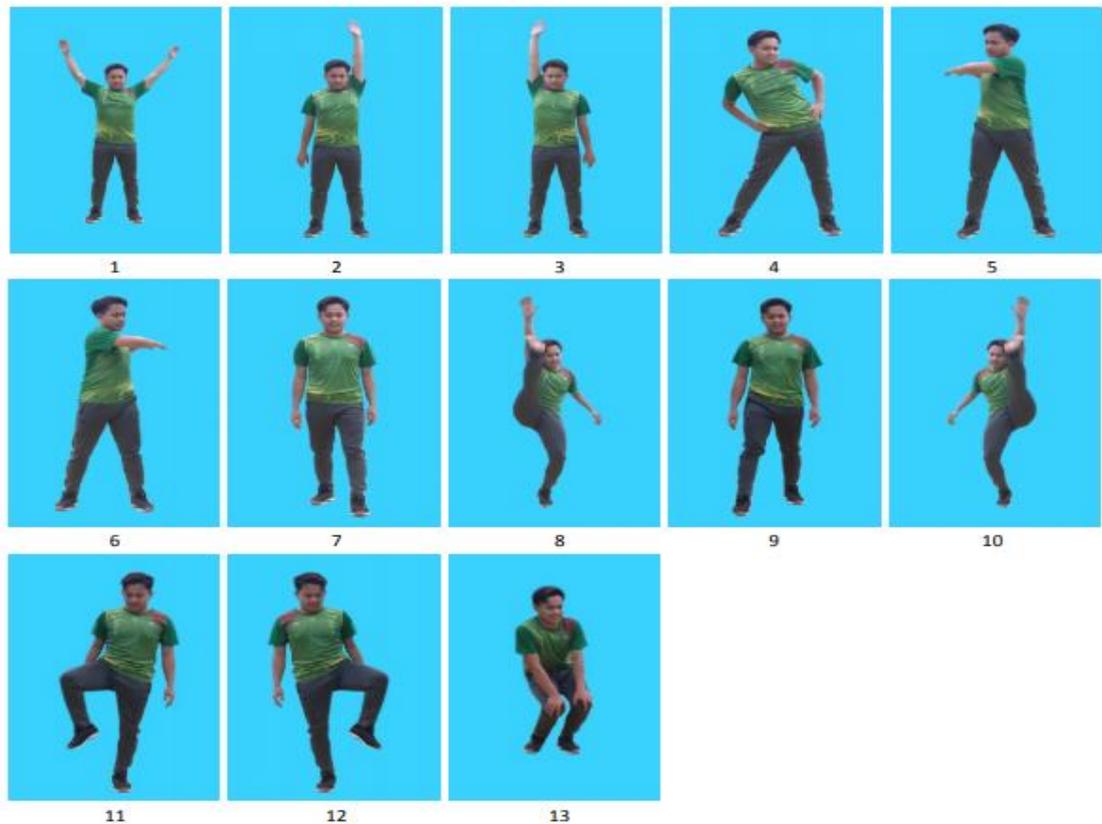
Selanjutnya Ananda dipersilahkan melakukan peregangan dinamis :

- Peregangan dinamis dilakukan dengan tujuan agar dapat mengulurkan serta memperluas pergerakan sendi-sendi tubuh,
- Silahkan lakukan secara berurutan. Peregangan dinamis dimulai dari persendian bagian leher dilanjutkan pada bagian bahu, pinggang, lutut serta di akhiri gerakan peregangan pada bagian pergelangan kaki, atau sebaliknya. (lihat Gambar gerakan di bawah ini),
- Silahkan Ananda lakukan gerak putaran pada bagian tiap persendian tubuh seluas-luasnya secara perlahan . (lihat foto gerakan peregangan dinamis seperti di bawah ini).

Catatan:

Saat Ananda melakukan gerak peregangan statis maupun dinamis tidak melakukan dengan cara dihentak atau dipaksakan secara langsung atau diluar batas kemampuan tubuh Ananda, karena itu akan menimbulkan cedera pada persendian dan otot. Lakukanlah dengan perlahan sehingga dapat mencegah resiko terjadinya cedera dalam melakukan proses pembelajaran.

PEREGANGAN DINAMIS



Selanjutnya, silahkan Ananda lakukan aktivitas jalan santai yang secara bertahap dilanjutkan dengan lari perlahan-lahan (*jogging*) selama 5-10 menit. Lakukan aktivitas ini dilingkungan sekitar rumah Ananda.

Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan suhu tubuh, mencegah terjadinya cedera pada otot, meningkatkan temperatur otot. Otot yang hangat akan siap saat berkontraksi lebih cepat dan akan rileks lebih cepat pula, keadaan ini dapat meningkatkan kekuatan serta kecepatan pada otot saat digunakan. Aktivitas lari

perlahan-lahan (*jogging*) juga dimaksudkan untuk menyiapkan kerja jantung dan paru-paru serta melebarkan pembuluh darah. Semakin stabil detak jantung dan pembuluh darah yang lebih lebar membuat jantung tidak terlalu berat dan mengurangi hambatan aliran darah. Kondisi kesiapan tubuh secara keseluruhan merupakan syarat utama dalam mempersiapkan diri melakukan aktivitas fisik selanjutnya saat mengikuti proses pembelajaran saat ini.

2. Kegiatan inti

Pada awal kegiatan inti ini Ananda dipersilahkan untuk mengamati dan mengkaji tentang aktivitas kombinasi gerak spesifik awalan melempar lembing. Pada pembelajaran 1 (satu) yang telah Ananda lakukan, Ananda telah mempelajari kombinasi gerak spesifik memegang lembing, selanjutnya pada pembelajaran 2 (dua) saat ini Ananda akan mempelajari aktivitas kombinasi gerak spesifik awalan melempar lembing dalam beberapa bentuk aktivitas kombinasi gerak. Silahkan Ananda pahami materi pembelajaran aktivitas kombinasi gerak spesifik awalan melempar lembing dengan relaks dan penuh semangat, fokus pada teori tahapan gerak awalan melempar lembing sebagai berikut:

Awalan dalam melempar lembing adalah fase/tahapan awal sebelum lembing dilepaskan dari tangan. Awalan dibutuhkan untuk mendapatkan sikap/posisi badan yang baik dan benar saat akan melempar lembing serta mendapatkan daya dorong lembing yang maksimal saat melesat dari tangan melalui teknik lemparan yang dilakukan. Terjadinya perpindahan gerak dari kecepatan horizontal (melalui awalan) ke arah depan atas secara parabol arah lemparan pada lembing yang dilakukan dengan cepat, kuat dan tepat arah sasaran lemparannya pada area atau daerah lemparan yang telah ditentukan. Teknik awalan dalam lempar lembing dapat dilakukan dengan 2 (dua) cara, yaitu dengan menggunakan langkah silang (*cross step*) dan awalan yang menggunakan langkah dilanjutkan dengan berjingkat (*hop step*).

(1). Awalan dengan langkah silang (*cross step*) dalam lempar lembing

Teknik awalan langkah silang dalam lempar lembing disebut juga dengan gaya Finlandia. Tujuan dari awalan dengan menggunakan langkah silang ini adalah mendapatkan sikap / posisi badan yang baik dan benar saat akan melempar lembing. Awalan dilakukan dengan lari cepat sekitar 6-8 meter sebelum batas lemparan, dilanjutkan dengan melakukan langkah silang dengan tahapan sebagai berikut : saat kaki kanan bertumpu pada tanda ke dua kaki kiri dilangkahkan ke depan, badan diputar kesamping dan lembing ditarik lurus ke belakang. Kaki kanan dilangkahkan ke depan samping kaki kiri saat kaki kiri mendarat. Kaki kanan mendarat secepatnya kaki kiri dilangkahkan lurus ke depan, badan miring ke belakang sambil menarik lembing. Saat kaki kiri berada di depan dengan cepat dan kuat lembing dilemparkan dengan arah ke atas bagian depan.

(2). Awalan dengan berjingkat dan melangkah (*hop step*) dalam lempar lembing.

Teknik awalan dengan berjingkat dan melangkah dalam lempar lembing disebut juga dengan gaya Amerika. Teknik ini dilakukan dengan melakukan lari cepat diawal gerakan sampai pada tempat melakukan lemparan dengan jarak sekitar 3-4 meter sebelum batas lemparan. Pada batas melakukan lemparan, gerakan lari dihentikan dilanjutkan dengan gerakan berjingkat dan melangkahkan kaki lurus ke depan (*hop step*) untuk melemparkan lembing.

Setelah mempelajari teori tahapan dalam melakukan awalan dengan beberapa gaya dalam lempar lembing, silahkan Ananda coba lakukan pembelajaran aktivitas kombinasi gerak spesifik awalan melempar lembing secara bertahap. Ananda dipersilahkan mempraktikkan materi kombinasi gerak awalan melempar lembing dengan melakukan gerakan-gerakan sebagai berikut:

- 1). Kombinasi gerak awalan dengan lari perlahan (*jogging*) dilanjutkan dengan langkah silang (*cross step*) kearah samping tanpa memegang lembing.

Cara melakukan :

- a. Berdiri relaks pandangan lurus ke arah depan
- b. Lari dengan kecepatan rendah, langkah tetap dan posisi tubuh tegak
- c. Sampai pada batas tertentu gerakan dilanjutkan dengan langkah kesamping dengan posisi kaki saat melangkah menyilang (*cross*).
- d. Sampai batas tertentu posisi kembali berubah dengan melakukan lari perlahan (*jogging*)



Lari perlahan (*jogging*) (Dedi Suryadi)





Langkah langkah menyilang ke arah samping (Dedi Suryadi)



Kembali kegerakan awal lari perlahan (*jogging*) (Dedi Suryadi)

- 2). Kombinasi gerak awalan dengan lari perlahan (*jogging*) dilanjutkan dengan langkah silang (*cross step*) ke arah samping dengan memegang lembing atau turbo (media pembelajaran lempar lembing).

Cara melakukan :

- a. Berdiri relaks pandangan lurus ke arah depan dengan salah satu tangan memegang lembing atau turbo (media pembelajaran lempar lembing) dengan pegangan gaul Finlandia
- b. Lari dengan kecepatan rendah, langkah tetap dan posisi tubuh tegak

- c. Lembing atau turbo (media pembelajaran lempar lembing) diletakkan di atas bahu dengan posisi ujung kepala nya mebgarah ke atas
- d. Sampai pada batas tertentu gerakan dilanjutkan dengan langkah kesamping dengan posisi kaki menyilang (*cross*).
- e. Sampai batas tertentu posisi kembali berubah dengan melakukan lari perlahan (*jogging*) ke arah depan



Berdiri relaks pandangan lurus ke arah depan (Dedi Suryadi)



Lari dengan kecepatan rendah, langkah tetap dan posisi tubuh tegak (Dedi Suryadi)



Langkah kesamping dengan posisi kaki menyilang (cross) (Dedi Suryadi).



Langkah kesamping dengan posisi kaki menyilang (cross) (Dedi Suryadi).



Lari perlahan (*jogging*) ke arah depan (Dedi Suryadi)

- 3). Kombinasi gerak awalan dengan lari perlahan (*jogging*) dilanjutkan dengan berjingkat dan melangkah kearah depan dengan memegang turbo (media pembelajaran lempar lembing).

Cara melakukan :

- a. Berdiri relaks pandangan lurus ke arah depan salah satu tangan (tangan kanan atau tangan kiri) memegang lembing atau turbo (media pembelajaran untuk lembing) menggunakan pegangan gaya Amerika
- b. Lari dengan kecepatan rendah, langkah tetap dan posisi tubuh agak tegak
- c. Sampai pada batas tertentu gerakan dilanjutkan dengan berjingkat (menolak dan mendarat dengan kaki yang sama), kemudian melangkahkan kaki yang lain lurus ke depan (*hop step*) sambil memutar bahu dan meluruskan tangan yang memegang turbo ke belakang, setelah selesai kembali keposisi awal melakukan lari perlahan (*jogging*)



Berdiri relaks pandangan lurus ke arah depan salah satu tangan memegang turbo (Dedi Suryadi)



Lari dengan kecepatan rendah, langkah tetap dan posisi tubuh agak tegak (Dedi Suryadi)



Gerakan berjingkat dengan tumpuan dan mendarat kaki kanan (Dedi Suryadi)





Melangkahkan kaki kiri dan meluruskan ke depan (*hop step*) (Dedi Suryadi)



kembali melakukan lari perlahan (*jogging*) (Dedi Suryadi)

- 4). Kombinasi gerak awalan dengan lari perlahan (*jogging*), langkah silang (*cross step*) dan gerak berjingkat (*hop step*) dengan memegang turbo (media pembelajaran lempar lembing).
 - a. Berdiri relaks pandangan lurus ke arah depan dengan salah satu tangan memegang lembing atau turbo (media pembelajaran lempar lembing) dengan pegangan gaya Finlandia
 - b. Lari dengan kecepatan rendah, langkah tetap dan posisi tubuh tegak
 - c. Turbo (media pembelajaran lempar lembing) diletakkan di atas bahu dengan posisi ujung kepalanya mebgarah ke atas

- d. Sampai pada batas tertentu gerakan dilanjutkan dengan 3 langkah kesamping dengan posisi kaki menyilang (*cross*) dilanjutkan dengan berjingkat (menolak dan mendarat dengan kaki yang sama), kemudian melangkahkan kaki yang lain lurus ke depan (*hop step*) sambil memutar bahu dan meluruskan tangan yang memegang turbo ke belakang, setelah selesai kembali keposisi awal melakukan lari perlahan (*jogging*)



Lari dengan kecepatan rendah, langkah tetap dan posisi tubuh tegak (Dedi Suryadi)



Langkah kesamping dengan posisi kaki menyilang (*cross*) (Dedi Suryadi)



Lari dengan kecepatan rendah, langkah tetap dan posisi tubuh tegak (Dedi Suryadi)



Gerakan berjingkat dengan tumpuan dan mendarat kaki kanan (Dedi Suryadi)



Melangkahkan kaki kiri dan meluruskan ke depan (*hop step*) (Dedi Suryadi)



kembali melakukan lari perlahan (*jogging*) (Dedi Suryadi)

5) Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan melempar lembing Ananda dipersilahkan membuat kesimpulan tentang bagian tubuh mana saja yang berperan utama dalam melakukan aktivitas gerak spesifik awalan melempar lembing. Ananda diminta menuliskan hal-hal apa saja yang menjadi kesulitan saat mempraktikkan teknik awalan melempar lembing, dan kesalahan apa saja yang sering Ananda lakukan saat mempraktikkan teknik awalan melempar lembing. Selanjutnya Ananda dipersilahkan menuliskan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran tersebut.

1) Silahkan Ananda menuliskan bagian tubuh mana saja yang berperan utama dalam melakukan aktivitas gerak spesifik awalan melempar lembing yang baru saja Ananda lakukan?

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

2) Silahkan Ananda menuliskan kesulitan-kesulitan apa saja yang Ananda alami dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan melempar lembing?

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

3) Silahkan Ananda menuliskan kesalahan-kesalahan apa saja yang dilakukan, saat melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan melempar lembing?

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

4) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang lembing?

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

5). Bagaimana perasaan Ananda saat melakukan keseluruhan aktivitas pembelajara gerak spesifik kombinasi awalan melempar lembing. Coba Ananda beri tanda ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

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

3. Kegiatan Akhir/ Penutup

Setelah melakukan seluruh aktivitas diatas, Ananda menutup pembelajaran 1 pada modul 16 ini dengan aktivitas sebagai berikut :

a. Pendinginan

Ananda silahkan menutup pembelajaran 1 pada modul 16 ini dengan contoh aktivitas sebagai berikut:

- 1) Silahkan Ananda lakukan setiap gerakan di bawah ini dengan relaks.
- 2) Masing-masing gerakan yang Ananda lakukan dengan menahan pada posisi tubuh seperti contoh di bawah ini dengan hitungan 2 x 8.



- b. Silahkan Ananda lakukan refleksi terhadap aktivitas pembelajaran yang telah dilaksanakan, dengan melihat pencapaian hasil pembelajaran sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Selanjutnya Ananda silahkan membuat kesimpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK).
- c. Berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
- d. Setelah selesai seluruh rangkaian aktivitas pembelajaran silahkan Ananda mengembalikan seluruh perlengkapan yang telah digunakan, bersihkan bagian tubuh dengan menggunakan sabun, ganti pakaian dan istirahat.

D. Latihan

Ananda dipersilahkan melakukan latihan secara mandiri dengan cara melakukan aktivitas gerak spesifik kombinasi awalan memegang lembing, dengan sarana dan perlengkapan yang tersedia.

No	Aktivitas yang dilakukan	Hasil yang dicapai	Kesulitan yang masih dirasakan
1	Kombinasi gerak awalan dengan lari perlahan (<i>jogging</i>) dilanjutkan dengan langkah silang (<i>cross step</i>) ke arah samping dengan memegang turbo (media pembelajaran lempar lembing).		
2	Kombinasi gerak awalan dengan lari perlahan (<i>jogging</i>) dilanjutkan dengan berjingkat dan melangkah ke arah depan dengan memegang turbo (media pembelajaran lempar lembing).		

No	Aktivitas yang dilakukan	Hasil yang dicapai	Kesulitan yang masih dirasakan
3	Kombinasi gerak awalan dengan lari perlahan (<i>jogging</i>), langkah silang (<i>cross step</i>) dan gerak berjingkat (<i>hop step</i>) dengan memegang turbo (media pembelajaran lempar lembing).		

Lembar Kegiatan/latihan di rumah dan bukti pengawasan orang tua

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	Berhasil	Gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua

E. Rubrik Penilaian



Pada penilaian sikap ini, dipersilahkan Ananda memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom skor yang tersedia di bawah ini sebagai gambaran dalam melakukan penilaian sikap secara mandiri (sikap religius dan sikap sosial) sesuai dengan kenyataan yang Ananda lakukan saat proses pembelajaran dilaksanakan.

Skor 4 : Sangat setuju

Skor 3 : Setuju

Skor 2 : Ragu-ragu

Skor 1 : Tidak setuju

Skor di atas berlaku untuk pernyataan yang bersifat positif,

Bila pernyataan yang bersifat negatif maka akan berlaku skor dengan nilai sebaliknya.

$$\text{Nilai} = \text{jumlah skor} / 20 \times 100$$

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1	Saya melakukan doa sesuai dengan agama dan keyakinan saya baik sebelum dan sesudah proses pembelajaran aktivitas pembelajaran 2					
2	Saya melakukan aktivitas pembelajaran sesuai tahapan dan petunjuk yang ada pada aktivitas pembelajaran 2					
3	Saya melakukan pembelajaran hanya bila diawasi orang tua					
4	Pakaian yang saya kenakan saat pembelajaran 2, adalah pakaian yang biasa saya kenakan saat bermain setiap hari					
5	Saya akan aktif bertanya bila ada materi atau penjelasan dalam modul pembelajaran 2 yang tidak saya mengerti					
Jumlah						



Penilaian Pengetahuan

- a) Jawablah soal no. 1 s.d. no 5 dengan memberikan tanda silang (X), pada jawaban yang Ananda anggap benar
- b) Jawaban benar diberi skor = 2
- c) Bila jawaban salah diberi skor = -1
- d) Tidak menjawab diberi nilai = 0

1. Langkah silang (*cross step*) dalam awalan melempar lembing digunakan pada gaya ...

- a. Amerika
- b. Finlandia
- c. Eropa
- d. Australia

2. Perhatikan gambar di bawah ini,



Apakah nama gerakan awalan melempar turbo(media pembelajaran lembing) yang ditampilkan pada foto di atas ...

- a. *Cross step*
- b. *Hop step*
- c. *jumping*
- d. *swip*

2. Gerak tubuh saat kaki kiri diluruskan ke arah depan setelah melakukan gerakan *hop step* adalah ...

- a. Memutar bahu ke arah kanan belakang dan meluruskan tangan kanan
- b. Menundukkan kepala
- c. Menekuk lutut kaki kiri dan mengangkat bahu
- d. Menekuk siku tangan kanan dan meluruskan tangan kiri

3. Awalan dalam lempar lembing berfungsi untuk mendapatkan sikap/posisi badan yang baik dan benar saat melakukan lemparan juga dibutuhkan guna ...
 - a. Mendapatkan sudut pandang yang luas saat melakukan lemparan
 - b. Mendapatkan keleluasaan gerak
 - c. Mendapatkan sasaran lempar yang tepat
 - d. Mendapatkan daya dorong lembing yang maksimal

4. Dibawah ini manakah yang bukan tahapan dalam melakukan awalan dalam lempar lembing gaya Finlandia ...
 - a. Awalan dilakukan dengan lari cepat sekitar 6-8 meter sebelum batas lemparan
 - b. Melakukan langkah silang
 - c. Kepala ditundukkan dan bahu di dorong kearah atas
 - d. Kaki kanan mendarat secepatnya kaki kiri dilangkahkan lurus ke depan, badan miring ke belakang sambil menarik lembing



Penilaian Keterampilan

1. Butir Tes : Lakukan aktivitas kombinasi gerak spesifik awalan melempar lembing.
 - a. Kombinasi gerak awalan dengan lari perlahan (*jogging*) dilanjutkan dengan langkah silang (*cross step*) kearah samping dengan memegang lembing atau Turbo (media pembelajaran lempar lembing), apabila tidak memungkinkan dapat menggunakan paralon, bambu atau kayu dari jenis lain yang terdapat atau mudah diperoleh dilingkungan sekitar rumah).

Contoh gerakan :



Berdiri relaks
pandangan Lurus ke
arah depan



Lari dengan kecepatan
rendah langkah tetap
dan posisi tubuh tegak



Langkah kesamping dengan posisi kaki menyilang (*cross*)



Lari perlahan (*jogging*) ke arah depan

2. Kombinasi gerak awalan dengan lari perlahan (*jogging*) dilanjutkan dengan berjingkat dan melangkah ke arah depan dengan memegang lembing atau turbo (media pembelajaran lempar lembing) apabila tidak memungkinkan dapat menggunakan paralon, bambu atau kayu dari jenis lain yang terdapat atau mudah diperoleh dilingkungan sekitar rumah).

Contoh gerakan:



Berdiri relaks pandangan lurus ke arah depan salah satu tangan memegang tumbo atau lembing (Dedi Suryadi)



Lari dengan kecepatan rendah, langkah tetap dan posisi tubuh agak tegak (Dedi Suryadi)



Gerakan berjingkat dengan tumpuan dan mendarat kaki kanan (Dedi Suryadi)



Melangkahkan kaki kiri dan meluruskan ke depan (*hop step*) (Dedi Suryadi)



kembali melakukan lari perlahan (*jogging*) (Dedi Suryadi)

3. Kombinasi gerak awalan dengan lari perlahan (*jogging*), langkah silang (*cross step*) dan gerak berjingkat (*hop step*) dengan memegang embing atau turbo (media pembelajaran lempar lembing).

Contoh gerakan :



Lari dengan kecepatan rendah, langkah tetap dan posisi tubuh tegak (Dedi Suryadi)



Langkah kesamping dengan posisi kaki menyilang (*cross*) (Dedi Suryadi)



Lari dengan kecepatan rendah, langkah tetap dan posisi tubuh tegak (Dedi Suryadi)



Gerakan berjingkat dengan tumpuan dan mendarat kaki kanan (Dedi Suryadi)



Melangkahkan kaki kiri dan meluruskan ke depan (*hop step*) (Dedi Suryadi)



kembali melakukan lari perlahan (*jogging*) (Dedi Suryadi)

- e. Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk unjuk kerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan, berikan tanda cek list (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan.

Rubrik Penilaian



No.	Uraian	Skor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1	Posisi awal gerakan (sikap tubuh, pandangan dan penempatan lembing yang tepat)						
2	Posisi pelaksanaan gerak (melakukan rangkaian kombinasi gerak awalan melempar lembing)						
3	Posisi akhir gerak (sikap tubuh setelah menyelesaikan tahapan kombinasi gerak spesifik awalan melempar lembing)						
Jumlah							
Nilai							

Kriteria

1. Posisi awal gerakan

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai tahapan kombinasi gerak spesifik awalan melempar lembing.

- a. Berdiri relaks
- b. pandangan lurus ke arah depan
- c. salah satu tangan memegang lembing atau turbo (media pembelajaran lempar lembing)
- d. pegangan lembing menggunakan gaya Finlandia dan pada kombinasi yang lain menggunakan gaya Amerika.

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

2. Pelaksanaan gerak

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai tahapan, yaitu :

- a. Lari dengan kecepatan rendah, langkah tetap dan posisi tubuh tegak
- b. Posisi lembing atau turbo (media pembelajaran lempar lembing) diletakkan di atas bahu dengan posisi ujung kepala nya mengarah ke atas
- c. Sampai pada batas tertentu gerakan dilanjutkan dengan langkah kesamping dengan posisi kaki menyilang (*cross*) dan pada gerak kombinasi selanjutnya menggunakan gerak berjingkat (*hop step*).
- d. Sampai batas tertentu posisi kembali berubah dengan melakukan lari perlahan (*jogging*) ke arah depan

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

3. Akhir gerakan

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai dengan tahapan akhir gerakan, yaitu :

- a. Meluruskan kaki kiri ke depan sambil memutar bahu dan meluruskan tangan
- b. Berdiri relaks pandangan lurus ke arah depan

- c. Posisi lembing atau turbo (media pembelajaran lempar lembing) berada di atas bahu
- d. Pegangan lembing atau turbo (media pembelajaran lempar lembing) menggunakan gaya Finlandia dan pada kombinasi selanjutnya menggunakan pegangan gaya Amerika.

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

KUNCI JAWABAN



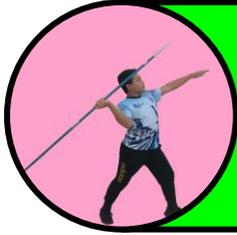
NO. SOAL	JAWABAN	PENJELASAN
1	B	Teknik awalan langkah silang dalam lempar lembing disebut juga dengan gaya Finlandia. Tujuan dari awalan dengan menggunakan langkah silang ini adalah mendapatkan sikap / posisi badan yang baik dan benar saat akan melempar lembing.
2	B	<i>Hop step</i> adalah langkah yang digunakan pada awalan dengan melakukan gerakan berjingkat dan melangkah dalam gaya Amerika. Teknik ini dilakukan dengan melakukan lari cepat diawal gerakan sampai pada tempat melakukan lemparan dengan jarak sekitar 3-4 meter sebelum batas lemparan.
3	A	Pada gaya Amerika tahapan gerak setelah melangkahkan kaki yang lain lurus ke depan (<i>hop step</i>) dilanjutkan dengan memutar bahu dan meluruskan tangan yang memegang turbo ke belakang,

NO. SOAL	JAWABAN	PENJELASAN
4	D	Awalan dalam lempar lembing dibutuhkan untuk mendapatkan sikap / posisi badan yang baik dan benar saat akan melakukan lemparan serta mendapatkan daya dorong lembing yang maksimal saat melesat dari tangan melalui teknik lemparan yang dilakukan.
5	C	Tahapan awalan dengan menggunakan gaya Finlandia yaitu, awalan dilakukan dengan lari cepat sekitar 6-8 meter sebelum batas lemparan, dilanjutkan dengan melakukan langkah silang dengan tahapan gerak diantaranya ; saat kaki kanan bertumpu pada tanda ke dua kaki kiri dilangkahkan ke depan, badan diputar kesamping dan lembing ditarik lurus ke belakang. Kaki kanan dilangkahkan ke depan samping kaki kiri saat kaki kiri mendarat. Kaki kanan mendarat secepatnya kaki kiri dilangkahkan lurus ke depan, badan miring ke belakang sambil menarik lembing. Saat kaki kiri berada di depan dengan cepat dan kuat lembing dilemparkan dengan arah ke atas bagian depan.

F. Rangkuman

Kemampuan dalam melakukan kombinasi gerak spesifik awalan melempar lembing merupakan salah satu unsur utama yang harus dikuasai dalam lempar lembing. Pencapaian hasil lemparan yang akan dicapai oleh seorang pelempar lembing sangat ditentukan dengan Teknik awalan melempar lembing itu sendiri terdiri dua macam gaya yang biasa digunakan diantaranya teknik awalan melempar lembing dengan gaya Finlandia menggunakan langkah menyilang (*cross step*) dan awalan melempar lembing dengan gaya Amerika menggunakan gerakan berjingkat (*hop step*). Awalan dalam lempar lembing dibutuhkan untuk mendapatkan sikap / posisi badan yang baik dan benar saat akan melempar lembing serta mendapatkan daya dorong lembing yang maksimal saat melesat dari tangan melalui teknik lemparan yang dilakukan. Terjadinya perpindahan gerak dari kecepatan horizontal (melalui awalan) ke arah depan atas secara parabol arah lemparan pada lembing yang dilakukan dengan cepat, kuat dan tepat arah sasaran lemparannya pada area atau daerah lemparan yang telah ditentukan. Pada akhirnya

seluruh unsur utama yang membentuk teknik awalan melempar lembing yang telah dikuasai dapat dikombinasikan menggunakan 2 (dua) gaya yang biasa digunakan yaitu gaya Finlandia dan gaya Amerika. Pencapaian hasil kualitas gerak spesifik awalan melempar lembing yang baik memerlukan usaha untuk terus menerus dalam mempelajari dengan melakukan pengulangan dengan mengkombinasikan gerakan- gerakan pembentuk gerak spesifik awalan melempar lembing. Pada akhirnya unsur koordinasi gerakan, ketepatan dan kecepatan dalam melakukan unsur-unsur utama gerakan awalan melempar lembing sangat diperlukan sebagai dasar terbentuknya kualitas kombinasi gerak spesifik awalan melempar lembing yang baik.



Pembelajaran 3

Kombinasi gerak spesifik melempar dan melepaskan lembing

A. Tujuan Pembelajaran 3 :

Setelah melakukan proses pembelajaran 3, Ananda memiliki kemampuan :

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik
2. Mengembangkan sikap dan perilaku disiplin, tanggung jawab, kerja sama dan toleransi, selama proses pembelajaran
3. Menjelaskan konsep, tahapan kombinasi gerak spesifik melempar dan melepaskan lembing dengan baik
4. Mempraktikkan tahapan kombinasi gerak spesifik melempar dan melepaskan lembing dengan baik

B. Peran Guru dan Orang Tua

Peran guru dalam pembelajaran 3 ini adalah :

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi peserta didik dalam melakukan aktivitas pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *off line* dan *on line*.
3. Mengkondisikan proses pembelajaran dapat dilaksanakan dengan baik melalui penjelasan secara detail pada tahapan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan, sarana dan prasarana (yang dimiliki peserta didik disekitar lingkungan rumah, mudah diperoleh dan mudah dimodifikasi) yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran.

4. Memberikan respon terhadap berbagai permasalahan yang ada dan dihadapi peserta didik, dalam memahami isi, tahapan melakukan dan hal lain yang berhubungan dengan materi dalam aktivitas pembelajaran.

Peran orang tua dalam mendampingi peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran 3 ini adalah :

1. Memfasilitasi putra/putrinya memberikan ketenangan dan kesiapan fisik serta mental dalam mengikuti proses pembelajaran dengan situasi relaks, fokus dan menyenangkan.
2. Memfasilitasi putra/putrinya dalam menyiapkan bahan, peralatan, media, dan sumber belajar lainnya dalam mengikuti aktivitas pembelajaran 3.
3. Memastikan putra/putrinya ikut dan aktif dalam melakukan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Melakukan koordinasi dengan wali kelas dan guru mata pelajaran jika terjadi permasalahan yang berhubungan dengan proses persiapan, pelaksanaan pembelajaran dan proses penilaian pada aktivitas pembelajaran ini.

C. Aktivitas Pembelajaran

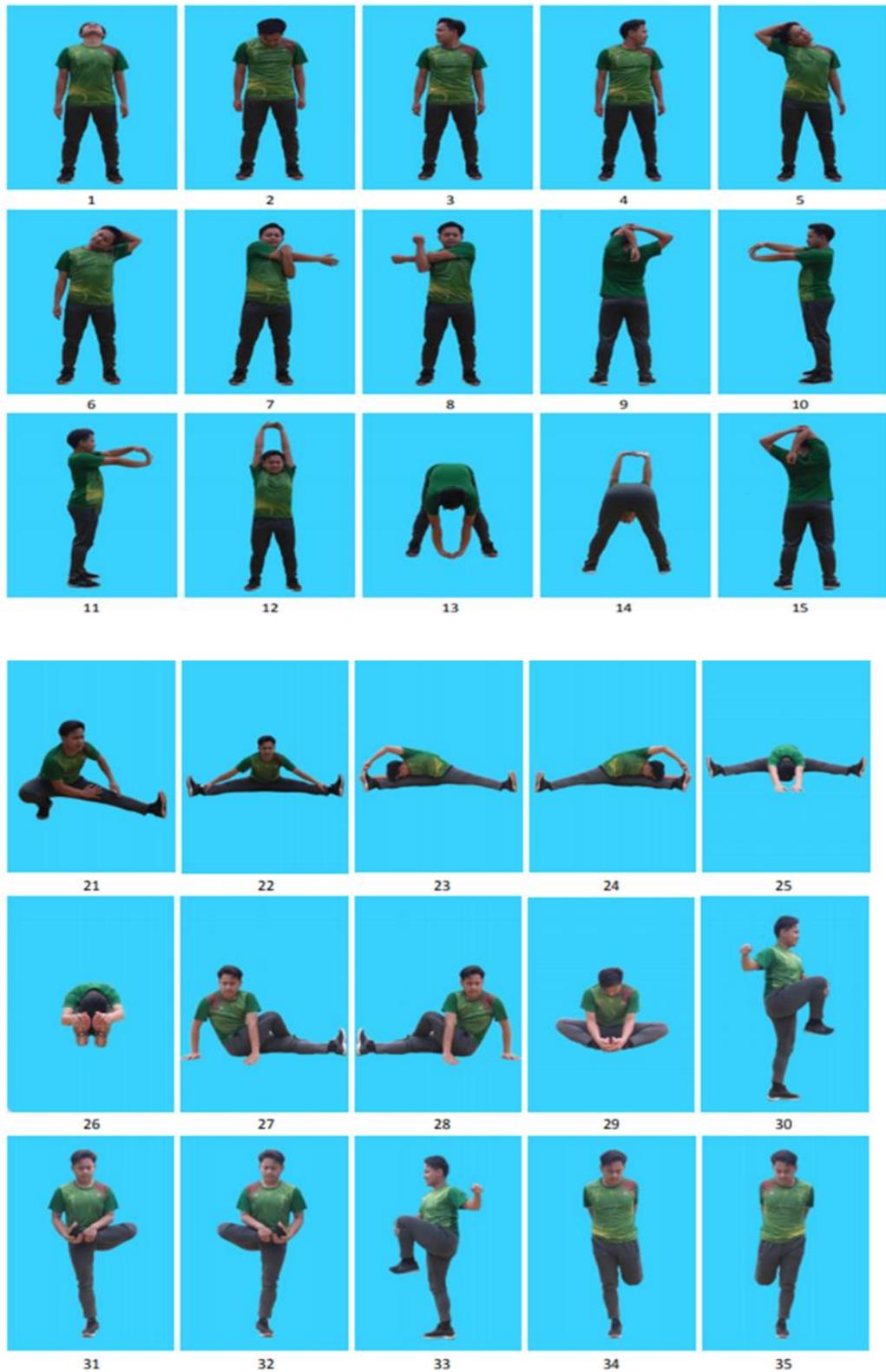
1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Diingatkan kepada Ananda sebelum melakukan aktivitas kombinasi gerak spesifik melempar dan melepaskan lembing, Ananda dalam keadaan sehat dan menggunakan pakaian olahraga.
- b. Ananda bersama anggota kelompok membentuk barisan dengan rapih dan berdoa. (bila tidak memungkinkan membentuk kelompok karena keadaan pandemi covid-19 dan sesuatu hal maka kegiatan ini dapat Ananda lakukan dengan mandiri atau seorang diri).
- c. Ananda dipersilahkan membaca, mempelajari dan memahami materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran yang telah tersusun yang menjadi bagian isi dari modul ini.
- d. Sebelum melakukan kombinasi kombinasi gerak spesifik melempar dan melepaskan lembing. Ananda harus melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dilanjutkan dengan peregangan dinamis).

1. Peregangan Statis

Mari awali aktivitas pembelajaran pagi ini dengan melakukan pemanasan yang di mulai dengan melakukan peregangan statis. Peregangan statis adalah bentuk peregangan yang dilakukan mulai dari bagian tubuh atas menuju kebawah (dari kepala sampai kaki) atau sebaliknya. Gerakan peregangan pada otot-otot yang dilakukan perlahan-lahan hingga terjadi ketegangan dan mencapai rasa nyeri atau rasa tidak nyaman pada otot tersebut. Untuk selanjutnya posisi pada rasa tidak nyaman tersebut dipertahankan untuk beberapa saat. Adapun lama waktu menahan posisi tersebut 20-25 detik. 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. lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Pemanasan berbentuk statis ini bertujuan untuk menyiapkan otot untuk melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya. Pemanasan statis ini harus dilakukan dengan benar agar otot benar-benar terulur sempurna dan untuk menghindari cedera yang disebabkan karena penguluran otot yang tidak sesuai dengan anatomi tubuh yang semestinya. Gerakan dilakukan secara bergantian dari sisi kiri dan sisi kanan. Peregangan statis perlu dilakukan dalam menyiapkan otot-otot yang akan digunakan dalam melakukan aktivitas gerak yang secara bertahap dan akan menunjang pelaksanaan kualitas gerak yang dilakukan.

PEREGANGAN STATIS



Peregangan Statis (Dedi Suryadi)

2. Peregangan Dinamis

- a. Peregangan dinamis dilakukan dengan tujuan agar dapat mengulurkan serta memperluas pergerakan sendi-sendi tubuh.
- b. Silahkan lakukan secara berurutan. Peregangan dinamis dimulai dari persendian bagian leher dilanjutkan pada bagian bahu, pinggang, lutut serta di akhiri gerakan peregangan pada bagian pergelangan kaki, atau sebaliknya. (lihat Gambar gerakan di bawah ini)
- c. Silahkan Ananda lakukan gerak putaran pada bagian tiap persendian tubuh seluas-luasnya secara perlahan . (lihat foto gerakan peregangan dinamis seperti di bawah ini)



Peregangan Dinamis (Dedi Suryadi)

Catatan:

Saat Ananda melakukan gerak peregangan statis maupun dinamis tidak melakukan dengan cara dihentak atau dipaksakan secara langsung atau diluar batas kemampuan harus tubuh Ananda, karena itu akan menimbulkan cedera pada persendian dan otot. Lakukanlah dengan perlahan sehingga dapat mencegah resiko terjadinya cedera dalam melakukan proses pembelajaran.

Selanjutnya, silahkan Ananda lakukan aktivitas jalan santai yang secara bertahap dilanjutkan dengan lari perlahan-lahan (*jogging*) selama 5-10 menit. Lakukan aktivitas ini dilingkungan sekitar rumah Ananda.

Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan suhu tubuh, mencegah terjadinya cedera pada otot, meningkatkan temperatur otot. Otot yang hangat akan siap saat berkontraksi lebih cepat dan akan rileks lebih cepat pula, keadaan ini dapat meningkatkan kekuatan serta kecepatan pada otot saat digunakan. Aktivitas lari perlahan-lahan (*jogging*) juga dimaksudkan untuk menyiapkan kerja jantung dan paru-paru serta melebarkan pembuluh darah. Semakin stabil detak jantung dan pembuluh darah yang lebih lebar membuat jantung tidak terlalu berat dan mengurangi hambatan aliran darah. Kondisi kesiapan tubuh secara keseluruhan merupakan syarat utama dalam mempersiapkan diri melakukan aktivitas fisik selanjutnya saat mengikuti proses pembelajaran saat ini.

2. Kegiatan Inti

Pada awal kegiatan inti ini Ananda dipersilahkan untuk mengamati dan mengkaji tentang aktivitas kombinasi gerak spesifik melempar dan melepaskan lembing. Apakah Ananda pernah melihat kemampuan koordinasi gerakan dimana didalamnya terjadi perpaduan unsur kecepatan, kelincahan dan kekuatan dalam melempar suatu benda mencapai jarak yang jauh? Kemampuan seseorang yang mampu melakukan gerakan dengan kecepatan tinggi, kordinasi gerakan lari, melangkahakan kaki dengan kombinasi gerakan kaki dengan merubah arah gerakan sambil melemparkan serta melepaskan objek tertentu pada jarak sejauh mungkin pada area tertentu yang sudah ditentukan menggunakan berbagai kombinasi gerak dengan kualitas yang begitu baik,

tentu tidak mudah dilakukan tanpa proses latihan yang terus-menerus dengan sikap disiplin tinggi. Pernahkah Ananda menginginkan memiliki kemampuan dan keahlian melakukan gerakan dengan kordinasi gerak seperti itu? Kemampuan dalam melakukan kombinasi gerakan yang baik pada aktivitas gerak spesifik melempar dan melepaskan lembing, diawali dengan penguasaan teknik dasar. Selanjutnya masing-masing teknik dasar tersebut dilakukan dengan menggunakan kombinasi gerak yang sangat beragam dan pada akhirnya seluruh gerakan yang telah dikuasai dapat dikombinasikan antara gerak dasar yang satu dengan gerak dasar yang lain yang dilakukan dalam satu rangkaian gerak. Pencapaian hasil kualitas gerak yang baik memerlukan disiplin dalam proses mempelajari seluruh unsur dalam gerakan tersebut. Unsur koordinasi gerak, kecepatan, kelincahan, kekuatan serta ketepatan dalam melakukan kombinasi berbagai gerak dasar sangat diperlukan sebagai dasar terbentuknya rangkaian gerak yang baik. Ananda dipersilahkan mempraktikkan materi kombinasi gerak spesifik melempar dan melepaskan lembing dengan melakukan gerakan-gerakan sebagai berikut:

a. Melempar dan melepas lembing tanpa awalan

1) Sikap awal:

Berdiri tegak menyamping ke arah lemparan dengan posisi kedua kaiki dibuka lebar. Posisi kaki kiri lurus relaks, kaki kanan berada di posisi belakang dengan bagian lutut ditekuk ke arah depan dan serong ke belakang. Berat badan bertumpu pda kaki kanan dengan arah pandangan ke depan pada titik sasaran lemparan. Lembing dipegang menggunakan tangan kanan lurus ke belakang dengan posisi mata lembing serong ke atas berada didekat sudut mata. Siku tangan kiri berada di depan dengan posisi dibengkokkan dan badan dalam ke adaan relaks untuk menjaga keseimbangan.



Sikap awal (Dedi Suryadi)

2) Pelaksanaan gerak melempar dan melepas lembing tanpa awalan

Secara bersamaan dengan cepat pinggul didorong, badan berputar ke depan ke arah sasaran, dada dibuka ke atas dan dagu diangkat. Tangan kanan diputar ke arah dalam sambil membengkokkan siku sampai ke atas kepala. Lembing dilemparkan dengan posisi tangan lurus dengan kuat dari posisi atas kepala ke arah depan saat dada sepenuhnya menghadap ke arah sasaran. Lembing dilepaskan dengan jari-jari tangan mendorong lilitan pada pegangan lembing dan pergelangan tangan digerakan ke bawah. Kekuatan lemparan dibantu dengan tolakan kaki kanan ke arah atas depan dan dorongan badan ke arah atas. Kaki kanan selanjutnya mendarat, kaki kiri yang berada di belakang diangkat ke atas untuk menjaga keseimbangan dengan posisi badan condong ke depan.

Gerak melempar dan melepas lembing tanpa awalan



(Dedi Suryadi)

3) Sikap badan setelah melakukan lemparan

Teknik sikap badan setelah melakukan lemparan pada lembing disebut dengan gerak lanjutan (*follow through*). Gerak lanjutan ini dimaksudkan untuk membantu kekuatan lemparan dan menjaga keseimbangan agar posisi tubuh tidak labih atau jatuh ke arah depan melewati batas lemparan. Adapun sikap badan setelah melemparkan lembing adalah sebagai berikut :

- a. Kaki kanan ditolakkan ke arah atas depan dilanjutkan dengan mendarat, bersamaan dengan itu kaki kiri dalam keadaan relaks yang posisinya berada di belakang diangkat ke atas.
- b. Badan condong ke depan dengan bahu kanan menghadap ke depan. Tangan kanan dan tangan kiri menjaga keseimbangan, dan pandangan diarahkan pada jatuhnya lembing.



Sikap badan setelah melakukan lemparan (Dedi Suryadi)

b. Melempar dan melepas lembing menggunakan awalan

- 1) Melempar dan melepas lembing menggunakan awalan langkah silang (*cross step*)

Awalan dilakukan dengan lari secepatcepatnya 6-8 meter sebelum batas lemparan, dan dilanjutkan dengan langkah silang. Tahapan dalam melakukan awalan dengan langkah silang adalah sebagai berikut :

Saat kaki kanan bertumpu pada tanda yang sudah dibuat, kaki kiri dilangkahkan ke depan, badan diputar ke arah samping dan tangan yang memegang lembing diluruskan ke belakang.

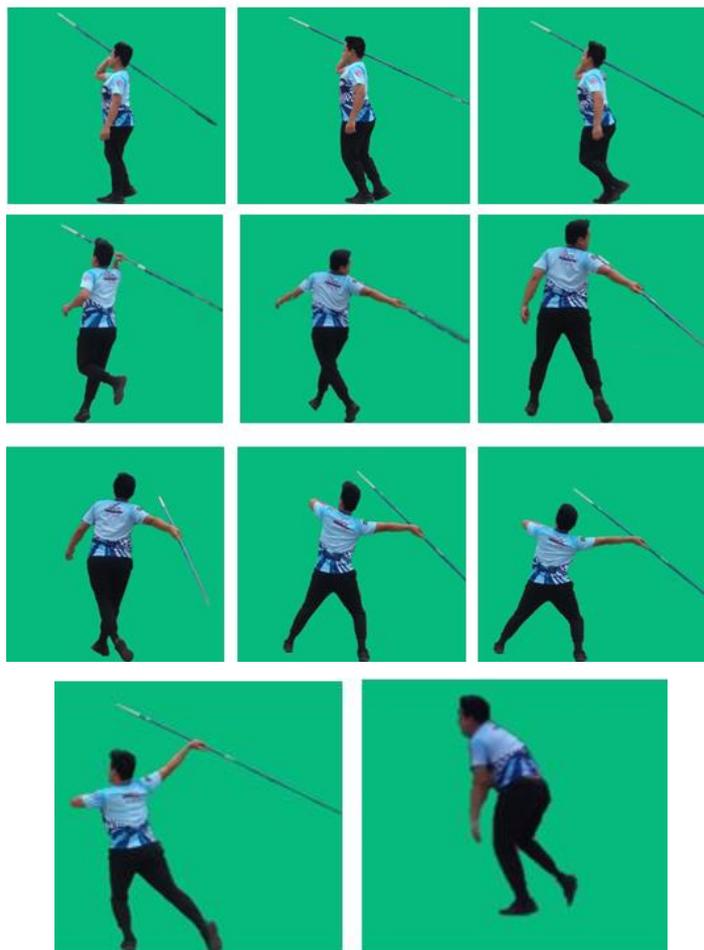
Tahap melempar dan melepas lembing :

Kaki kanan dilangkahkan ke depan di samping kaki kiri saat kaki kiri mendarat. Saat kaki kanan mendarat secepatnya kaki kiri dilangkahkan lurus ke depan, badan miring ke belakang. Saat kaki kiri berada di depan secepat mungkin lembing dilemparkan dengan kuat ke arah atas depan.

Tahap gerak lanjutan :

Saat lembing lepas dari tangan bersamaan dengan itu maka kaki kanan dilangkahkan ke arah depan dan kaki kiri diangkat ke arah belakang serta poisis lengan di jaga untuk memberikan keseimbangan.

Melempar dan melepas lembing menggunakan awalan langkah silang (*cross step*)



Melempar dan melepas lembing menggunakan awalan langkah silang
(Dedi Suryadi)

- 2) Melempar dan melepas lembing menggunakan awalan berjingkat dan melangkah (*hop step*)

Awalan dilakukan dengan lari secepatcepatnya 3-4 meter sebelum batas lemparan. Saat berada pada tanda melakukan lemparan, berhenti dilanjutkan dengan berjingkat dan melangkahkan kaki lurus ke depan (*hop step*) untuk melemparkan lembing.

Tahap melempar dan melepas lembing :

Tolakan kaki kanan dengan kuat dibantu dengan kaki kiri bersamaan dengan mengangkat pinggul ke arah depan atas. Lengan kiri diangkat di depan dada lalu digerakkan ke arah samping kiri. Pandangan diarahkan pada area atau sektor lemparan. Posisi badan condong ke depan dengan sudut lemparan 45 derajat

Tahap gerak lanjutan :

Saat lembing lepas dari tangan bersamaan dengan itu maka kaki kanan dilangkahkan ke arah depan dan kaki kiri diangkat ke arah belakang serta posisi lengan di jaga untuk memberikan keseimbangan.



Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik melempar dan melepas lembing Ananda dipersilahkan membuat kesimpulan tentang bagian tubuh mana saja yang berperan utama dalam melakukan aktivitas gerak spesifik melempar dan melepas lembing. Ananda diminta menuliskan hal-hal apa saja yang menjadi kesulitan saat mempraktikkan teknik melempar dan melepaskan lembing, serta kesalahan apa saja yang sering Ananda lakukan saat mempraktikkan teknik melempar dan melepaskan lembing. Selanjutnya Ananda dipersilahkan menuliskan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran tersebut.

- 1) Silahkan Ananda menuliskan bagian tubuh mana saja yang berperan utama dalam melakukan aktivitas gerak spesifik melempar dan melepas lembing yang baru saja Ananda lakukan?

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

- 2) Silahkan Ananda menuliskan kesulitan-kesulitan apa saja yang Ananda alami dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik melempar dan melepas lembing?

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

3) Silahkan Ananda menuliskan kesalahan-kesalahan apa saja yang dilakukan, saat melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik melempar dan melepas lembing?

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

4) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan melepas lembing?

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

Bagaimana perasaan Ananda saat melakukan keseluruhan aktivitas pembelajara gerak spesifik kombinasi melempar dan melepas lembing. Coba Ananda beri tanda ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

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

3. Kegiatan Akhir/ Penutup

Setelah melakukan seluruh aktivitas diatas, Ananda menutup pembelajaran 3 pada modul 6 ini dengan aktivitas sebagai berikut :

a. Pendinginan

Ananda silahkan menutup pembelajaran 3 pada modul 6 ini dengan contoh aktivitas sebagai berikut:

- 1) Silahkan Ananda lakukan setiap gerakan di bawah ini dengan relaks.
- 2) Masing-masing gerakan yang Ananda lakukan dengan menahan pada posisi tubuh seperti contoh di bawah ini dengan hitungan 2 x 8.



- 3) Silahkan Ananda lakukan refleksi terhadap aktivitas pembelajaran yang telah dilaksanakan, dengan melihat pencapaian hasil pembelajaran sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Selanjutnya Ananda silahkan membuat kesimpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK).
- 4) Berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
- 5) Setelah selesai seluruh rangkaian aktivitas pembelajaran silahkan Ananda mengembalikan seluruh perlengkapan yang telah digunakan, bersihkan bagian tubuh dengan menggunakan sabun, ganti pakaian dan istirahat.

D. Latihan

Ananda dipersilahkan melakukan latihan secara mandiri dengan cara melakukan aktivitas gerak spesifik kombinasi melempar dan melepas lembing, dengan sarana dan perlengkapan yang tersedia.

No	Aktivitas yang dilakukan	Hasil yang dicapai	Kesulitan yang masih dirasakan
1	Kombinasi gerak spesifik melempar dan melepas lembing tanpa awalan.		
2	Kombinasi gerak spesifik melempar dan melepas lembing menggunakan awalan langkah silang (<i>cross step</i>).		
3	Kombinasi gerak spesifik melempar dan melepas lembing menggunakan awalan berjingkat dan melangkah (<i>hop step</i>).		

Lembar Kegiatan/latihan di rumah dan bukti pengawasan orang tua

Hari/ tgl	Jenis Latihan	Jumlah Pengulangan	Hasil yang dicapai		Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua
			Berhasil	Gagal		



Penilaian Sikap

Pada penilaian sikap ini, dipersilahkan Ananda memberikan tanda *check list* (√) pada kolom skor yang tersedia di bawah ini sebagai gambaran dalam melakukan penilaian sikap secara mandiri (sikap religius dan sikap sosial) sesuai dengan kenyataan yang Ananda lakukan saat proses pembelajaran dilaksanakan.

Skor 4 : Sangat setuju

Skor 3 : Setuju

Skor 2 : Ragu-ragu

Skor 1 : Tidak setuju

Skor di atas berlaku untuk pernyataan yang bersifat positif,

Bila pernyataan yang bersifat negatif maka akan berlaku skor dengan nilai sebaliknya.

$$\text{Nilai} = \text{jumlah skor} / 20 \times 100$$

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1	Saya melakukan doa sesuai dengan agama dan keyakinan saya baik sebelum dan sesudah proses pembelajaran aktivitas pembelajaran 3					
2	Saya melakukan aktivitas pembelajaran sesuai tahapan dan petunjuk yang ada pada aktivitas pembelajaran 3					
3	Saya melakukan pembelajaran hanya bila diawasi orang tua					
4	Pakaian yang saya kenakan saat pembelajaran 3, adalah pakaian yang biasa saya kenakan saat bermain setiap hari					
5	Saya akan aktif bertanya bila ada materi atau penjelasan dalam modul pembelajaran 3 yang tidak saya mengerti					
Jumlah						



Penilaian Pengetahuan

- a) Jawablah soal no. 1 s.d. no 5 dengan memberikan tanda silang (X), pada jawaban yang Ananda anggap benar
 - b) Jawaban benar diberi skor = 2
 - c) Bila jawaban salah diberi skor = -1
 - d) Tidak menjawab diberi nilai = 0
-
1. Berdiri tegak menyamping ke arah lemparan dengan posisi kedua kaki dibuka lebar dengan posisi kaki kiri lurus relaks, kaki kanan berada di posisi belakang dengan bagian lutut ditekuk ke arah depan serong ke belakang serta berat badan bertumpu pada kaki kanan dengan arah pandangan ke depan pada titik sasaran lemparan, adalah
 - a. sikap tubuh saat melempar lembing
 - b. sikap tubuh setelah melempar dan melepas lembing
 - c. sikap awal dalam melmpar dan melepas lembing
 - d. koordinasi tubuh saat melempar dan melepas lembing
 2. Badan condong ke depan dengan bahu kanan menghadap ke depan. Tangan kanan dan tangan kiri menjaga keseimbangan, serta pandangan diarahkan pada jatuhnya lembing adalah.....
 - a. Tahapan saat melakukan gerakan *hop step*
 - b. Tahapan saat melakukan gerakan *cross step*
 - c. Tahapan gerak saat melakukan lempar lembing
 - d. Tahapan dalam melakukan gerak lanjutan dalam lempar lembing
 3. Awalan dalam lempar lembing berfungsi untuk mendapatkan sikap/posisi badan yang baik dan benar saat melakukan lemparan juga dibutuhkan guna ...
 - a. Mendapatkan sudut pandang yang luas saat melakukan lemparan
 - b. Mendapatkan keleluasaan gerak
 - c. Mendapatkan sasaran lempar yang tepat
 - d. Mendapatkan daya dorong lembing yang maksimal

4. Proses menjaga keseimbangan tubuh setelah tahapan melempar dan melepas lembing dilakukan dengan cara.....
 - a. Mengangkat kaki kiri yang berada di belakang ke atas dan posisi badan condong ke depan.
 - b. Memutar pinggul ke kiri
 - c. Mengangkat kepala, mendorong tangan kiri dan melangkahkan kaki ke depan
 - d. Menegakkan tubuh dengan mengangkat kaki kanan ke depan.

5. Teknik melempar dan melepas lembing dengan gaya Amerika dilakukan menggunakan awalan
 - a. Langkah silang
 - b. Langkah berputar
 - c. Langkah lambat
 - d. Berjingkat dan melangkah



Penilaian Keterampilan

Butir Tes : Lakukan aktivitas kombinasi gerak spesifik melempar dan melepas lembing.

Alat yang digunakan apabila tidak memungkinkan menggunakan lembing maka Ananda dapat menggunakan media atau peralatan lain seperti turbo (media pembelajaran lembing), paralon, bambu atau kayu dari jenis lain yang terdapat atau mudah diperoleh dilingkungan sekitar rumah).

1. Kombinasi gerak spesifik melempar dan melepas lembing tanpa awalan.

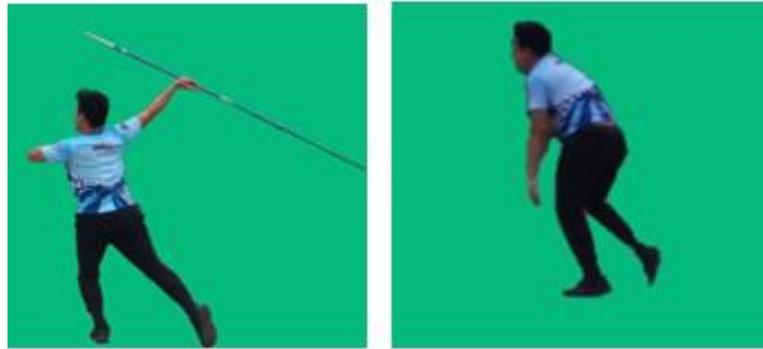
Contoh gerakan :



2. Melempar dan melepas lembing menggunakan awalan langkah silang (*cross step*)

Contoh gerakan :





3. Melempar dan melepas lembing menggunakan awalan berjingkat dan melangkah (hop step)

Contoh gerakan :



Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk unjuk kerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, pelaksanaan gerakan, dan akhir gerakan, berikan tanda cek list (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan.

Rubrik Penilaian



No.	Uraian	Skor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1	Posisi awal gerakan (sikap tubuh, pandangan dan penempatan lembing yang tepat)						
2	Posisi pelaksanaan gerak (melakukan tahapan kombinasi gerak melempar dan melepas lembing tanpa awalan, dengan awalan langkah silang (<i>cross step dan</i>) dan dengan awalan berjingkat dan langkah (<i>hop step</i>)						
3	Posisi akhir gerak (sikap tubuh setelah menyelesaikan tahapan kombinasi gerak spesifik melempar dan melepas lembing baik tanpa awalan dan dengan menggunakan awalan)						
Jumlah							
Nilai							

Kriteria

1. Posisi awal

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai tahapan.

a. Melempar dan melepas lembing tanpa awalan

- 1) Berdiri relaks berat badan bertumpu pada kaki kanan.
- 2) Pandangan lurus ke arah depan pada titik sasaran lemparan
- 3) Salah satu tangan memegang lembing atau turbo (media pembelajaran lempar lembing) pada tempat yang tepat.
- 4) Pegangan lembing menggunakan gaya Finlandia atau gaya Amerika sesuai dengan tugas gerak yang diberikan.

b. Melempar dan melepas lembing dengan awalan langkah silang (*cross step*) dan dengan awalan berjingkat dan langkah (*hop step*)

- 1) Berdiri relaks salah satu tangan memegang lembing
- 2) Mata lembing mengarah ke depan atas dengan posisi pegangan tangan tepat pada lilitan yang berada pada badan lembing
- 3) Berat badan bertumpu pada kedua kaki
- 4) Pandangan lurus ke arah depan pada area lemparan

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

2. Pelaksanaan gerak

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai tahapan, yaitu :

a. Melempar dan melepas lembing tanpa awalan

- 1) Secara bersamaan dengan cepat pinggul didorong, badan berputar ke depan ke arah sasaran, dada dibuka ke atas dan dagu diangkat.
- 2) Tangan kanan diputar ke arah dalam sambil membengkokkan siku sampai ke atas kepala.
- 3) Lembing dilemparkan dengan posisi tangan lurus dengan kuat dari posisi atas kepala ke arah depan saat dada sepenuhnya menghadap ke arah sasaran.
- 4) Lembing dilepaskan dengan jari-jari tangan mendorong lilitan pada pegangan lembing dan pergelangan tangan digerakan ke bawah.

b. Melempar dan melepas lembing dengan awalan langkah silang (*cross step*)

- 1) Awalan dilakukan dengan lari secepatcepatnya 6-8 meter sebelum batas lemparan, dan dilanjutkan dengan langkah silang
- 2) Saat kaki kanan bertumpu pada tanda yang sudah dibuat, kaki kiri dilangkahkan ke depan, badan diputar ke arah samping dan tangan yang memegang lembing diluruskan ke belakang.
- 3) Kaki kanan dilangkahkan ke depan di samping kaki kiri saat kaki kiri mendarat. Saat kaki kanan mendarat secepatnya kaki kiri dilangkahkan lurus ke depan, badan miring ke belakang.
- 4) Saat kaki kiri berada di depan secepat mungkin lembing dilemparkan dengan kuat ke arah atas depan.

c. Melempar dan melepas lembing dengan awalan berjingkat dan langkah (*hop step*)

- 1) Awalan dilakukan dengan lari secepatcepatnya 3-4 meter sebelum batas lemparan. Saat berada pada tanda melakukan lemparan, berhenti dilanjutkan dengan berjingkat dan melangkahkan kaki lurus ke depan (*hop step*) untuk melemparkan lembing.
- 2) Tolakan kaki kanan dengan kuat dibantu dengan kaki kiri bersamaan dengan mengangkat pinggul ke arah depan atas.
- 3) Lengan kiri diangkat di depan dada lalu digerakkan ke arah samping kiri. Pandangan diarahkan pada area atau sektor lemparan.
- 4) Posisi badan condong ke depan dengan sudut lemparan 45 derajat

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

3. Akhir gerakan

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai dengan tahapan akhir gerakan, yaitu :

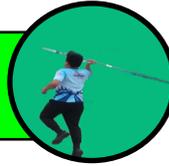
- 1) Saat lembing lepas dari tangan bersamaan dengan itu maka kaki kanan dilangkahkan ke arah depan
- 2) Kaki kiri diangkat ke arah belakang
- 3) Posisi lengan di jaga untuk memberikan keseimbangan.
- 4) Badan condong ke depan dengan bahu kanan menghadap ke depan dan pandangan diarahkan pada jatuhnya lembing.

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

KUNCI JAWABAN



NO. SOAL	JAWABAN	PENJELASAN
1	C	Sikap awal dalam melempar dan melepas lembing tanpa awalan adalah berdiri tegak menyamping ke arah lemparan dengan posisi kedua kaiki dibuka lebar. Posisi kaki kiri lurus relaks, kaki kanan berada di posisi belakang dengan bagian lutut ditekuk ke arah depan dan serong ke belakang. Berat badan bertumpu pda kaki kanan dengan arah pandangan ke depan pada titik sasaran lemparan. Lembing dipegang menggunakan tangan kanan lurus ke belakang dengan posisi mata lembing serong ke atas berada didekat sudut mata.
2	D	Gerak lanjutan dalam melempar dan melepas lembing adalah Kaki kanan ditolakkan ke arah atas depan dilanjutkan dengan mendarat, bersamaan dengan itu kaki kiri dalam keadaan relaks yang posisinya berada di belakang diangkat ke atas. Badan condong ke depan dengan bahu kanan menghadap ke depan. Tangan kanan dan tangan kiri menjaga keseimbangan, dan pandangan diarahkan pada jatuhnya lembing.
3	D	Awalan dalam lempar lembing berfungsi untuk mendapatkan sikap/posisi badan yang baik dan benar serta mendapatkan daya dorong lembing yang maksimal
4	A	kaki kanan dilangkahkan ke arah depan dan kaki kiri diangkat ke arah belakang serta poisis lengan di jaga untuk memberikan keseimbangan.

NO. SOAL	JAWABAN	PENJELASAN
5	D	Awalan melempar dan melepas lembing dengan menggunakan gaya Amerika dilakukan dengan lari secepatcepatnya 3-4 meter sebelum batas lemparan. Saat berada pada tanda melakukan lemparan, berhenti dilanjutkan dengan berjingkat dan melangkahkan kaki lurus ke depan (<i>hop step</i>) untuk melemparkan lembing.



Rangkuman

Lempas lembing adalah salah satu cabang dari olahraga atletik yang termasuk dalam nomor lempas. Tujuan dari lempas lembing yaitu melakukan lemparan untuk mencapai hasil lemparan sejauh-jauhnya di area lemparan yang telah ditetapkan sesuai dengan aturan yang berlaku. Penguasaan dalam melakukan aktivitas lempas lembing membutuhkan proses tertentu dalam mempelajari materi tersebut, guna penguasaan tahapan dari unsur-unsur utama yang membentuk keterampilan lempas lembing. Pencapaian hasil lemparan yang akan dicapai oleh seorang pelempas lembing sangat ditentukan dengan kemampuan dalam mengkoordinasikan teknik memegang lembing yang benar, melakukan awalan yang tepat, teknik lempas lembing yang baik dan kemampuan dalam melakukan gerak lanjutan setelah melakukan lemparan guna mendapatkan keseimbangan. Teknik dasar dalam lempas lembing yang harus dikuasai diantaranya adalah:

1. Teknik memegang lembing
2. Teknik melakukan langkah awalan
3. Teknik melempas lembing
4. Teknik melepaskan lembing
5. Teknik menjaga keseimbangan (gerak lanjutan)

Awalan dalam melempar lembing adalah fase/tahapan awal sebelum lembing dilepaskan dari tangan. Awalan dibutuhkan untuk mendapatkan sikap/posisi badan yang baik dan benar saat akan melempar lembing serta mendapatkan daya dorong lembing yang maksimal saat melesat dari tangan melalui teknik lemparan yang dilakukan. Terjadinya perpindahan gerak dari kecepatan horizontal (melalui awalan) ke arah depan atas secara parabol arah lemparan pada lembing yang dilakukan dengan cepat, kuat dan tepat arah sasaran lemparannya pada area atau daerah lemparan yang telah ditentukan. Teknik awalan dalam lempar lembing dapat dilakukan dengan 2 (dua) cara, yaitu dengan menggunakan langkah silang (*cross step*) dan awalan yang menggunakan langkah dilanjutkan dengan berjingkat (*hop step*).



Refleksi

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik melempar dan melepas lembing. Bagaimana perasaan Ananda setelah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mendarat lompat tinggi? Apakah Ananda menemui kesulitan saat mempelajari aktivitas pembelajaran ini? bila ada silahkan diskusikan dengan teman-teman satu kelompok atau bila karena kondisi pandemi covid-19 saat ini tidak memungkinkan, silahkan komunikasikan dengan bapak/ibu guru. Bagaimana menurut Ananda kegunaan aktivitas ini dalam kehidupan sehari-hari, apakah dapat efektif digunakan dalam peningkatan kualitas kebugaran jasmani?

Tuliskan kesimpulanmu mengenai konsep gerak variasi gerak spesifik melempar dan melepas lembing secara singkat.

Masing-masing komponen pembelajaran di bawah ini mengarah pada pembentukan kemampuan gerak untuk melakukan sikap tubuh saat melempar dan melepas lembing. Perbedaan antar komponen pembelajaran di bawah ini terletak pada unsur apa penekannya?

No	KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
1	Aktivitas kombinasi gerak spesifik melempar dan melepas lembing tanpa awalan	
2	Aktivitas kombinasi gerak spesifik melempar dan melepas lembing dengan awalan langkah silang (<i>cross step</i>)	
3	Aktivitas kombinasi gerak spesifik melempar dan melepas lembing dengan awalan berjingkat dan langkah (<i>hop step</i>)	

Tuliskan kesan Ananda tentang pembelajaran 3 pada Modul 3 ini dengan menyilang jawaban (X) yang sesuai atau yang dianggap tepat dengan apa yang Ananda rasakan pada kolom deskripsi singkat di bawah ini.

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
Kesan selama proses pembelajaran	a. Sangat Senang b. Senang c. Biasa saja d. Membosankan
Tingkat kesulitan	a. Sangat sulit b. Sulit c. Sedang d. Mudah/Sulit
Sikap Ananda saat proses pembelajaran	a. Sangat antusias b. Antusias c. Bias-biasa saja d. Kurang antusias



GLOSARIUM

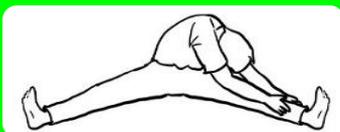
1. Lempar lembing adalah salah satu cabang dari olahraga atletik yang termasuk dalam nomor lempar. Tujuan dari lempar lembing yaitu mencapai hasil lemparan sejauh mungkin dengan jatuhnya lembing di dalam area lemparan yang telah ditentukan.
2. Aktivitas belajar : serangkaian kegiatan fisik atau jasmani maupun mental atau rohani yang saling berkaitan sehingga tercipta belajar yang optimal. Dalam aktivitas belajar ini peserta didik haruslah aktif mendominasi dalam mengikuti proses belajar mengajar sehingga mengembangkan potensi yang ada pada dirinya
3. Gerak dasar: suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks.
4. Kombinasi gerakan : gabungan antara satu gerakan dengan gerakan yang lain yang dilakukan secara berkelanjutan
5. Variasi dan kombinasi gerak adalah kegiatan melakukan beberapa bentuk gerakan dengan berbagai cara yang memadukan gerakan dasar yang satu dengan gerak dasar yang lain secara bertahap dan berkelanjutan baik secara perorangan, pasangan atau kelompok.
6. Awalan dalam lempar lembing adalah fase/tahapan awal sebelum lembing dilepaskan dari tangan. Awalan dibutuhkan untuk mendapatkan sikap/posisi badan yang baik dan benar saat akan melempar lembing serta mendapatkan daya dorong lembing yang maksimal saat melesat dari tangan melalui teknik lemparan yang dilakukan.
7. Pencapaian hasil lemparan yang akan dicapai oleh seorang pelempar lembing sangat ditentukan dengan kemampuan dalam mengkoordinasikan teknik memegang lembing yang benar, melakukan awalan yang tepat, terknik lempar lembing yang baik dan kemampuan dalam melakukan gerak lanjutan setelah melakukan lemparan guna mendapatkan keseimbangan.

8. Teknik dasar dalam lempar lembing yang harus dikuasai diantaranya adalah: Teknik memegang lembing, teknik melakukan langkah awalan, teknik melempar lembing, teknik melepaskan lembing dan teknik menjaga keseimbangan (gerak lanjutan)
9. Gerak spesifik melempar dan melepas lembing adalah suatu tahapan dalam lempar lembing dimana setelah melalui fase awalan lembing dengan cepat dan kuat melalui koordinasi gerak tubuh dilemparkan dan dilepaskan guna menghasilkan jarak lemparan sejauh mungkin dan jatuh pada area lemparan
10. Gerak lanjutan (*follow through*) adalah fase terakhir dalam melakukan lemparlembing setelah lembing berhasil dilemparkan dan dilepaskan dari tangan, dengan maksud untuk mebantukan kekuatan lemparan dan menjaga keseimbangan agar posisi tubuh tidak labil atau jatuh ke arah depan melewati batas lemparan.



DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar Bambang dan Lubay Haqim Lukmanul. 2015. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Bamban, untuk SMP/M.Ts Kelas IX*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud
- Eggen Paul dan Kauchak Don. 2012. *Strategi dan Model Pembelajaran*. Jakarta: PT.Indeks
- Indarto Pungki, Sisriasih Septi Vera dan Nurhidayati. 2018. *Pandai Mengajar dan Melatih Atletik*. Surakarta: Muhammadiyah University Press
- Purnomo Edy dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia
- Syarifudin Aip. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2*. Jakarta : PT. Grasindo
- 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.



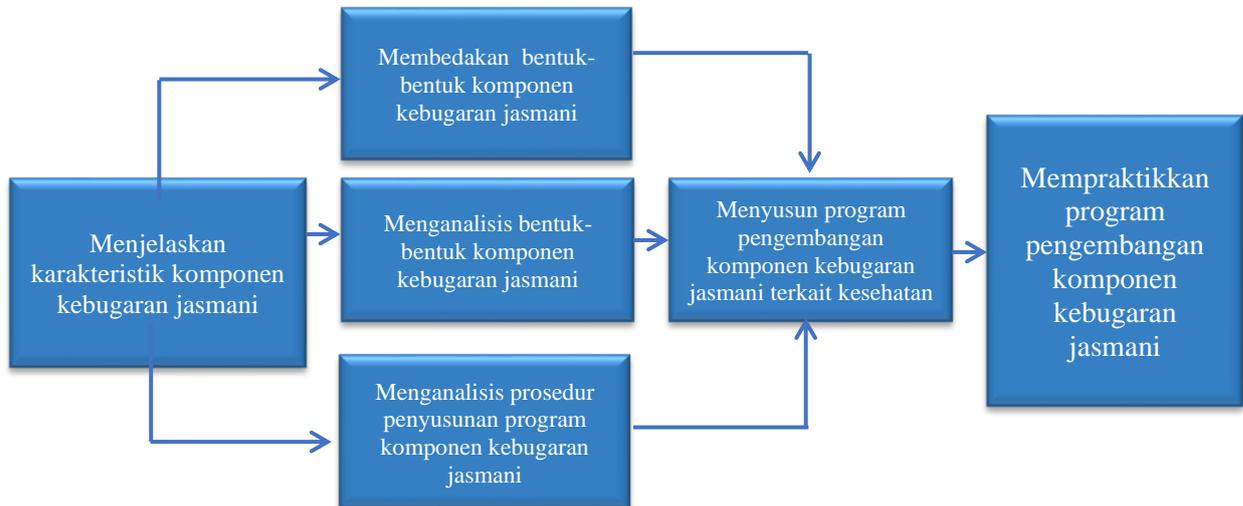
MODUL 7

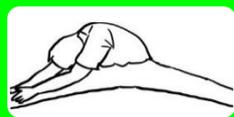
KEBUGARAN JASMANI

PEMETAAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.4 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana	<ul style="list-style-type: none">19. Menjelaskan karakteristik komponen kebugaran jasmani20. Membedakan komponen kebugaran jasmani21. Menganalisis bentuk-bentuk komponen kebugaran jasmani.22. Menganalisis prosedur penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan.
4.4 Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.	<ul style="list-style-type: none">23. Menyusun program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait Kesehatan dan keterampilan.24. Mempraktikkan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan.

PETA KOMPETENSI





Pembelajaran 1

Latihan kekuatan, daya tahan dan kelenturan.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik dari kebugaran secara menyeluruh. Kebugaran jasmani diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti

Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya, bagi Ananda kebugaran jasmani sangat penting dimiliki agar dapat berkonsentrasi dalam belajar dengan baik dan tidak cepat merasa lelah.

Dalam rangka mencapai derajat kebugaran jasmani yang baik Ananda harus memahami dan melatih unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani yaitu: (1) Kekuatan, (2) daya ledak, (3) kecepatan, (4) kelenturan, (5) kelincahan, (6) daya tahan, (7) keseimbangan, (8) ketepatan, dan (9) koordinasi, dalam modul ini Ananda akan mempelajari latihan kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan, dalam pelajaran 2 Ananda akan mempelajari latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan menggunakan sirkuit training.

Setiap gerak komponen kebugaran jasmani ini harus Ananda latih secara benar dan berulang-ulang sehingga Ananda mendapatkan manfaat dari pembelajaran ini.

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran mandiri yang dilaksanakan dengan sikap disiplin, jujur, dan tanggungjawab, diharapkan Ananda dapat:

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. Menjelaskan karakteristik kebugaran komponen jasmani dengan tepat,
4. Menyusun program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan
5. Mempraktikkan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan dengan benar

B. Peran Guru dan Orang Tua

1. Peran guru dalam menggunakan bahan ajar kebugaran jasmani pada modul ini adalah:
 - a. Memfasilitasi bahan ajar,
 - b. Memfasilitasi dengan memberikan instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* maupun *online* dan
 - c. Menanggapi setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan modul bahan ajar ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.
2. Peran orang tua terkait aktivitas pembelajaran permainan menggunakan modul ini adalah:
 - a. Memfasilitasi putra/putrinya dalam penggunaan bahan, alat, media dan sumber dalam pembelajaran kebugaran jasmani seperti menyediakan matras *puzzle* atau alas yang empuk, serta area yang cukup untuk bergerak Ananda,
 - b. Memastikan putra/putrinya memahami setiap pembelajaran yang terdapat pada bahan ajar modul ini,
 - c. Memastikan putra/putrinya dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung dan
 - d. Berkoordinasi dengan wali kelas/guru jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.

C. Aktivitas Pembelajaran

1. Pendahuluan

Sebelum memulai pembelajaran Ananda menyiapkan alat pembelajaran terlebih dahulu seperti menyiapkan alas yang empuk atau matras *puzzle* jika ada, jika tidak ada pembelajaran dapat Ananda lakukan dilantai, usahakan memakai pakaian olahraga yang sesuai serta memakai sepatu olahraga, Jangan lupa siapkan pula air minum (jangan yang dingin atau Es)

Setelah Ananda berdoa, mari lanjutkan aktivitas pembelajaran hari ini dengan melakukan pemanasan, pemanasan yang dilakukan bertujuan untuk menyiapkan otot untuk melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya. Gerak pemanasan pada modul ini Ananda lakukan sebagai berikut:

a. Peregangan

Ananda mengawali gerak pemanasan dengan melakukan peregangan statis secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai. Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan. Contoh gerakan terdapat pada modul sebelumnya.

b. Pemanasan di tempat

Setelah melakukan peregangan Ananda melakukan pemanasan dengan bergerak di tempat seperti:

1) Jalan di tempat.

Lakukan gerak jalan di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

2) Lari di tempat,

Lakukan gerak lari di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

3) Lari di tempat paha diangkat lurus, dan

Lakukan gerak lari di tempat paha diangkat lurus sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

4) Lari di tempat tumit menyentuh bokong

Lakukan gerak lari di tempat tumit menyentuh bokong sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

Setelah Ananda melakukan rangkaian gerak pemanasan aktivitas berlanjut pada kegiatan inti

2. Inti.

Mari lakukan pembelajaran kebugaran jasmani dengan penuh semangat dan ceria.

Amati gambar dengan seksama

Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telepon atau email atau media lain. Untuk Ananda yang telah diijinkan tatap muka hal-hal yang Ananda belum pahami dapat ditanyakan pada saat tatap muka.

Ananda melakukan gerakan dengan sungguh sungguh.

Pada pembelajaran 1 Ananda melakukan pembelajaran latihan kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan seperti di bawah ini:

a. Latihan kekuatan, dan daya tahan

Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam suatu usaha, misalnya kemampuan otot lengan mengangkat kursi, ciri latihan kekuatan otot adalah menggunakan beban berat dengan pengulangan sedikit,

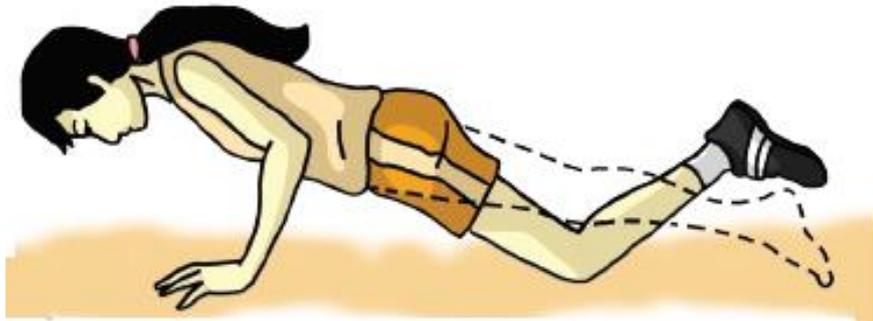
Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama, sedang daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama, misalnya kemampuan otot lengan dan tungkai untuk memindahkan kursi dari satu tempat ke tempat lain dalam jangka waktu yang lama, latihan daya tahan otot digunakan beban ringan dengan ulangan banyak. Takaran latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot diperlukan frekuensi latihan 3 kali/minggu, dengan intensitas daya tahan 70% dan kekuatan 80 — 100%)

Contoh bentuk latihan kekuatan dan daya tahan:

1) *Push up*, tumpuan tangan dan lutut

Gerakan *push up* seperti ini biasa digunakan untuk wanita

- a) Posisi awal telungkup bertumpu, dengan kedua tangan, dan kedua lutut, badan lurus, pandangan ke depan, dan
- b) Pelaksanaan: tekuk kedua siku ke samping hingga badan dan dada turun menyentuh lantai (matras), lanjutkan dengan meluruskan kembali kedua siku hingga badan dan dada terangkat dari matras, badan lurus, pandangan ke depan. lakukan dengan pengulangan sesuai kemampuan.



Sumber gambar Buku PJOK kelas X

2) *Push up* tumpuan tangan dan kaki

- a) Posisi awal telungkup bertumpu, dengan kedua tangan dan kedua ujung kaki, badan lurus, pandangan ke depan, dan

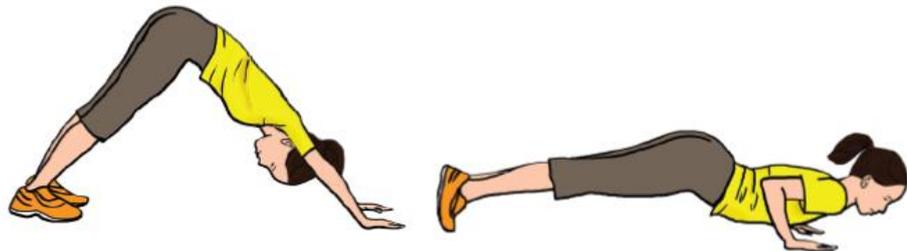
- b) Pelaksanaan: tekuk kedua sikut ke samping hingga badan dan dada turun menyentuh lantai (matras), lanjutkan dengan meluruskan kembali kedua sikut hingga badan dan dada terangkat dari matras, badan dan kaki lurus, pandangan ke depan. lakukan dengan pengulangan sesuai kemampuan.



Sumber gambar Buku PJOK kelas IX

3) *Push up* pinggul ditinggikan

- a) Posisi awal: telungkup bertumpu dengan kedua tangan dan kedua ujung kaki, badan lurus, pandangan ke depan, dan
- b) Pelaksanaan: Gerakan, tekuk kedua sikut ke samping hingga dada turun menyentuh lantai (matras), lanjutkan dengan meluruskan kembali kedua siku hingga dada terangkat dari matras, lakukan dengan pengulangan sesuai kemampuan.



Sumber gambar Buku PJOK kelas VIII

4) *Push up rotation*

- a) Posisi awal: idur dengan bertumpu pada tangan kiri dan kedua kaki, tangan kanan lurus ke atas, badan lurus, pandangan ke depan, dan
- b) Pelaksanaan: gantia tumpuan tangan kiri dengan tangan kanan, tangan kanan lurus ke atas, lakukan dengan pengulangan sesuai kemampuan.



5) *push up membelakang*

- a) Posisi awal: membelakangi meja atau kotak, bertumpu dengan kedua tangan dan kedua kakian, badan lurus, pandangan ke depan, dan
- b) Pelaksanaan: tekuk kedua siku ke samping hingga badan turun, lanjutkan dengan meluruskan kembali kedua siku hingga badan terangkat kembali, lakukan dengan pengulangan sesuai kemampuan.



6) Pembelajaran *pushup* dapat Ananda variasikan dengan melakukan gerakan sebagai berikut:

- a) *Pushup* dengan bertumpu pada kedua kaki dan tangan kanan
Posisi telentang bertumpu pada tangan kanan dan kedua kaki yang dibuka lebar, gerakannya menekuk dan meluruskan siku tangan kanan, pembelajaran *pushup* ini lebih berat, Ananda dapat menyesuaikan dengan kekuatan tangan Ananda,
- b) *Pushup* dengan bertumpu pada kedua kaki dan tangan kiri
Posisi telentang bertumpu pada tangan kiri dan kedua kaki yang dibuka lebar, gerakannya menekuk dan meluruskan siku tangan kiri, pembelajaran *pushup* ini lebih berat, Ananda dapat menyesuaikan dengan kekuatan tangan kiri Ananda,
- c) *Pushup* dengan bertumpu pada kedua kaki ditinggikan dan kedua tangan,

Posisi telentang bertumpu pada kedua tangan dan posisi kedua kaki lurus, rapat dan ditinggikan, dapat diletakkan di atas kursi, gerakannya menekuk dan meluruskan kedua siku, pembelajaran *pushup* ini lebih berat, Ananda dapat menyesuaikan dengan kekuatan tangan Ananda,

d) *Pushup* dengan bertepuk tangan

Posisi telentang bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki lurus, rapat, gerakannya menekuk dan meluruskan kedua siku, saat siku diluruskan kedua telapak tangan bertepuk dengan cepat, pembelajaran *pushup* ini lebih berat, Ananda dapat menyesuaikan dengan kekuatan tangan Ananda,

7) Mengangkat punggung dan bahu dari lantai lutut ditekuk

- a) Posisi awal: tidur telentang, kedua tangan di belakang kepala dan kedua lutut ditekuk rapat, pandangan ke atas, dan
- b) Pelaksanaan: angkat punggung dan bahu dari lantai (matras) sebatas kemampuan lanjutkan dengan menurunkan kembali punggung dan bahu ke matras, lakukan dengan pengulangan sesuai kemampuan.



Sumber gambar Buku PJOK kelas X

8) Mengangkat lutut mendekati dada

- a) Posisi awal tidur telentang, kedua tangan di belakang kepala dan kedua lutut ditekuk rapat, pandangan ke depan, dan
- b) Pelaksanaan: angkat kedua lutut secara bersamaan mendekati dada, sehingga pinggul terangkat dari lantai (matras), lanjutkan dengan menurunkan kembali sehingga pinggul dan kaki turun ke lantai atau matras, lakukan dengan pengulangan sesuai kemampuan.



Sumber gambar Buku PJOK kelas VIII

9) *Sit up* berpasangan

Ananda dapat melakukan gerakan *sit up* secara berpasangan dapan meminta bantuan orang tua atau kerabat yang ada dirumah

- a) Posisi awal: tidur telentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala/dapat pula tangan bebas dan pasanganmu memegang pergelangan kaki Ananda, dan
- b) pelaksanaan: angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala. lanjutkan dengan menurunkan kembali sehingga posisi awal, lakukan dengan pengulangan sesuai kemampuan.



Sumber gambar Buku PJOK kelas IX

10) Pembelajaran *situp* dapat Ananda variasikan dengan melakukan gerakan sebagai berikut:

a. Mengangkat kedua kaki lurus

Posisi tidur telentang dengan kedua tangan disamping badan, kedua kaki lurus rapat, gerakannya angkat kedua kaki lurus bersamaan (lutut tidak ditekuk) turunkan secara bersamaan, lakukan gerakan secara perlahan, pembelajaran *situp* ini lebih berat, Ananda dapat menyesuaikan dengan kekuatan otot perut Ananda,

b. Mengangkat kaki berpasangan

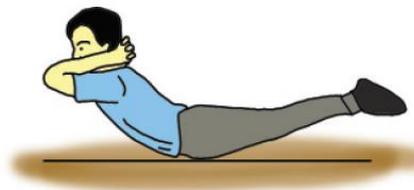
Posisi yang melakukan gerakan tidur telentang, kedua tangan memegang pergelangan kaki yang membantu, posisi yang membantu berdiri menghadap teman yang melakukan gerakan, dengan kedua kaki dekat kepala teman yang melakukan gerakan, gerakannya adalah angkat kedua kaki secara bersamaan tinggi ke atas, lalu rekan yang membantu mendorong kedua kaki ke bawah, pelaku gerakan berusaha agar kedua kaki tidak menyentuh lantai, dan mengikat kaki keatas, lakukan secara berulang dan bergantian, pembelajaran *situp* ini lebih berat, Ananda dapat menyesuaikan dengan kekuatan otot perut Ananda.

11) *Back up*

Ananda dapat melakukan gerakan *back up* sendiri dengan cara:

- a) Posisi awal telungkup, kedua lengan lurus di samping badan atau dibelakang kepala seperti gambar, dan kedua kaki lurus ke belakang, pandangan ke depan, dan
- b) Pelaksanaan: angkat dada ke atas dari lantai atau matras hingga pinggang melenting, gerakan kedua, lanjutkan dengan menurunkan kembali dada ke lantai atau matras sehingga posisi awal, lakukan dengan pengulangan sesuai kemampuan.

Ananda dapat juga melakukan secara berpasangan dapan meminta bantuan orang tua atau kerabat yang ada dirumah memegang pergelangan kaki



Sumber gambar Buku PJOK kelas IX

12) Naik turun kursi

Ananda mempersiapkan kursi/kotak kayu yang kokoh, dapat pula dilakukan di anak tangga dengan ketinggian antara 10 s.d.20 cm

- a) Posisi awal: berdiri tegap di depan kursi atau kotak kayu, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan, dan
- b) Pelaksanaan: naikkan kaki kiri ke atas boks disusul kaki kanan, dilanjutkan dengan turunkan kembali kaki kiri ke lantai disusul kaki kanan, lakukan dengan pengulangan sesuai kemampuan.

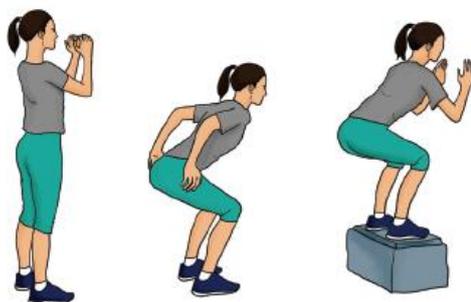


Sumber gambar Buku PJOK kelas X

13) Lompat dengan dua kaki

Ananda mempersiapkan kursi/kotak kayu yang kokoh, dapat pula dilakukan di anak tangga dengan ketinggian antara 10 s.d.20 cm

- a) Posisi awal: berdiri tegap di depan kursi atau kotak, kedua lengan di samping badan, dilanjutkan posisi siap melakukan lompatan pandangan ke depan, dan
- b) Pelaksanaan: lompat dengan tumpuan dua kaki bersamaan hingga mendarat di atas kursi atau kotak kayu, dilanjutkan dengan turunkan kembali kedua kaki secara bersamaan, lakukan dengan pengulangan sesuai kemampuan.

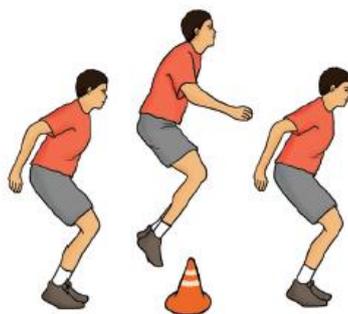


Sumber gambar Buku PJOK kelas XI

14) Lompat dengan dua kaki melampaui corong/*cones*

Ananda mempersiapkan *cones* atau corong atau pembatas apa lainnya seperti bola, atau kardus bekas atau kotak.

- a) Posisi awal: berdiri tegap di depan cones atau corong atau pembatas lainnya, kedua lengan di samping badan, dilanjutkan posisi siap melakukan lompatan pandangan ke depan, dan
- b) Pelaksanaan: lompat dengan tumpuan dua kaki bersamaan, mendarat menggunakan dua kaki bersamaan dan lutut mengeper, lakukan dengan pengulangan sesuai kemampuan.



Sumber gambar Buku PJOK kelas XI

15) Gerobak dorong

Ananda dapat melakukan pembelajaran secara berpasangan jika daerah Ananda sudah mengizinkan untuk melakukan pembelajaran secara berpasangan atau berkelompok, jika belum Ananda dapat melakukan bersama orang tua atau kerabat yang tinggal satu rumah.

- a) Posisi awal: tidur telungkup bertumpu dengan kedua tangan dan kedua ujung kaki, badan lurus, pandangan ke depan, dan
- b) Pelaksanaan: Setelah teman mengangkat kedua kaki dan posisi sudah stabil, berjalan dengan menggunakan kedua tangan dan kedua kaki dipegang oleh teman. lakukan secara bergantian dengan jarak dan jumlah pengulangan sesuai kemampuan.



Sumber gambar Buku PJOK kelas IX

b. Latihan kelenturan

Kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu atau dapat juga diartikan sebagai kemampuan persendian untuk bergerak secara luas menurut bidang geraknya. Ciri latihan untuk kelenturan persendian, gerak meregang persendian dan mengulur otot hingga batas tertentu dalam jangka waktu tertentu.

Pada saat meregangkan persendian akan terjadi reaksi tubuh berupa tegangan otot. Batasan yang dianjurkan untuk kelenturan adalah pada batas akhir tegangan otot dan batas awal munculnya rasa nyeri. Waktu yang diperlukan untuk peregangan bergantung pada ukuran persendian, biasanya berkisar 5 — 30 detik.

Contoh bentuk latihan kelenturan:

1) Membuka kaki lebar

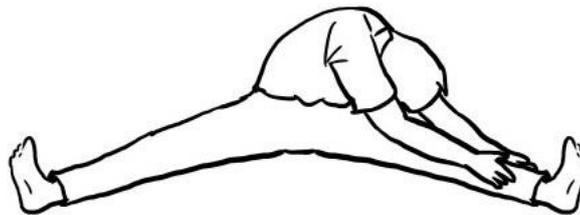
- a) posisi awal: duduk dengan kedua kaki dibuka lebar sebatas kemampuan, lutut lurus, badan lurus, pandangan ke depan, dan
- b) pelaksanaan: tahan posisi kaki terbuka lebar selama 30 detik sesuai kemampuan lakukan dengan pengulangan sesuai kemampuan.



Sumber gambar dokumen penulis

2) Mencium lutut kanan/kiri

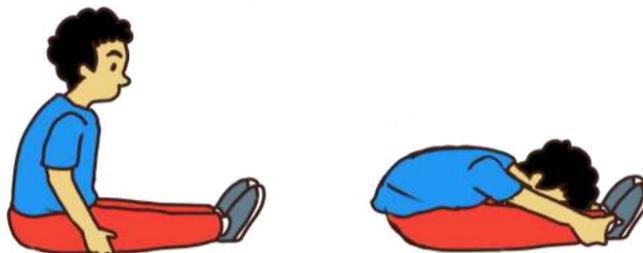
- a) Posisi awal: duduk dengan kedua kaki dibuka lebar sebatas kemampuan, lutut lurus, badan lurus, pandangan ke depan, dan
- b) Pelaksanaan: pegang tumit kaki kanan, dilanjutkan dengan mencium lutut kaki kanan, tahan posisi selama 30 detik sesuai kemampuan, lanjutkan dengan pegang tumit kaki kiri, dilanjutkan dengan mencium lutut kaki kiri, tahan posisi selama 30 detik sesuai kemampuan.



Sumber gambar Syarifudin

3) Mencium kedua lutut

- a) posisi awal: duduk dengan kedua kaki rapat, lutut lurus, badan lurus, pandangan ke depan, dan
- b) pelaksanaan: pegang tumit dengan kedua tangan, dilanjutkan dengan mencium lutut, tahan posisi selama 30 detik sesuai kemampuan,



Sumber gambar Svarifudin

4) Melentingkan pinggang

- a) posisi awal: tidur telentang, kedua lutut kaki ditekuk, kedua tangan di samping memegang pinggang, pandangan ke depan, dan
- b) pelaksanaan: angkat pinggang ke atas hingga melenting, kedua tangan menopang pinggang, bahu, pundak, dan kedua kaki sebagai tumpuan. tahan posisi selama 30 detik sesuai kemampuan,



Sumber gambar Buku PJOK kelas X

5) Kayang dari posisi tidur

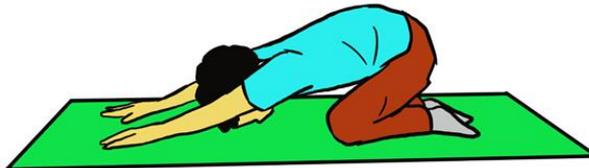
- a) posisi awal: tidur telentang, kedua lutut kaki ditekuk, kedua tangan di samping telinga dengan telapak tangan berada di lantai, pandangan ke arah tangan, dan
- b) pelaksanaan: angkat pinggang ke atas hingga melenting, tubuh bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki. Pandangan ke arah tangan, tahan posisi selama 30 detik sesuai kemampuan,



Sumber gambar Buku PJOK kelas X

6) Menjulurkan tubuh ke depan

- a) posisi awal: duduk dengan bagian tubuh yang bertumpu adalah tungkai kaki bawah bagian depan, badan tegak, kedua tangan di depan badan, pandangan lurus ke depan, dan
- b) pelaksanaan: Julurkan tangan jauh ke depan, hingga dahi menyentuh lantai, tahan posisi selama 30 detik sesuai kemampuan,



Sumber gambar dokumen penulis

c. Latihan daya tahan paru dan jantung

Daya tahan paru dan jantung adalah kemampuan fungsional paru dan jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Kualitas daya tahan paru dan jantung dinyatakan dengan VO₂ max, yakni banyak oksigen maksimal yang dapat dikonsumsi dalam satuan ml/kg BB/menit. Ciri latihan untuk daya tahan paru-paru dan jantung, gerakannya melibatkan otot-otot besar, Adapun takaran latihannya, sebagai berikut:

- 1) Frekuensi untuk mendapat kebugaran paru dan jantung, latihan dilakukan secara teratur 3 — 5 kali/minggu
- 2) Intensitas, 75 — 85% dari detak jantung maksimal. Durasi setiap berlatih dilakukan selama 15 — 60 menit tanpa berhenti.

Bentuk latihannya seperti berjalan, berlari dan berenang, gerakannya kontinu-ritmis, model latihannya seperti bersepeda atau jogging dengan kecepatan tertentu.

3. Penutup

Ananda menutup pembelajaran ini dengan melakukan beberapa aktivitas sebagai berikut:

- a. Pendinginan, dapat melihat pada modul sebelumnya
- b. Berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing masing,
- c. Minum, biasakan untuk tidak meminum minuman dingin atau es setelah berolahraga,
- d. Bersyukur atas segala nikmat Tuhan berikan dan
- e. Jangan lupa Ananda merapihkan kembali tempat dan alat yang digunakan

D. Perlatihan

Ananda telah melakukan pembelajaran kebugaran jasmani, untuk mengukur tingkat kebugaran Ananda dapat merujuk pada tabel tes kebugaran jasmani Indonesia

Tabel Nilai
Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
untuk Remaja Usia 13-15 Tahun Putra

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 50 Detik	Loncat Tegak	Lari 100 Meter	Nilai
5	s.d-6,7'	16' ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d-3'04"	5
4	6.8'-7.8'	11-15	28-37	53-65	3'05"-3'53"	4
3	7.7'-8.7'	6-10	19-27	42-52	3'64"-4'46"	3
2	8.8'-9.7'	2-5	8-18	31-41	4'47"-5'04"	2
1	10.4'-dst	0-1	0-7	s.d 30	5'05-dst	1

Tabel Nilai
Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
untuk Remaja Usia 13-15 Tahun Putri

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 50 Detik	Loncat Tegak	Lari 100 Meter	Nilai
5	s.d-7.7'	41' ke atas	28 ke atas	50 ke atas	s.d-3'05"	5
4	7.8'-8.7'	22'-40'	10-27	39-49	3'07"-3'55"	4
3	8.8'-9.9'	10'-21'	8-10	30-38	3'59"-4'45"	3
2	10.0'-11.9'	3'-9'	3-8	21-29	4'59"-6'40"	2
1	12.0'-dst	0-2'	0-2	s.d 20	6'41"-dst	1

Jika Ananda belum mencapai hasil sesuai tabel tersebut lakukan pengulangan dan diskusikan dengan Bapak/Ibu guru, Jika sudah mampu lanjutkan ke pembelajaran selanjutnya, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Ananda menuliskan konsep komponen kebugaran jasmani, karakteristik komponen kebugaran jasmani, mengidentifikasi bentuk-bentuk komponen kebugaran jasmani.

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	Berhasil	Gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua

E. Rangkuman

Pembelajaran PJOK menggunakan komponen kebugaran jasmani yang dilakukan secara mandiri dilakukan secara bertahap, mulai dari melakukan yang ringan ke yang berat, dari yang mudah ke yang sulit.

Akhir dari pembelajaran kebugaran jasmani adalah Ananda meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan kebugaran jasmani serta penanaman nilai spiritual dengan selalu berdoa sebelum dan sesudah melakukan aktivitas, disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerja sama.

F. Refleksi

Ananda telah melakukan pembelajaran mempraktikkan kebugaran jasmani.

Senangkah Ananda mempelajari kebugaran jasmani?

Adakah kesulitan dalam mempelajari kebugaran jasmani? Jika ada dapat Ananda diskusikan dengan Orang tua, saudara atau dengan Bapak / Ibu guru.

Menurut Ananda apakah pembelajaran 1 ini bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari? Coba jelaskan secara singkat pada kolom refleksi di bawah ini:

Manfaat hasil belajar hari ini :

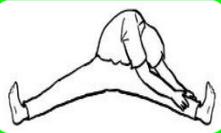
.....
.....
.....

Tuliskan kesimpulan Ananda mengenai konsep komponen kebugaran jasmani secara singkat.

KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
Latihan kekuatan	
Latihan kelenturan	
Latihan daya tahan otot	
Latihan daya tahan pernapasan	

Tuliskan kesan yang Ananda rasakan tentang pembelajaran 1 pada Modul ini dengan mencentok jawaban yang tidak sesuai pada kolom deskripsi singkat.

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
Kesan selama proses pembelajaran	Senang/Bosan
Tingkat kesulitan	Mudah/Sulit
Sikapmu	Kooperatif/kurang kooperatif



Pembelajaran 2

Variasi Dan Kombinasi Melempar, Menangkap dan Menggiring Bola

A. Aktivitas Pembelajaran

1. Pendahuluan

Sebelum memulai pembelajaran Ananda menyiapkan alat pembelajaran terlebih dahulu seperti menyiapkan alas yang empuk atau matras puzzle jika ada, jika tidak ada pembelajaran dapat Ananda lakukan dilantai, usahakan memakai pakaian olahraga yang sesuai serta memakai sepatu olahraga, Jangan lupa siapkan pula air minum (jangan yang dingin atau Es)

Setelah Ananda berdoa, mari lanjutkan aktivitas pembelajaran hari ini dengan melakukan pemanasan, pemanasan yang dilakukan bertujuan untuk menyiapkan otot untuk melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya. Gerak pemanasan pada modul ini Ananda lakukan sebagai berikut:

a. Peregangan

Ananda mengawali gerak pemanasan dengan melakukan peregangan statis secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai. Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan. Contoh gerakan terdapat pada modul sebelumnya.

b. Pemanasan di tempat

Setelah melakukan peregangan Ananda melakukan pemanasan dengan bergerak di tempat seperti:

1) jalan di tempat.

Lakukan gerak jalan di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

2) lari di tempat,

Lakukan gerak lari di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

3) lari di tempat paha diangkat lurus, dan

Lakukan gerak lari di tempat paha diangkat lurus sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

4) lari di tempat tumit menyentuh bokong

Lakukan gerak lari di tempat tumit menyentuh bokong sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

Setelah Ananda melakukan rangkaian gerak pemanasan aktivitas berlanjut pada kegiatan inti

2. Inti.

Mari lakukan pembelajaran kebugaran jasmani dengan penuh semangat dan ceria.

Amati gambar dan teks dengan seksama

Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telepon atau email atau media lain. Untuk Ananda yang telah diijinkan tatap muka hal-hal yang Ananda belum pahami dapat ditanyakan pada saat tatap muka.

Ananda melakukan gerakan dengan sungguh sungguh.

Pada pembelajaran 2 Ananda melakukan pembelajaran latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan menggunakan sirkuit training seperti di bawah ini:

a. Latihan kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan 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.

Contoh bentuk latihan kecepatan:

1) Lari naik bukit

Kondisi pandemi saat ini mungkin Ananda belum dapat melakukan latihan seperti ini, semoga pandemi cepat berakhir dan dapat melakukan latihan ini mengingat latihan lari naik bukit atau jalan menanjak ini bermanfaat dapat mengembangkan kekuatan dan kecepatan otot kaki, dapat pula dilakukan dengan lari di air dangkal, pasir, atau lapangan yang empuk/berlumpur.

2) Lari menuruni bukit

Kondisi pandemi saat ini mungkin Ananda belum dapat melakukan latihan seperti ini, semoga pandemi cepat berakhir dan dapat melakukan latihan ini mengingat gerakan lari menuruni bukit dapat meningkatkan kecepatan bergerak kaki, latihan ini cukup berat dan mengandung resiko terjatuh yang besar bagi mereka yang belum memiliki otot terlatih

3) Lari menaiki tangga gedung.

Kondisi pandemi saat ini mungkin Ananda belum dapat melakukan latihan seperti ini, semoga pandemi cepat berakhir dan dapat melakukan latihan ini mengingat gerakan lari menaiki dan menuruni anak tangga dapat meningkatkan kecepatan bergerak kaki

4) Lari cepat jarak pendek.

Ananda dapat melakukan latihan ini di lingkungan Ananda jika situasi dan kondisi memungkinkan untuk belajar dan berlatih di luar rumah, tentukan jarak yang akan Ananda jadikan tempat latihan, dapat dilakukan dengan jarak 20 meter sampai dengan 50 meter dan pastikan daerah tersebut aman

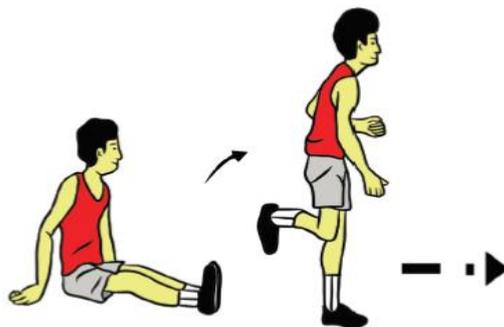
- a) posisi awal: berdiri dengan salah satu kaki di depan, badan condong ke depan, pandangan mata lurus ke depan, dan
- b) pelaksanaan: berlari secepatnya lurus ke depan lakukan dengan pengulangan sesuai kemampuan.



Sumber gambar Buku PJOK kelas XI

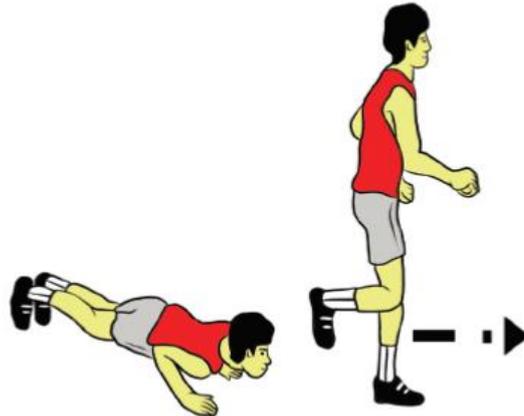
5) Latihan reaksi dari posisi duduk.

- a) posisi awal: duduk dengan kedua kaki lurus ke depan, kedua tangan di samping pinggul, pandangan ke depan, dan
- b) pelaksanaan: Ananda menentukan aba-aba, setelah ada aba-aba “Ya” bangun dari duduk, dengan cepat dan segera berlari, lakukan dengan pengulangan sesuai kemampuan.



Sumber gambar Buku PJOK kelas X

- 6) Latihan reaksi dari posisi telungkup.
- Posisi awal: telungkup, kedua kaki lurus ke belakang, kedua tangan bertumpu di depan dada, pandangan ke depan,
 - Pelaksanaan: Ananda menentukan aba-aba, setelah ada aba-aba “Ya” bangun posisi telungkup dengan cepat dan segera berlari, lakukan dengan pengulangan sesuai kemampuan.



Sumber gambar Buku PJOK kelas X

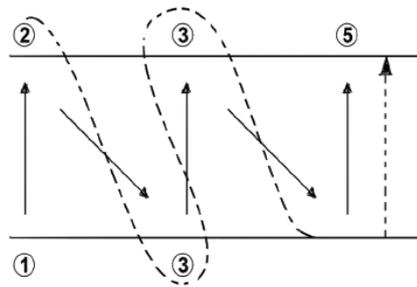
- b. Latihan kelincahan.
- Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Contoh bentuk latihan kelincahan:

1) Lari bolak-balik

Pada pembelajaran ini Ananda mempersiapkan tempat terlebih dahulu, dengan meletakkan pembatas, pembatas dapat berupa cones (corong) atau gelas bekas air mineral atau benda lainnya, jarak antara kedua titik tidak boleh terlalu jauh, dan jumlah ulangan tidak terlampaui banyak. Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.

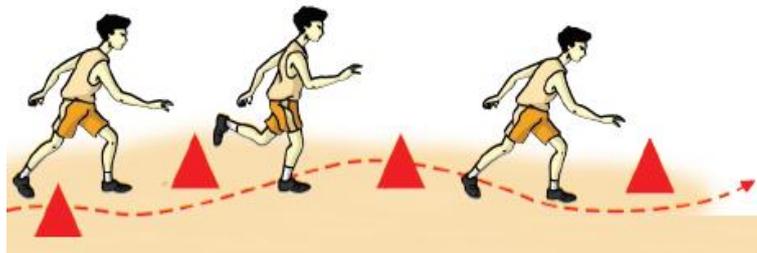
- Posisi awal: berdiri dengan salah satu kaki di depan, tangan rileks, pandangan ke depan, dan
- Pelaksanaan: lari bolak-balik secepat mungkin, setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, pelari harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik lainnya, lakukan pengulangan sesuai kemampuan.



2) Lari belok-belok (*zig-zag*),

Ananda mempersiapkan tempat terlebih dahulu, dengan meletakkan pembatas, pembatas dapat berupa cones (corong) atau gelas bekas air mineral atau benda lainnya, jarak antar pembatas dua meter, Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.

- a) Posisi awal: berdiri dengan salah satu kaki di depan, tangan rileks, pandangan ke depan, dan
- b) Pelaksanaan: lari secepat mungkin dengan melewati batas penanda yang sudah diletakkan, lakukan pengulangan sesuai kemampuan.



Sumber gambar Buku PJOK kelas X

3) Jongkok-berdiri (*squat thrust*).

Pembelajaran ini bertujuan untuk melatih mengubah posisi tubuh (jongkok dan berdiri tegak).

- a) Posisi awal: berdiri dengan bertumpu pada kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan rileks, pandangan ke depan, dan
- b) Pelaksanaan: jongkok sambil menumpukan kedua lengan di lantai, luruskan kedua kaki belakang bersamaan sampai lurus dengan sikap badan telungkup dalam keadaan terangkat, tarik kedua kaki ke depan bersamaan hingga posisi jongkok, loncat ke atas kemudian kembali ke posisi awal, lakukan pengulangan sesuai kemampuan.

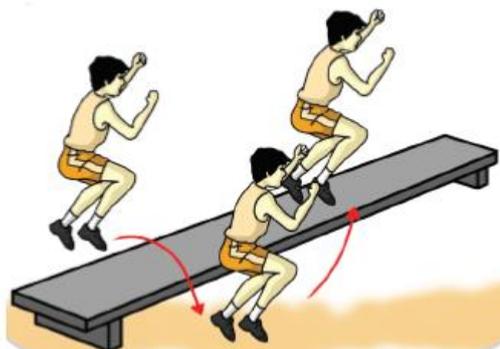


Sumber gambar Buku PJOK kelas XI

4) Lompat melewati kursi

Sebelum pembelajaran dimulai Ananda mempersiapkan tempat terlebih dahulu, dengan meletakkan kursi panjang jika tidak ada Ananda dapat menggunakan tali atau karet pembatas, ketinggian lebih kurang 10 CM,

- a) Posisi awal: berdiri menghadap arah gerakan, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan,
- b) Pelaksanaan: jika menggunakan bangku gerakan tahap pertama, melompat dengan kedua kaki ke atas bangku dan mendarat di atas bangku lalu melompat lagi ke lantai, dan saat mendarat kedua lutut mengeper, badan tegak, pandangan ke depan, untuk gerakan berikut, melompat zigzag melewati atas bangku dan mendarat di bawah samping bangku, dan saat mendarat kedua lutut mengeper, badan tegak, pandangan ke depan, lakukan pengulangan sesuai kemampuan, dan
- c) Pelaksanaan: jika menggunakan tali atau karet , melompat zigzag melewati atas tali atau karet dan mendarat di bawah samping tali atau karet, dan saat mendarat kedua lutut mengeper, badan tegak, pandangan ke depan, lakukan pengulangan sesuai kemampuan.



Sumber gambar Buku PJOK kelas X

c. Latihan keseimbangan.

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.

Contoh bentuk latihan keseimbangan:

1) Berdiri satu kaki lutut ditekuk ke atas

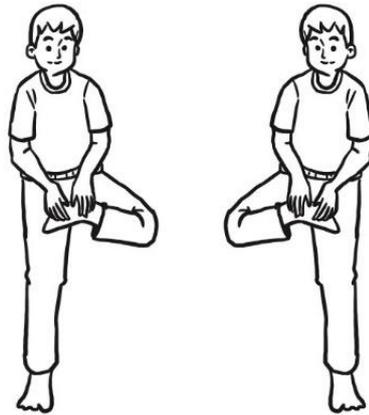
- a) posisi awal: berdiri tegak bertumpu dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, dan
- b) pelaksanaan: angkat kaki kanan dengan lutut ditekuk, pegang dengan tangan, pandangan lurus ke depan, tahan 2 X 8 hitungan atau sesuai kemampuan, lakukan dengan kaki kiri.



Sumber gambar dokumen penulis

2) Berdiri satu kaki lutut ditekuk ke dalam

- a) posisi awal: berdiri tegak bertumpu dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, dan
- b) pelaksanaan: angkat kaki kanan dengan lutut ditekuk ke dalam, pegang dengan tangan, pandangan lurus ke depan, tahan 2 X 8 hitungan sesuaikan dengan kemampuan, lakukan dengan kaki kiri.



Sumber gambar dokumen penulis

- 3) Berdiri satu kaki lutut ditekuk ke atas tangan terentang
Gerakan ini biasa disebut dengan sikap bangau
- posisi awal: berdiri tegak bertumpu dengan kedua kaki, dan
 - pelaksanaan: angkat kaki kanan dengan lutut ditekuk ke depan atas hingga paha lurus, rentangkan kedua tangan lurus ke samping, pandangan lurus ke depan, tahan 2 X 8 hitungan atau sesuai kemampuan, lakukan dengan kaki kiri.



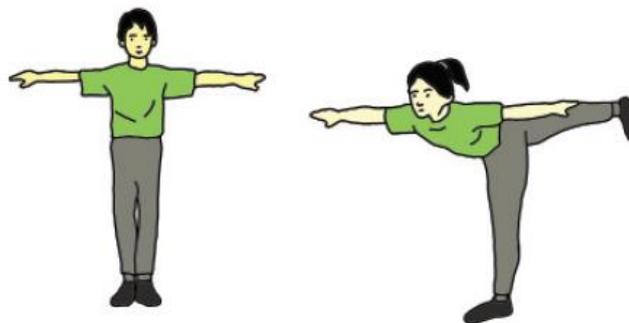
Sumber gambar buku PJOK kelas IX

- 4) Berdiri satu kaki lurus ke samping
- posisi awal: berdiri tegak bertumpu dengan kedua kaki, dan
 - pelaksanaan: angkat kaki kanan lurus ke samping kanan, pegang dengan tangan kanan, rentangkan kiri ke kiri, pandangan lurus ke depan, tahan 2 X 8 hitungan atau sesuai kemampuan, lakukan dengan kaki kiri.



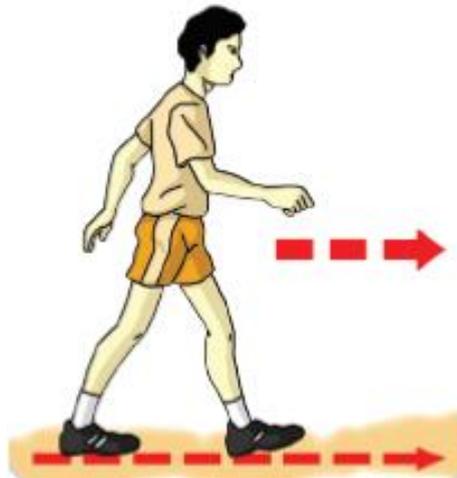
Sumber gambar buku PJOK kelas IX

- 5) Berdiri satu kaki lutut ditekuk ke atas
Gerakan ini biasa disebut dengan sikap kapal-kapalan
- c) posisi awal: berdiri tegak bertumpu dengan kedua kaki kedua tangan direntangkan ke samping, dan
 - d) pelaksanaan: angkat kaki kanan lurus ke belakang, rentangkan kedua tangan lurus ke samping, pandangan lurus ke depan, tahan 2 X 8 hitungan atau sesuai kemampuan, lakukan dengan kaki kiri.



Sumber gambar buku PJOK kelas IX

- 6) Berjalan di atas garis
- Sebelum pembelajaran dimulai Ananda mempersiapkan tempat terlebih dahulu, dengan membuat garis lurus lebih kurang 10 meter, dapat juga dilakukan dilapangan bulutangkis, lapangan bola voli atau lapangan bola basket.
- a. posisi awal: berdiri menghadap arah gerakan, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan, dan
 - b. Pelaksanaan: berjalan lurus ke depan dengan telapak kaki selalu berada di atas garis, badan tegak, pandangan ke depan.

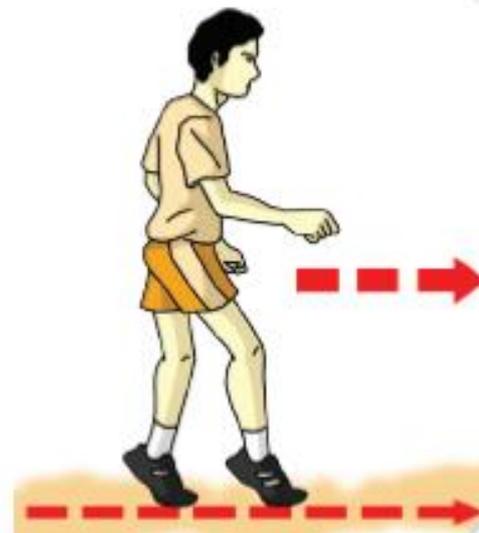


Sumber gambar buku PJOK kelas X

7) Berjalan jinjit di atas garis

Sebelum pembelajaran dimulai Ananda mempersiapkan tempat terlebih dahulu, dengan membuat garis lurus lebih kurang 10 meter, dapat juga dilakukan dilapangan bulutangkis, lapangan bola voli atau lapangan bola basket.

- a) posisi awal: berdiri menghadap arah gerakan, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan, dan
- b) pelaksanaan: berjalan lurus ke depan menggunakan telapak kaki bagian depan (jinjit) posisi telapak kaki selalu berada di atas garis, badan tegak, pandangan ke depan.

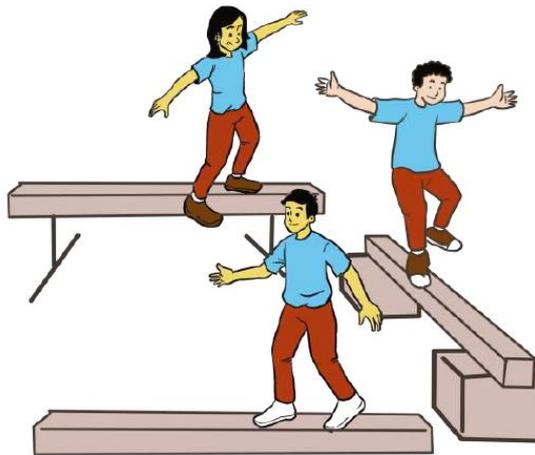


Sumber gambar buku PJOK kelas X

8) Berjalan di atas balok

Pembelajaran berjalan di atas balok dapat Ananda lakukan jika ditempat Ananda terdapat fasilitas olahraga yang sesuai.

- a) posisi awal: berdiri menghadap arah gerakan, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan, dan
- b) pelaksanaan: berjalan diatas balok dengan seimbang, usahak agar tidak jatuh saat berjalan, tangan berfungsi sebagai penyeimbang gerakan, pandangan ke depan.



Sumber gambar Syarifudin

d. Latihan koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif atau kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat, dan efisien. Koordinasi meliputi: mata – tangan, mata – kaki, tangan – kaki, mata – tangan – kaki, telinga – mata – kaki, dan seterusnya.

Contoh bentuk latihan kelincahan:

1) lempar tangkap bola ditempat

Pada pembelajaran ini Ananda mempersiapkan bola kasti atau bola modifikasi yang Ananda buat dari gulungan kertas

Dalam latihan ini yang diperhatikan adalah koordinasi mata tangan dalam melakukan lempar tangkap.

- a) posisi awal: berdiri dengan bertumpu pada kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan kanan memegang bola, pandangan ke depan, dan

- b) pelaksanaan: lempar bola ke atas hingga atas kepala, tangkap dengan tangan kiri, lempar bola ke atas dengan tangan kiri tangkap dengan tangan.



Sumber gambar dokumen penulis

2) Lempar tangkap bola ditempat

Pada pembelajaran ini Ananda mempersiapkan bola kasti atau bola modifikasi yang Ananda buat dari gulungan kertas

Dalam latihan ini yang diperhatikan adalah koordinasi mata tangan dan kaki dalam melakukan lempar tangkap.

- c) posisi awal: berdiri dengan bertumpu pada kedua kaki dengan salah satu kaki di depan, tangan kanan memegang bola, pandangan ke depan, dan
- d) pelaksanaan: lempar bola ke atas hingga atas kepala, tangkap dengan tangan kiri, lempar bola ke atas dengan tangan kiri tangkap dengan tangan kanan, lakukan sambil berjalan, lakukan pengulangan.



Sumber gambar dokumen penulis

3) Lempar tangkap bola di dinding

Pada pembelajaran ini Ananda mempersiapkan bola kasti atau bola modifikasi yang dapat memantul.

Dalam latihan ini yang diperhatikan adalah koordinasi mata dan tangan dalam melakukan lempar tangkap.

- a) posisi awal: berdiri dengan bertumpu pada kedua kaki dibuka selebar bahu, menghadap dinding lebih kurang 1 meter, tangan kanan memegang bola, pandangan ke depan, dan
- b) pelaksanaan: lempar bola ke dinding dengan tangan kanan, tangkap bola dengan tangan kiri, lempar bola ke dinding dengan tangan kiri, tangkap bola dengan tangan kanan, lakukan dengan pengulangan



Sumber gambar dokumen penulis

- e. Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan menggunakan sirkuit training.

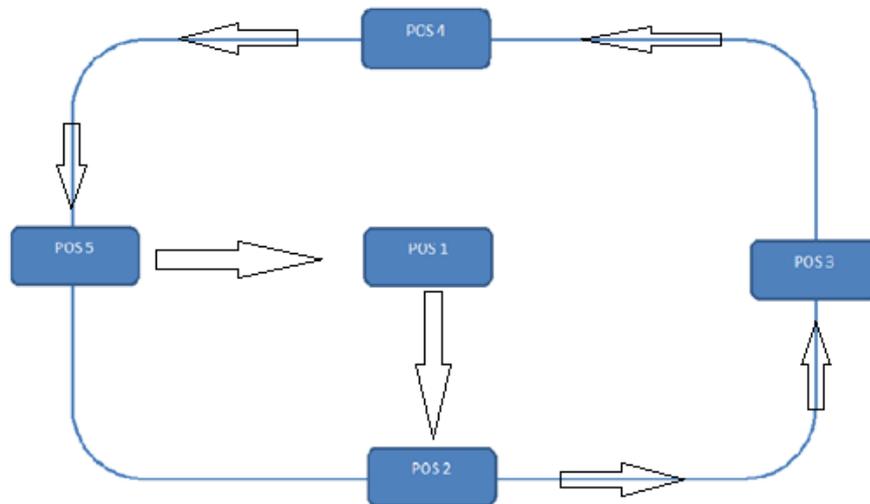
Pembelajaran kebugaran jasmani dengan menggunakan sirkuit training dilakukan secara berkelompok, pada masa pandemi ini dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda sudah memungkinkan untuk belajar secara berkelompok

Pembelajaran kebugaran jasmani dengan menggunakan sirkuit training merupakan kombinasi beberapa unsur dari komponen kebugaran yang telah Ananda pelajari, latihannya dapat berupa latihan kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan yang telah Ananda pelajari pada pelajaran 1 dan latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi yang telah Ananda pelajari pada pelajaran 2, bentuk-bentuk latihan biasanya disusun dalam lingkaran atau bergerak melingkar. keuntungan melakukan kebugaran jasmani dengan menggunakan sirkuit training antara lain:

- 1) melakukan beberapa kegiatan latihan kebugaran dalam jangka waktu tertentu,
- 2) melakukan beberapa latihan dalam waktu yang singkat,
- 3) perubahan suasana latihan,
- 4) dapat dilakukan dengan jumlah peserta yang banyak, dan
- 5) dilakukan secara berkelompok sehingga dapat membina kerjasama.

Contoh pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan sirkuit training sederhana

- 1) pada pos 1 melakukan gerak kelenturan,
- 2) pada pos 1 melakukan gerak kekuatan dan daya tahan otot perut,
- 3) pada pos 1 melakukan gerak kekuatan dan daya tahan otot punggung,
- 4) pada pos 1 melakukan gerak kekuatan otot tangan, dan
- 5) pada pos 1 melakukan gerak kekuatan otot kaki.



3. Penutup

Ananda menutup pembelajaran ini dengan melakukan beberapa aktivitas sebagai berikut:

- a. Pendinginan,
- b. berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing masing,
- c. minum, biasakan untuk tidak meminum minuman dingin atau es setelah berolahraga,
- d. bersyukur atas segala nikmat Tuhan berikan dan
- e. jangan lupa Ananda merapihkan kembali tempat dan alat yang digunakan.

B. Pelatihan

Ananda melakukan latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan penyusunan sirkuit training. Untuk mengukur tingkat kebugaran Ananda dapat merujuk pada tabel tes kebugaran jasmani Indonesia

Tabel Nilai
Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
untuk Remaja Usia 13-15 Tahun Putra

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 50 Detik	Loncat Tegak	Lari 100 Meter	Nilai
5	s.d-6,7'	16' ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d-3'04"	5
4	6.8'-7.8'	11-15	28-37	53-65	3'05"-3'53"	4
3	7.7'-8.7'	6-10	19-27	42-52	3'64"-4'46"	3
2	8.8'-9.7'	2-5	8-18	31-41	4'47"-5'04"	2
1	10.4'-dst	0-1	0-7	s.d 30	5'05'-dst	1

Tabel Nilai
Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
untuk Remaja Usia 13-15 Tahun Putri

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 50 Detik	Loncat Tegak	Lari 100 Meter	Nilai
5	s.d-7.7'	41' ke atas	28 ke atas	50 ke atas	s.d-3'05"	5
4	7.8'-8.7'	22'-40'	10-27	39-49	3'07"-3'55"	4
3	8.8'-9.9'	10'-21'	8-10	30-38	3'59"-4'45"	3
2	10.0'-11.9'	3'-9'	3-8	21-29	4'59"-6'40"	2
1	12.0'-dst	0-2'	0-2	s.d 20	6'41"-dst	1

Jika Ananda belum mencapai hasil sesuai tabel tersebut lakukan pengulangan dan diskusikan dengan Bapak/Ibu guru, Jika sudah mampu lanjutkan ke pembelajaran selanjutnya, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Ananda diminta menuliskan konsep variasi dan kombinasi gerak spesifik, karakteristik gerakan variasi dan kombinasi, mengidentifikasi bentuk-bentuk variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam permainan bola basket.

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	Berhasil	Gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua

C. Rangkuman

Pembelajaran PJOK menggunakan latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan penyusunan sirkuit training yang dilakukan secara mandiri dilakukan secara bertahap, mulai dari melakukan yang ringan ke yang berat, dari yang mudah ke yang sulit.

Akhir dari pembelajaran kebugaran jasmani adalah Ananda meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan kebugaran jasmani serta penanaman nilai spiritual dengan selalu berdoa sebelum dan sesudah melakukan aktivitas, disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerja sama.

D. Refleksi

Ananda telah melakukan pembelajaran mempraktikkan latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan penyusunan sirkuit training.

Senangkah Ananda mempelajari latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan penyusunan sirkuit training?

Adakah kesulitan dalam mempelajari latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan penyusunan sirkuit training? Jika ada dapat Ananda diskusikan dengan Orang tua, saudara atau dengan Bapak / Ibu guru.

Apakah pembelajaran ini bermanfaat dalam kehidupan sehari hari? Coba jelaskan secara singkat pada kolom refleksi di bawah ini:

Manfaat hasil belajar hari ini :

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

Tuliskan kesimpulan Ananda mengenai konsep latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan penyusunan sirkuit training secara singkat.

KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
Pembelajaran latihan kecepatan	
Pembelajaran latihan kelincahan	
Pembelajaran latihan keseimbangan	
Pembelajaran latihan koordinasi gerak	
Pembelajaran sirkuit training	

Tuliskan kesan yang Ananda rasakan tentang pembelajaran 4 pada modul ini dengan mencentok jawaban yang tidak sesuai pada kolom deskripsi singkat.

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
Kesan selama proses pembelajaran	Senang/Bosan
Tingkat kesulitan	Mudah/Sulit
Sikapmu	Kooperatif/kurang kooperatif



RUBRIK PENILAIAN

Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

1. Penilaian sikap

Pada sesi penilaian sikap ini Ananda dapat menilai sikap religius dan sikap social Ananda secara mandiri, Isilah sesuai dengan kenyataan, beri tanda \checkmark (contreng) pada pernyataan yang Ananda anggap sesuai

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1	Saya berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran kebugaran jasmani					
2	Saya melakukan aktifitas pembelajaran sesuai dengan urutan yang ada dalam modul					
3	Saya melakukan aktifitas pembelajaran sesuai dengan jumlah pengulangan yang ada dalam modul					
4	Saya berpakaian olahraga saat pembelajaran PJOK					
Jumlah						

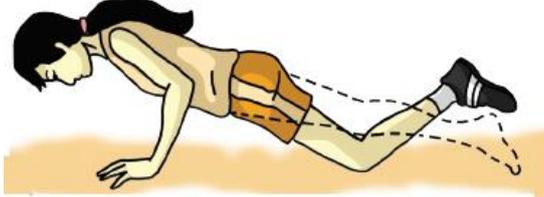
Keterangan: Skor empat jika selalu; Skor tiga jika sering; Skor dua jika kadang kadang; Skor satu jika tidak pernah

$$\text{Nilai} = \text{jumlah skor} / 16 \times 100$$

2. Penilaian Pengetahuan Pelajaran 1

Jawab soal No. 1 s.d. no 15 dengan memberikan tanda silang (X), pada jawaban yang benar; untuk jawaban benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Perhatikan gambar berikut ini



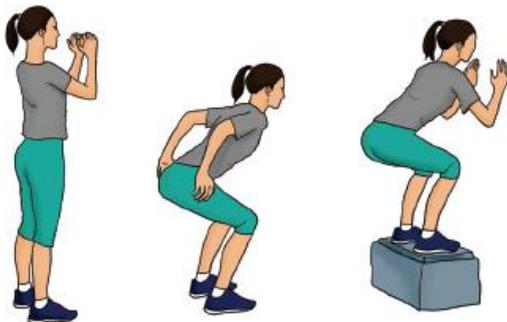
Gerakan pada gambar sedang melakukan latihan

- A. Kekuatan
 - B. Kelenturan
 - C. Daya tahan
 - D. Daya tahan paru
2. Perhatikan gambar berikut ini



Gerakan pada gambar sedang melakukan latihan kekuatan otot

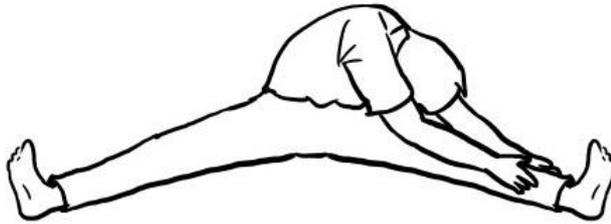
- A. Kaki
 - B. Perut
 - C. Bahu
 - D. Tangan
3. Perhatikan gambar berikut ini



Saat tubuh mendarat diatas kotak, kedua lutut ditekuk dimaksudkan agar

- A. Mendarat dengan dua kaki
- B. Menghindari tergelincir
- C. Lutut mengeper
- D. Menjaga keseimbangan

4. Perhatikan gambar berikut ini



Pada gambar lutut harus lurus, bagaimana jika lutut dibengkokkan

- A. Lutut jadi tidak sakit
 - B. Hidung lebih mudah mencapai lutut
 - C. Proses peregangan tidak maksimal
 - D. Kekuatan tidak maksimal
5. Perhatikan narasi berikut
- Astuti peserta didik kelas IX di SMP ia sedang melakukan olahraga pagi, Astuti mengawali kegiatan dengan berdoa dilanjutkan dengan melakukan pemanasan menggunakan peregangan, selesai peregangan Astuti berlari mengelilingi halaman rumahnya, lalu melakukan *pushup* sepuluh kali, ia berlari mengelilingi halaman rumahnya lagi berhenti melakukan *sit up* sepuluh kali, ia mengulangi lari menngelilingi halaman rumahnya lalu *squat trush* sepuluh kali, untuk yang keempat kalinya Astuti berlari menngelilingi halaman rumahnya lalu melakukan cium lutut ditahan selama tiga puluh detik. Astuti istirahat sejenak lalu mengulangi aktivitasnya dengan berlari mengelilingi halaman rumahnya
- Aktivitas olahraga pagi Astuti merupakan modifikasi latihan sirkuit training yang di buatnya sendiri, pada pos dua Astuti melakukan latihan
- A. Kekuatan otot perut
 - B. Kelenturan otot perut
 - C. Daya tahan otot peru
 - D. Kelincahan otot perut

3. Penilaian keterampilan pelajaran 1

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk unjuk kerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan, Berikan tanda cek (✓) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan.

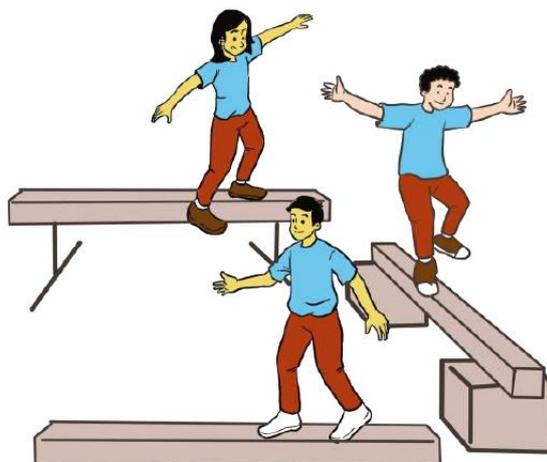
2. Perhatikan gambar berikut ini



Gerakan pada gambar sedang melakukan latihan

- A. Kekuatan
- B. Kelenturan
- C. Keseimbangan
- D. Kelincahan

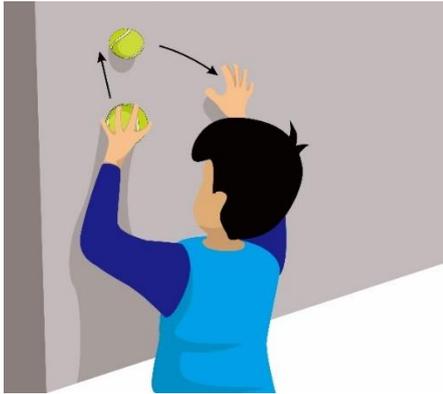
3. Perhatikan gambar berikut ini



Gerakan pada gambar sedang melakukan latihan

- A. Kekuatan
- B. Kelenturan
- C. Keseimbangan
- D. Kelincahan

4. Perhatikan gambar berikut ini



Gambar salah satu bentuk latihan koordinasi, jika dilakukan tanpa berpindah tempat bagian tubuh yang berkoordinasi adalah

- A. Mata, tangan kanan dan tangan kiri
 - B. Tangan kanan dan tangan kiri serta kaki
 - C. Mata, tangan dan telinga
 - D. Tangan, kaki dan telinga
5. Perhatikan narasi berikut

Astuti peserta didik kelas IX di SMP ia sedang melakukan olahraga pagi, Astuti mengawali kegiatan dengan berdoa dilanjutkan dengan melakukan pemanasan menggunakan peregangan, selesai peregangan Astuti berjalan lurus ke depan dengan kaki diatas garis, ia mengulangi berjalan di atas garis dengan kaki jinjit, lalu sekali lagi berjalan di atas garis dengan tumpuan tumit, lalu berlari mengelilingi halaman rumahnya, berhenti melakukan *pushup* sepuluh kali, ia berlari mengelilingi halaman rumahnya lagi berhenti melakukan *sit up* sepuluh kali, ia mengulangi lari menngelilingi halaman rumahnya lalu *squat trush* sepuluh kali, untuk yang keempat kalinya Astuti berlari menngelilingi halaman rumahnya lalu melakukan cium lutut ditahan selama tiga puluh detik. Astuti istirahat sejenak lalu mengulangi aktivitasnya dengan berlari mengelilingi halaman rumahnya

Aktivitas olahraga pagi Astuti merupakan modifikasi latihan sirkuit training yang di buatnya sendiri, setelah melakukan peregangan otot Latihan Astuti adalah untuk

- A. Kekuatan
- B. Keseimbangan
- C. Kelincahan
- D. Koordinasi gerak

KUNCI JAWABAN



NO. SOAL	JAWABAN	PENJELASAN
1	A	Push up adalah salah satu bentuk latihan kekuatan otot tangan
2	B	Gambar adalah salah satu bentuk variasi sit up
3	C	Setiap pendaratan harus ada Gerakan mengeper
4	C	Proses peregangan tidak terjadi karena otot tidak tertarik
5	A	Pada POS 2 Astuti melakukan sit up sepuluh kali
1	D	Lari zigzag adalah salah satu bentuk latihan kelincahan
2	C	Sikap bangau adalah salah satu latihan keseimbangan
3	C	Jalan di atas balok adalah salah satu latihan keseimbangan
4	A	Gambar latihan koordinasi mata , tangan kanan dan tangan kiri
5	B	Jalan di atas garis adalah salah satu latihan keseimbangan



GLOSARIUM

d

daya tahan, kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama

k
kebugaran jasmani kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan

kekuatan kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban

kelenturan kemampuan untuk menggerakkan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan

kecepatan kemampuan melakukan perpindahan tempat dari satu tempat ke tempat yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya

kelincahan kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan

kekuatan kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam suatu usaha

keseimbangan kemampuan seseorang dalam memelihara posisi tubuh yang statis (tidak bergerak) atau dalam keadaan posisi badan yang dinamis (bergerak)

komposisi tubuh presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak

koordinasi kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif

s

sirkuit training latihan melingkar

z

zigzag lari berbelok belok



DAFTAR PUSTAKA

- Herman (2017) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs kelas IX* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan, Jakarta, 2017 *Inspirasi Penilaian Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah (SMP/MTS)*
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan, Jakarta (2017) *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan untuk Sekolah Menengah Pertama*
- Muhajir (2017) *Buku teks siswa PJOK SMP/M.Ts Kelas VII*, Penerbit Yudhistira
- Tim Direktorat SMP. (2017). *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*.
- Muhajir (2017) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs kelas VII* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Roji (2017) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs kelas VIII* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin (2017) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs kelas X* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Sumaryoto dan Soni Nopembri (2016) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs kelas XI* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Sumaryoto dan Soni Nopembri (2018) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs kelas XII* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Tim Direktorat SMP. (2016). *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- <https://kbbi.web.id>
- <https://puebi.readthedocs.io/en/latest/>



**Direktorat Sekolah Menengah Pertama
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI
2020**