



BARANG MILIK NEGARA

# Modul Pembelajaran SMP Terbuka PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

Kelas  
**IX**



Modul 2

**PERMAINAN  
BOLA KECIL**

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



**Modul Pembelajaran SMP Terbuka**

**PENDIDIKAN JASMANI,  
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN**

**Kelas IX**

**Modul 2**

**PERMAINAN BOLA KECIL**

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Sekolah Menengah Pertama  
2021

© Hak cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Sekolah Menengah Pertama

**Modul Pembelajaran SMP Terbuka**

# **PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN**

**Modul 2:**

**Permainan Bola Kecil**

**Kelas IX**

**Pengarah:**

Mulyatsyah

**Penanggung Jawab:**

Eko Susanto

**Kontributor:**

Imam Pranata, Harnowo Susanto,

Ninik Purwaning Setyorini,

Maulani Mega Hapsari

**Penulis:**

Mochamad Sudiro Sidik

**Reviewer:**

Sabar Muljana

**Editor:**

Didi Teguh Chandra, Amsor,

Agus Fany Chandra Wijaya, Hutnal Basori,

Sukma Indira, Kader Revolusi,

Andi Andangatmadja, Tri Mulya Purwiyanti,

Tim Layanan Khusus

**Layout Design:**

Ghina Fitriana,

Belaian Pelangi Baradiva,

Aditya Al Asyari Siradjudin

Diterbitkan oleh:

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,

Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah

Direktorat Sekolah Menengah Pertama



[www.ditsmp.kemdikbud.go.id](http://www.ditsmp.kemdikbud.go.id)



[ditsmp.kemdikbud](https://www.instagram.com/ditsmp.kemdikbud)



[Direktorat SMP Kemdikbud](#)



[Direktorat SMP](#)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, Direktorat Sekolah Menengah Pertama, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah telah berhasil menyusun Modul Pembelajaran SMP Terbuka dengan baik. Tujuan disusunnya Modul Pembelajaran ini adalah sebagai salah satu bentuk layanan penyediaan bahan belajar peserta didik SMP Terbuka agar proses pembelajarannya lebih terarah, terencana, variatif, dan bermakna. Dengan demikian, tujuan memberikan layanan SMP Terbuka yang bermutu bagi peserta didik SMP Terbuka dapat terwujud.

Modul Pembelajaran SMP Terbuka yang telah disusun ini disajikan dalam beberapa kegiatan belajar untuk setiap modulnya dan beberapa modul untuk setiap mata pelajarannya sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Dengan adanya modul pembelajaran SMP Terbuka ini, kami berharap, peserta didik dapat memperoleh kemudahan dan kebermaknaan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran mandiri dan terstruktur. Selain itu, Guru Pamong dan Guru Bina pun dapat merancang, mengarahkan, dan mengevaluasi proses pembelajaran dengan lebih baik sebagai bagian dari proses peningkatan mutu layanan di SMP Terbuka. Dengan layanan SMP Terbuka yang bermutu, peserta didik akan merasakan manfaatnya dan termotivasi untuk mencapai cita-citanya menuju kehidupan yang lebih baik.

Dengan diterbitkannya Modul Pembelajaran SMP Terbuka ini diharapkan kualitas layanan pembelajaran di SMP Terbuka menjadi lebih baik. Modul Pembelajaran SMP Terbuka ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kami berharap dapat memperoleh kritik, saran, rekomendasi, evaluasi, dan kontribusi nyata dari berbagai pihak untuk kesempurnaan modul ini. Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi aktif dalam proses penyusunan Modul Pembelajaran SMP Terbuka. Apabila terdapat kekurangan atau kekeliruan, maka dengan segala kerendahan hati akan kami perbaiki sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masa yang akan datang.

Jakarta, Desember 2021

Direktur

Sekolah Menengah Pertama,



Drs. Mulyatsyah, M.M.

NIP. 196407141993041001



# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>I. Pendahuluan .....</b>	<b>1</b>
A. Deskripsi Singkat.....	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar .....	1
C. Petunjuk Belajar .....	2
D. Peran Orang Tua dan Guru.....	3
<b>II. Kegiatan Belajar 1: Melempar dan Menangkap Permainan Bola Bakar .....</b>	<b>5</b>
A. Indikator Pembelajaran .....	5
B. Aktivitas Pembelajaran.....	5
C. Tugas .....	7
D. Rangkuman.....	12
E. Tes Formatif.....	13
<b>III. Kegiatan Belajar 2: Memukul Bola dan Berlari Permainan Bola Bakar .....</b>	<b>15</b>
A. Indikator Pembelajaran .....	15
B. Aktivitas Pembelajaran.....	15
C. Tugas .....	17
D. Rangkuman.....	21
E. Tes Formatif.....	22
<b>IV. Kegiatan Belajar 3: Servis <i>Forehand</i> dan <i>Backhand</i> Permainan Bulutangkis .....</b>	<b>23</b>
A. Indikator Pembelajaran .....	23
B. Aktivitas Pembelajaran.....	23
C. Tugas .....	24
D. Rangkuman.....	28
E. Tes Formatif.....	29
<b>V. Kegiatan Belajar 4: Pukulan <i>Forhand</i> dan <i>Backhand</i> Bulutangkis .....</b>	<b>31</b>
A. Indikator Pembelajaran .....	31
B. Aktivitas Pembelajaran.....	31
C. Tugas .....	32
D. Rangkuman.....	36
E. Tes Formatif.....	37



<b>VI.</b>	<b>Kegiatan Belajar 5: Pukulan Servis Permainan Tennis Meja .....</b>	<b>38</b>
A.	Indikator Pembelajaran .....	38
B.	Aktivitas Pembelajaran.....	38
C.	Tugas .....	39
D.	Rangkuman.....	43
E.	Tes Formatif.....	44
<b>VII.</b>	<b>Kegiatan Belajar 6: Pukulan <i>Forehand</i> dan <i>Backhand</i> Permainan Tennis Meja .....</b>	<b>45</b>
A.	Indikator Pembelajaran .....	45
B.	Aktivitas Pembelajaran.....	45
C.	Tugas .....	46
D.	Rangkuman.....	50
E.	Tes Formatif.....	51
<b>TES AKHIR MODUL.....</b>		<b>53</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>59</b>
A.	Glosarium .....	59
B.	Kunci Jawaban Tugas.....	59
C.	Kunci Jawaban Tes Akhir Modul.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>69</b>



# DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan permainan bola bakar .....	6
Gambar 2.2 Lemparan bola atas .....	6
Gambar 2.3 Lemparan bola mendatar .....	6
Gambar 2.4 Lemparan bola bawah .....	7
Gambar 2.5 Gambar menangkap bola berdasarkan arah datangnya bola .....	7
Gambar 2.6 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis .....	7
Gambar 2.7 Gerakan <i>jugling</i> menggunakan 2 bola .....	8
Gambar 2.8 Gerakan <i>jugling</i> menggunakan 2 bola dengan posisi telapak tangan menghadap ke bawah....	8
Gambar 2.9 Gerak melempar dan menangkap bola tanpa berpindah tempat.....	9
Gambar 2.10 Gerak melempar ke arah target .....	10
Gambar 2.11 Melempar dan menangkap bola dalam permainan sederhana .....	11
Gambar 2.12 Gerak pukulan bola lurus.....	16
Gambar 2.13 Gerak pukulan bola menyamping.....	16
Gambar 2.14 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis .....	17
Gambar 2.15 Gerakan melempar 2 bola posisi tangan menyilang .....	17
Gambar 2.16 Gerakan memukul bola dan berlari arah lurus.....	18
Gambar 2.17 Gerak memukul bola hasil lemparan sendiri.....	18
Gambar 2.18 Gerak memukul bola dilanjutkan dengan gerak berlari .....	18
Gambar 2.19 Permainan bola bakar modifikasi .....	20
Gambar 2.20 Pasangan ganda putri Indonesia peraih medali emas olimpiade.....	24
Gambar 2.21 Gerak dasar pukulan servis permainan bulutangkis.....	24
Gambar 2.22 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis .....	25
Gambar 2.23 Gerakan <i>jugling shuttlecock</i> .....	25
Gambar 2.24 Gerak memukul bola ke dinding dan bantuan teman untuk melempar .....	26

Gambar 2.25 Gerak memukul bola ke arah target di gantung, dibentangkan dan diletakan di lapang .....	26
Gambar 2.26 Mengarahkan bola dalam permainan sederhana .....	27
Gambar 2.27 Macam-macam pukulan <i>forehand</i> .....	32
Gambar 2.28 Macam-macam pukulan <i>backhand</i> .....	32
Gambar 2.29 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis .....	32
Gambar 2.30 Gerakan <i>juggling shuttlecock</i> .....	33
Gambar 2.31 Gerak memukul bola ke dinding dan bantuan teman untuk melempar .....	33
Gambar 2.32 Gerak memukul dan menyebrangkan <i>shuttlecock</i> .....	34
Gambar 2.33 Mempertahankan penguasaan <i>shuttlecock (rally)</i> dalam permainan sederhana.....	35
Gambar 2.34 Cara memegang bet tenis meja.....	39
Gambar 2.35 Sikap siap sedia ( <i>stance</i> ) dalam permainan tenis meja .....	39
Gambar 2.36 Gerakan pukulan dalam permainan tenis meja .....	39
Gambar 2.37 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis .....	40
Gambar 2.38 Gerakan <i>juggling</i> bola permainan tenis meja .....	40
Gambar 2.39 Gerakan pukulan servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> .....	40
Gambar 2.40 Gerak melakukan servis.....	41
Gambar 2.41 Mengarahkan bola pada huruf yang disebutkan lawan .....	42
Gambar 2.42 Gerakan memantulkan bola dengan pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> .....	46
Gambar 2.43 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis .....	46
Gambar 2.44 Gerakan <i>juggling</i> bola permainan tenis meja .....	46
Gambar 2.45 Gerakan pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> .....	47
Gambar 2.46 Gerak melakukan pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> bertarget .....	47
Gambar 2.47 Mempertahankan penguasaan bola ( <i>rally</i> ) dalam permainan sederhana .....	48
Gambar 2.48 Quiz mencari kata .....	53





# I PENDAHULUAN



## PERMAINAN BOLA KECIL

### A. Deskripsi Singkat

Selamat datang dan salam olahraga! Sumber belajar yang paling utama di SMP Terbuka adalah modul. Melalui modul ini Ananda diharapkan dapat mempelajari secara mandiri maupun kelompok. Permainan bola kecil merupakan permainan yang cukup atraktif, bukan hanya para pemain nasional dan internasional yang dapat menyajikan permainan yang atraktif, bahkan pemain lokal di sekitar kita pun dapat menyajikan permainan bola kecil bukan hanya atraktif, mereka bisa bermain permainan bola kecil secara akrobatik. Setelah mempelajari modul ini Ananda diharapkan dapat menguasai, mengarahkan dan memainkan permainan bola kecil sesuai keinginan.

Belajar melalui permainan juga dapat melatih kepekaan perasaan dan afektif Ananda sehingga dapat menunjukkan rasa empati dan simpati, toleransi, saling menghargai dan menghormati, saling membantu, peduli pada sesama kawan, beranggapan bahwa lawan adalah kawan bermain, dan wujud perasaan afektif lainnya.

Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan modul 2 ini adalah 18 x 40 menit belum termasuk untuk menyelesaikan tugas-tugas. Ingat, pelajari dulu petunjuk dan langkah-langkah yang harus dilakukan sebelum mempelajari modul ini. Jangan lupa Ananda harus melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mempraktikkan kegiatan yang diminta dalam pembelajaran ini, agar tidak terjadi cedera otot.

### B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

#### 1. Kompetensi Inti

Kompetensi Inti Pengetahuan	Kompetensi Inti Keterampilan
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

## 2. Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti Pengetahuan	Kompetensi Inti Keterampilan
3. Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	4. mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional

### C. Petunjuk Belajar

Sebelum Ananda menggunakan Modul Permainan Bola Kecil ini terlebih dahulu Ananda baca petunjuk mempelajari modul berikut ini:

1. Pelajarilah modul ini dengan baik. Mulailah mempelajari materi pelajaran yang ada dalam modul ini di setiap kegiatan pembelajaran hingga Ananda dapat menguasainya dengan baik;
2. Dalam modul ini juga dilengkapi dengan beberapa sumber belajar yang dapat Ananda akses secara Dalam Jaringan (Daring /Online), Ananda dapat memindai (scan) barcode maupun mengakses alamat web yang telah disediakan;
3. Lengkapilah setiap bagian aktivitas dan tugas yang terdapat dalam modul ini dengan semangat dan gembira. Jika mengalami kesulitan dalam melakukannya, catatlah kesulitan tersebut pada buku catatan Ananda untuk dapat mendiskusikannya bersama teman, menceritakannya kepada orang tua, atau dapat menanyakan langsung kepada Bapak/Ibu Guru pada saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung;
4. Lengkapi dan pahami setiap bagian dalam rangkuman sebagai bagian dari tahapan penguasaan materi modul ini;
5. Kerjakan bagian Tes Formatif pada setiap bagian Kegiatan Belajar sebagai indikator penguasaan materi dan refleksi proses belajar Ananda pada setiap kegiatan belajar. Ikuti petunjuk pengerjaan dan evaluasi hasil pengerjaannya dengan seksama;
6. Jika Ananda telah menguasai seluruh bagian kompetensi pada setiap kegiatan belajar, lanjutkan dengan mengerjakan Tes Akhir Modul secara sendiri untuk kemudian dilaporkan kepada Bapak/Ibu Guru;
7. Gunakan Daftar Pustaka dan Glosarium yang disiapkan dalam modul ini untuk membantu mempermudah proses belajar Ananda.



Teruntuk Bapak/Ibu Orang Tua peserta didik, diharapkan dapat meluangkan waktunya untuk mendengarkan dan menampung serta membantu memecahkan permasalahan belajar yang dialami oleh Ananda. Jika permasalahan belajar tersebut belum dapat diselesaikan, arahkanlah Ananda untuk mencatatkannya dalam buku catatan mereka untuk didiskusikan bersama teman maupun Bapak/Ibu Guru mereka saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.

Teruntuk Bapak/Ibu Guru, modul ini disusun dengan orientasi aktivitas peserta didik dan setiap modul dirancang untuk dapat mencakup satu atau lebih pasangan kompetensi-kompetensi dasar yang terdapat pada kompetensi inti 3 (pengetahuan) dan kompetensi inti 4 (keterampilan). Setiap peserta didik diarahkan untuk dapat mempelajari modul ini secara mandiri, namun demikian mereka juga diharapkan dapat menuliskan setiap permasalahan pembelajaran yang ditemuinya saat mempelajari modul ini dalam buku catatan mereka. Berkenaan dengan permasalahan-permasalahan tersebut, diharapkan Bapak/Ibu Guru dapat membahasnya dalam jadwal kegiatan pembelajaran yang telah dirancang sehingga Ananda dapat memahami kompetensi-kompetensi yang disiapkan dengan tuntas.



## II

# KEGIATAN BELAJAR 1



## Melempar dan Menangkap Permainan Bola Bakar

### A. Indikator Pembelajaran

Setelah mempelajari modul ini Ananda diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan bola bakar dengan benar;
2. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan bola bakar dengan benar;
3. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan bola bakar dengan benar;
4. Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan bola bakar dengan benar;
5. Menggunakan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan bola bakar dalam bentuk permainan bola bakar yang dimodifikasi.

### B. Aktivitas Pembelajaran

Dalam mata pelajaran PJOK banyak sekali permainan dan olahraga yang dapat kita pelajari dan mainkan, selain kelompok permainan bola besar yang telah kita pelajari pada modul Permainan Bola Besar sekarang kita akan mempelajari kelompok permainan bola kecil dalam modul Permainan Bola Kecil salah satunya adalah permainan bola bakar.

Permainan bola bakar atau *slagball* memiliki arti bola pukul merupakan permainan yang berasal dari Belanda dan kini berkembang di Indonesia sejak tahun 1950. Peralatan yang digunakan dalam permainan bola bakar antara lain tiang, bola kecil, tongkat pemukul, dan tong pembakar. Permainan ini juga memiliki nilai positif seperti jenis permainan olahraga lainnya. Permainan bola bakar akan menumbuhkan rasa jujur, tanggung jawab, kerja sama, dan disiplin bagi Ananda.

Permainan ini dimainkan oleh dua regu, yaitu tim penjaga dan tim pemukul dengan masing-masing tim memiliki anggota berjumlah 12 orang dan dipimpin oleh satu orang wasit, tiga pembantu wasit dan satu orang pencatat nilai. Permainan bola bakar berlangsung dengan dua babak. Masing-masing babak memiliki waktu 20-30 menit dan waktu istirahatnya 10 menit.





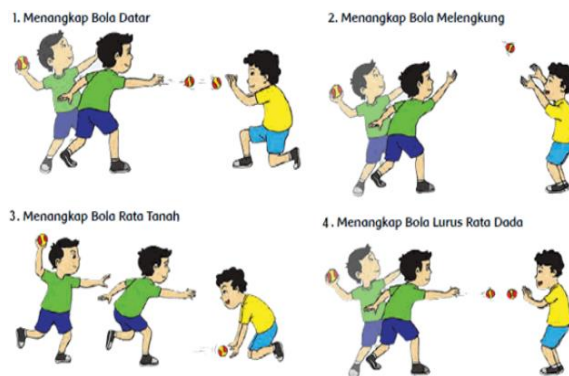
c. Lemparan bola bawah



Gambar 2.4 Lemparan bola bawah

Sumber: <https://quizizz.com/admin/quiz/6055251385b46f001cb9f973/soal-permainan-kasti-kelas-6-tunas-karya-i>

Sedangkan menangkap dalam permainan bola bakar dimaksudkan untuk menerima bola hasil lemparan yang digunakan untuk mematikan gerak langkah tim pemukul. Teknik menangkap dapat dibedakan berdasarkan arah datangnya bola, seperti berikut;



Gambar 2.5 Gambar menangkap bola berdasarkan arah datangnya bola

Sumber: <https://www.nidokna.com/2016/12/pembelajaran-5-tema-1-subtema-1-wujud.html>

Untuk lebih jelasnya, silahkan Ananda dapat melakukan belajar dan berlatih secara mandiri.

### C. Tugas

Setelah mempelajari keterampilan dasar melempar dan menangkap bola permainan bola bakar serta menyiapkan alat dan bahan maka lakukanlah pemanasan statis dan dinamis sebelum mengerjakan tugas latihan berikut tautan untuk memandu Ananda melakukan pemanasan statis, latihan persiapan dengan gerakan dansa kaki dan pemanasan dinamis <https://bit.ly/3iAVnKY>, <https://bit.ly/3hYQDzV> dan <https://bit.ly/3eR30Mh> agar kalian dapat menguasai variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan bola bakar.



Gambar 2.6 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis

Sumber: Koleksi Pribadi (Sudiro)

## 1. *Juggling*

*Juggling* merupakan suatu aktivitas memainkan suatu objek dengan bagian-bagian tubuhnya yang dilakukan sendiri atau dengan memanfaatkan benda lain. Pada latihan ini kita akan coba belajar *juggling* dengan pendekatan latihan *life kinetic* yaitu latihan yang mengkombinasikan aktivitas fisik, tantangan kognisi dan visual persepsi dalam satu pola gerakan yang sistematis. Silahkan Ananda untuk melambungkan bola dengan pola sebagai berikut:

- Juggling* 2 bola di tangan kanan dan kiri, dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas saat melempar dan menangkap bola;
- Juggling* 2 bola di tangan kanan dan kiri, dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas saat melempar dan saat menangkap bola posisi telapak tangan menghadap ke bawah;
- Juggling* 2 bola di tangan kanan dan kiri, dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas saat melempar dan menangkap bola dilakukan dengan posisi berjalan;
- Juggling* 2 bola di tangan kanan dan kiri, dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas saat melempar dan saat menangkap bola posisi telapak tangan menghadap ke bawah dengan posisi berjalan.



Gambar 2.7 Gerakan *juggling* menggunakan 2 bola.

Sumber: [https://www.youtube.com/watch?v=ymRMco\\_2Ah4](https://www.youtube.com/watch?v=ymRMco_2Ah4)



Gambar 2.8 Gerakan *juggling* menggunakan 2 bola dengan posisi telapak tangan menghadap ke bawah

Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=OHX3niZ1Nck>

## 2. Praktik Sendiri

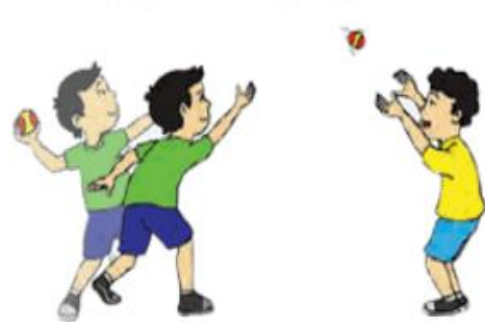
Lakukan gerak melempar dan menangkap bola dengan bantuan dinding atau teman dan orangtua kalian dengan urutan sebagai berikut:

- Aktivitas gerak spesifik lemparan bola lurus;
- Aktivitas gerak spesifik lemparan bola melambung;
- Aktivitas gerak spesifik lemparan bola rendah;
- Aktivitas gerak spesifik lemparan bola menggelundung;
- Aktivitas gerak spesifik menangkap bola datar/lurus;
- Aktivitas gerak spesifik menangkap bola melambung;
- Aktivitas gerak spesifik menangkap bola bergulir di tanah;
- Melempar dan menangkap bola dengan bergerak ke arah samping kiri-kanan atau maju-mundur.

1. Menangkap Bola Datar



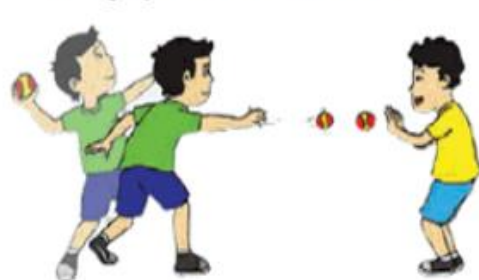
2. Menangkap Bola Melengkung



3. Menangkap Bola Rata Tanah



4. Menangkap Bola Lurus Rata Dada

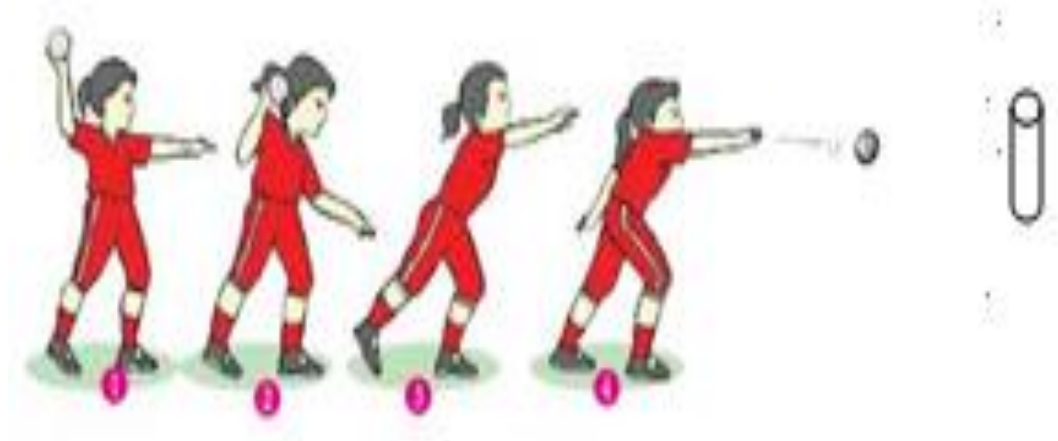


Gambar 2.9 Gerak melempar dan menangkap bola tanpa berpindah tempat

Sumber: <https://www.nidokna.com/2016/12/pembelajaran-5-tema-1-subtema-1-wujud.html>

### 3. Praktik Bertarget

Untuk mengukur ketepatan gerak melempar bola, Ananda dapat melakukan gerak melempar ke arah target dengan jarak 5-10 meter. Target dapat di buat dari benda apapun yg ada di sekitar kalian seperti botol bekas air mineral, tumpukan sandal, pohon dll.



Gambar 2.10 Gerak melempar ke arah target

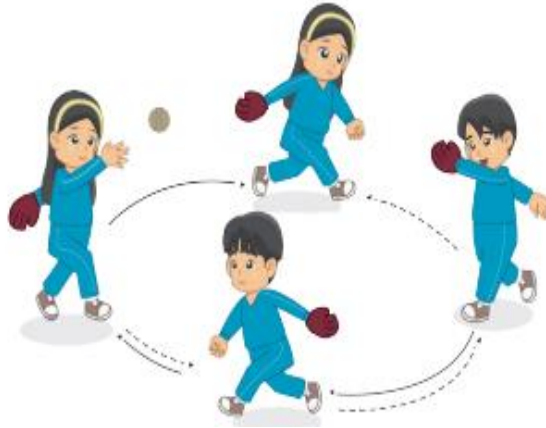
Sumber: <https://www.situsartikel92.com/2020/09/kombinasi-gerak-dasar-dalam-berbagai.html>

Setelah belajar dan berlatih secara mandiri, sekarang Ananda coba untuk menerapkan gerak variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola bersama anggota keluarga dan teman kalian seperti permainan sederhana di bawah ini.

### 4. Main Game

- a. Nama permainan : CITUCIMA (Kucing Satu Kucing Semua)
- b. Tujuan :
  - Melempar dan menangkap yang tepat;
  - Menggunakan 3 sentuhan untuk mengontrol dan mempersiapkan gerak berikutnya;
  - Kucing tidak boleh berlari sambil memegang bola.
- c. Perlengkapan : Bola tenis (bola terbuat dari gulungan kertas/plastik/gulungan kaos kaki) dan lapangan
- d. Pemain :
  - Terdiri dari dua regu/tim;
  - Jumlah peserta disesuaikan dengan alat dan perlengkapan;
  - Jumlah peserta disesuaikan menurut kebutuhan permainan.
- e. Cara Bermain :
  - 1) Saling berburu dan memberikan serta menerima bola dari kawan yang dilakukan dengan cara melempar dan menangkap bola;
  - 2) Pemain yang bertindak sebagai kucing (yang kalah tos) berusaha memburu pemain lainnya dengan cara melemparkan bola ke bagian bawah badan, dan tidak diperkenankan membawa bola sambil berlari, kecuali sambil melambungkannya ke udara;
  - 3) Pemain yang diburu berusaha untuk menghindari bola hasil lemparan pemain kucing;

- 4) Jika pemain yang diburu terkena lemparan, maka dia bertindak menjadi kucing dan bersama-sama memburu pemain lainnya hingga seluruh pemain yang diburu habis tak tersisa;
  - 5) Apabila permainan ini sulit berkembang, silahkan untuk membawa lari bola saat memburu pemain lain atau mempersempit luas arena bermain;
  - 6) Jika permainan ini berjalan dengan baik, dapat dikembangkan dengan menambah jumlah pemain, mengurangi jumlah gerak langkah/lari dan dapat memperluas arena bermain.
- f. Gambar Permainan :



Gambar 2.11 Melempar dan menangkap bola dalam permainan sederhana  
 Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

- g. Struktur Psiko-sosial :

- 1) Berdo'a sebelum dan sesudah belajar;
- 2) Kemampuan bekerjasama dalam regu/tim;
- 3) Kemampuan untuk bekerja keras;
- 4) Kemampuan saling menghargai kemampuan orang lain;
- 5) Kemampuan analisis untuk mencari dan menggunakan keterampilan yang tepat dan mudah.



Marilah kita menyusun rangkuman untuk kegiatan pembelajaran ini! Ananda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat berikut ini!

Permainan bola bakar atau (1)..... memiliki arti bola pukul merupakan permainan yang berasal dari (2)..... dan kini berkembang di Indonesia sejak tahun 1950. Peralatan yang digunakan dalam permainan bola bakar antara lain tiang, bola kecil, tongkat pemukul, dan tong pembakar. Permainan ini juga memiliki nilai positif seperti jenis permainan olahraga lainnya. Permainan bola bakar akan menumbuhkan rasa jujur, tanggung jawab, kerja sama, dan disiplin bagi Ananda.

Permainan ini dimainkan oleh dua regu, yaitu tim pemukul dan tim lapangan dengan masing-masing tim memiliki anggota berjumlah (3)..... dan dipimpin oleh satu orang wasit, tiga pembantu wasit dan satu orang pencatat nilai. Permainan bola bakar berlangsung dengan (4)..... Masing-masing babak memiliki waktu 20-30 menit dan waktu istirahatnya 10 menit.

Keterampilan dasar bola bakar hampir sama dengan teknik dasar permainan (5)..... yaitu teknik menangkap, melempar dan memukul bola. Jenis permainan olahraga ini sangat baik untuk tubuh kita. Tubuh akan menjadi lebih sehat, ketangkasan dan keterampilan meningkat serta otot menjadi kuat.

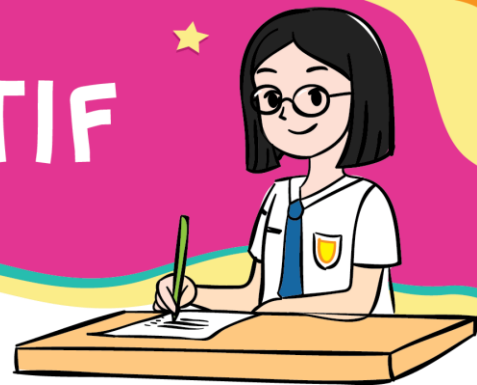
Teknik melempar bola bertujuan untuk melemparkan bola ke sasaran. Teknik melempar ini dapat dibagi menjadi tiga yaitu lemparan mendatar, lemparan bawah dan lemparan atas.

**Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman!**

**Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!**



## E. TES FORMATIF



Untuk mengetahui apakah Ananda telah menguasai materi pelajaran pada Permainan Bola Kecil tentang variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola ini, silahkan Ananda melakukan tes formatif berupa tes unjuk kerja di bawah ini.

Jika mampu melempar dan menangkap bola sendiri sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan) Ananda diperkenankan melanjutkan ke kegiatan belajar selanjutnya. Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Hari/tgl	Jenis Soal Latihan	Jumlah Ulangan	berhasil	gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua
	1. Juglling bola menggunakan dua bola dengan posisi tangan lurus dan sejajar.					
	2. Melempar dan menangkap bola dengan jarak 3-5 meter.					
	3. Melempar bola ke sasaran dengan jarak 3-5 meter.					
	4. Mampu melempar dan menangkap bola dengan baik bersama tim .					





# III

## KEGIATAN BELAJAR 2

### Memukul Bola dan Berlari Permainan Bola Bakar

#### A. Indikator Pembelajaran

Setelah mempelajari modul ini Ananda diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi gerak spesifik memukul bola dan berlari permainan bola bakar dengan benar;
2. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik memukul bola dan berlari permainan bola bakar dengan benar;
3. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik memukul bola dan berlari permainan bola bakar dengan benar;
4. Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik memukul bola dan berlari permainan bola bakar dengan benar;
5. Menggunakan variasi dan kombinasi gerak spesifik memukul bola dan berlari permainan bola bakar dalam bentuk permainan bola bakar yang dimodifikasi.

#### B. Aktivitas Pembelajaran

Setelah Ananda berhasil menuntaskan pembelajaran variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola, selanjutnya Ananda harus menguasai keterampilan variasi dan kombinasi memukul bola dan berlari, agar Ananda melengkapi penguasaan keterampilan permainan bola bakar saat bermain dengan teman maupun saat bertanding.

Pada kegiatan belajar sebelumnya kita sudah mempelajari keterampilan gerak variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola. Keterampilan tersebut sebagai penunjang keberhasilan Ananda saat menjadi tim penjaga pada permainan bola bakar. Sedangkan untuk tim pemukul kita akan bahas pada kegiatan belajar ini, yaitu:

1. Tim pemukul memiliki anggota sebagai penjaga belakang, pemukul maupun pelambung;
2. Setiap pemukul memiliki kesempatan 3 kali memukul tetapi wajib berlari pada pukulan pertama ataupun kedua apabila pukulannya berhasil;
3. Apabila setelah melakukan tiga pukulan tidak berhasil memukul, maka pemain tersebut dinyatakan mati satu;
4. Tim pemukul diharuskan untuk berhasil memukul bola dan harus berlari diluar garis sembari menyentuh tiang I, II, III, IV, V, dan VI sampai benar-benar selamat. Setelah itu pemain diharuskan kembali ke area bebas dan mendapatkan *point*.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka tim pemukul memiliki peranan yang cukup penting untuk mendapatkan poin maka, usahakan Ananda menguasai teknik ini agar pukulan dapat mengenai sasaran. Pemain pemukul biasanya meletakkan tangan kiri ke arah depan dan tangan kanan memegang tongkat pemukul. Tahap selanjutnya ialah mengarahkan bola ke samping ataupun ke depan. Teknik dasar memukul dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu pukulan lurus dan pukulan menyamping.

#### a. Pukulan Lurus

Teknik dasar permainan bola bakar dapat dilakukan dengan cara pukulan lurus. Untuk langkah pertama ialah memegang pemukul bagian pegangannya seperti sedang berjabat tangan serta jari jarinya melingkar pada pemukulnya. Dibawah ini terdapat beberapa faktor dalam melakukan pukulan lurus:

- 1) Posisikan badan membungkuk dan arahnya menuju lemparan bola;
- 2) Posisi kaki sedikit terbuka;
- 3) Arahkan pemukul kayu lurus ke depan;
- 4) Pukul bola ke arah lurus depan.



Gambar 2.12 Gerak pukulan bola lurus

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

#### b. Pukulan Menyamping

Teknik dasar permainan bola bakar juga dapat dilakukan dengan cara pukulan menyamping. Untuk teknik pukulan menyamping hampir sama dengan teknik pukulan lurus. Namun yang membedakan ialah arah pukulannya ke samping kanan. Posisikan kaki kanan ke arah samping kiri, kemudian ketika anda memukul bola tarik kaki kanan ke depan agar mendapatkan posisi badan yang menyerong ke kiri. Dengan begitu posisi pukulan juga akan mengarah serong ke kiri.



Gambar 2.13. Gerak pukulan bola menyamping

Sumber : Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk lebih jelasnya, silahkan Ananda dapat melakukan belajar dan berlatih secara mandiri.

## C. Tugas

Setelah mempelajari keterampilan dasar memukul bola dan berlari serta menyiapkan alat dan bahan maka lakukanlah pemanasan statis dan dinamis sebelum mengerjakan tugas latihan, berikut tautan untuk memandu Ananda melakukan pemanasan statis, latihan persiapan dengan gerakan dansa kaki dan pemanasan dinamis <https://bit.ly/3iAVnKY>, <https://bit.ly/3hYQDzV> dan <https://bit.ly/3eR30Mh> agar kalian dapat menguasai variasi dan kombinasi gerak spesifik memukul dan berlari permainan bola bakar.



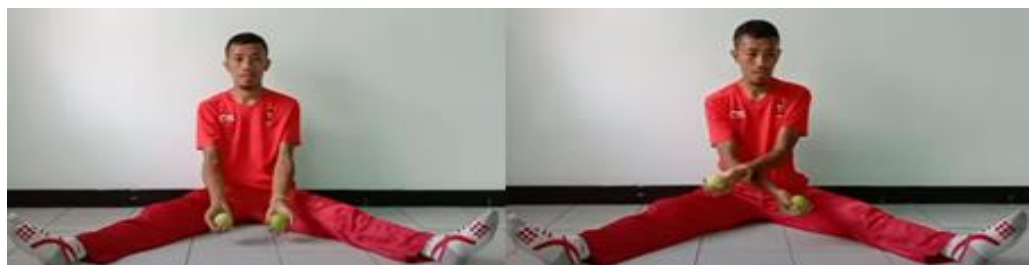
Gambar 2.14 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis

Sumber: Koleksi Pribadi (Sudiro)

### 1. Juggling

*Juggling* merupakan suatu aktivitas memainkan suatu objek dengan bagian-bagian tubuhnya yang dilakukan sendiri atau dengan memanfaatkan benda lain. Pada latihan ini kita akan coba belajar juggling dengan pendekatan latihan *life kinetic* yaitu latihan yang mengkombinasikan aktivitas fisik, tantangan kognisi dan visual persepsi dalam satu pola gerakan yang sistematis. Silahkan Ananda untuk melambungkan bola dengan pola sebagai berikut:

- Juggling* 2 bola di tangan kanan dan kiri, dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas saat melempar bola, saat menangkap posisi tangan kanan disilangkan di atas tangan kiri;
- Juggling* 2 bola di tangan kanan dan kiri, dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas saat melempar bola, saat menangkap posisi tangan kiri disilangkan di atas tangan kanan;
- Juggling* 2 bola di tangan kanan dan kiri, dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas saat melempar bola, saat menangkap posisi tangan kanan disilangkan di atas tangan kiri dengan posisi berjalan;
- Juggling* 2 bola di tangan kanan dan kiri, dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas saat melempar bola, saat menangkap posisi tangan kiri disilangkan di atas tangan kanan dengan posisi berjalan.

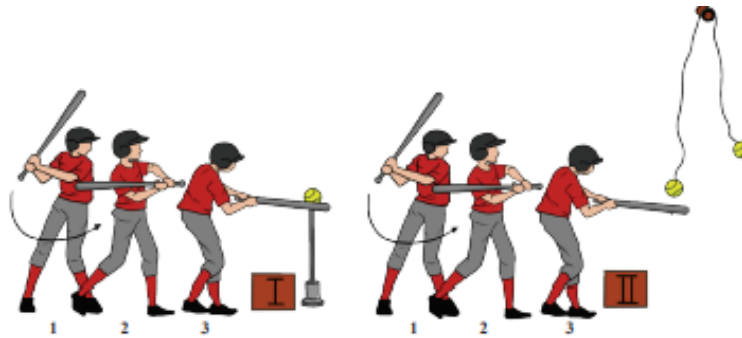


Gambar 2.15 Gerakan melempar 2 bola posisi tangan menyilang.

Sumber: [https://www.youtube.com/watch?v=ymRMco\\_2Ah4](https://www.youtube.com/watch?v=ymRMco_2Ah4)

## 2. Praktik Sendiri

Lakukan gerak memukul bola yang digantung dengan seutas tali atau dengan

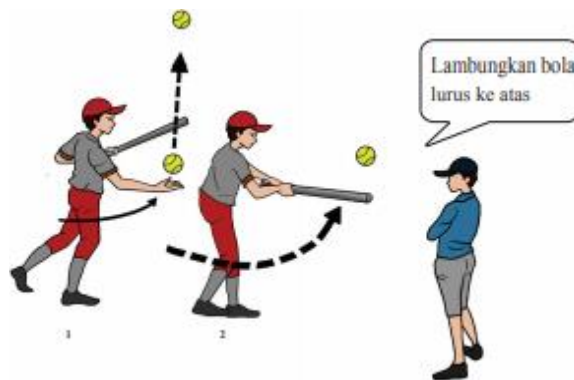


Gambar 2.16 Gerakan memukul bola dan berlari arah lurus.

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

## 3. Praktik Bertarget

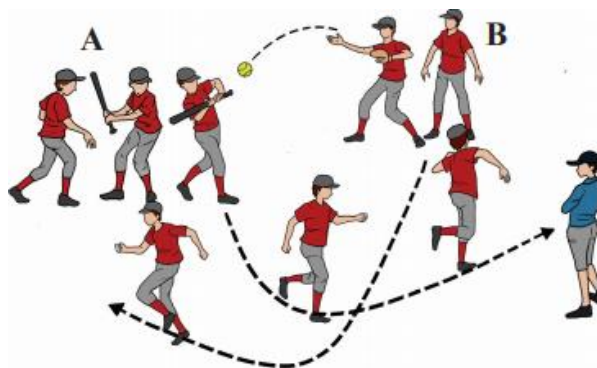
- a. Untuk mengukur ketepatan gerak memukul bola Anda dapat melambungkan bola, kemudian dilanjutkan dengan melakukan gerak memukul bola.



Gambar 2.17 Gerak memukul bola hasil lemparan sendiri.

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

- b. Selanjutnya untuk mengukur kekuatan gerak memukul bola dan kecepatan berlari Anda dapat memukul bola melambung ke udara, kemudian dilanjutkan dengan melakukan gerak berlari secepat mungkin (semakin kuat pukulan maka jarak tempuh akan semakin jauh). Dan Anda berhenti berlari hingga bola mendarat di permukaan tanah.



Gambar 2.18. Gerak memukul bola dilanjutkan dengan gerak berlari

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

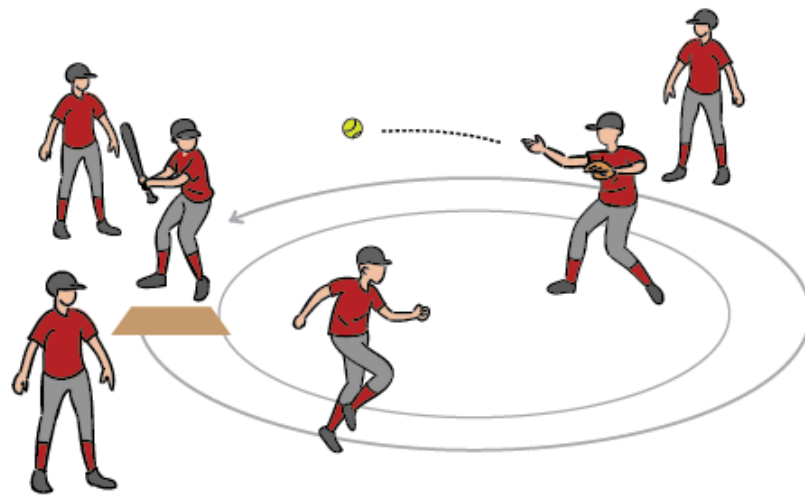


Setelah belajar dan berlatih secara mandiri, sekarang Ananda coba untuk menerapkan gerak variasi dan kombinasi melempar dan memotong umpan lawan bola bersama anggota keluarga dan teman kalian seperti permainan sederhana di bawah ini.

#### 4. Main Game

- a. Nama permainan : SIPAT DIDA (Siapa Cepat Dia Dapat)
- b. Tujuan :
  - 1) Memukul bola dengan kuat;
  - 2) Melempar dan menangkap bola secara akurat;
  - 3) Berlari dengan cepat;
  - 4) Mengontrol pergerakan lawan dan mempersiapkan gerak berikutnya.
- c. Perlengkapan : Bola tenis (gulungan kertas/kaoskaki dll), garis pembatas dan lapangan
- d. Pemain :
  - 1) Terdiri dari dua regu/tim (Tim Pemukul dan Tim Penjaga);
  - 2) Jumlah peserta disesuaikan dengan alat dan perlengkapan;
  - 3) Jumlah peserta disesuaikan menurut kebutuhan permainan.
- e. Cara Bermain :
  - 1) Tim Pemukul berusaha untuk memukul bola sekuat dan sejauh mungkin;
  - 2) Tim Penjaga saling melempar dan menangkap bola dari kawan untuk menghentikan laju pelari dari tim pemukul;
  - 3) Nilai/poin bagi tim pemukul diberikan jika pemukul, berhasil memukul bola, kemudian berlari memutar hingga garis *finish*, tanpa terkena lemparan atau tempat hinggapnya dibakar oleh tim penjaga. Begitupun sebaliknya;
  - 4) Nilai/poin bagi tim penjaga diberikan jika tim penjaga, berhasil melempar bola ke arah pelari tim pemukul atau tim penjaga mampu mendahului dengan menempatkan bola di tempat hinggap tim pemukul;
  - 5) Apabila permainan ini sulit berkembang, silahkan ganti jumlah pemain misalnya; 3 vs 1 atau 5 vs 2, dan menambah luas arena bermain
  - 6) Jika permainan ini berjalan dengan baik, dapat dikembangkan dengan menambah jumlah pemain dan mempersempit arena bermain.

f. Gambar lapangan :



Gambar 2.19 Permainan bola bakar modifikasi

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Repro: Ghina)

g. Struktur Psiko-sosial :

1. Berdoa sebelum dan sesudah belajar;
2. Kemampuan bekerjasama dalam regu/tim;
3. Kemampuan saling menghargai kemampuan orang lain;
4. Kemampuan analisis untuk mencari dan menggunakan keterampilan yang tepat dan mudah.



Marilah kita menyusun rangkuman untuk kegiatan pembelajaran ini! Ananda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat berikut ini!

Peran dan fungsi dari tim pemukul antara lain:

1. Tim pemukul memiliki anggota sebagai (1).....
2. Setiap pemukul memiliki kesempatan (2)..... kali memukul tetapi wajib berlari pada pukulan pertama ataupun kedua apabila pukulannya berhasil.
3. Apabila setelah melakukan tiga pukulan tidak berhasil memukul, maka pemain tersebut dinyatakan mati satu.
4. Tim pemukul diharuskan untuk berhasil memukul bola dan harus berlari diluar garis sembari menyentuh tiang I, II, III, IV, V, dan VI sampai benar benar selamat. Setelah itu pemain diharuskan kembali ke (3).....dan mendapatkan point.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka tim pemukul memiliki peranan yang cukup penting untuk mendapatkan poin maka, usahakan Ananda menguasai teknik ini agar pukulan dapat mengenai sasaran. Pemain pemukul biasanya meletakkan tangan kiri ke arah depan dan tangan kanan memegang (4).....Tahap selanjutnya ialah mengarahkan bola ke samping ataupun ke depan. Teknik dasar memukul dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu pukulan lurus dan pukulan menyamping.

**Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman!**  
**Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!**

## E. TES FORMATIF



Untuk mengetahui apakah Ananda telah menguasai materi pelajaran pada Modul Permainan Bola Kecil tentang variasi dan kombinasi memukul bola dan berlari ini, silahkan Ananda melakukan tes formatif berupa tes unjuk kerja seperti tabel di bawah ini.

Jika mampu memukul bola dan berlari sendiri sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan) Ananda diperkenankan melanjutkan ke kegiatan belajar selanjutnya. Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Hari/tgl	Jenis Soal Latihan	Jumlah Ulangan	berhasil	gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua
	1. Juglling bola menggunakan dua bola dengan posisi tangan menyilang.					
	2. Memukul bola yang di gantung.					
	3. Memukul bola hasil lemparan sendiri kea rah depan.					
	4. Mampu memukul bola dan berlari mengelilingi arena bermain tanpa terkena lemparan bola atau didahului oleh tim penjaga yang membakar tempat hinggap.					



## Servis *Forehand* dan *Backhand* Permainan Bulutangkis

### A. Indikator Pembelajaran

Setelah mempelajari modul ini Ananda diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan servis *forehand* dan *backhand* dengan benar;
2. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan servis *forehand* dan *backhand* dengan benar;
3. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan servis *forehand* dan *backhand* dengan benar;
4. Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan servis *forehand* dan *backhand* dengan benar;
5. Menggunakan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan servis *forehand* dan *backhand* dalam bentuk permainan bulutangkis yang dimodifikasi.

### B. Aktivitas Pembelajaran



Prestasi medali emas Olimpiade 2020 diraih Greysia Polii/Apriyani Rahayu setelah mengalahkan wakil China, Chen Qingchen/Jia Yifan, pada final yang digelar di Musashino Forest Sports Plaza. Medali emas ini menjadi yang pertama diraih ganda putri Indonesia sepanjang keikut sertaan di Olimpiade.

Kegemaran Apriyani Rahayu terhadap bulutangkis terlihat sejak menimba ilmu sekolah dasar (SD). Tayangan pertandingan di televisi semakin membuatnya gemar terhadap bulutangkis. Apriyani kemudian mulai bermain bulutangkis dengan menggunakan raket dari papan di halaman rumah. Sang ayah yang tak tega akhirnya memberikannya raket murah untuk Apriyani.



Gambar 2.20 Pasangan ganda putri Indonesia peraih medali emas olimpiade

Sumber: <https://www.bola.com/ragam/read/4621801/jokowi-setelah-greysiaapriyani-meraih-medali-emas-olimpiade-tokyo-ini-kado-ulang-tahun-hut-ri>

Ananda dapat mengikuti jejak mereka untuk mengharumkan nama bangsa Indonesia di kancah internasional. Dengan kemauan dan tekad yang kuat serta rajin berlatih, cita-cita dan harapan Ananda akan dapat terwujud.

Dalam permainan bulutangkis kemampuan servis mutlak dikuasai oleh pemain. Salah melakukan servis berarti fatal, sedangkan unggul dalam servis berarti membuka kemungkinan mendapatkan angka. Tanpa penguasaan gerak dasar bermain bulutangkis dengan baik, kamu tidak mungkin dapat bermain bulutangkis dengan baik pula. Sekarang baca berbagai gerak dasar permainan bulutangkis dengan cermat, kemudian bermainlah bersama-sama temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis keterampilan yang ada dalam modul ini, kemudian diskusikan cara bermain yang baik. Yakinlah “kamu bisa menjadi apapun yang kamu inginkan, dengan catatan kamu serius dan sepenuh hati melakukannya”.

Permainan bulutangkis akan berhasil dengan baik apabila kamu terampil melakukan teknik servis permainan bulutangkis seperti :

1. Pukulan servis pendek (*Short servis*);
2. Servis panjang (*Service lob*);
3. Pukulan servis *drive*;
4. Pukulan servis cambuk (*Service flick*).



Gambar 2.21 Gerak dasar pukulan servis permainan bulutangkis

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk lebih jelasnya, silahkan Ananda dapat melakukan belajar dan berlatih secara mandiri.

### C. Tugas

Setelah mempelajari keterampilan dasar memukul bola dan berlari serta menyiapkan alat dan bahan maka lakukanlah pemanasan statis dan dinamis sebelum mengerjakan tugas latihan, berikut tautan



untuk memandu Ananda melakukan pemanasan statis, latihan persiapan dengan gerakan dansa kaki dan pemanasan dinamis <https://bit.ly/3iAVnKY>, <https://bit.ly/3hYQDzV> dan <https://bit.ly/3eR30Mh> agar kalian dapat menguasai variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan servis forehand panjang dan pendek.



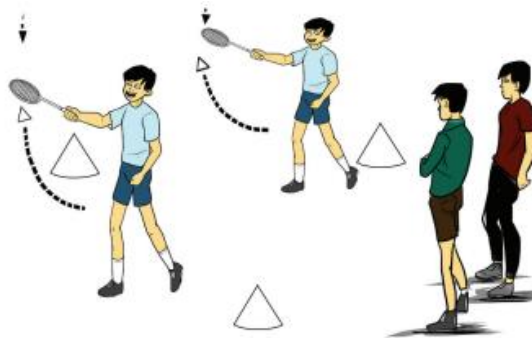
Gambar 2.22 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis

Sumber: Koleksi Pribadi (Sudiro)

### 1. *Juggling*

*Juggling* merupakan suatu aktivitas memainkan suatu objek dengan bagian-bagian tubuhnya yang dilakukan sendiri atau dengan memanfaatkan benda lain. Silahkan Ananda untuk melambungkan *shuttlecock* dengan menggunakan raket, dengan pola sebagai berikut:

- Melambungkan *shuttlecock* ke udara di tempat dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas;
- Melambungkan *shuttlecock* ke udara di tempat dengan posisi telapak tangan menghadap ke bawah;
- Melambungkan *shuttlecock* ke udara, kemudian menghentikan dengan *shuttlecock* di atas raket, kemudian melanjutkan gerak melambungkan bola kembali.



Gambar 2.23 Gerakan *juggling shuttlecock*.

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

### 2. Praktik Sendiri

Lakukan gerak memukul bola *forehand* dan *backhand* dengan bantuan dinding atau teman dan orangtua kalian dengan urutan sebagai berikut :

- Melakukan pukulan servis *forehand* dan *backhand* di tempat ke dinding;
- Melakukan pukulan servis *forehand* dan *backhand* ditempat hasil bola lemparan teman;
- Memvariasikan gerak pukulan servis *forehand* dan *backhand* di tempat ke dinding.

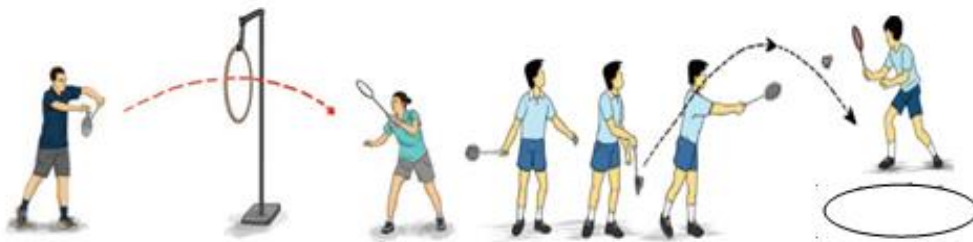


Gambar 2.24 Gerak memukul bola ke dinding dan bantuan teman untuk melempar

Sumber: Abduljabar. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

### 3. Praktik Bertarget

Untuk mengukur ketepatan gerak memukul *shuttlecock*, Ananda dapat melakukan gerak pukulan *forehand* dan *backhand* kearah target dengan jarak 5-10 meter. Target dapat di buat dari benda apapun yang ada di sekitar kalian seperti kardus, ban bekas, tali dll.



Gambar 2.25 Gerak memukul bola kearah target di gantung, dibentangkang dan diletakan di lapang

Sumber: Abduljabar. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Setelah belajar dan berlatih secara mandiri, sekarang Ananda coba untuk menerapkan gerak variasi dan kombinasi gerak memukul *forehand* dan *backhand* bersama anggota keluarga dan teman kalian seperti permainan sederhana di bawah ini.

### 4. Main Game

- a. Nama permainan : BOBABO (Bolak Balik "Bola")
- b. Tujuan :
  - 1) Kemampuan servis *forehand* panjang dan pendek;
  - 2) Kemampuan servis *backhand* panjang dan pendek;
  - 3) Kemampuan mengarahkan *shuttlecock*;
  - 4) Menggunakan dua bentuk pukulan yaitu *forehand* dan *backhand* serta mempersiapkan gerak berikutnya.
- c. Perlengkapan : *Shuttlecock*, net/tali, raket, ban bekas dan lapangan

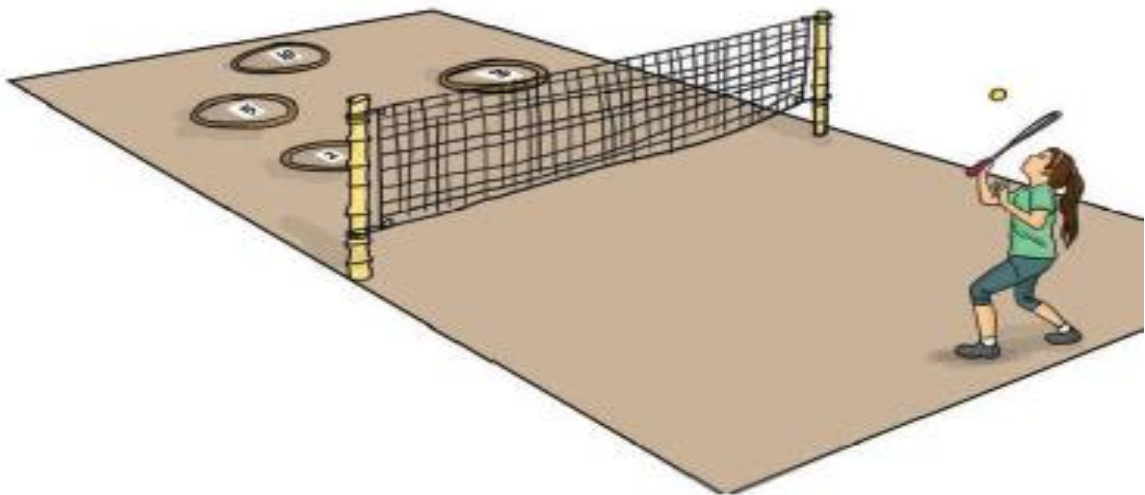
d. Pemain : Terdiri dari dua regu/tim

- 1) Jumlah peserta disesuaikan dengan alat dan perlengkapan;
- 2) Jumlah peserta disesuaikan menurut kebutuhan permainan.

e. Cara Bermain:

- 1) Melakukan servis *forehand* panjang dan pendek;
- 2) Melakukan servis *backhand* panjang dan pendek;
- 3) Masing-masing regu berusaha untuk mengarahkan dan menyebrangkan *shuttlecock* ke bidang permainan lawan yang dikendaki lawan (B-O-L-A/O-L-A-B/B-A-L-O/L-O-B-A);
- 4) Nilai/poin jika setiap regu/tim dapat menempatkan shuttlecock ke bidang permainan lawan sesuai huruf yang disebutkan;
- 5) Apabila permainan ini sulit berkembang, silahkan ganti jenis pukulan servisnya, mempersempit luas arena bermain;
- 6) Jika permainan ini berjalan dengan baik, dapat dikembangkan dengan menambah huruf dan memperluas arena bermain.

f. Gambar lapangan :



Gambar 2.26 Mengarahkan bola dalam permainan sederhana  
Sumber: Abduljabar. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

g. Struktur Psiko-sosial:

- 1) Berdo'a sebelum dan sesudah belajar;
- 2) Kemampuan bekerjasama dalam regu/tim;
- 3) Kemampuan untuk bekerja keras;
- 4) Kemampuan saling menghargai kemampuan orang lain;
- 5) Kemampuan analisis untuk mencari dan menggunakan keterampilan yang tepat dan mudah.



Marilah kita menyusun rangkuman untuk kegiatan pembelajaran ini! Ananda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat berikut ini!

Dalam permainan bulutangkis kemampuan (1)..... mutlak dikuasai oleh pemain. Salah melakukan servis berarti (2)....., sedangkan unggul dalam servis berarti membuka kemungkinan mendapatkan (3)..... Tanpa penguasaan gerak dasar bermain bulutangkis dengan baik, kamu tidak mungkin dapat bermain bulutangkis dengan baik pula. Sekarang baca berbagai gerak dasar permainan bulutangkis dengan cermat, kemudian bermainlah bersama-sama temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis keterampilan yang ada dalam modul ini, kemudian diskusikan cara bermain yang baik. Yakinlah “kamu bisa menjadi apapun yang kamu inginkan, dengan catatan kamu serius dan sepenuh hati melakukannya”.

Permainan bulutangkis akan berhasil dengan baik apabila kamu terampil melakukan teknik servis permainan bulutangkis seperti :

1. Pukulan servis pendek (4).....
2. Servis panjang (*Service lob*)
3. Pukulan servis *drive*
4. Pukulan servis cambuk (5) .....

**Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman!**

**Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!**

## E. TES FORMATIF



Untuk mengetahui apakah Ananda telah menguasai materi pelajaran pada Permainan Bola Kecil tentang variasi dan kombinasi pukulan servis *forehand* dan *backhand* ini, silahkan Ananda melakukan gerak pukulan servis *forehand* dan *backhand* sendiri sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan). Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, jika sudah mampu melakukan gerak pukulan servis *forehand* dan *backhand* sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan) lanjutkan pembelajaran ke empat, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	berhasil	gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua
	1. Melakukan <i>juggling shuttlecock</i> sambil berjalan.					
	2. Melakukan pukulan servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> ke dinding / bantuan teman dengan jarak 2-5 meter .					
	3. Melakukan gerak pukulan servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> ke sasaran tergantung atau tergeletak di atas lapang.					
	4. Mampu mengumpulkan sepuluh point bersama tim dalam permainan BOBABO (Bolak Balik “Bola”).					



# KEGIATAN BELAJAR 4



## Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Bulutangkis

### A. Indikator Pembelajaran

Setelah mempelajari modul ini Ananda diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulutangkis dengan benar;
2. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulutangkis dengan benar;
3. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulutangkis dengan benar;
4. Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulutangkis dengan benar;
5. Menggunakan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulutangkis dalam bentuk permainan yang dimodifikasi.

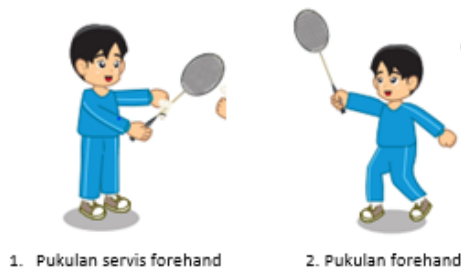
### B. Aktivitas Pembelajaran



Bulutangkis adalah bentuk permainan yang dilakukan oleh dua orang (dalam permainan tunggal) atau empat orang (dalam permainan ganda). Menggunakan rangkaian bulu yang ditata dalam sepotong gabus sebagai bolanya, dan raket sebagai alat pemukulnya, di atas sebidang lapangan. Inti permainannya adalah memasukkan bola di bidang lapangan lawan yang dibatasi oleh jaring (net) setinggi 1,55 m dari permukaan lantai, dengan memukulkan raketnya, atas dasar peraturan tertentu. Supaya mempermudah pembelajaran bias memodifikasi raket bulutangkis dengan menggunakan raket yang terbuat dari kayu.

Jenis pukulan pada permainan bulutangkis secara umum dapat dibedakan menjadi dua, yaitu pukulan *forehand* dan *backhand*. Disebut pukulan *forehand*, karena pada saat memukul *shuttlecock* adalah lengan bagian depan yang tampak.





Gambar 2.27 Macam-macam pukulan *forehand*

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Sedangkan untuk pukulan *backhand* saat memukul *shuttlecock* adalah lengan bagian belakang yang tampak.



Gambar 2.28 Macam-macam pukulan *backhand*

Sumber : Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk lebih jelasnya, silahkan Ananda dapat melakukan belajar dan berlatih secara mandiri.

### C. Tugas



Setelah mempelajari keterampilan dasar pukulan servis *forehand* dan *backhand* pada permainan bulutangkis serta menyiapkan alat dan bahan maka lakukanlah pemanasan statis dan dinamis sebelum mengerjakan tugas latihan berikut tautan untuk memandu Ananda melakukan pemanasan statis, latihan persiapan dengan gerakan dansa kaki dan pemanasan dinamis

<https://bit.ly/3iAVnKY>, <https://bit.ly/3hYQDzV> dan <https://bit.ly/3eR30Mh> agar kalian dapat menguasai variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulutangkis.



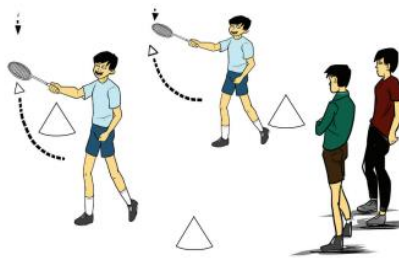
Gambar 2.29 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis

Sumber: Koleksi Pribadi (Sudiro)

## 1. *Juggling*

*Juggling* merupakan suatu aktivitas memainkan suatu objek dengan bagian-bagian tubuhnya yang dilakukan sendiri atau dengan memanfaatkan benda lain. Silahkan Ananda untuk melambungkan *shuttlecock* dengan menggunakan raket, dengan pola sebagai berikut:

- Melambungkan *shuttlecock* ke udara, kemudian menghentikan dengan *shuttlecock* di atas raket, kemudian melanjutkan gerak melambungkan bola kembali.
- Melambungkan *shuttlecock* ke udara sambil berjalan dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas.
- Melambungkan *shuttlecock* ke udara sambil berjalan dengan posisi telapak tangan menghadap ke bawah.



Gambar 2.30 Gerakan *juggling shuttlecock*.

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

## 2. *Praktik Sendiri*

Lakukan gerak memukul *shuttlecock forehand dan backhand* dengan bantuan dinding atau teman dan orangtua kalian dengan urutan sebagai berikut :

- Memukul *shuttlecock forehand dan backhand* di tempat ke dinding.
- Memukul *shuttlecock forehand dan backhand* ditempat hasil bola lemparan teman.
- Memvariasikan gerak memukul *shuttlecock forehand dan backhand* di tempat ke dinding
- Memukul *shuttlecock forehand dan backhand* bergerak ke samping ke dinding.
- Memukul *shuttlecock forehand dan backhand* bergerak ke samping/maju mundur hasil bola lemparan teman.
- Memvariasikan gerak memukul *shuttlecock forehand dan backhand* ke dinding sambil bergerak dengan bantuan teman.



Gambar 2.31 Gerak memukul *shuttlecock* ke dinding dan bantuan teman untuk melempar

Sumber: Abduljabar. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

### 3. Praktik Bertarget

Untuk mengukur ketepatan gerak memukul *shuttlecock*, Anda dapat melakukan gerak pukulan *forehand* dan *backhand* ke arah target dengan jarak 5-10 meter. Target dapat di buat dari benda apapun yg ada di sekitar kalian seperti kardus, ban bekas, tali dll.



Gambar 2.32 Gerak memukul dan menyebrangkan shuttlecock

Sumber : Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

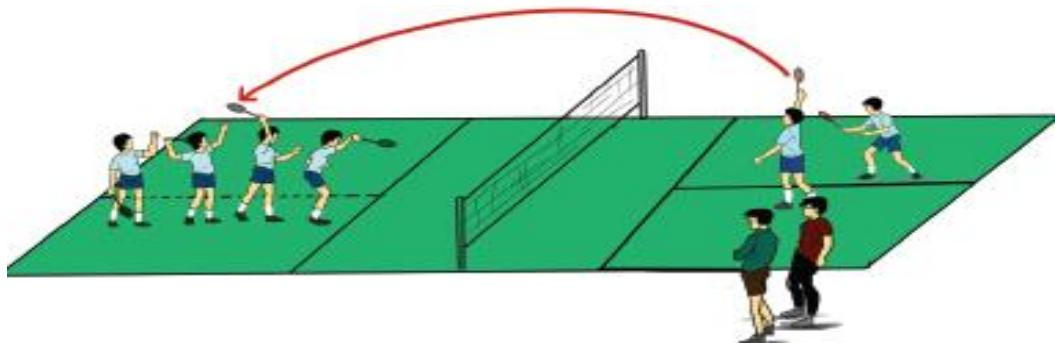
Setelah belajar dan berlatih secara mandiri, sekarang Anda coba untuk menerapkan gerak variasi dan kombinasi gerak memukul *forehand* dan *backhand* bersama anggota keluarga dan teman kalian seperti permainan sederhana di bawah ini.

### 4. Main Game

- a. Nama permainan : TUTU-WAWA-GAGA-PATPAT-MAMA
- b. Tujuan :
  - 1) Kemampuan menguasai *shuttlecock*;
  - 2) Kemampuan mengarahkan *shuttlecock*;
  - 3) Menggunakan dua bentuk pukulan yaitu *forehand* dan *backhand* serta mempersiapkan gerak berikutnya.
- c. Perlengkapan : *Shuttlecock*, net/tali, raket dan lapangan
- d. Pemain :
  - 1) Terdiri dari dua regu/tim (satu tim dibagi dua);
  - 2) Jumlah peserta disesuaikan dengan alat dan perlengkapan;
  - 3) Jumlah peserta disesuaikan menurut kebutuhan permainan.
- e. Cara Bermain :
  - 1) Saling mempertahankan shuttlecock agar tidak jatuh di bidang permainan sendiri;
  - 2) Masing-masing regu baris berbanjar ke belakang dan berusaha untuk menguasai *shuttlecock* kemudian menyebrangkan *shuttlecock* ke kawan bermain yang berada di seberang bidang permainan;
  - 3) Nilai/poin jika setiap regu/tim dapat melakukan lima kali pukulan *forehand* dan *backhand* serta menyebrangkan *shuttlecock* ke kawan bermain yang berada di seberang bidang permainan secara berurutan (1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5);

- 4) Jika shuttlecock jatuh sebelum semua pemain melakukan pukulan, maka permainan dimulai dari satu kembali (pemain yang berdiri paling depan);
- 5) Apabila permainan ini sulit berkembang, silahkan ganti jumlah pemain misalnya 2 vs 2 atau 3 vs 3, menambah jumlah bentuk pukulan untuk setiap pemain dan mmempersempit luas arena bermain;
- 6) Jika permainan ini berjalan dengan baik, dapat dikembangkan dengan menambah jumlah pemain, dapat mengurangi bentuk pukulan untuk setiap pemain dan memperluas arena bermain.

f. Gambar lapangan :



Gambar 2.33 Mempertahankan penguasaan *shuttlecock (rally)* dalam permainan sederhana

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

g. Struktur Psiko-sosial :

- 1) Berdoa sebelum dan sesudah belajar;
- 2) Kemampuan bekerjasama dalam regu/tim;
- 3) Kemampuan untuk bekerja keras;
- 4) Kemampuan saling menghargai kemampuan orang lain;
- 5) Kemampuan analisis untuk mencari dan menggunakan keterampilan yang tepat dan mudah.



Marilah kita menyusun rangkuman untuk kegiatan pembelajaran ini! Ananda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat berikut ini!

(1)..... adalah bentuk permainan yang dilakukan oleh dua orang (dalam permainan (2)..... atau empat orang (dalam permainan (3)..... Menggunakan rangkaian bulu yang ditata dalam sepotong gabus sebagai bolanya, dan (4)..... sebagai alat pemukulnya, di atas sebidang lapangan. Inti permainannya adalah memasukkan bola di bidang lapangan lawan yang dibatasi oleh jaring (5)..... setinggi 1,55 m dari permukaan lantai, dengan memukulkan raketnya, atas dasar peraturan tertentu. Supaya mempermudah pembelajaran bisa memodifikasi raket bulutangkis dengan menggunakan raket yang terbuat dari kayu. Jenis pukulan pada permainan bulutangkis secara umum dapat dibedakan menjadi dua, yaitu pukulan *forehand* dan *backhand*. Disebut

*pukulan forehand*, karena pada saat memukul *shuttlecock* adalah lengan bagian depan yang tampak, begitupun sebaliknya.

Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman!

Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!

## E. TES FORMATIF



Untuk mengetahui apakah Ananda telah menguasai materi pelajaran pada Permainan Bola Kecil tentang variasi dan kombinasi pukulan forehand dan backhand ini, silahkan Ananda melakukan gerak pukulan forehand dan backhand sendiri sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan). Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, jika sudah mampu melakukan gerak pukulan forehand dan backhand sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan) lanjutkan pembelajaran ke lima, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	berhasil	gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua
	1. Melakukan <i>juggling shuttlecock</i> .					
	2. Melakukan pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> ke dinding / bantuan teman.					
	3. Melakukan gerak <i>pukulan forehand</i> dan <i>backhand</i> ke sasaran yang ditentukan tergantung atau tergeletak di atas lapang.					
	4. Mampu mengumpulkan sepuluh point bersama tim dalam permainan TUTU – WAWA – GAGA – PATPAT – MAMA.					



# VI

## KEGIATAN BELAJAR 5

### Pukulan Servis Permainan Tennis Meja

#### A. Indikator Pembelajaran

Setelah mempelajari modul ini Ananda diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan servis dalam permainan tenis meja dengan benar;
2. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan servis dalam permainan tenis meja dengan benar;
3. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan servis dalam permainan tenis meja dengan benar;
4. Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan servis dalam permainan tenis meja dengan benar;
5. Menggunakan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan servis dalam permainan tenis meja yang dimodifikasi.

#### B. Aktivitas Pembelajaran



Setelah Ananda berhasil menuntaskan pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik dari Permainan Bola Bakar dan Bulutangkis, selanjutnya Ananda harus menguasai keterampilan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan servis dalam permainan tenis meja agar Ananda dapat memenangkan sebuah pertandingan.

Pada dasarnya gerak spesifik permainan tenis meja dapat dibagi menjadi empat, yaitu : (1) Gerak memegang bet (*grip*), (2) Gerak siap sedia (*stance*), (3) Gerakan kaki (*footwork*), dan (4) Gerakan pukulan (*stroke*). Tanpa penguasaan teknik dasar bermain tenis meja dengan baik, kamu tidak mungkin dapat bermain tenis meja dengan baik pula. Sekarang coba kamu baca berbagai gerak spesifik permainan tenis meja dengan cermat, kemudian bermainlah bersama-sama temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis gerak spesifik yang ada dalam buku ini, kemudian

diskusikan cara bermain yang baik. Permainan tenis meja akan berhasil dengan baik apabila kamu terampil melakukan teknik bermain tenis meja.



### 1. Gerak memegang bet (*grip*)



Gambar 2.34 Cara memegang bet tenis meja

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

### 2. Sikap siap sedia (*stance*)



Gambar 2.35. Sikap siap sedia (*stance*) dalam permainan tenis meja

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

### 3. Gerakan footwork

*Footwork* dalam tenis meja pada garis besarnya dibedakan untuk nomor tunggal dan nomor ganda. *Footwork* yang digunakan dalam permainan tunggal sudah otomatis digunakan dalam permainan ganda. Jika dilihat dari banyaknya langkah *footwork*, untuk tunggal dapat dibedakan: satu langkah, dua langkah dan tiga langkah atau lebih. Arah pergerakannya bisa ke depan, ke belakang, ke samping kiri, ke samping kanan atau diagonal.

### 4. Gerakan pukulan (*stroke*)



Gambar 2.36 Gerakan pukulan dalam permainan tenis meja

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

## C. Tugas

Setelah mempelajari keterampilan dasar pukulan servis serta menyiapkan alat dan bahan maka lakukanlah pemanasan statis dan dinamis sebelum mengerjakan tugas latihan, berikut tautan untuk memandu Ananda melakukan pemanasan statis, latihan persiapan dengan gerakan dansa kaki dan pemanasan dinamis <https://bit.ly/3iAVnKY>, <https://bit.ly/3hYQDzV> dan <https://bit.ly/3eR30Mh> agar

kalian dapat menguasai variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan servis dalam permainan tenis meja.

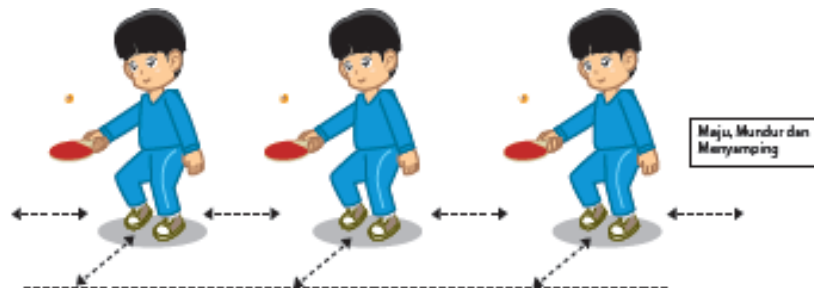


Gambar 2.37 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis  
Sumber: Koleksi Pribadi (Sudiro)

## 1. *Juggling*

*Juggling* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dalam permainan tenis meja. Jika kemampuan *juggling* Anda baik, maka sudah dipastikan Anda akan leluasa melakukan keterampilan servis, pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*. Silahkan anda untuk melakukan latihan *juggling* dengan pola sebagai berikut:

Ananda melakukan gerakan melambung-lambungkan bola dengan pukulan *forehand* di tempat, dilanjutkan sambil berjalan, maju-mundur dan bergerak menyamping, secara perorangan, berpasangan atau kelompok dalam permainan tenis meja berikut ini.

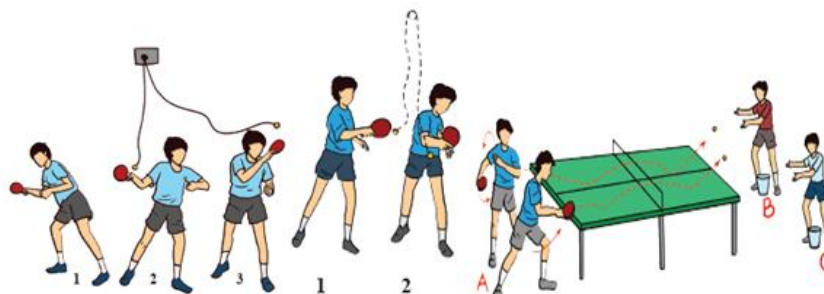


Gambar 2.38 Gerakan *juggling* bola permainan tenis meja.

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

## 2. *Praktik Sendiri*

Melakukan gerak pukulan servis *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja dengan bantuan tali, dinding atau dengan bantuan teman/orangtua untuk melemparkan bola dengan pola sebagai berikut:

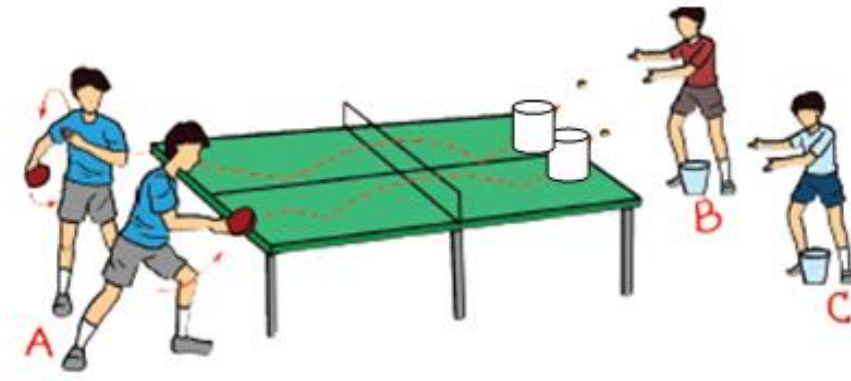


Gambar 2.39 Gerakan pukulan servis *forehand* dan *bachand*

Sumber: Roji Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

### 3. Praktik Bertarget

Untuk mengukur kemampuan pukulan servis *forehand* dan *backhand* dalam permainan tenis meja, Ananda dapat melakukan gerak dan mengarahkan bola pukulan servis *forehand* dan *backhand* sebanyak sepuluh kali dan bola hasil pukulan harus dapat melewati atas tali/net yang dipasang membentang dan pantulan bola tepat jatuh di sasaran/target yang diletakan di atas lapang/meja (ember/kardus/tali).



Gambar 2.40. Gerak melakukan servis

Sumber: Roji Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Setelah belajar dan berlatih secara mandiri, sekarang Ananda coba untuk menerapkan gerak variasi dan kombinasi pukulan servis *forehand* dan *backhand* bersama anggota keluarga dan teman kalian seperti permainan sederhana di bawah ini.

### 4. Main Game

- a. Nama permainan : BOBABO (Bolak Balik “Bola”)
- b. Tujuan :
  - 1) Kemampuan servis *forehand* panjang dan pendek;
  - 2) Kemampuan servis *backhand* panjang dan pendek;
  - 3) Kemampuan mengarahkan bola;
  - 4) Menggunakan dua bentuk pukulan yaitu *forehand* dan *backhand* serta mempersiapkan gerak berikutnya.
- c. Perlengkapan : Bola, net/tali, bet dan lapangan
- d. Pemain :
  - 1) Terdiri dari dua regu/tim;
  - 2) Jumlah peserta disesuaikan dengan alat dan perlengkapan;
  - 3) Jumlah peserta disesuaikan menurut kebutuhan permainan.
- e. Cara Bermain :
  - 1) Melakukan servis *forehand* panjang dan pendek;
  - 2) Melakukan servis *backhand* panjang dan pendek;

- 3) Masing-masing regu berusaha untuk mengarahkan dan menyebrangkan bola ke bidang permainan lawan yang dikendaki lawan (B-O-L-A/O-L-A-B/B-A-L-O/L-O-B-A);
- 4) Nilai/poin jika setiap regu/tim dapat menempatkan bola ke bidang permainan lawan sesuai huruf yang disebutkan;
- 5) Apabila permainan ini sulit berkembang, silahkan ganti jenis pukulan servisnya, mempersempit luas arena bermain;
- 6) Jika permainan ini berjalan dengan baik, dapat dikembangkan dengan menambah huruf dan memperluas arena bermain.

f. Gambar lapangan :



Gambar 2.41 Mengarahkan bola pada huruf yang disebutkan lawan  
Sumber: Abduljabar. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

g. Struktur Psiko-sosial :

- 1) Berdoa sebelum dan sesudah belajar;
- 2) Kemampuan bekerjasama dalam regu/tim;
- 3) Kemampuan untuk bekerja keras;
- 4) Kemampuan saling menghargai kemampuan orang lain;
- 5) Kemampuan analisis untuk mencari dan menggunakan keterampilan yang tepat dan mudah.



Marilah kita menyusun rangkuman untuk kegiatan pembelajaran ini! Ananda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat berikut ini!

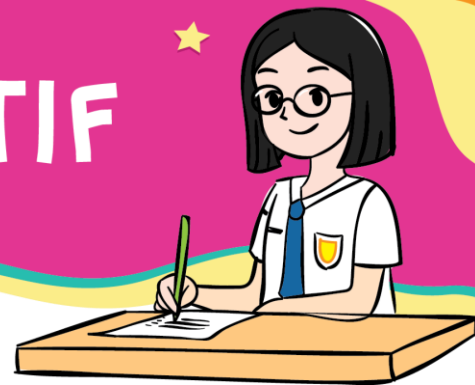
Pada dasarnya gerak spesifik permainan tenis meja dapat dibagi menjadi empat, yaitu : (1) ..... (*grip*), (2) ..... (*stance*), (3) ..... (*footwork*), dan (4) ..... (*stroke*). Tanpa penguasaan teknik dasar bermain tenis meja dengan baik, kamu tidak mungkin dapat bermain tenis meja dengan baik pula. Sekarang coba kamu baca berbagai gerak spesifik permainan (5)..... dengan cermat, kemudian

bermainlah bersama-sama temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis gerak spesifik yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara bermain yang baik. Permainan tenis meja akan berhasil dengan baik apabila kamu terampil melakukan teknik bermain tenis meja.

**Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman!**

**Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!**

## E. TES FORMATIF



Untuk mengetahui apakah Ananda telah menguasai materi pelajaran pada Permainan Bola Kecil tentang variasi dan kombinasi pukulan servis ini, silahkan Ananda melakukan gerakan variasi dan kombinasi pukulan servis secara mandiri sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan). Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, jika sudah mampu melakukan gerakan menembak bola sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan) lanjutkan pembelajaran ke enam, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Hari/ tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	berhasil	gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua
	1. Melakukan juggling bola sambil berjalan					
	2. Melakukan pukulan servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> ke dinding / bantuan teman dengan jarak 2-5 meter					
	3. Melakukan gerak pukulan servis <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> ke sasaran tergantung atau tergeletak di atas lapang					
	4. Mampu mengumpulkan sepuluh point bersama tim dalam permainan BOBABO (Bolak Balik "Bola")					



# VII

## KEGIATAN BELAJAR 6

### Pukulan *Forehand* Dan *Backhand* Permainan Tenis Meja

#### A. Indikator Pembelajaran

Setelah mempelajari modul ini Ananda diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja dengan benar;
2. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja dengan benar;
3. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja dengan benar;
4. Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja dengan benar;
5. Menggunakan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja yang dimodifikasi.

#### B. Aktivitas Pembelajaran



Setelah Ananda berhasil menuntaskan pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik dari Permainan Bola Bakar dan Bulutangkis, selanjutnya Ananda harus menguasai keterampilan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja agar Ananda dapat memenangkan sebuah pertandingan.

Variasi dan kombinasi pukulan *forehand* dan *backhand* dalam pembelajaran tenis meja adalah melakukan satu bentuk gerakan gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak spesifik memukul bola *forehand* dan *backhand* di tempat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok. Akhir dari pembelajaran variasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakan pada guru atau teman dan jawaban yang diberikan guru atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya. Berikut bentuk pembelajarannya.





Gambar 2.42 Gerakan memantulkan bola dengan pukulan forehand dan backhand.

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

## C. Tugas

Setelah mempelajari keterampilan dasar pukulan servis *forehand* dan *backhand* dalam permainan tenis meja serta menyiapkan alat dan bahan, maka lakukanlah pemanasan statis dan dinamis sebelum mengerjakan tugas latihan, berikut tautan untuk memandu Ananda melakukan pemanasan statis, latihan persiapan dengan gerakan dansa kaki dan pemanasan dinamis <https://bit.ly/3iAVnKY>, <https://bit.ly/3hYQDzV> dan <https://bit.ly/3eR30Mh> agar kalian dapat menguasai variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan forehand dan backhand permainan tenis meja.



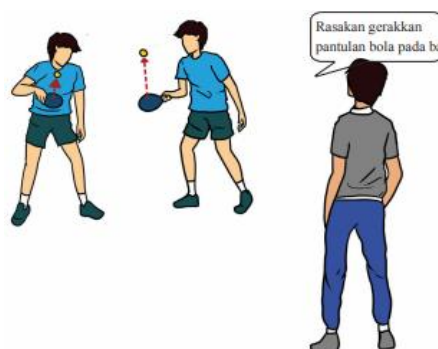
Gambar 2.43 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis

Sumber: Koleksi Pribadi (Sudiro)

### 1. Juggling

*Juggling* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dalam permainan tenis meja. Jika kemampuan *juggling* Ananda baik, maka sudah dipastikan Ananda akan leluasa melakukan keterampilan servis, pukulan *forehand* dan *backhand*. Silahkan ananda untuk melakukan latihan *juggling* dengan pola sebagai berikut:

Ananda melakukan gerakan melambung-lambungkan bola dengan pukulan *forehand* di tempat, dilanjutkan sambil berjalan, maju-mundur dan bergerak menyamping, secara perorangan, berpasangan atau kelompok dalam permainan tenis meja berikut ini.



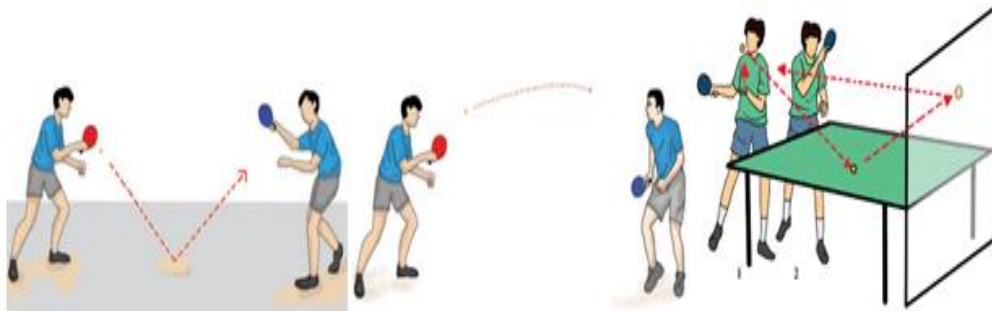
Gambar 2.44 Gerakan *juggling* bola permainan tenis meja.

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

## 2. Praktik Sendiri

Melakukan gerak pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja dengan bantuan tali, dinding dan teman atau keluarga Ananda dengan pola sebagai berikut:

- Melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*, dengan bola memantul di lantai;
- Melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*, dengan bola melayang di udara;
- Melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*, dengan bola memantul ke dinding.

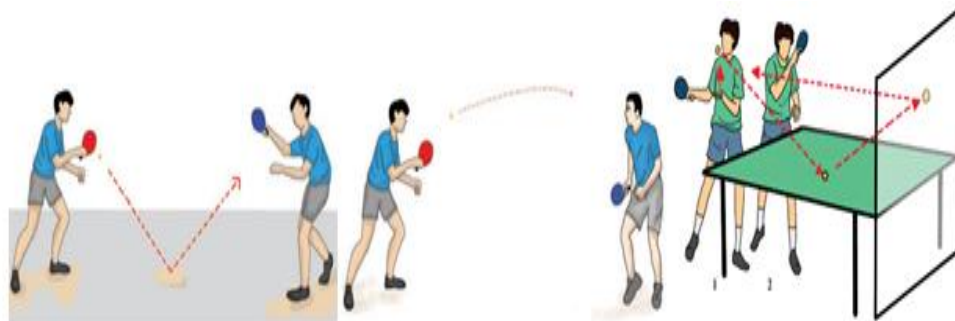


Gambar 2.45 Gerakan pukulan *forehand* dan *backhand*

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

## 3. Praktik Bertarget

Untuk mengukur kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* dalam permainan tenis meja, Ananda dapat melakukan gerak dan mengarahkan bola pukulan *forehand* dan *backhand* sebanyak sepuluh kali dan bola hasil pukulan harus dapat dikuasai kembali oleh sendiri maupun pasangan bermain.



Gambar 2.46 Gerak melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* bertarget

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Setelah belajar dan berlatih secara mandiri, sekarang Ananda coba untuk menerapkan gerak variasi dan kombinasi pukulan *forehand* dan *backhand* bersama anggota keluarga dan teman kalian seperti permainan sederhana di bawah ini.

## 4. Main Game

- Nama permainan : TUTU-WAWA-GAGA-PATPAT-MAMA
- Tujuan :
  - 1) Kemampuan menguasai bola/*rally*;
  - 2) Kemampuan mengarahkan bola;

- 3) Menggunakan dua bentuk pukulan yaitu *forehand* dan *backhand* serta mempersiapkan gerak berikutnya.
- c. Perlengkapan : Bola, net/tali, bet dan meja/lantai
- d. Pemain :
- 1) Terdiri dari dua regu/tim (satu tim dibagi dua);
  - 2) Jumlah peserta disesuaikan dengan alat dan perlengkapan;
  - 3) Jumlah peserta disesuaikan menurut kebutuhan permainan.
- e. Cara Bermain :
- 1) Saling mempertahankan bola agar tidak jatuh di bidang permainan sendiri;
  - 2) Masing-masing regu baris berbanjar ke belakang dan berusaha untuk menguasai bola kemudian menyebrangkan bola ke kawan bermain yang berada di seberang bidang permainan;
  - 3) Nilai/poin jika setiap regu/tim dapat melakukan lima kali pukulan *forehand* dan *backhand* serta menyebrangkan bola ke kawan bermain yang berada di seberang bidang permainan secara berurutan (1-1, 2-2, 3-3 , 4-4, 5-5);
  - 4) Jika bola jatuh sebelum semua pemain melakukan pukulan, maka permainan dimulai dari satu kembali (pemain yang berdiri paling depan);
  - 5) Apabila permainan ini sulit berkembang, silahkan ganti jumlah pemain misalnya 2 vs 2 atau 3 vs 3, menambah jumlah bentuk pukulan untuk setiap pemain dan mempersempit luas arena bermain;
  - 6) Jika permainan ini berjalan dengan baik, dapat dikembangkan dengan menambah jumlah pemain, dapat mengurangi bentuk pukulan untuk setiap pemain dan memperluas arena bermain.
- f. Gambar lapangan :



Gambar 2.47 Mempertahankan penguasaan bola (*rally*) dalam permainan sederhana  
Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

g. Struktur Psiko-sosial :

- 1) Berdoa sebelum dan sesudah belajar;
- 2) Kemampuan bekerjasama dalam regu/tim;
- 3) Kemampuan untuk bekerja keras;
- 4) Kemampuan saling menghargai kemampuan orang lain;
- 5) Kemampuan analisis untuk mencari dan menggunakan keterampilan yang tepat dan mudah.



Marilah kita menyusun rangkuman untuk kegiatan pembelajaran ini! Ananda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat berikut ini!

Variasi dan kombinasi pukulan (1)..... dan (2)..... dalam pembelajaran tenis meja adalah melakukan satu bentuk gerakan gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak spesifik memukul bola forehand dan backhand (3)....., sambil bergerak (4)....., dan bergerak (5)....., baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok. Akhir dari pembelajaran variasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakan pada guru atau teman dan jawaban yang diberikan guru atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya.

**Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman!**

**Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!**

## E. TES FORMATIF



Untuk mengetahui apakah Ananda telah menguasai materi pelajaran pada Permainan Bola Kecil tentang variasi dan kombinasi pukulan *forehand* dan *backhand* ini, silahkan Ananda melakukan gerak pukulan *forehand* dan *backhand* sendiri sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan). Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, jika sudah mampu melakukan gerak pukulan *forehand* dan *backhand* sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan) lanjutkan pembelajaran ke modul selanjutnya, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	berhasil	gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua
	1. Melakukan <i>juggling</i> bola					
	2. Melakukan pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> ke dinding/lantai					
	3. Melakukan gerak pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> bertarget					
	4. Mampu mengumpulkan sepuluh point bersama tim dalam permainan TUTU – WAWA – GAGA – PATPAT - MAMA					





# TES AKHIR MODUL



Untuk mengetahui apakah Anda telah menguasai materi pelajaran pada modul ke dua yaitu Permainan Bola Kecil, silahkan Anda mengerjakan soal latihan berikut ini.

## A. Cari Kata

Ananda diminta untuk mencari sepuluh kata dari istilah-istilah dalam permainan bola kecil pada kotak huruf yang disediakan, kemudian berilah tanda dengan pensil warna yang berbeda. Selamat mencoba.



Gambar 2.48 Quiz mencari kata

Sumber: <https://wordwall.net/resource/19580731/modultamabocisudiro>

## B. Latihan Soal

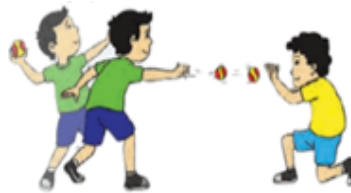
Pada bagian ini Anda diminta untuk memilih jawaban yang paling tepat:

1. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan teknik dasar permainan bola bakar/*slagball*.



Berdasarkan gambar di atas, teknik dasar permainan bola bakar/*slagball* yang diperagakan adalah...

- A. Melempar dan menangkap bola melambung
  - B. Melempar dan menangkap bola menggelundung
  - C. Melempar dan menangkap bola lurus/mendatar
  - D. Melempar dan menangkap bola rendah
2. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan teknik dasar permainan bola bakar/*slagball*.



Berdasarkan gambar di atas, teknik dasar permainan bola bakar/*slagball* yang diperagakan adalah...

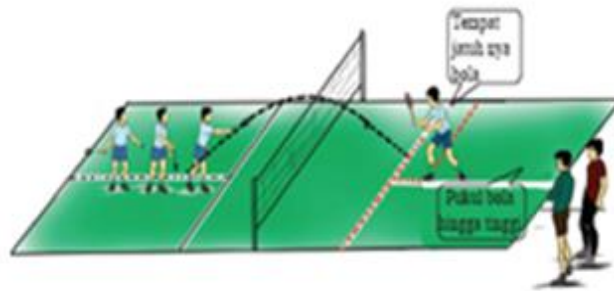
- A. Melempar dan menangkap bola lurus rendah
  - B. Melempar dan menangkap bola lurus/mendatar
  - C. Melempar dan menangkap bola melambung
  - D. Melempar dan menangkap bola menggelundung
3. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan teknik dasar pukulan dalam permainan bulutangkis.



Berdasarkan gambar di atas, teknik dasar permainan bulutangkis yang diperagakan adalah . . .

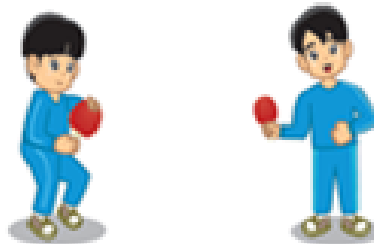
- A. Pukulan *lob*
- B. Pukulan servis
- C. Pukulan *drive*
- D. Pukulan *dropshot*

4. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan teknik dasar permainan bulutangkis.



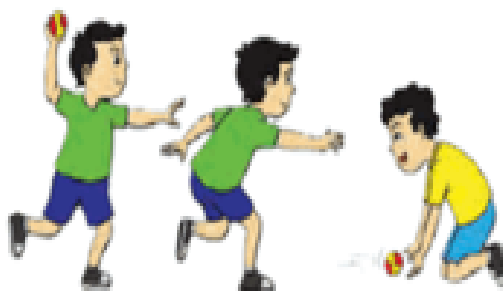
Berdasarkan gambar di atas, teknik dasar permainan bulutangkis yang diperagakan adalah . . .

- A. Servis pendek
  - B. Servis panjang
  - C. Servis flik
  - D. Servis lob
5. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan teknik dasar permainan tenis meja.



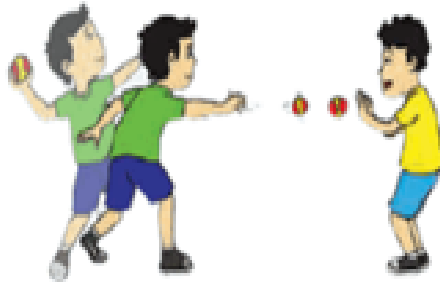
Berdasarkan gambar di atas, teknik dasar permainan tenis meja yang diperagakan adalah pukulan . . .

- A. *Drive*
  - B. *Block*
  - C. *Push*
  - D. *Chop*
6. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola bakar/*slagball*.



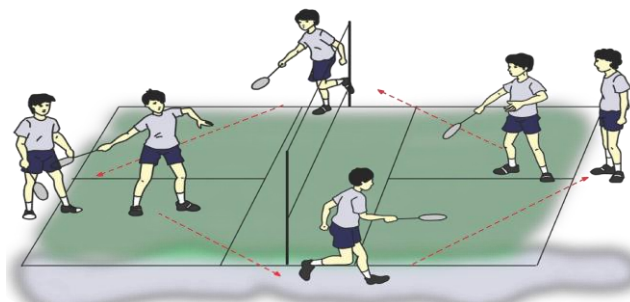
Berdasarkan gambar di atas, variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola bakar/*slagball* yang diperagakan adalah . . .

- A. Melempar dan menangkap bola menggelundung
  - B. Melempar dan menangkap bola melambung
  - C. Melempar dan menangkap bola lurus/mendatar
  - D. Melempar dan menangkap bola rendah
7. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan rounders.



Berdasarkan gambar di atas, variasi dan kombinasi teknik dasar permainan rounders yang diperagakan adalah . . .

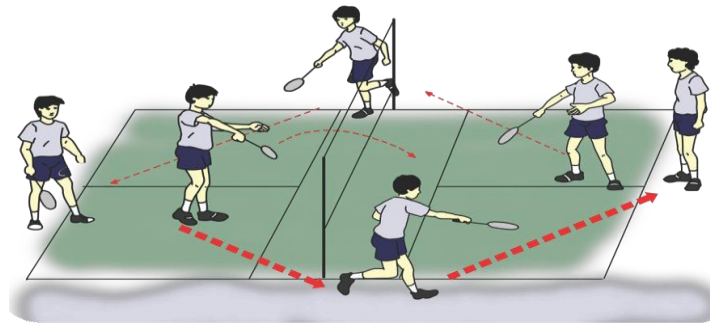
- A. Melempar dan menangkap bola lurus/mendatar
  - B. Melempar dan menangkap bola melambung
  - C. Melempar dan menangkap bola rendah
  - D. Melempar dan menangkap bola menggelundung
8. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis.



Berdasarkan gambar di atas, variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis yang diperagakan adalah . . .

- A. Servis pendek *backhand* dan pukulan *forehand*
- B. Servis panjang *forehand* dan pukulan *backhand*
- C. Servis panjang *backhand* dan pukulan *forehand*
- D. Servis pendek *forehand* dan pukulan *backhand*

9. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis.



Berdasarkan gambar di atas, variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis yang diperagakan adalah . . .

- A. Servis pendek *backhand* dan pukulan *backhand*
  - B. Servis pendek *forehand* dan pukulan *forehand*
  - C. Servis panjang *backhand* dan pukulan *forehand*
  - D. Servis panjang *forehand* dan pukulan *backhand*
10. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja.



Berdasarkan gambar di atas, variasi dan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja yang diperagakan adalah . . .

- A. Pukulan *forehand* dan *backhand*
- B. Pukulan *backhand* dan *forehand*
- C. Servis *forehand* dan pukulan *backhand*
- D. Servis *forehand* dan pukulan *forehand*

## Petunjuk Evaluasi Hasil Pengerjaan Tes Formatif

Setelah Ananda selesai mengerjakan Tes Formatif Kegiatan Belajar ini, silahkan cocokkan jawaban Ananda dengan kunci jawaban yang telah disediakan pada bagian lampiran modul 2. Kemudian hitung tingkat penguasaan yang dapat Ananda capai dengan menggunakan rumus berikut ini:

$$\text{Nilai : } \frac{\text{Jumlah Jawaban Benar}}{\text{Jumlah Soal Seluruhnya}} \times 100$$

1. Jika Nilai Capaian yang Ananda peroleh kurang dari 75 (d disesuaikan dengan KKM yang ditetapkan), Ananda harus mempelajari kembali materi yang belum dikuasai. Jika masih mengalami kesulitan, catatkan pada buku catatan, bagian mana saja yang masih belum Ananda pahami untuk kemudian mendiskusikannya bersama teman, menceritakannya kepada orang tua, atau dapat menanyakannya langsung kepada Bapak/Ibu Guru pada saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.
2. Jika tingkat penguasaan yang Ananda peroleh lebih dari atau sama dengan 75, Ananda dapat melanjutkan ke Kegiatan Belajar selanjutnya atau mengikuti Tes Akhir Modul.
3. Setelah lulus dalam mengikuti Tes Akhir Modul, Ananda dapat mempelajari materi pembelajaran yang terdapat dalam modul berikutnya.
4. Langkah 1 sampai dengan 3 di atas merupakan persyaratan Ananda untuk dapat mempelajari modul berikutnya.

# LAMPIRAN



## GLOSARIUM

backhand	: Pukulan dalam permainan bola kecil (bulutangkis, tenis meja, tenis) dengan posisi lengan membelakangi arah gerakan.
base	: Tempat hinggap pemain <i>softball</i> /bola bakar setelah memukul bola atau bola setelah dipukul teman main
catcher	: Penangkap bola dalam permainan <i>rounders</i> /bola bakar
forehand	: Pukulan dalam permainan bola kecil (bulutangkis, tenis meja, tenis) dengan posisi lengan menghadap arah gerakan
kombinasi	: Melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak
life kinetik	: Latihan yang mengkombinasikan aktivitas fisik, tantangan kognisi dan visual persepsi dalam satu pola gerakan yang sistematis
lob	: Pukulan melambung tinggi
permainan bola besar dan bola kecil	: Aktivitas gerak menggunakan bola sebagai media dalam permainan, dibedakan berdasarkan ukuran bola
servis	: Pukulan awal untuk melakukan permainan dan dapat juga dijadikan serangan awal terhadap lawan
smash	: Pukulan yang menukik dan tajam serta mematikan lawan main
topspin	: Pukulan bola pada bagian atas bola
variasi	: Melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara



## Kunci Jawaban Tugas

### A. Kunci Jawaban Rangkuman Kegiatan 1

1. *Slagball*
2. *Belanda*
3. *12 orang*
4. *Dua babak*
5. *Rounders*

B. Kunci Jawaban Rangkuman Kegiatan 2

1. Penjaga belakang, pemukul maupun pelambung
2. Penjaga belakang, pemukul maupun pelambung
3. Area bebas
4. Tongkat pemukul
5. Pukulan lurus dan pukulan menyamping

C. Kunci Jawaban Rangkuman Kegiatan 3

1. *Servis*
2. Fatal
3. Angka
4. *Short servis*
5. *Service flick*

D. Kunci Jawaban Rangkuman Kegiatan 4

1. Bulutangkis
2. Tunggal
3. Ganda
4. Raket
5. Net

E. Kunci Jawaban Rangkuman Kegiatan 5

1. Gerak memegang bet
2. Gerak siap sedia
3. Gerakan kaki
4. Gerakan pukulan
5. tenis meja

F. Kunci Jawaban Rangkuman Kegiatan 6

1. *Forehand*
2. *Backhand*
3. Di tempat
4. Maju mundur
5. Menyamping





## Kunci Jawaban Tes Akhir Modul

### Bagian 1. Jawaban kata yang di cari

<i>SERVIS</i>	<i>FOREHAND</i>	<i>BACKHAND</i>	<i>GRIP</i>	<i>STROKE</i>
<i>FOOTWORK</i>	<i>SHUTTLECOCK</i>	<i>SLAGBALL</i>	<i>STICK</i>	RAKET

### Bagian 2

1. A. Melempar dan menangkap bola melambung
2. A. Melempar dan menangkap bola lurus rendah
3. B. Pukulan servis
4. A. Servis pendek
5. C. *Push*
6. A. Melempar dan menangkap bola menggelundung
7. A. Melempar dan menangkap bola lurus/mendatar
8. B. Servis panjang *forehand* dan pukulan *backhand*
9. A. Servis pendek *backhand* dan pukulan *backhand*
10. D. Servis *forehand* dan pukulan *forehand*

### Rubrik Penilaian Tugas

#### 1. Tes Kinerja Melempar dan Menangkap Bola Bakar

##### a. Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan bola bakar. 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 variasi dan kombinasi gerak spesifik yang diharapkan.

c. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

d. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika :

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

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

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

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika :

- (1) Bola didorong dari depan;
- (2) Kedua lengan lurus ke depan;
- (3) Badan dicondongkan ke depan;
- (4) Pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

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

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

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

c) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika :

- (1) Badan tetap condong ke depan;
- (2) Pandangan mata tertuju pada lepasnya bola;
- (3) Kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

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

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

## 2) Pengolahan skor

Skor maksimum : 10

Skor perolehan peserta didik : SP

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

- e. Lembar pengamatan penilaian variasi dan kombinasi gerak gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, dan berlari menuju tiang hinggap permainan bola bakar.

### 1) Penilaian variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola

#### a) Tahap pelaksanaan pengukuran

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

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

#### b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 32 kali	..... > 27 kali	Sangat Baik
27 – 31 kali	22 – 26 kali	Baik
22 – 26 kali	17 – 21 kali	Cukup
..... < 22 kali	..... < 17 kali	Kurang

### 2) Penilaian variasi dan kombinasi gerak memukul bola

#### a) Tahap pelaksanaan pengukuran

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

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

- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai memukul bola yang dilambungkan oleh teman sebanyak 6 kali pukulan;
- (3) Petugas menghitung hasil pukulan yang dapat dilakukan oleh peserta didik;
- (4) Jumlah pukulan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

**b) Konversi jumlah ulangan dengan skor**

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > Angka 42	..... > Angka 32	Sangat Baik
Angka 32 – 41	Angka 27 – 31	Baik
Angka 22 – 31	Angka 12 – 26	Cukup
..... < Angka 22	..... < Angka 12	Kurang

**3) Tes Kinerja Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Permainan Bulutangkis**

**a) Butir Tes**

Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulutangkis. 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 aktivitas variasi gerak spesifik yang diharapkan.

**c) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak**

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes pukulan forehand dan backhand)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan memukul shuttlecock (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

#### 4) Pedoman penskoran

##### a) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika :

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

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

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

##### b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika :

- (1) Pandangan mata ke arah lajunya bola;
- (2) Badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara dua kaki;
- (3) Kedua lengan diayun ke arah depan, sehingga arah gerak *shuttlecock* membentuk lintasan lurus;
- (4) Salah satu kaki kemudian kedua tungkai diluruskan hingga kaki jingjit bersamaan dengan memukul *shuttlecock*.

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

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

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

##### c) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika :

- (1) Badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki;
- (2) Kedua telapak tangan beraga di depan menghadap ke bawah dengan lengan diluruskan ke depan secara rileks;
- (3) Kedua tungkai sedikit ditekuk dengan lutut tetap menghadap ke depan dan di buka selebar bahu.

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

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

##### Pengolahan skor

Skor maksimum : 10

Skor perolehan peserta didik : SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik : SP/10

- f. Lembar pengamatan penilaian aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulutangkis.

# 1) Penilaian hasil variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand*

## a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* yang dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara:

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang raket dan *shuttlecock*;
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai memukul *shuttlecock* dengan pukulan *forehand* maupun *backhand* ke tembok dengan jarak 2 meter;
- (3) Petugas menghitung ulangan/pantulan *shuttlecock* yang dapat dilakukan oleh peserta didik;
- (4) Jumlah ulangan/pantulan *shuttlecock* yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

## b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
..... > 24 kali	..... > 19 kali	Sangat Baik
21 – 23 kali	16 – 18 kali	Baik
18 – 20 kali	13 – 15 kali	Cukup
..... < 18 kali	..... < 13 kali	Kurang

## c) Tes Kinerja Memukul bola Tennis Meja

### (1) Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

### (2) Petunjuk Penilaian

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

### (3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> )		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan memukul bola (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

## 2) Penskoran

### a) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika :

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

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

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

### b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika :

- (1) Pandangan mata ke arah lajunya bola;
- (2) Badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara dua kaki;
- (3) Kedua lengan diayun ke arah depan, sehingga arah gerak bola membentuk lintasan lurus;
- (4) Salah satu kaki kemudian kedua tungkai diluruskan hingga kaki jingjit bersamaan dengan memukul bola.

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

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

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

### c) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika :

- (1) Badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki;
- (2) Kedua telapak tangan beraga di depan menghadap ke bawah dengan lengan diluruskan ke depan secara rileks;
- (3) Kedua tungkai sedikit ditekuk dengan lutut tetap menghadap ke depan dan di buka selebar bahu.

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

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

## 3) Pengolahan skor

Skor maksimum : 10

Skor perolehan peserta didik : SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik : SP/10

- g. Lembar pengamatan penilaian variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja.

## 1) Penilaian hasil variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand*

### a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* yang dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan cara:

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bet dan bola;
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai memukul bola dengan pukulan *forehand* maupun *backhand* ke meja tenis meja yang dipasang tegak;
- (3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik;
- (4) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

### b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
..... > 24 kali	..... > 19 kali	Sangat Baik
21 – 23 kali	16 – 18 kali	Baik
18 – 20 kali	13 – 15 kali	Cukup
..... < 18 kali	..... < 13 kali	Kurang Sekali



# DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar B. dkk. (2006). "Resume Kursus Dikdaktik Olahraga Permainan. Bandung: FPOK UPI.
- Abduljabar. B. & Lubay.L.H. (2015). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Adams. I. & Rahantoknam. B.E. (1988). Pendidikan Jasmani Dengan Pendekatan Pemahaman. Jakarta:Depdikbud Dirjen Dikdasmen.
- Bahagia. Y. (2010). Permainan Invasi . Bandung: Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK UPI.
- Divisi Outdoor Education. (2008). 100 Games Berbasis Penjas. Bandung: UPI.
- Mahendra.A. & Subroto.T. (2006). Pendekatan Pembelajaran Permainan. Bandung: FPOK UPI.
- Mahendra. A. (2006). Permainan Sederhana (Low Organized Games). Bandung: FPOK UPI.
- Memet.R. (2005). Materi Pokok dan Uji Kompetensi Pendidikan Jasmani. Bandung:Epsilon Grup.
- Muhajir. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Roji & Yulianti.E.. (2017). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Subroto.T. (2002). Pembelajaran Keterampilan Dan Konsep Olahraga Di Sekolah Dasar. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- <https://wordwall.net/resource/19580731/modulmabarsudiro>

Diterbitkan oleh:  
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Sekolah Menengah Pertama