



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
BADAN STANDAR, KURIKULUM, DAN ASESMEN PENDIDIKAN  
PUSAT PERBUKUAN

# **Buku Panduan Guru**

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

**Sugito Adi Warsito**  
**Ibnu Susilo**

**2022**

**SMP/MTs KELAS IX**

**Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia  
Dilindungi Undang-Undang**

*Disclaimer:* Buku ini disiapkan oleh Pemerintah dalam rangka pemenuhan kebutuhan buku pendidikan yang bermutu, murah, dan merata sesuai dengan amanat dalam UU No. 3 Tahun 2017. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Buku ini merupakan dokumen hidup yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis atau melalui alamat surel buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
untuk SMP/MTs Kelas IX

**Penulis**

Sugito Adi Warsito  
Ibnu Susilo

**Penelaah**

Jajat  
Aris Fajar Pambudi

**Penyelia/Penyelaras**

Supriyatno  
E. Oos M. Anwas  
NPM Yuliarti Dewi

**Ilustrator**

Sitanala Van Houten

**Editor**

Rahmah Purwahida

**Desainer**

Agus Maulani

**Penerbit**

Pusat Perbukuan  
Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan  
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Kompleks Kemdikbudristek Jalan RS. Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan  
<https://buku.kemdikbud.go.id>

Cetakan pertama, 2022

ISBN 978-602-244-302-5 (no.jilid lengkap)

ISBN 978-602-244-576-0 (jilid 3)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Serif 10/18 pt, Licensed under the Apache License.

xiv, 298 hlm.: 17,6 x 25 cm.

# Kata Pengantar

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi memiliki tugas dan fungsi mengembangkan buku pendidikan pada satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah. Buku yang dikembangkan saat ini mengacu pada Kurikulum Merdeka, di mana kurikulum ini memberikan keleluasaan bagi satuan/program pendidikan dalam mengembangkan potensi dan karakteristik yang dimiliki oleh peserta didik. Pemerintah dalam hal ini Pusat Perbukuan mendukung implementasi Kurikulum Merdeka di satuan pendidikan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah dengan mengembangkan Buku Teks Utama.

Buku teks utama merupakan salah satu sumber belajar utama untuk digunakan pada satuan pendidikan. Adapun acuan penyusunan buku teks utama adalah Capaian Pembelajaran PAUD, SD, SMP, SMA, SDLB, SMPLB, dan SMALB pada Program Sekolah Penggerak yang ditetapkan melalui Keputusan Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan Nomor 028/H/KU/2021 Tanggal 9 Juli 2021. Sajian buku dirancang dalam bentuk berbagai aktivitas pembelajaran untuk mencapai kompetensi dalam Capaian Pembelajaran tersebut. Buku ini digunakan pada satuan pendidikan pelaksana implementasi Kurikulum Merdeka.

Sebagai dokumen hidup, buku ini tentu dapat diperbaiki dan disesuaikan dengan kebutuhan serta perkembangan keilmuan dan teknologi. Oleh karena itu, saran dan masukan dari para guru, peserta didik, orang tua, dan masyarakat sangat dibutuhkan untuk pengembangan buku ini di masa yang akan datang. Pada kesempatan ini, Pusat Perbukuan menyampaikan



terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan buku ini, mulai dari penulis, penelaah, editor, ilustrator, desainer, dan kontributor terkait lainnya. Semoga buku ini dapat bermanfaat khususnya bagi peserta didik dan guru dalam meningkatkan mutu pembelajaran.

Jakarta, Juni 2022

Kepala Pusat,

**Supriyatno**

NIP 19680405 198812 1 001

# Prakata

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, dalam mewujudkan Profil Pelajar Pancasila yaitu sebagai individu yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri melalui aktivitas jasmani yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar juga diarahkan untuk membina pertumbuhan jasmani dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Terampil berolahraga tidak dijadikan sebagai orientasi utama, peserta didik dituntut untuk menguasai cabang olahraga dan permainan tertentu sebagai proses pengembangan gerak dari waktu ke waktu sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhannya. Peserta didik dijadikan sebagai subyek didik sehingga pembelajaran diarahkan untuk memenuhi kebutuhannya.



Buku ini memandu guru untuk mewujudkan hal tersebut. Penyajian buku didahului informasi pembelajaran secara umum dilanjutkan dengan contoh-contoh pembelajaran pada unit-unit sesuai lingkup (*strand*) capaian pembelajaran. Harapan penulis semoga buku ini dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pengembangan pendidikan, khususnya Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama Kelas IX.

Jakarta, Oktober 2021

**Penulis**

# Daftar Isi

<b>Kata Pengantar</b>	<b>iii</b>
<b>Prakata</b>	<b>v</b>
<b>Daftar Isi</b>	<b>vii</b>
<b>Daftar Gambar</b>	<b>xii</b>
<b>Daftar Tabel</b>	<b>xiv</b>
<b>Bagian 1</b>	
<b>Panduan Umum</b>	<b>1</b>
A. Pendahuluan	3
B. Capaian Pembelajaran (CP)	15
C. Strategi Umum Pembelajaran PJOK di SMP	38
D. Fitur-Fitur Buku Panduan	46
<b>Bagian 2</b>	
<b>Unit Pembelajaran</b>	<b>49</b>
<b>Unit 1</b>	
<b>Permainan Invasi (Permainan Sepak Bola)</b>	<b>51</b>
A. Tujuan Pembelajaran	52
B. Deskripsi Materi	52
C. Apersepsi	53
D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama)	54
E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Kedua)	60
F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Ketiga)	62
G. Refleksi Guru	66
H. Penilaian	67
I. Pengayaan	67
J. Lembar Kegiatan Siswa	68
K. Bahan Bacaan Siswa	70
L. Bahan Bacaan Guru	76



## Unit 2

### Permainan Net

#### (Permainan Bola Voli) \_\_\_\_\_ 85

A. Tujuan Pembelajaran	86
B. Deskripsi Materi	86
C. Apersepsi	87
D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama)	88
E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Kedua)	93
F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Ketiga)	96
G. Refleksi Guru	99
H. Penilaian	99
I. Pengayaan	100
J. Lembar Kegiatan Siswa	100
K. Bahan Bacaan Siswa	102
L. Bahan Bacaan Guru	109

## Unit 3

### Bela Diri

#### (Taekwondo) \_\_\_\_\_ 117

A. Tujuan Pembelajaran	118
B. Deskripsi Materi	118
C. Apersepsi	119
D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama)	120
E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Kedua)	125
F. Refleksi Guru	128
G. Penilaian	128
H. Pengayaan	129
I. Lembar Kegiatan Siswa	129
J. Bahan Bacaan Siswa	134
K. Bahan Bacaan Guru	142



<b>Unit 4</b>	
<b>Aktivitas Senam</b>	
<b>(Senam Lantai)</b>	<b>147</b>
A. Tujuan Pembelajaran	148
B. Deskripsi Materi	148
C. Apersepsi	149
D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama)	150
E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Kedua)	155
F. Refleksi Guru	158
G. Penilaian	158
H. Pengayaan	158
I. Lembar Kegiatan Siswa	159
J. Bahan Bacaan Siswa	160
K. Bahan Bacaan Guru	166

<b>Unit 5</b>	
<b>Aktivitas Gerak Berirama</b>	
<b>(Senam Aerobik)</b>	<b>169</b>
A. Tujuan Pembelajaran	170
B. Deskripsi Materi	170
C. Apersepsi	171
D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama)	171
E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Kedua)	175
F. Refleksi Guru	176
G. Penilaian	176
H. Pengayaan	177
I. Lembar Kegiatan Siswa	177
J. Bahan Bacaan Siswa	184
K. Bahan Bacaan Guru	188



## **Unit 6** **Aktivitas Kebugaran** **untuk Kesehatan** \_\_\_\_\_ **197**

A. Tujuan Pembelajaran	198
B. Deskripsi Materi	198
C. Apersepsi	199
D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama)	200
E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Kedua)	205
F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Ketiga)	208
G. Refleksi Guru	210
H. Penilaian	210
I. Pengayaan	211
J. Lembar Kegiatan Siswa	211
K. Bahan Bacaan Siswa	216
L. Bahan Bacaan Guru	220

## **Unit 7** **Pengembangan Budaya** **Hidup Sehat** \_\_\_\_\_ **227**

A. Tujuan Pembelajaran	228
B. Deskripsi Materi	228
C. Apersepsi	229
D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama)	230
E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Kedua)	233
F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Ketiga)	234
G. Refleksi Guru	237
H. Penilaian	237
I. Pengayaan	237
J. Lembar Kegiatan Siswa	238
K. Bahan Bacaan Siswa	239
L. Bahan Bacaan Guru	242
E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Kedua)	233

F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Ketiga)	234
G. Refleksi Guru	237
H. Penilaian	237
I. Pengayaan	237
J. Lembar Kegiatan Siswa	238
K. Bahan Bacaan Siswa	239
L. Bahan Bacaan Guru	242
<b>Bagian 3 Penutup</b>	<b>249</b>
A. Kesimpulan	250
B. Tindak Lanjut	251
<b>Lampiran</b>	<b>253</b>
A. Lampiran 1. Contoh format penilaian model 1	253
B. Lampiran 2. Contoh format penilaian model 2	272
<b>Glosarium</b>	<b>275</b>
<b>Daftar Pustaka</b>	<b>287</b>
<b>Indeks</b>	<b>291</b>
<b>Profil Penulis</b>	<b>292</b>
<b>Profil Penulis</b>	<b>293</b>
<b>Profil Penelaah</b>	<b>294</b>
<b>Profil Penelaah</b>	<b>295</b>
<b>Profil Ilustrator</b>	<b>296</b>
<b>Profil Editor</b>	<b>297</b>
<b>Profil Desainer</b>	<b>298</b>



## Daftar Gambar

Gambar 1.1.	Anak bermain <i>Soccer Shooting Stars</i> _____	57
Gambar 1.2.	Anak bermain <i>Looking Partner Tag</i> _____	61
Gambar 1.3.	Anak bermain <i>Star Wars Game</i> _____	65
Gambar 1.4.	Menghentikan dengan kaki dan mengumpan bola _____	71
Gambar 1.5.	Menghentikan dengan paha dan mengumpan bola _____	72
Gambar 1.6.	Menggiring Bola _____	73
Gambar 1.7.	Menggiring dan mengumpan Bola _____	74
Gambar 1.8.	Menggiring dan menembak bola ke gawang _____	74
Gambar 1.9.	Menghentikan, menggiring, dan menembak bola ke gawang _____	75
Gambar 1.10.	Latihan dengan formasi <i>Diamond Pass and Stop</i> _____	76
Gambar 1.11.	Latihan dengan formasi <i>Perfect Pass and Stop</i> _____	77
Gambar 1.12.	Latihan dengan formasi <i>Give and Go Pass</i> _____	78
Gambar 1.13.	Latihan dengan formasi <i>Rapid Fire shooting</i> _____	79
Gambar 1.14.	Latihan dengan formasi <i>Circle Dribbling</i> _____	79
Gambar 1.15.	Latihan dengan formasi <i>Four Corners Turn Dribbling</i> _____	80
Gambar 1.16.	Latihan dengan formasi <i>Fun Heading</i> _____	81
Gambar 1.17.	Latihan dengan formasi <i>Throw in Four Corners</i> _____	81
Gambar 1.18.	Latihan <i>Goal Keeper</i> _____	82
Gambar 1.19.	Permainan 3 <i>Goalie Soccer</i> _____	83
Gambar 2.1.	Anak bermain <i>Upper and Under Attack</i> _____	91
Gambar 2.2.	Anak bermain <i>Smash Dodge Ball</i> _____	94
Gambar 2.3.	Anak bermain <i>Upper and Under Attack</i> _____	98
Gambar 2.4.	Gerak spesifik <i>passing</i> bawah _____	104
Gambar 2.5.	Gerak spesifik <i>passing</i> atas _____	104
Gambar 2.6.	Gerak spesifik servis bawah _____	105
Gambar 2.7.	Gerak spesifik servis atas _____	106
Gambar 2.8.	Gerak spesifik smes _____	106
Gambar 2.9.	Gerak spesifik <i>Block/Bendungan</i> _____	108
Gambar 2.10.	Latihan dengan formasi <i>Volley Two Lines Passes</i> _____	109

Gambar 2.11.	Latihan dengan formasi <i>Twin Triangler Passes</i>	110
Gambar 2.12.	Latihan <i>underhand serve</i>	110
Gambar 2.13.	Latihan <i>overhead serve</i>	111
Gambar 2.14.	Latihan smes	111
Gambar 2.15.	Bermain dengan <i>Fantastic Four Volleyball</i>	112
Gambar 2.16.	Target Serve	114
Gambar 3.1.	Anak bermain <i>Taekwondo Mate</i>	123
Gambar 3.2.	Anak bermain <i>step by step</i>	126
Gambar 3.3.	<i>Naranhi Seogi</i>	135
Gambar 3.4.	<i>Ap Seogi</i>	135
Gambar 3.5.	<i>Ap Koobi</i>	136
Gambar 3.6.	<i>Juchum seogi</i>	137
Gambar 3.7.	<i>Arae Makki</i>	137
Gambar 3.8.	<i>Momtong An Makki</i>	138
Gambar 3.9.	<i>Momtong Bakat Makki</i>	138
Gambar 3.10.	<i>Eolgol Makki</i>	139
Gambar 3.11.	<i>Momtong Jireugi</i>	139
Gambar 3.12.	<i>Eolgol Jireugi</i>	140
Gambar 3.13.	<i>Momtong Ap Chagi</i>	140
Gambar 3.14.	<i>Momtong Yeop Chagi</i>	141
Gambar 3.15.	<i>Momtong Dollyo Chagi</i>	141
Gambar 3.16.	<i>Taekwondo Stance</i>	142
Gambar 4.1.	Anak bermain <i>Bintang Beralih</i>	153
Gambar 4.2.	Anak bermain Hitam Hijau	156
Gambar 4.3.	<i>Handstand</i>	163
Gambar 4.4.	<i>Roll depan</i>	163
Gambar 4.5.	Lompat harimau ( <i>dive roll</i> )	164
Gambar 4.6.	Sikap kapal terbang ( <i>sagittal scale</i> )	165
Gambar 4.7.	Rangkaian <i>sagittal scale</i> dan <i>handstand</i>	166
Gambar 4.8.	Rangkaian <i>handstand</i> dan <i>roll depan</i>	167
Gambar 4.9.	Rangkaian <i>roll depan</i> dan <i>dive roll</i>	167
Gambar 4.10.	Rangkaian <i>sagittal scale</i> , <i>handstand</i> , <i>roll depan</i> , dan <i>dive roll</i>	168
Gambar 5.1.	Gerak langkah biasa ( <i>marching</i> )	189



Gambar 5.2.	Latihan gerak dasar jalan maju dan mundur _____	190
Gambar 5.3.	Latihan langkah tunggal ke samping ( <i>single step</i> ) _____	191
Gambar 5.4.	Latihan menekuk siku di depan dada dengan berjalan di tempat _____	192
Gambar 5.5.	Latihan mendorong lengan lurus ke depan dada sambil berjalan maju mundur _____	194
Gambar 5.6.	Latihan mendorong lengan lurus ke atas dengan mengangkat lutut kanan dan kiri di tempat _____	195
Gambar 6.1.	Anak bermain <i>Soccer Shooting Stars</i> _____	203
Gambar 6.2.	Anak bermain <i>Looking Partner Tag</i> _____	206
Gambar 6.3.	Latihan Kekuatan Lengan dengan <i>Push-up</i> _____	221
Gambar 6.4.	Latihan kekuatan lengan dengan kekuatan dengan bermain gerobak dorong _____	221
Gambar 6.5.	Latihan kekuatan dengan bermain tarik tambang beregu _____	222
Gambar 6.6.	Latihan kekuatan dengan saling mendorong bahu sambil merangkak _____	222
Gambar 6.7.	Latihan kekuatan dengan saling mendorong dan berpegangan bahu _____	223
Gambar 6.8.	Latihan kekuatan dengan mengangkat kedua kaki dari sikap duduk _____	223
Gambar 6.9.	Latihan kekuatan otot perut dengan baring duduk ( <i>sit up</i> ) _____	224
Gambar 6.10.	Latihan kekuatan otot punggung dengan <i>back-lift</i> _____	224
Gambar 6.11.	Latihan kekuatan berjalan dengan satu kaki secara berkelompok _____	225
Gambar 6.12.	Latihan daya tahan dengan lompat tali perorangan _____	225
Gambar 6.13.	Latihan daya tahan dengan lompat tali berteman _____	226
Gambar 6.14.	Latihan daya tahan dengan naik turun kursi _____	226

## Daftar Tabel

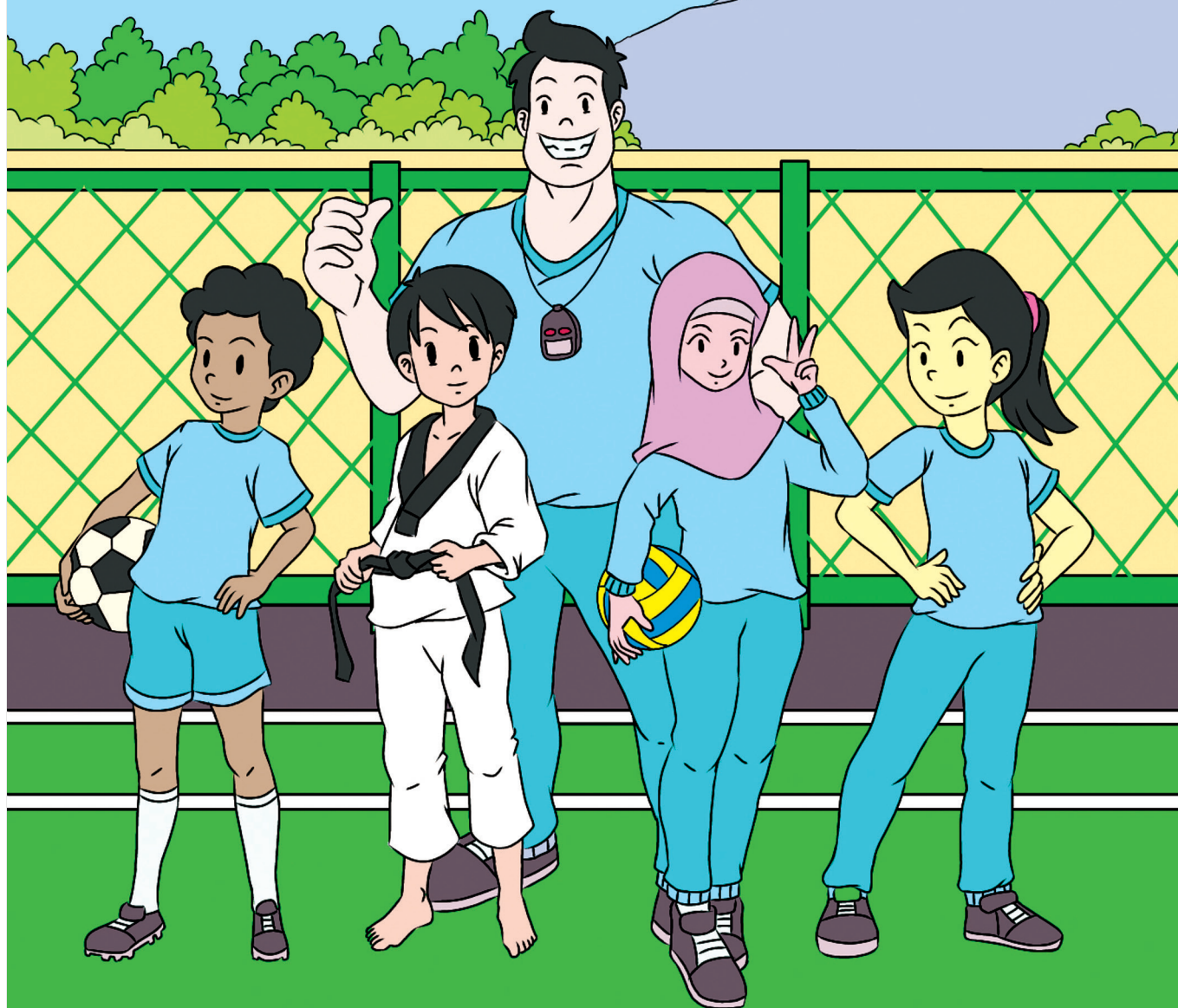
Tabel 1.1.	Implementasi Pelajar Pancasila dalam PJOK _____	7
Tabel 1.2.	Fase Perkembangan Dimensi Profil Pelajar Pancasila _____	9
Tabel 1.3.	Elemen-elemen mata pelajaran PJOK serta deskripsinya _____	12

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
REPUBLIK INDONESIA, 2022

**Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
untuk SMP/MTs Kelas IX**

Penulis: Sugito Adi Warsito, Ibnu Susilo

ISBN 978-602-244-576-0



# Bagian 1 Panduan Umum



Bagian I Panduan Umum dari Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) SMP Kelas IX ini berisi tentang uraian tentang konsep kepenjasan berupa pengertian, karakteristik, tujuan, dan manfaat PJOK.

Dengan panduan singkat ini, diharapkan guru mampu mengelola pembelajaran yang dimulai dari merencanakan, melaksanakan, dan melakukan penilaian dilandasi dengan konsep yang benar. Pembelajaran yang dilaksanakan dengan baik diorientasikan pada pemenuhan capaian pembelajaran serta Profil Pelajar Pancasila.



## A. Pendahuluan

### 1. Latar Belakang

Salah satu visi Pemerintah Republik Indonesia berfokus pada pengembangan Sumber Daya Manusia (SDM) melalui peningkatan kualitas pendidikan dan manajemen talenta. Hal ini tertuang dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2019-2024. Visi ini berkesesuaian dengan kesiapsiagaan insan Pendidikan Indonesia dalam menghadapi tantangan global Abad 21 yang memungkinkan tidak adanya lagi sekat-sekat antar negara di berbagai bidang kehidupan. Menghadapi kondisi ini diperlukan persiapan membentuk peserta didik yang memiliki kecakapan hidup abad 21 dan berdaya saing tinggi. Peningkatan kualitas pendidikan merupakan cara utama untuk mewujudkan hal tersebut.

Layanan pendidikan seharusnya diselenggarakan dalam rangka memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk belajar seyenaman mungkin dalam suasana bahagia, menantang, bermakna, namun menyenangkan dan tanpa adanya rasa tertekan. Selain itu, kemampuan penguasaan pengetahuan dan keterampilan pada setiap mata pelajaran sebagai area pembelajaran juga difasilitasi dengan baik. Kondisi ini yang memungkinkan peserta didik dapat belajar untuk mendapatkan kecakapan hidup abad 21 yang diistilahkan dengan 4K atau 4C berupa (1) kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah (*critical thinking and problem solving*), (2) kreativitas dan inovasi (*creativity and innovation*), (3) komunikasi (*communication*), dan (4) kolaboratif (*collaborative*).

Kondisi saat ini yang terjadi yaitu tersedianya berbagai kemudahan akses dan layanan berbagai kebutuhan kehidupan, sehingga selain berdampak positif pada sisi tertentu juga adanya risiko negatif pada sisi lain. Adapun salah satu contoh sisi negatif ini yaitu anak-anak malas melakukan aktivitas jasmani. Padahal disadari bahwa kekurangan gerak dan aktivitas jasmani (tuna gerak) berakibat munculnya penyakit degeneratif pada tubuh yang pada akhirnya mengurangi produktivitas dan daya saing seseorang.




Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Sebagai sebuah mata pelajaran di sekolah, PJOK menjamin tersedianya aktivitas jasmani bagi peserta didik. Walaupun pada pelaksanaannya PJOK bukan hanya merupakan aktivitas jasmani dan bertujuan untuk itu saja, tetapi untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik secara utuh melalui aktivitas jasmani.

Hal krusial dan mendasar dalam menyelenggarakan pembelajaran PJOK dengan tujuan sebagaimana uraian di atas adalah tersedianya guru PJOK profesional yang berdaya dan memberdayakan. Guru PJOK sesuai harapan tersebut memiliki karakter nasionalisme, bernalar, pembelajar, profesional, dan berorientasi pada peserta didik. Guru PJOK dengan karakter ini mampu mendorong tumbuh kembang peserta didik secara holistik; aktif dan proaktif dalam mengembangkan pendidik lainnya; serta menjadi teladan dan agen transformasi ekosistem pendidikan untuk mewujudkan Profil Pelajar Pancasila. Profil Pelajar Pancasila yang dimaksud adalah peserta didik yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri.

Semua pihak berkepentingan untuk mewujudkan penyelenggaraan pendidikan yang bermutu, termasuk tersedianya guru PJOK profesional yang terliterasi secara baik. Kehadiran Buku Panduan Guru untuk pembelajaran PJOK ini diharapkan turut memberi sumbangsih dalam memperbanyak ragam sumber informasi. Buku Panduan Guru ini diharapkan tidak dijadikan sumber informasi dan inspirasi tunggal dalam menyelenggarakan pembelajaran PJOK. Masih terbuka peluang bagi guru PJOK untuk memperkaya dengan buku-buku atau sumber belajar yang relevan.

Buku panduan ini berisi petunjuk umum berupa tujuan, Profil Pelajar Pancasila, karakteristik mata pelajaran PJOK, capaian dan alur pembelajaran, serta keterkaitan dengan tujuan pembelajaran. Pada petunjuk umum ini juga disediakan informasi strategi umum pembelajaran PJOK, asumsi-asumsi



pelaksanaan pembelajaran di sekolah, serta penjelasan mengenai fitur-fitur yang disediakan. Bagian kedua dari buku ini adalah unit-unit pembelajaran berupa contoh rangkaian peristiwa dan perangkat pembelajaran yang dapat dijadikan referensi guru PJOK dalam menyelenggarakan pembelajaran untuk mewujudkan capaian pembelajaran peserta didik sesuai dengan lingkup (*strand*) materi.

## 2. Tujuan Buku Panduan Guru

Buku panduan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) ini disajikan bertujuan untuk membantu Guru dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran. Perencanaan pembelajaran dimulai dari menganalisis capaian pembelajaran (CP), memetakan alur pembelajaran setiap fase dan kelas, materi pembelajaran yang akan disajikan sesuai dengan elemen dan sub elemen capaian pembelajaran. Materi-materi ini disajikan oleh guru agar peserta didik mendapatkan kompetensi yang harus dimilikinya sebagaimana yang tertuang di dalam CP sebagai destinasi akhir pembelajaran.

Pada buku panduan ini juga disajikan secara operasional pembelajaran setiap elemen dan sub elemen CP, meliputi: elemen keterampilan dan pengetahuan gerak berupa permainan invasi, permainan net, permainan dan olahraga lapangan, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas air. Elemen yang disajikan selanjutnya adalah pemanfaatan gerak berupa aktivitas jasmani untuk kesehatan, aktivitas kebugaran untuk kesehatan, dan pengembangan pola hidup sehat. Selain itu, didapati elemen pengembangan karakter berupa pengembangan tanggung jawab personal dan sosial. Elemen terakhir adalah nilai-nilai gerak yang terdiri dari nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan, aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.



### 3. Profil Pelajar Pancasila

Profil Pelajar Pancasila merupakan keluaran pendidikan (*student outcomes*) yang menjadi arah tujuan dari segala upaya peningkatan kualitas pendidikan nasional dengan merujuk kepada karakter mulia bangsa Indonesia dan tantangan pendidikan abad 21. Profil Pelajar Pancasila bukanlah cita-cita yang abstrak, ia perlu dihidupkan dan menjadi bagian dari budaya sekolah. Segenap komunitas sekolah perlu memahami Profil Pelajar Pancasila secara mendalam untuk dapat menghidupkannya dalam keseharian dan dalam berbagai kegiatan pendidikan. Oleh karena itu, rumusan Profil Pelajar Pancasila harus dapat dipahami maknanya secara utuh.

Profil Pelajar Pancasila memiliki enam dimensi utama yaitu: 1) Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, 2) Mandiri, 3) Bernalar Kritis, 4) Kreatif, 5) Bergotong-royong, dan 6) Berkebinekaan global. Enam dimensi tersebut kemudian dirangkum dalam satu rangkaian profil yang tidak terpisahkan, sebagai berikut:

“Pelajar Indonesia merupakan pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.”

Sumbangsih mata pelajaran PJOK dalam mengembangkan Profil Pelajar Indonesia terlihat pada aktivitas pembelajaran, pengembangan pembelajar sepanjang hayat tertuang dalam kegiatan pembelajaran PJOK agar peserta didik terbiasa aktif berolahraga, yang selanjutnya menjadi sebuah kebiasaan dan kebutuhan bergerak, pengembangan kompetensi global dalam kegiatan pembelajaran PJOK dikembangkan dengan belajar berkelompok, membaca grafik, membaca jadwal pertandingan, penampilan unjuk kerja, presentasi, memecahkan masalah dalam gerak maupun strategi bermain, literasi jasmani.

Karakter dan kemampuan sehari-hari yang dibangun dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar adalah perwujudan dari nilai-nilai Pancasila yang harus ditumbuh kembangkan melalui pembelajaran seluruh mata pelajaran di sekolah, tanpa terkecuali pembelajaran PJOK juga harus turut membangun nilai-nilai Pancasila, dalam praktiknya hal ini diwujudkan dalam kegiatan pembelajaran sebagaimana tertera di bawah ini.

**Tabel 1.1. Implementasi Pelajar Pancasila dalam PJOK**

Dimensi Pelajar Pancasila	Indikator Dimensi Pelajar Pancasila	Implementasi Pembelajaran PJOK
Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia	a). Akhlak beragama	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berdoa sesuai dengan agama yang dianutnya sebelum dan sesudah kegiatan</li> <li>✓ Bersyukur setelah melakukan kegiatan pembelajaran</li> <li>✓ Memahami perbedaan agama</li> </ul>
	b). Akhlak pribadi	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Latihan olahraga merupakan salah satu upaya merawat diri.</li> <li>✓ Pengetahuan pola makan sehat salah satu upaya merawat diri</li> <li>✓ Pentingnya menjaga lingkungan</li> </ul>
	c). Akhlak kepada manusia	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Menghargai persamaan dan perbedaan. Setiap individu pasti memiliki kekurangan dan kelebihan</li> </ul>
	d). Akhlak kepada alam	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pembelajaran PJOK sangat membutuhkan udara segar</li> <li>✓ Pembelajaran pola makan sehat mengungkapkan makanan yang tidak mengandung racun akibat pembuangan limbah beracun</li> </ul>
	e). Akhlak bernegara	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berlomba atau bertanding dan memenangkan pertandingan dengan sportif demi nama bangsa dan negara</li> </ul>



Dimensi Pelajar Pancasila	Indikator Dimensi Pelajar Pancasila	Implementasi Pembelajaran PJOK
Mandiri	a). Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mengontrol emosi saat bermain dan berolahraga</li> <li>✓ Membagi bola saat bermain kepada teman memiliki kesempatan lebih baik, bukan berdasarkan suka atau tidak suka</li> </ul>
	b). Regulasi diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mengatur kegiatan dan istirahat, membuat jadwal</li> </ul>
Bernalar Kritis	a). Memperoleh dan memproses informasi dan gagasan	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mengatur strategi bermain</li> </ul>
	b). Menganalisis dan mengevaluasi penalaran	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Membantu memperbaiki gerakan teman yang belum benar</li> </ul>
	c). Merefleksi pemikiran dan proses berpikir	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Membaca kekuatan dan kelemahan lawan main</li> </ul>
Kreatif	a). Menghasilkan gagasan yang orisinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Menemukan strategi bermain</li> </ul>
	b). Menghasilkan karya dan tindakan yang orisinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Membuat kreasi gerak berirama</li> </ul>
Bergotong-royong	a). Kolaborasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain</li> </ul>
	b). Kepedulian	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi atau keadaan di lingkungan jasmani sosial</li> </ul>
	c). Berbagi	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Menggunakan peralatan secara bergantian dan berbagi area berlatih</li> </ul>

Dimensi Pelajar Pancasila	Indikator Dimensi Pelajar Pancasila	Implementasi Pembelajaran PJO
Berkebinekaan global.	a). Menenal dan menghargai budaya	√ Mengenal dan menghargai berbagai permainan dan olahraga tradisional yang pelajari
	b). Komunikasi dan interaksi antar budaya	√ Saling memahami dan empati dikembangkan dalam belajar bermain dan bersama
	c). Refleksi dan tanggung jawab terhadap pengalaman kebinekaan	√ Menerima anggota tim tanpa membeda-bedakan gender, suku, bangsa, ras, dan agama serta menghargai peran masing-masing anggota tim
	d). Berkeadilan sosial	√ Memiliki kepercayaan diri dilatih dengan presentasi individu atau kelompok, sebagai bekal membangun masyarakat yang damai dan berkeadilan

Memahami bahwa karakter Pancasila berkembang seperti spiral, maka pendidikan memiliki peran penting dalam menguatkan dan mengembangkan karakter yang sama, misalnya menjadi pelajar yang mandiri, secara konsisten sejak dini hingga memasuki usia dewasa. Hal ini juga selaras dengan fungsi pendidikan yang dinyatakan dalam UU Sisdiknas Pasal 3, bahwa pendidikan nasional memiliki fungsi untuk “Mengembangkan kemampuan dan membentuk watak”, atau kompetensi dan karakter. Tahap-tahap perkembangan tersebut dibagi menjadi 4 fase sebagai berikut.

**Tabel 1.2. Fase Perkembangan Dimensi Profil Pelajar Pancasila**

Fase	Rentang Usia	Jenjang Pendidikan pada Umumnya
Pondasi	Sampai dengan 5/6 tahun	PAUD (terutama jenjang TK)
A	6/7 – 9 tahun	SD, umumnya kelas 1 – 3
B	10 – 12 tahun	SD, umumnya kelas 4 – 6
C	13 – 15 tahun	Umumnya SMP
D	16-18 tahun	Umumnya SMA




Perkembangan setiap dimensi beserta elemen dan sub-elemennya disusun dalam fase-fase tersebut. Elemen dan sub-elemen ini merupakan komponen-komponen penting dari setiap dimensi, dan dinyatakan agar perkembangan setiap dimensinya dari suatu fase ke fase berikutnya menjadi konsisten dan utuh, tanpa ada elemen yang tertinggal.

#### 4. Karakteristik Mata Pelajaran PJOK di SMP

Pendidikan jasmani yang kemudian di Indonesia dikenal sebagai Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan menurut William H. Freeman (2007: 27-28) adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh jasmani, mental, dan emosional peserta didik. Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak menganggap individu sebagai pemilik jiwa dan raga yang terpisah, sehingga di antaranya dianggap dapat saling memengaruhi. Pendidikan jasmani merupakan bidang kajian yang luas yang sangat menarik dengan titik berat pada peningkatan pergerakan manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani sebagai wahana untuk mengembangkan setiap individu secara menyeluruh, mengembangkan pikiran, tubuh, dan jiwa menjadi satu kesatuan, hingga secara konotatif dapat disampaikan bahwa “Suara pikiran adalah suara tubuh”.

Penjelasan ini menyiratkan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bukan semata-mata berurusan dengan pembentukan badan, tetapi dengan manusia seutuhnya. Oleh karena itu, dalam penerapannya tetap berlandaskan pada suasana kependidikan, serta berpegang pada kaidah-kaidah praktik pendidikan, hal ini secara keseluruhan berkesesuaian dengan cita-cita terbentuknya Profil Pelajar Pancasila yang dicirikan dengan beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri.





Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai sebuah bidang kajian memiliki karakteristik.


- a. Penyelenggaraan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah didasari nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk Profil Pelajar Pancasila.
- b. Penyelenggaraan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan membentuk individu-individu yang terliterasi secara jasmani dan menerapkannya dalam kehidupan sepanjang hayat.
- c. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani (permainan, olahraga, dan aktivitas lain yang relevan) untuk meningkatkan kualitas individu yang holistik dan menunjang pencapaian tujuan pendidikan secara umum.
- d. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di dalam proses pembelajarannya juga mengembangkan nilai-nilai dan kecakapan umum (*general capabilities*) berupa kreativitas, bernalar kritis dan ke tingkat yang lebih tinggi, kolaborasi, serta keterampilan berkomunikasi melalui aktivitas jasmani.
- e. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di dalam proses pembelajarannya mempertimbangkan karakteristik peserta didik, tugas gerak (*movement task*), dan dukungan lingkungan yang berprinsip *developmentally appropriate practices* (DAP).
- f. Elemen-elemen pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk memperoleh capaian pembelajaran digambarkan sebagaimana dalam tabel berikut.



**Tabel 1.3. Elemen-elemen mata pelajaran PJOK serta deskripsinya**

No	Elemen	Deskripsi
1.	Keterampilan Gerak	Elemen ini berupa kekhasan dari pembelejaraan PJOK yang merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani, terdiri dari sub elemen: 1) Aktivitas Pola Gerak Dasar, 2) Aktivitas Senam, 3) Aktivitas Gerak Berirama, 4) Aktivitas Pilihan Permainan dan Olahraga, serta 5) Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan).
2.	Pengetahuan Gerak	Elemen ini berupa penerapan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) sebagai landasan dalam melakukan keterampilan gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif pada setiap sub elemen: 1) Aktivitas Pola Gerak Dasar, 2) Aktivitas Senam, 3) Aktivitas Gerak Berirama, 4) Aktivitas Pilihan Permainan dan Olahraga, serta 5) Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan).
3.	Pemanfaatan Gerak	Elemen ini berupa pemanfaatan gerak di dalam kehidupan sehari-hari yang terdiri dari sub elemen: 1) Aktivitas Jasmani untuk Pemeliharaan dan Peningkatan Kesehatan, 2) Aktivitas Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan, serta 3) Pola Perilaku Hidup Sehat
4.	Pengembangan Karakter	Elemen ini berupa pengembangan karakter secara gradual yang dirancang melalui berbagai aktivitas jasmani, terdiri dari: 1) Pengembangan Tanggung Jawab Personal, dan 2) Pengembangan Tanggung Jawab Sosial.
5.	Nilai-nilai Gerak	Elemen ini berupa nilai-nilai yang terkandung dan dikembangkan di dalam dan melalui aktivitas jasmani pada setiap elemen dan sub elemen capaian pembelajaran PJOK yang terdiri dari: 1) Nilai-nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan, 2) Nilai-nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tantangan, serta 3) Nilai-nilai Aktivitas Jasmani untuk Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial.

Elemen-elemen pada mata pelajaran PJOK dikembangkan berdasarkan kebutuhan peserta didik sesuai dengan karakteristik perkembangannya. Perkembangan peserta didik oleh beberapa pakar pendidikan dapat ditinjau dari intelektual, fisik, psikis, dan sosial. Ada beberapa tinjauan lain dengan perbedaan alasan dan kepentingannya.



Anak usia SMP pada perkembangan kognitif masuk pada tahap operasi formal (*formal operations*) versi Piaget pada usia 12 tahun atau lebih, dimana mereka mengembangkan alat baru untuk manipulasi informasi. Pada fase sebelumnya, ketika masih sebagai anak-anak mereka hanya berpikir konkret. Ketika memasuki tahap operasi formal mereka bisa berpikir abstrak dan deduktif. Peserta didik pada tahap ini juga dapat mempertimbangkan kemungkinan masa depan, mencari jawaban, menangani masalah dengan fleksibel, menguji hipotesis, dan menarik kesimpulan atas kejadian yang mereka tidak mengalaminya secara langsung.

Pada masa remaja, pertumbuhan jasmani mengalami perubahan lebih cepat dibandingkan dengan masa anak-anak dan masa dewasa. Pada fase ini remaja memerlukan asupan gizi yang lebih, agar pertumbuhan bisa berjalan secara optimal. Perkembangan jasmani remaja jelas terlihat pada tungkai dan lengan, tulang kaki dan tangan, serta otot-otot tubuh berkembang pesat.

Pertumbuhan dan perubahan jasmani sangat nyata pada peserta didik usia ini, baik laki-laki maupun perempuan. Perubahan dan pertumbuhan itu merupakan pengalaman tersendiri bagi remaja. Dalam rentang beberapa tahun ini peserta didik mempersiapkan diri menjadi anggota masyarakat dewasa yang mandiri dan berkontribusi kepada masyarakat. Dimensi perkembangan psikoseksual pun mengalami pematangan yang luar biasa.

Penerapan standar dan isi yang telah disusun oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan berupa Capaian Pembelajaran jenjang SMP, dengan elemen dan sub elemen Capaian Pembelajaran dapat disesuaikan dengan karakteristik anak secara umum pada sekolah yang berbeda-beda.

Guru PJOK dapat memilah, memilih, dan menetapkan materi ajar dan strategi pembelajaran sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Ketersediaan alokasi waktu untuk mata pelajaran PJOK di SMP tiga jam pelajaran setiap minggu dapat digunakan secara fleksibel oleh guru dengan mempertimbangkan kecukupan dan ketercakupan, serta keluasan




dan kedalaman kompetensi yang ingin dicapai. Alokasi waktu pembelajaran di SMP merupakan jumlah minimal yang dapat disesuaikan dengan mempertimbangkan jam mata pelajaran lain melalui kesepakatan sekolah.

Mata pelajaran PJOK dipelajari di SMP selain diarahkan untuk mengembangkan kompetensi gerak dan gaya hidup sehat tetapi juga diarahkan untuk pengembangan karakter peserta didik melalui praktik langsung dalam kehidupan nyata di lapangan. Mata pelajaran PJOK melalui wahana berbagai aktivitas muatan lokal dan antar bangsa berupa permainan dan olahraga tradisional dan modern yang berakar dari budaya berbagai suku di Tanah Air dan bangsa di dunia juga diyakini dapat mengembangkan apresiasi peserta didik terhadap kekhasan multikultural dan pada akhirnya mewujudkan karakter peserta didik yang berkebinekaan global.

## 5. Mata Pelajaran PJOK di Kelas IX

Materi-materi ajar PJOK di kelas IX SMP dijabarkan dari elemen dan sub elemen capaian pembelajaran secara umum yang kemudian dirinci ke dalam fase dan kelas. Fase kelas IX SMP merupakan fase akhir dari fase D (umumnya kelas VII sampai IX). Sehingga capaian pada kelas IX merupakan destinasi akhir pada fase D. Sebagaimana pada fase sebelumnya fase kelas IX ini juga terdiri dari elemen keterampilan gerak dan elemen pengetahuan gerak yang meliputi: permainan sederhana (*lead up games*) yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, dan lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, dan tradisional). Sekolah dapat memilih satu atau beberapa jenis permainan sesuai dengan kondisi sarana dan prasarana yang tersedia dan kemampuan guru dalam membelajarkan setiap elemen dan sub elemen, tidak terkecuali dengan sub elemen aktivitas air. Pada sub elemen tertentu, guru wajib membelajarkan peserta didik (aktivitas atletik, senam, gerak berirama, dan pengembangan pola hidup sehat), karena dianggap tidak memerlukan sarana dan prasarana khusus atau dengan mudah untuk dimodifikasi dan setiap sekolah diharapkan mampu memenuhinya.



Pada kelas IX SMP mata pelajaran PJOK diberikan alokasi waktu tiga jam pembelajaran (@ 40 menit) per minggu. Tiga jam pembelajaran per minggu tersebut dapat diatur sebagai berikut.

- a. Melakukan kegiatan belajar mengajar dalam satu kali pertemuan, setiap pertemuan alokasi waktunya adalah 120 menit.
- b. Melakukan kegiatan belajar mengajar dalam dua kali pertemuan dalam satu minggu, pertemuan pertama dua jam pelajaran dan pertemuan kedua satu jam pelajaran atau sebaliknya, misalnya: pada hari Selasa dua jam pelajaran dan Kamis satu jam pelajaran, atau sebaliknya satu jam pembelajaran tidak harus digunakan sebagai jam pembelajaran untuk teori.
- c. Melakukan kegiatan belajar mengajar dua kali pertemuan dalam satu hari, pertemuan pertama dua jam pelajaran dan pertemuan kedua satu jam pelajaran atau sebaliknya, misalnya: pada hari Selasa, dua jam pelajaran pertama dan kedua, kemudian dilanjutkan dengan satu jam pelajaran pada jam ke tujuh satu jam pembelajaran tidak harus digunakan sebagai jam pembelajaran untuk teori.

## **B. Capaian Pembelajaran (CP)**

### **1. Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK**

Capaian Pembelajaran (*learning outcomes*) adalah suatu ungkapan tujuan pendidikan yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar. Capaian Pembelajaran memuat rasional, tujuan, karakteristik mata pelajaran, dan urutan pencapaian setiap fase pada setiap pembelajaran.



Capaian pembelajaran PJOK menyiapkan individu yang literat secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler.

Individu yang terliterasi secara jasmani tersebut meliputi: 1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (*fundamental movement patterns*) dan berbagai keterampilan gerak (*motor skills*) yang baik; 2) menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif; 3) menunjukkan pengetahuan dan keterampilan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan; 4) menunjukkan perilaku tanggung jawab secara personal dan sosial yang menghargai diri-sendiri dan orang lain; serta 5) mengakui nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

Capaian pembelajaran tersebut kemudian dibagi ke dalam beberapa fase berikut ini.

- a. Fase A (Umumnya Kelas 1 dan 2)
- b. Fase B (Umumnya Kelas 3 dan 4)
- c. Fase C (Umumnya Kelas 5 dan 6)
- d. Fase D (Umumnya Kelas 7, 8, dan 9)
- e. Fase E (Umumnya Kelas 10), dan
- f. Fase F (Umumnya Kelas 11 dan 12)

## 2. Capaian Pembelajaran Per Fase

Capaian Pembelajaran ditetapkan oleh pemerintah sebagai arah dan hasil akhir diselenggarakannya pendidikan di sekolah. Untuk mencapai hasil akhir capaian pembelajaran disusun per fase. Proses pencapaian setiap fase tersebut ditentukan oleh guru dan sekolah. Berikut adalah Fase D Capaian Pembelajaran PJOK untuk kelas 7, 8, dan berakhir di kelas 9.

## Fase D (Umumnya Kelas 7, 8 dan 9)

Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam memvariasi dan kombinasikan berbagai aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani untuk menjaga kebugaran dan kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai pada aktivitas jasmani.

### Elemen Keterampilan Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).

### Elemen Pengetahuan Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).

### Elemen Pemanfaatan Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), serta pengukuran secara sederhana, untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam melakukan pencegahan terhadap “Bahaya pergaulan bebas”, dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit.



### Elemen Pengembangan Karakter

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menggunakan kemampuan untuk memonitor diri sendiri dalam peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu.

### Elemen Nilai-nilai Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang menguntungkan sebagai media menumbuhkembangkan unsur kesenangan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.

### 3. Alur Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)

Alur pembelajaran adalah rangkaian pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari, dan kemudian dirinci lebih operasional ke dalam bentuk-bentuk tujuan pembelajaran. Alur ini menjadi panduan guru dan peserta didik untuk mencapai CP di akhir fase tersebut.

Guru berhak untuk menyusun alur pembelajaran masing-masing, yang terdiri dari rangkaian tujuan pembelajaran. Pada buku ini disediakan beberapa set alur untuk digunakan sebagai: 1) contoh pengembangan kurikulum yang siap digunakan satuan pendidikan, dan 2) panduan untuk penyusunan perangkat ajar.



Alur Pembelajaran Per Tahun jenjang SMP kelas IX dalam satu tahun seperti pada tabel berikut ini.

<b>Capaian Pembelajaran</b>			
<p>Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.</p>			
<b>Capaian Elemen</b>	<b>Alur Tujuan Pembelajaran</b>	<b>Alokasi waktu</b>	<b>Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran</b>
<b>Elemen Keterampilan Gerak</b>			
<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis variasi dan kombinasi aktivitas jasmani dan olahraga,</p>	<p>1.1. Aktivitas Permainan dan Olahraga Pilihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktikkan permainan sebenarnya dengan menggunakan variasi dan</li> </ul>	<p>9 – 27 JP</p>	<p>a. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi (*):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Permainan sepak bola</li> <li>2) Permainan bola basket</li> <li>3) Permainan bola tangan</li> </ol>
<p>aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).</p>	<p>kombinasi gerak spesifik yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, tradisional).</p>	<p>9 – 27 JP</p>	<p>b. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Permainan bola voli</li> <li>2) Permainan bulu tangkis</li> <li>3) Permainan tenis meja</li> </ol>
		<p>9 JP</p>	<p>c. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan (*):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Permainan kasti</li> <li>2) Permainan rounders</li> <li>3) Permainan bola bakar</li> <li>4) Permainan <i>softball</i></li> </ol>



Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
		9 JP	d. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak olahraga beladiri (**): 1) Pencak silat 2) Karate 3) Taekwondo
		6 – 24 JP	e. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai Aktivitas Atletik (*): 1) Jalan 2) Lari 3) Lompat 4) Lempar
		9 JP	f. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional (**): 1) Permainan sepak takraw 2) Permainan tradisional anak-anak Indonesia
	1.2. Aktivitas Gerak Berirama • Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar pola langkah yang mengarah pada tarian pergaulan, lompat tali, pantulan bola, dan <i>juggling</i>	9 JP	g. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar aktivitas gerak berirama: 1) Langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak 2) Langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah 3) Langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada lompat tali

Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
	<p>1.3. Aktivitas Senam</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan Kombinasi gerak spesifik keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas senam lantai</li> </ul>	6 JP	<p>h. Mempraktikkan Kombinasi gerak spesifik senam lantai:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kombinasi guling depan dan guling belakang.</li> <li>Kombinasi guling depan dengan guling lenting</li> <li>Kombinasi guling belakang, guling depan, dan guling lenting</li> </ol>
	<p>1.4. Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik</li> </ul>	24 JP	<p>i. Mempraktikkan gerak spesifik aktivitas di air (***)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan gerak spesifik pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada dan bebas menempuh jarak 25 meter</li> <li>Mempraktikkan bentuk-bentuk gerakan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik</li> </ol>



Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
<b>Elemen Pengetahuan Gerak</b>			
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta dan prosedur dalam melakukan berbagai variasi dan kombinasi aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).	1.5. Aktivitas Permainan dan Olahraga Pilihan <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis permainan sebenarnya dengan menggunakan variasi dan kombinasi gerak spesifik yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan)</li> </ul>	9 – 27 JP	a. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi (*): <ol style="list-style-type: none"> <li>Permainan sepak bola</li> <li>Permainan bola basket</li> <li>Permainan bola tangan</li> </ol>
		9 – 27 JP	b. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*): <ol style="list-style-type: none"> <li>Permainan bola voli</li> <li>Permainan bulu tangkis</li> <li>Permainan tenis meja</li> </ol>
	dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, tradisional).	9 JP	c. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan (*): <ol style="list-style-type: none"> <li>Permainan kasti</li> <li>Permainan <i>rounders</i></li> <li>Permainan bola bakar</li> <li>Permainan <i>softball</i></li> </ol>
		9 JP	d. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak olahraga beladiri (**): <ol style="list-style-type: none"> <li>Pencak silat</li> <li>Karate</li> <li>Taekwondo</li> </ol>
		6 – 24 JP	e. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai Aktivitas Atletik (*): <ol style="list-style-type: none"> <li>Jalan</li> <li>Lari</li> <li>Lompat</li> <li>Lempar</li> </ol>

Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
		9 JP	f. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional (**): 1) Permainan sepak takraw 2) Permainan tradisional anak-anak Indonesia
	1.6. Aktivitas Gerak Berirama • Menganalisis variasi dan kombinasi gerak dasar pola langkah yang mengarah pada tarian pergaulan, lompat tali, pantulan bola, dan <i>juggling</i>	9 JP	g. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak dasar aktivitas gerak berirama: 1) Langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak 2) Langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah 3) Langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada lompat tali
	1.7. Aktivitas Senam • Menganalisis Kombinasi gerak spesifik keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas senam lantai	6 JP	h. Menganalisis Kombinasi gerak spesifik senam lantai: 1) Kombinasi guling depan dan guling belakang. 2) Kombinasi guling depan dengan guling lenting 3) Kombinasi guling belakang, guling depan, dan guling lenting



Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
	1.8. Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan) <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis keterampilan dua gaya renang menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik</li> </ul>	24 JP	i. Menganalisis gerak spesifik aktivitas di air (***) <ol style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis gerak spesifik pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada dan bebas menempuh jarak 25 meter</li> <li>Menganalisis bentuk-bentuk gerakan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik</li> </ol>
<b>Elemen Pemanfaatan Gerak</b>			
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan ( <i>physical fitness related health</i> )	3.1. Menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan aktivitas jasmani sesuai dengan pedoman kebutuhan gerak	3 JP	a. Menganalisis dan mempraktikkan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan: <ol style="list-style-type: none"> <li>Berlari santai</li> <li>Jalan santai</li> <li>Bersepeda</li> <li>Senam aerobik</li> </ol>

Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
<p>dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), berdasarkan prinsip latihan (<i>Frequency, Intensity, Time, Type/FITT</i>) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam melakukan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain, dan peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit.</p>	<p>3.2. Menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan dua jenis latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.</p>	<p>3 JP</p>	<p>b. Menganalisis dan mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani untuk keterampilan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</li> <li>2) Pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, dan hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai</li> </ol>



Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
	3.3. Menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan pola perilaku hidup sehat	3 JP	c. Menganalisis dan mempraktikkan pola perilaku hidup sehat: 1) Menganalisis pengertian P3K, macam-macam cedera, macam-macam alat P3K, tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain 2) Menganalisis peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit, yang meliputi: pengertian aktivitas jasmani, manfaat melakukan aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit, dampak/ akibat apabila tidak melakukan aktivitas jasmani, dan cara melakukan aktivitas jasmani untuk mencegah penyakit, dan membuat catatan hal-hal yang belum diketahui terkait dengan peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit
<b>Elemen Pengembangan Karakter</b>			
Pada akhir fase ini peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan	4.1. Menunjukkan pribadi yang memiliki etika dan berperilaku saling menghormati		a. Menunjukkan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab personal seperti: jujur disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dan lain-lain



Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu.	4.2 Menunjukkan perilaku sosial dengan bekerja sama dengan dan memberikan dukungan kepada teman, serta tidak melecehakan orang lain		b. Menunjukkan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab sosial seperti: kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan lain-lain
<b>Elemen Nilai-Nilai Gerak</b>			
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang berperan sebagai media menumbuhkembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.	5.1 Menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan.		a. Membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan
	5.2 Menganalisis tantangan dan keriangangan akan muncul dari adanya aktivitas jasmani baru.		b. Mengukur kemampuan diri terkait dengan kesenangan dan tantangan yang harus dihadapi
	5.3 Menganalisis alasan terhadap aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.		c. Menganalisis bentuk bentuk aktivitas jasmani yang dapat dijadikan sebagai media untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.



Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis variasi dan kombinasi aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).</p>	<p>1.1. Aktivitas Permainan dan Olahraga Pilihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan permainan sebenarnya dengan menggunakan variasi dan kombinasi gerak spesifik yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, tradisional).</li> </ul>	9 – 27 JP	<p>a. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi (*):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Permainan sepak bola</li> <li>2) Permainan bola basket</li> <li>3) Permainan bola tangan</li> </ol>
		9 – 27 JP	<p>b. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Permainan bola voli</li> <li>2) Permainan bulu tangkis</li> <li>3) Permainan tenis meja</li> </ol>
		9 JP	<p>c. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan (*):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Permainan kasti</li> <li>2) Permainan rounders</li> <li>3) Permainan bola bakar</li> <li>4) Permainan <i>softball</i></li> </ol>
		9 JP	<p>d. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak olahraga beladiri (**):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pencak silat</li> <li>2) Karate</li> <li>3) Taekwondo</li> </ol>
		6 – 24 JP	<p>e. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai Aktivitas Atletik (*):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Jalan</li> <li>2) Lari</li> <li>3) Lompat</li> <li>4) Lempar</li> </ol>

Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
		9 JP	f. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional (**): 1) Permainan sepak takraw 2) Permainan tradisional anak-anak Indonesia
	1.2. Aktivitas Gerak Berirama  • Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar pola langkah yang mengarah pada tarian pergaulan, lompat tali, pantulan bola, dan <i>juggling</i>	9 JP	g. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar aktivitas gerak berirama: 1) Langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak 2) Langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah 3) Langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada lompat tali
	1.3. Aktivitas Senam  • Mempraktikkan Kombinasi gerak spesifik keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas senam lantai	6 JP	h. Mempraktikkan Kombinasi gerak spesifik senam lantai: 1) Kombinasi guling depan dan guling belakang. 2) Kombinasi guling depan dengan guling lenting 3) Kombinasi guling belakang, guling depan, dan guling lenting



Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
	<p>1.4. Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik</li> </ul>	24 JP	<p>i. Mempraktikkan gerak spesifik aktivitas di air (***)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan gerak spesifik pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada dan bebas menempuh jarak 25 meter</li> <li>Mempraktikkan bentuk-bentuk gerakan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik</li> </ol>
<b>Elemen Pengetahuan Gerak</b>			
<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta dan prosedur dalam melakukan berbagai variasi dan kombinasi aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).</p>	<p>1.5. Aktivitas Permainan dan Olahraga Pilihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis permainan sebenarnya dengan menggunakan variasi dan kombinasi gerak spesifik yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, tradisional).</li> </ul>	9 – 27 JP	<p>a. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi (*):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Permainan sepak bola</li> <li>Permainan bola basket</li> <li>Permainan bola tangan</li> </ol>

Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
		9 – 27 JP	b. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*): 1) Permainan bola voli 2) Permainan bulu tangkis 3) Permainan tenis meja
		9 JP	c. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan (*): 1) Permainan kasti 2) Permainan rounders 3) Permainan bola bakar 4) Permainan <i>softball</i>
		9 JP	d. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak olahraga beladiri (**): 1) Pencak silat 2) Karate 3) Taekwondo
		6 – 24 JP	e. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai Aktivitas Atletik (*): 1) Jalan 2) Lari 3) Lompat 4) Lempar



Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
		9 JP	f. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional (**): 1) Permainan sepak takraw 2) Permainan tradisional anak-anak Indonesia
	1.6. Aktivitas Gerak Berirama <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis variasi dan kombinasi gerak dasar pola langkah yang mengarah pada tarian pergaulan, lompat tali, pantulan bola, dan <i>juggling</i></li> </ul>	9 JP	g. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak dasar aktivitas gerak berirama: 1) Langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak 2) Langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah 3) Langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada lompat tali
	1.7. Aktivitas Senam <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis Kombinasi gerak spesifik keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas senam lantai</li> </ul>	6 JP	h. Menganalisis Kombinasi gerak spesifik senam lantai: 1) Kombinasi guling depan dan guling belakang 2) Kombinasi guling depan dengan guling lenting. 3) Kombinasi guling belakang, guling depan, dan guling lenting

Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
	1.8. Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan) <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis keterampilan dua gaya renang menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik</li> </ul>	24 JP	i. Mempraktikkan gerak spesifik aktivitas di air (***) <ol style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan gerak spesifik pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada dan bebas menempuh jarak 25 meter</li> <li>Mempraktikkan bentuk-bentuk gerakan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik</li> </ol>
<b>Elemen Pemanfaatan Gerak</b>			
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan ( <i>physical fitness related health</i> )	3.1. Menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan aktivitas jasmani sesuai dengan pedoman kebutuhan gerak	3 JP	a. Menganalisis dan mempraktikkan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan: <ol style="list-style-type: none"> <li>Berlari santai</li> <li>Jalan santai</li> <li>Bersepeda</li> <li>Senam aerobik</li> </ol>



Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
<p>dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), berdasarkan prinsip latihan (<i>Frequency, Intensity, Time, Type/FITT</i>) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam melakukan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain, dan peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit.</p>	<p>3.2. Menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan dua jenis latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.</p>	<p>3 JP</p>	<p>b. Menganalisis dan mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani untuk keterampilan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</li> <li>2) Pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, dan hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai</li> </ol>



Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
	3.3. Menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan pola perilaku hidup sehat	3 JP	c. Menganalisis dan mempraktikkan pola perilaku hidup sehat: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Menganalisis pengertian P3K, macam-macam cedera, macam-macam alat P3K, tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain</li> <li>2) Menganalisis peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit, yang meliputi: pengertian aktivitas jasmani, manfaat melakukan aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas jasmani, dan cara melakukan aktivitas jasmani untuk mencegah penyakit, dan membuat catatan hal-hal yang belum diketahui terkait dengan peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit</li> </ol>



Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
<b>Elemen Pengembangan Karakter</b>			
<p>Pada akhir fase ini peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu.</p>	4.1. Menunjukkan pribadi yang memiliki etika dan berperilaku saling menghormati		a. Menunjukkan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab personal seperti: jujur disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dan lain-lain
	4.2 Menunjukkan perilaku sosial dengan bekerja sama dengan dan memberikan dukungan kepada teman, serta tidak melecehkan orang lain		b. Menunjukkan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab sosial seperti: kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan lain-lain
<b>Elemen Nilai Nilai Gerak</b>			
<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang berperan sebagai media menumbuh-kembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.</p>	5.1 Menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan.		a. Membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan
	5.2 Menganalisis tantangan dan keriangan akan muncul dari adanya aktivitas jasmani baru.		b. Mengukur kemampuan diri terkait dengan kesenangan dan tantangan yang harus dihadapi
	5.3 Menganalisis alasan terhadap aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.		c. Menganalisis bentuk aktivitas jasmani yang dapat dijadikan sebagai media untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

### **Keterangan:**

1. Tanda bintang satu (\*), hal ini berarti sekolah dapat memilih salah satu materi atau lebih sesuai dengan kondisi sekolah.
2. Tanda bintang dua (\*\*), hal ini berarti sekolah dapat memilih jenis beladiri (pencak silat, karate, taekwondo, dan lain-lain) sesuai dengan kompetensi tenaga pendidiknya.
3. Tanda bintang tiga (\*\*\*), hal ini berarti sekolah dapat melaksanakan atau tidak sesuai ketersediaan sarana dan prasarananya yang dimiliki. Apabila sekolah tidak dapat melaksanakan kegiatan tersebut, maka dapat digantikan dengan aktivitas yang lainnya seperti: penjelajahan, berkemah, atau aktivitas yang lainnya.

## **4. Keterkaitan Tujuan Pembelajaran dengan Capaian Pembelajaran Sesuai Fase**

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar yang meliputi guru dan peserta didik yang saling bertukar informasi. Tujuan pembelajaran (*instructional objective*) adalah perilaku hasil belajar yang diharapkan terjadi, dimiliki, atau dikuasai oleh peserta didik setelah mengikuti kegiatan pembelajaran tertentu.

Alur pembelajaran adalah rangkaian pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari, dan kemudian dirinci lebih operasional ke dalam bentuk-bentuk tujuan pembelajaran.

Penulisan tujuan pembelajaran yang utuh harus mengacu pada prinsip-prinsip perumusan. Ada beberapa prinsip yang dianjurkan oleh para pakar pendidikan. Dalam bahasan ini disajikan prinsip dimana tujuan pembelajaran harus mengandung unsur-unsur yang disebut sebagai ABCD.

- ▶ **A: Audience** artinya siapa yang menjadi sasaran dari pembelajaran kita. Audience bisa siapa saja peserta pembelajaran, misalnya peserta pelatihan, santri, peserta didik. Dalam hal ini, audience kita adalah peserta didik.
- ▶ **B: Behaviour** adalah perilaku apa yang kita harapkan dapat ditunjukkan oleh peserta didik setelah mengikuti pembelajaran. Perilaku ini dirumuskan



dengan kata kerja yang kita tuliskan setelah frase pendahuluan (peserta didik dapat..., dst.). Perilaku menggambarkan ranah dari pembelajaran. Oleh sebab itu posisinya penting dalam perumusan tujuan pembelajaran. Contoh perilaku ini adalah: menendang bola (psikomotor), memahami peraturan pertandingan permainan bola basket (kognitif), menunjukkan dukungan (afektif).

- ▶ C: Condition merupakan kondisi dimana perilaku (behaviour) tersebut ditunjukkan oleh peserta didik dan sengaja diciptakan oleh guru sebagai sebuah proses pembelajaran. Misalnya, secara berpasangan dengan temannya, dalam permainan 3 on 3, menghindari rintangan kayu, atau kerja kelompok.
- ▶ D: Degree adalah kriteria atau tingkat penampilan seperti apa yang kita harapkan dari peserta didik. Contohnya: 90% akurat, sebanyak 3 kali, 8 kali berhasil dari 10 kesempatan melakukan.

Keterkaitan antara tujuan pembelajaran dengan capaian pembelajaran sesuai fase capaian pembelajaran, dapat digambarkan bahwa capaian pembelajaran merupakan gambaran dari hasil yang dituju setelah peserta didik melakukan pembelajaran dan kemudian disebut sebagai perilaku/ *behaviour*. Tujuan pembelajaran merupakan rincian lebih lanjut dimana perilaku atau hasil belajar dapat dicapai melalui proses pembelajaran yang kondisinya diciptakan oleh guru serta gambaran derajat keberhasilannya terdeskripsikan secara jelas. Tujuan pembelajaran memuat uraian yang lebih spesifik, dapat diukur dengan mudah, memungkinkan untuk dicapai oleh peserta didik, relevan dengan capaian pembelajaran yang dituju dengan ditandai oleh indikator keberhasilan.


## C. Strategi Umum Pembelajaran PJOK di SMP

### 1. Strategi Pembelajaran PJOK

Dalam pelaksanaan pembelajaran guru PJOK dapat menggunakan berbagai strategi pembelajaran, di antaranya sebagai berikut.

#### 1. Pengajaran Interaktif (*Interactive Teaching*)

Pengajaran interaktif mempunyai makna guru memberitahukan, menunjukkan, atau mengarahkan sekelompok anak tentang apa yang



harus dilakukan; lalu peserta didik melakukannya; dan guru mengevaluasi seberapa baik hal itu dilakukan dan mengembangkan isi pelajaran lebih jauh, guru mengontrol proses pengajaran. Biasanya seluruh kelas bekerja pada tugas yang sama atau dalam kerangka tugas yang sama. Bandingkan strategi ini dengan gaya komando; keduanya memiliki perangkat ciri yang sama.

## **2. Pengajaran Berpangkalan (*Station Teaching*)**

Pengajaran berpangkalan menata lingkungan sehingga dua atau lebih tugas bisa berlangsung dalam ruangan secara bersamaan. Biasanya, setiap tugas harus dilakukan dalam pangkalan yang berbeda dengan tugas lainnya, sehingga setiap tugas memiliki pangkalannya masing-masing. Peserta didik berputar dari satu pangkalan ke pangkalan lain. Kadang-kadang, pengajaran berpangkalan ini disebut juga pengajaran tugas. Strategi ini dalam tataran gaya mengajar, serupa dengan gaya latihan (*practice style*).

## **3. Pengajaran Sesama Teman (*Peer Teaching*)**

Pengajaran sesama teman adalah strategi pengajaran yang mengalihkan tanggung jawab guru dalam fungsi pengajarannya kepada peserta didik. Strategi ini biasanya digunakan bersamaan dengan strategi lain tetapi berharga untuk dieksplorasi secara terpisah. Strategi ini tidak jauh berbeda dengan gaya berbalasan (*reciprocal style*), dalam hal peserta didik sendiri memberikan pengarahan kepada peserta didik lainnya. Bedanya, dalam pengajaran sesama teman, peserta didik yang bertindak sebagai pengajar tidak hanya berhadapan dengan satu peserta didik, tetapi bisa dengan sekelompok peserta didik.

## **4. Pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*)**

Dalam pembelajaran kooperatif, sekelompok peserta didik diberi tugas pembelajaran atau proyek untuk diselesaikan oleh kelompoknya. Peserta didik dikelompokkan secara heterogen menurut faktor yang berbeda seperti kemampuan atau kebutuhan sosialnya. Keberhasilan kelompok dalam pembelajaran dinilai sesuai dengan seberapa baik mereka mampu menyelesaikan tugasnya, di samping dari cara mereka bekerja sama dengan yang lain.



### 5. Strategi Pembelajaran Sendiri (*Self-instructional Strategies*)

Strategi pembelajaran sendiri melibatkan program yang ditetapkan oleh peserta didik sendiri dan mengurangi peran guru sebagai penyampai informasi. Strategi pembelajaran sendiri menyandarkan diri sepenuhnya pada materi tertulis, media, dan prosedur evaluasi yang ditetapkan sebelumnya. Strategi ini dapat dipakai untuk memenuhi satu atau lebih, terkadang seluruhnya, fungsi pengajaran.

### 6. Strategi Kognitif (*Cognitive Strategies*)


Strategi kognitif adalah strategi pembelajaran yang dirancang untuk melibatkan peserta didik secara kognitif dalam isi pelajaran melalui penyajian tugasnya. Strategi ini meliputi gaya pemecahan masalah, penemuan terbimbing, dan gaya lain yang memerlukan fungsi kognitif anak, seperti pembelajaran penemuan (*inquiry learning*). Semua model ini menggambarkan pendekatan yang melibatkan peserta didik dalam merumuskan respons sendiri tanpa meniru apa yang sudah diperlihatkan guru sebelumnya.

Tingkat keterlibatan peserta didik bervariasi sesuai dengan tingkat respons kognitifnya. Ketika guru mengetengahkan masalah yang memerlukan jawaban benar yang tunggal, pemecahan masalah itu biasanya disebut *convergent problem solving*. Ketika masalah tersebut bersifat terbuka dan tidak memerlukan satu jawaban terbaik, maka pemecahan masalah tersebut disebut *divergent problem solving*.

### 7. Pengajaran Beregu (*Team Teaching*)

Pengajaran beregu adalah strategi pembelajaran yang melibatkan lebih dari satu orang guru yang bertanggung jawab untuk menyajikan pelajaran kepada sekelompok peserta didik. Ketika pelajaran pendidikan jasmani bersifat *co-educational* (melibatkan peserta didik putra dan putri), banyak pendidik melihat bahwa *team teaching* sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan baik putra maupun putri yang terkelompokkan secara heterogen dengan mendapat guru pria dan wanita di saat bersamaan.

Secara operasional penerapan strategi pembelajaran memerlukan ragam metode. Metode pembelajaran, secara umum meliputi keseluruhan cara atau teknik dalam menyajikan bahan pelajaran kepada peserta didik serta



bagaimana peserta didik diperlakukan selama pembelajaran tersebut. Oleh karena itu, pembahasan tentang metode mengajar bukan hanya bersinggungan dengan apakah pelajaran perlu diberikan secara keseluruhan (*whole method*) ataukah sebagian-sebagian (*part method*), tetapi juga tentang cara memperlakukan peserta didik dan pengaturan waktu. Di antara metode yang dapat dipilih dan digunakan sebagai berikut.

### **1. Latihan Terbimbing**

Menuntun peserta didik dengan berbagai cara melalui pemberian variasi gerak.

### **2. Latihan Padat dan Terdistribusi**

Guru PJOK harus membuat keputusan berkaitan dengan berapa lama waktu latihan yang digunakan dalam satu episode pembelajaran, dan bagaimana waktu yang tersedia ini dimanfaatkan, apakah langsung dihabiskan sekaligus atau diselingi istirahat.

### **3. Latihan Terpusat dan Acak**

Latihan disebut terpusat jika dua atau tiga keterampilan yang dilatih dilaksanakan satu persatu hingga jumlah ulangan atau waktu yang ditentukan terselesaikan sebelum dilanjutkan ke keterampilan lain. Latihan acak dilakukan dengan melakukan latihan beberapa keterampilan secara berselang-seling.

### **4. Keseluruhan dan Bagian per Bagian**

Beberapa keterampilan terdiri dari beberapa gerakan yang sangat kompleks (keterampilan serial) sehingga guru harus mampu menyesuaikan prosedur dan pendekatan yang tepat. Untuk menghadapi gerakan tersebut guru akan membagi tugas menjadi bagian-bagian kecil (sesuai teknik dasarnya). Setiap bagian tersebut dilatih satu persatu sesuai urutannya untuk kemudian disatukan setelah semua bagian terkuasai agar menjadi satu keterampilan yang utuh. Jika ini yang ditempuh guru, maka ia sedang menerapkan metode bagian (*part method*).

Jika suatu keterampilan merupakan suatu keterampilan yang utuh (keterampilan diskrit) dimana hubungan antara satu bagian dengan bagian yang lain demikian erat maka lebih baik diajarkan secara utuh.



Irama dan *timing* dari keterampilan itu akan terjaga dengan lebih baik jika guru memilih metode keseluruhan atau *whole method*.

Guru dapat memadukan kedua cara tersebut jika tidak mengganggu keselamatan. Peserta didik harus diberi kesempatan untuk merasakan keterampilan secara keseluruhan sebelum keterampilan itu dipecah menjadi bagian. Jika ini yang dilakukan guru maka ia sedang menggunakan metode campuran yang disebut metode keseluruhan-bagian (*whole-part method*).

Selain strategi dan metode, di dalam pembelajaran PJOK juga dikenal gaya mengajar. Mosston membedakan gaya mengajar sesuai dengan besarnya peran peserta didik di dalam proses pembelajaran (pra pertemuan, pertemuan, dan pasca pertemuan). Berikut beberapa gaya mengajar.

**1. Gaya A: Komando (*Command Style*)**

Semua keputusan dikendalikan oleh guru dan peserta didik hanya melakukan apa yang diperintahkannya. Satu aba-aba satu respons peserta didik.

**2. Gaya B: Latihan (*Practice Style*)**

Guru memberikan beberapa tugas dan peserta didik menentukan di mana, kapan, bagaimana, dan tugas mana yang akan dilakukan pertama kali. Guru memberi umpan balik.

**3. Gaya C: Berbalasan (*Reciprocal Style*)**

Satu peserta didik menjadi pelaku, satu peserta didik lain menjadi pengamat dan bertugas memberikan umpan balik, dan dilakukan secara bergantian.

**4. Gaya D: Menilai diri sendiri (*Self Check Style*)**

Peserta didik diberi petunjuk untuk menilai penampilannya sendiri. Pada saat latihan peserta didik berusaha mengetahui kekurangannya dan mencoba memperbaiki.

**5. Gaya E: Partisipatif atau Inklusif (*Inclusion Style*)**

Guru menentukan tugas pembelajaran yang memiliki target atau kriteria yang berbeda tingkat kesulitan antara satu peserta didik dengan lainnya. Peserta didik diberi keleluasaan untuk menentukan tingkat kesulitan yang sesuai dengan kemampuannya, dengan demikian setiap anak akan merasa berhasil.



## 6. **Gaya F: Penemuan Terbimbing (*Guided Discovery*)**

Guru membimbing peserta didik ke arah jawaban yang benar melalui serangkaian tugas untuk menjawab permasalahan yang dirancang. Setiap anak melaksanakan tugas sesuai bimbingan guru sehingga akan mendapatkan jawaban yang sama terhadap permasalahan yang diberikan tersebut.

## 7. **Gaya G: Pemecahan Masalah (*Problem Solving*)**

Guru menyediakan satu permasalahan yang harus diselesaikan. Peserta didik diberi kebebasan sesuai dengan cara yang dipilihnya sendiri, sehingga jawaban yang dihasilkan akan beragam.

## 8. **Gaya H, I, J: *Learner Designed Program/Learner Initiated/Self-Teaching***

Peserta didik mulai mengambil tanggung jawab untuk apa pun yang akan dipelajari serta bagaimana hal itu akan dipelajari.

## 2. **Asumsi-Asumsi**

### a. **Pengguna Buku dan Cara Pemakaiannya**

Untuk memahami dan mampu melaksanakan seluruh isi dalam Buku Panduan Guru PJOK SMP Kelas IX ini, Guru PJOK diharapkan membaca secara seksama, serta menggali lebih dalam informasi yang diberikan melalui eksplorasi sumber-sumber lain, melakukan diskusi, serta upaya lain yang relevan. Pada tahap penguasaan keterampilan diharapkan Guru PJOK mencoba berbagai keterampilan yang disajikan secara bertahap sesuai dengan langkah dan prosedur yang dituliskan dalam Buku Panduan Guru PJOK SMP Kelas IX ini. Cobalah berkali-kali dan kemudian Guru PJOK bandingkan keterampilan yang Guru PJOK kuasai dengan kriteria yang ada dalam setiap pembahasan.

Selain itu Guru PJOK juga diminta untuk mengimplementasikan materi yang terdapat dalam Buku Panduan Guru PJOK ini dalam proses pembelajaran. Pengimplementasian tersebut didasarkan pada informasi yang ada pada Buku Panduan Guru PJOK ini sebelumnya, dan kemudian diperkaya dengan berbagai informasi yang Guru PJOK dapat dari sumber-sumber lain.

Evaluasi merupakan tugas lain yang perlu Guru PJOK kerjakan, sehingga secara mandiri Guru PJOK akan dapat mengetahui tingkat penguasaan materi



yang diimplementasikan. Pada setiap akhir kegiatan pembelajaran disajikan umpan balik dan tindak lanjut suatu proses hasil pembelajaran.

Hasil proses pembelajaran dalam bentuk penilaian pengetahuan, keterampilan, dan sikap peserta didik, dapat dikomunikasikan kepada orangtua/wali peserta didik. Komunikasi tersebut dalam bentuk pertemuan langsung dengan orangtua/wali peserta didik atau dapat dikomunikasikan dalam bentuk buku penghubung antara orangtua/wali peserta didik dengan guru.

#### **b. Kondisi Kelas dan Peserta didik**


Guru perlu mengelompokkan peserta didik agar pembelajaran berlangsung secara efektif. Dengan pengelompokan yang tepat peserta didik memiliki peluang melakukan aktivitas lebih banyak, bermain dengan jenjang kemampuan dan keterampilan yang seimbang.

#### **c. Rata-rata Jumlah Peserta didik di SMP (32) Peserta didik**

Berdasarkan UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang SISDIKNAS (Sistem Pendidikan Nasional), peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Setelah melakukan daftar ulang di lembaga pendidikan yang dikehendaki, peserta didik perlu dikelompok-kelompokkan atau diklasifikasikan.

Pengelompokan peserta didik ini tidak dimaksudkan untuk membeda-bedakan peserta didik berdasarkan keahlian dan tingkat keahliannya, melainkan untuk membantu keberhasilan peserta didik dalam proses belajar mengajar.

Pengelompokan (*grouping*) peserta didik didasarkan atas pandangan bahwa selain peserta didik mempunyai kesamaan, peserta didik juga mempunyai perbedaan. Kesamaan-kesamaan yang ada pada peserta didik melahirkan pemikiran penempatan pada kelompok yang sama, sementara perbedaan-perbedaan yang ada pada peserta didik melahirkan pemikiran pengelompokan mereka pada kelompok yang berbeda.



Jika perbedaan antara peserta didik satu dengan yang lain dicermati lebih mendalam, akan didapati perbedaan antar individu dan perbedaan intra individu. Pertama lebih teraksentuasi pada berbedanya peserta didik satu dengan yang lain dalam kelas. Kedua, lebih teraksentuasi pada berbedanya kemampuan masing-masing peserta didik dalam berbagai mata pelajaran atau bidang studi.

Berbedanya antar dan intra peserta didik, mengharuskan layanan pendidikan yang berbeda terhadap mereka. Oleh karena layanan yang berbeda secara individual demikian dianggap kurang efisien, maka dilakukanlah pengelompokan berdasarkan persamaan dan perbedaan peserta didik agar kekurangan pada pengajaran secara klasikal dapat dikurangi. Dengan perkataan lain, pengelompokan adalah konvergensi dari pengajaran sistem klasikal dan sistem individual.

Alasan pengelompokan peserta didik juga didasarkan atas realitas bahwa peserta didik secara terus-menerus bertumbuh dan berkembang. Pertumbuhan dan perkembangan peserta didik satu dengan yang lain berbeda. Agar perkembangan peserta didik yang cepat tidak mengganggu peserta didik yang lambat dan begitu sebaliknya, dilakukanlah pengelompokan peserta didik.

#### **d. Sarana dan Pra-sarana**

Pembelajaran PJOK memerlukan sarana dan prasana untuk mencapai tujuan pembelajaran. Guru perlu merencanakan pemeliharaan dan pemanfaatan peralatan dan ruang secara efisien. Peralatan yang akan digunakan dalam pembelajaran harus dipersiapkan dengan baik dengan melibatkan peserta didik sehingga ikut bertanggung jawab.

Secara ideal, aktivitas pembelajaran menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai. Akan tetapi, jika sekolah tidak memiliki dan menyediakan sarana dan prasarana, kreativitas guru sangat diperlukan, untuk melakukan modifikasi. Demikian juga guru dapat menyesuaikan aktivitas yang dipilih, sesuai dengan ketersediaan sarana dan prasarana, dan tetap melakukan pembelajaran yang sesuai untuk mencapai kompetensi yang diharapkan.



Hal terpenting dalam penggunaan sarana prasarana pembelajaran adalah terpenuhinya aspek keamanan dan keselamatan. Peserta didik harus dapat melakukan unjuk kerja dengan aman dan selamat untuk mendapatkan kompetensi yang diharapkan.

## D. Fitur-Fitur Buku Panduan

Buku Panduan Guru PJOK SMP Kelas IX ini dilengkapi dengan fitur-fitur sebagai berikut.

Bagian	Nama Fitur	Deskripsi
Pendahuluan	Tujuan Buku Panduan Guru	Merupakan rumusan berupa tujuan disusunnya buku panduan pembelajaran ini, yaitu sebagai contoh dalam membelajarkan peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran.
	Profil Pelajar Pancasila	Adalah uraian mengenai profil pelajar sebagai pembelajar sepanjang hayat yang menerapkan nilai-nilai luhur Pancasila. Ciri dan strategi implementasi merupakan inti yang diuraikan pada bagian ini.
	Karakteristik Mata Pelajaran PJOK SMP	Adalah uraian mengenai pengertian dan kekhasan mata pelajaran PJOK yang dilaksanakan di SMP.
	Mata Pelajaran PJOK di Kelas IX	Adalah uraian mengenai alur capaian pembelajaran serta lingkup mata pelajaran PJOK yang dilaksanakan di SMP kelas IX.

Bagian	Nama Fitur	Deskripsi
Capaian Pembelajaran	Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK	Adalah rumusan capaian pembelajaran umum mata pelajaran PJOK mulai dari SD, SMP, dan SMA yang menunjukkan gradasi serta lingkup pada setiap dan antar jenjang pendidikan .
	Capaian Pembelajaran Per Fase	Adalah rumusan capaian pembelajaran mata pelajaran PJOK SMP yaitu fase C yang mewakili kelas VII, VIII, dan IX.
	Alur Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)	Adalah rumusan alur tujuan pembelajaran mata pelajaran PJOK SMP yaitu fase C yang mewakili kelas VII, VIII, dan IX yang menunjukkan gradasi antar kelas serta perbedaan konten materi di setiap kelas.
	Keterkaitan Tujuan Pembelajaran dengan Capaian Pembelajaran Sesuai Fase	Merupakan uraian yang menunjukkan keterkaitan antara tujuan pembelajaran sebagai proses dalam upaya mendapatkan capaian pembelajaran pelajar sesuai fase C dan kelas IX.
	Strategi Pembelajaran PJOK	Merupakan uraian yang menunjukkan strategi yang biasa digunakan dan sesuai dengan karakteristik pembelajaran PJOK.
	Asumsi-asumsi	Merupakan uraian yang menjelaskan pandangan penulis terhadap berbagai kemungkinan kegunaan buku dipandang dari sisi pengguna serta kemungkinan alternatif yang disediakan.
Unit Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Merupakan rumusan proses yang akan dilaksanakan dan hasil yang akan didapat oleh pengguna setelah mempelajari sub unit tertentu.
	Deskripsi Materi	Merupakan uraian singkat materi yang akan dipelajari oleh pengguna ketika mempelajari sub unit tertentu.



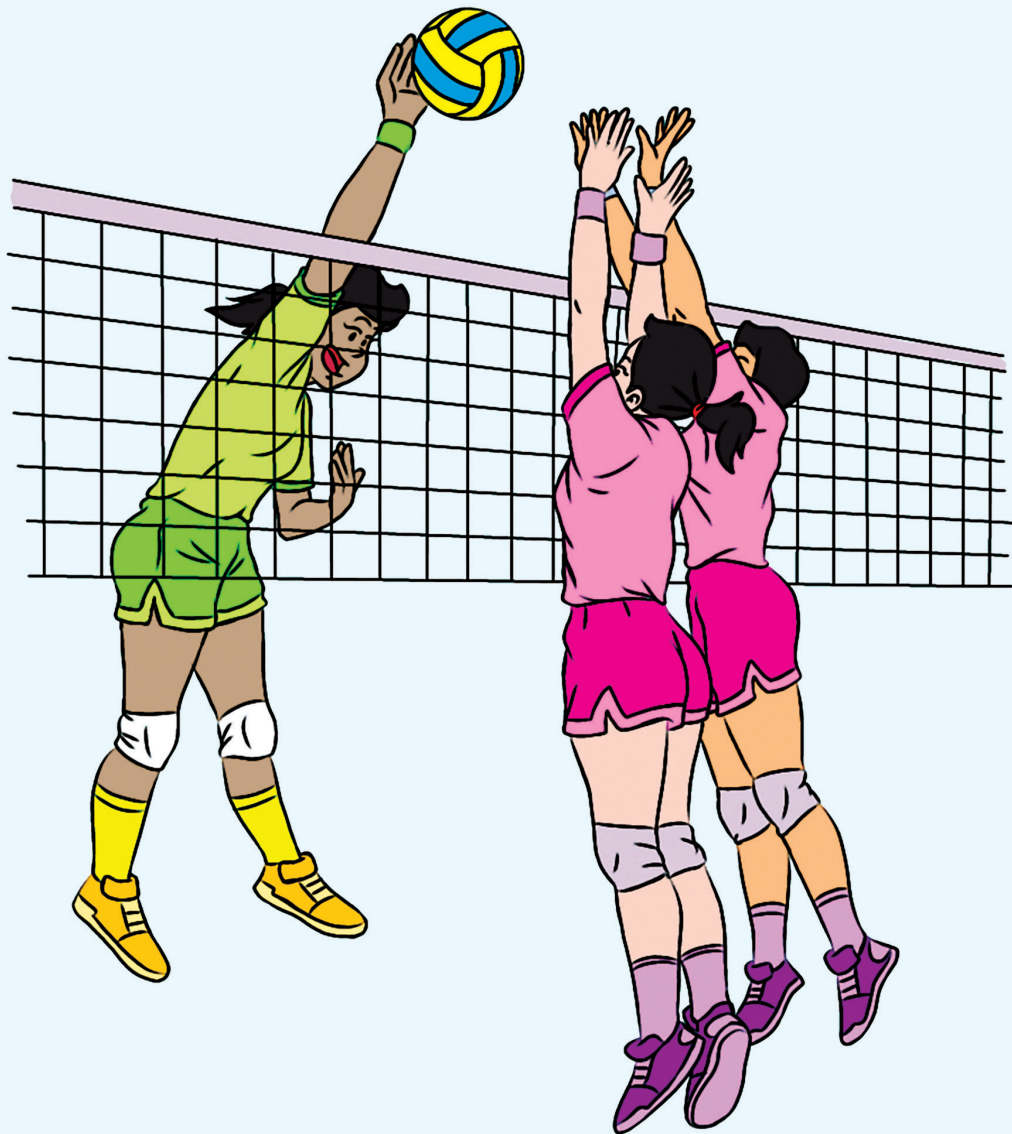
Bagian	Nama Fitur	Deskripsi
	Apersepsi	Merupakan uraian yang menyatakan skenario yang akan dilakukan oleh guru dalam mengaitkan materi yang akan dipelajari oleh peserta didik dan kegunaannya dalam kehidupan nyata.
	Prosedur Kegiatan Pembelajaran	Merupakan tahapan-tahapan yang akan dilakukan oleh guru dalam membelajarkan peserta didik sesuai dan didasarkan pada model/ pendekatan/ strategi/ metode/ gaya/ teknik yang akan digunakan.
	Refleksi Guru	Merupakan uraian yang menggambarkan upaya guru untuk mendapatkan umpan balik secara mandiri dalam meningkatkan kualitas pembelajarannya, baik proses maupun hasil.
	Penilaian	Merupakan rumusan teknik penilaian yang akan dilakukan oleh guru untuk mendapatkan data proses dan hasil belajar peserta didik.
	Pengayaan	Merupakan upaya yang akan dilakukan oleh guru dalam memberikan pengalaman lebih setelah kompetensi pada kelasnya tercapai.
	Lembar Kerja Siswa	Adalah lembaran yang berisi pekerjaan yang harus dilakukan peserta didik untuk mendapatkan kompetensinya.
	Bahan Bacaan Siswa	Merupakan bahan bacaan yang disediakan untuk peserta didik dalam mendapatkan kompetensi.
	Bahan Bacaan Guru	Merupakan bahan bacaan yang disediakan untuk guru dalam menunjang kompetensi penyelenggaraan pembelajaran.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
REPUBLIK INDONESIA, 2022

**Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
untuk SMP/MTs Kelas IX**

Penulis: Sugito Adi Warsito, Ibnu Susilo

ISBN 978-602-244-576-0



## Bagian 2

# Unit Pembelajaran



Bagian II Unit Pembelajaran dari Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP Kelas IX ini merupakan bagian yang berisi tentang petunjuk khusus pembelajaran setiap materi dari elemen atau sub elemen capaian pembelajaran.

Bagian ini merupakan pedoman bagi guru untuk melaksanakan pembelajaran di kelas sehingga tujuan pembelajaran yang diinginkan dapat dicapai.

Guru diharapkan juga dapat mengelola pembelajaran dan memfasilitasi peserta didik untuk memahami materi dan mempraktikkan gerakan-gerakan berbagai keterampilan yang disampaikan dalam buku ini.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
REPUBLIK INDONESIA, 2022

**Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
untuk SMP/MTs Kelas IX**

Penulis: Sugito Adi Warsito, Ibnu Susilo

ISBN 978-602-244-576-0

Keterampilan dan Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter,  
dan Penanaman Nilai-nilai Aktivitas Jasmani

# Unit 1

## Permainan Invasi (Permainan Sepak Bola)

(Pilih Salah Satu Materi atau Lebih Sesuai dengan Kondisi Sekolah)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IX SMP/ ...
Pokok Bahasan	: Variasi dan kombinasi Gerak Spesifik dalam Berbagai Permainan Invasi
Sub Pokok Bahasan	: Variasi dan kombinasi Gerak Spesifik dalam Permainan Sepak Bola
Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan (9 JP)






## A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir pembelajaran ini peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional pada permainan sepak bola (menendang/ mengumpan bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Secara rinci tujuan pembelajaran ini dapat dijabarkan sebagai berikut.

1. Peserta didik dapat menganalisis variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional pada permainan sepak bola (menendang/ mengumpan bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki, melalui penugasan berkelompok.
2. Peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional pada permainan sepak bola (menendang/ mengumpan bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki, melalui penugasan berkelompok.
3. Peserta didik menunjukkan sikap dan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab personal (jujur disiplin, patuh), serta tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli) melalui penugasan berkelompok.
4. Peserta didik dapat membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan.

## B. Deskripsi Materi

Pada Sub Unit Pembelajaran 1 ini peserta didik akan mempelajari konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional pada permainan sepak bola (menendang/ mengumpan bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang). Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.



Guru juga dapat melakukan pengembangan kemampuan berpikir ke taraf yang lebih tinggi dengan memberikan pertanyaan;

1. Apa yang dimaksud dengan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan sepak bola?
2. Jelaskan berbagai bentuk-bentuk variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan sepak bola.
3. Jelaskan prosedur berbagai bentuk-bentuk variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan sepak bola.
4. Bisakah peserta didik mempelajari dasar-dasar permainan dan menggunakannya untuk menciptakan keterampilan *problem solving*?
5. Bisakah peserta didik mempelajari dasar-dasar permainan dan menggunakannya untuk menciptakan keterampilan belajar seumur hidup?
6. Bagaimana performa peserta didik dapat memengaruhi tim?

### C. Apersepsi

Apersepsi dilakukan dengan memberikan pertanyaan dan pembahasan mengenai pengetahuan dan keterampilan awal yang telah dikuasai oleh peserta didik terkait dengan permainan sepak bola (variasi gerak spesifik dan kombinasi gerak spesifik). Kemampuan dan pengalaman peserta didik tersebut kemudian dihubungkan dengan kompetensi yang akan didapat peserta didik setelah mempelajari pokok bahasan ini variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepak bola (menendang/mengumpan dan menghentikan; menggiring, menendang/ mengumpan dan menghentikan bola; menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/sasaran; melempar bola ke dalam dan menyundul bola), serta penerapannya di dalam kinerja yang sesungguhnya.



## D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama)

### 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan

Pengetahuan dan Praktik Kombinasi Gerak Sepak bola	
Pokok Materi	Kegiatan
Sekilas Tentang Permainan Sepak bola dan Perkembangan Permainannya	Membaca bersama sebelum pembelajaran dimulai
Variasi dan kombinasi Gerak Spesifik Menendang/ Mengumpan dan Menghentikan Bola	Pembelajaran menggunakan model penugasan: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendahuluan</li> <li>2. Inti Pembelajaran:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepak bola (menendang/mengumpan dan menghentikan; menggiring, menendang/ mengumpan dan menghentikan bola; menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/sasaran; melempar bola ke dalam dan menyundul bola).</li> <li>b. Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>c. Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>d. Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>e. Peserta didik mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepak bola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> <li>f. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> </ol>
Variasi dan kombinasi Gerak Spesifik Menggiring dan Menyundul Bola	
Melempar Bola Ke dalam, dan Menjaga Gawang	
	3. Penutup

Bermain Sepak bola dengan Menggunakan Peraturan yang Dimodifikasi	Bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan setengah lapangan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga
Peraturan Dasar Permainan Sepak bola yang Berhubungan dengan Keterampilan yang Diajarkan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membaca bersama sebelum pembelajaran dimulai</li> <li>2. Mendiskusikan ketika praktik</li> </ol>

## 2. Langkah Kegiatan

### a. Persiapan

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- 1) Membaca Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Mencari berbagai sumber informasi yang berkaitan dengan permainan sepak bola.
- 3) Menyiapkan sarana dan prasarana pembelajaran, di antaranya:
  - a) Bola sepak atau bola sejenisnya (bola *volley*, bola sepak atau bola plastik).
  - b) Lapangan permainan sepak bola atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah) yang aman.
  - c) Rintangan (corong) atau sejenisnya (botol bekas, kursi atau bilah bambu).
  - d) Peluit dan *stopwatch*.
  - e) Lembar tugas peserta didik (*student task sheet*) yang berisi perintah, dan indikator tugas gerak.



## b. Pelaksanaan Pembelajaran

### 1) Pendahuluan (10 Menit)

Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa
Membariskan peserta didik dan mengucapkan salam	Berbaris sesuai perintah dan menjawab salam
Meminta peserta didik memimpin doa bersama	Berdoa bersama
Memeriksa kesiapan peserta didik (kehadiran dan kondisi), dan memberi tugas bagi peserta didik yang sakit	Menunjukkan kesiapan untuk mengikuti pembelajaran
Memotivasi peserta didik dengan meyebut tujuan, manfaat (kebugaran, melepas penat, melatih kerja sama), dan skenario pembelajaran yang akan dilakukan	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti
Menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan sepak bola (menendang/mengumpan bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang permainan Sepak bola)	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti.  Melakukan diskusi
Membagikan lembar tugas dan memberi penjelasan cara penggunaan	Menerima lembar tugas dan mempelajari

### 2) Pemanasan (15 menit)

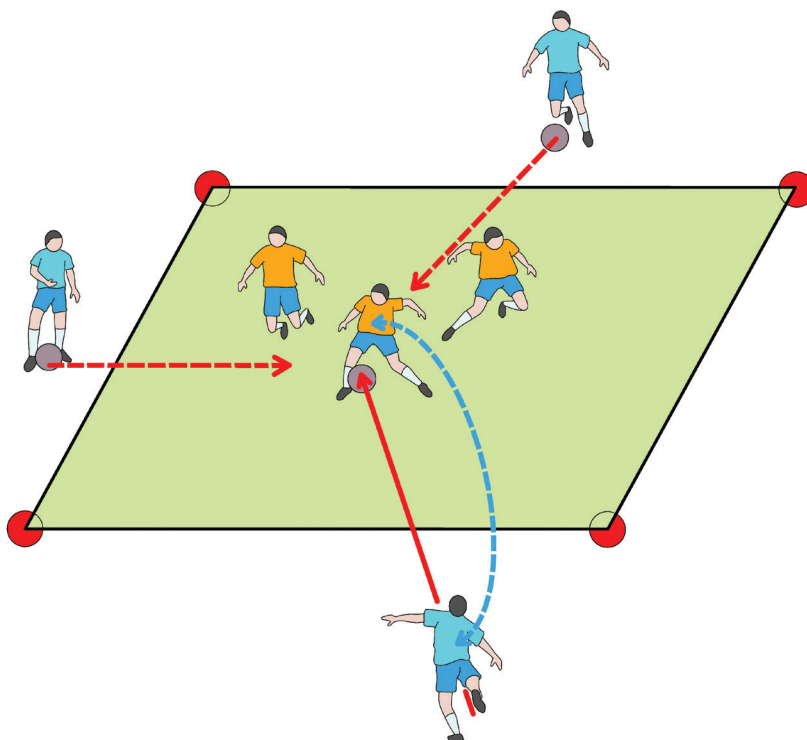
#### a) Peregangan (*Stretching*)

- Peregangan statik (*Static Stretching*)
- Peregangan dinamik (*Dynamic Stretching*)
- *Four Lines Warm up* (Gerakan ini menjadi rutinitas yang dilakukan setiap kali melakukan pemanasan)

Nama Gerakan	Keterangan
• <i>Light jog</i>	Berlari-lari kecil dengan intensitas rendah
• <i>Light jog arm circle</i>	Berlari-lari kecil dengan intensitas rendah sambil memutar-mutar lengan
• <i>Light jog arm alternate</i>	Berlari-lari kecil dengan intensitas rendah sambil mengayun lengan secara bergantian ke atas dan bawah, dilanjutkan dengan ke depan dan samping

• <i>Light jog body twists</i>	Berlari-lari kecil dengan intensitas rendah sambil memutar-mutar pinggang
• <i>Knee up</i>	Mengangkat-angkat lutut
• <i>Heel up/heel touch</i>	Menyentuhkan tumit ke kedua telapak tangan yang diletakkan di belakang pantat
• <i>Light skipping open gates</i>	Mengayun kedua tungkai ke arah luar secara bergantian
• <i>Light skipping close gates</i>	Mengayun kedua tungkai ke arah dalam secara bergantian
• <i>Light skipping kick out straight</i>	Mengayun kedua tungkai ke depan secara bergantian
• <i>Light skipping kick out behind</i>	Mengayun kedua tungkai ke belakang secara bergantian

b) Permainan Kecil (*Minor Games*) Soccer Shooting Stars



Gambar 1.1. Anak bermain Soccer Shooting Stars



- Kelas dibagi ke dalam 2 kelompok, kelompok pertama adalah peserta didik sebagai bintang-bintang dan kelompok ke dua adalah pesawat tempur dimulai dengan 3 pesawat yang dilengkapi dengan 3 bola sepak.
- Peserta didik diberi penjelasan tentang area bermain dengan batasan garis lapangan, atau meletakkan botol bekas, kursi atau bilah bambu di setiap ujung garis.
- Tugas pesawat tempur adalah menembak bintang-bintang agar jatuh, dengan cara melakukan *shooting/passing* dengan bola kearah kaki bintang-bintang, pesawat tempur boleh berlari dengan menggiring bola atau melakukan passing kepada anggota kelompoknya, bola harus tetap berada dilantai dan tidak boleh melayang di atas bagian betis peserta didik.
- Tugas bintang-bintang menghindari dari tembakan pesawat tempur dengan berlari kesegala arah, melompat atau mengelak dengan catatan tidak diperkenankan meninggalkan lapangan permainan
- Variasi yang dapat dilakukan adalah menambah jumlah pesawat tempur, bintang yang tertembak menjadi pesawat, batasan waktu lalu dan perubahan peran.

### 3) Inti Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran inti dilakukan sesuai sintaks sebagaimana yang dituliskan pada tabel pokok-pokok materi dan kegiatan (**D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama) poin 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan**).



#### 4) Kegiatan Penutup

Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa
Mengkondisikan peserta didik untuk memulihkan kondisi tubuh	Mengikuti arahan guru
Meminta peserta didik melakukan refleksi pembelajaran bersama-sama	Melakukan refleksi pembelajaran bersama guru
Melakukan simpulan pembelajaran bersama peserta didik	Melakukan simpulan pembelajaran bersama guru
Memberi evaluasi umum, melakukan konfirmasi, dan penguatan terkait dengan materi dan manfaat pembelajaran	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang belum dimengerti
Memberikan arahan untuk pertemuan selanjutnya, dan jika ada memberi penugasan	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti
Meminta peserta didik untuk memimpin doa	Melakukan doa bersama
Menutup pembelajaran dan mengucapkan salam	Mengikuti penutupan pembelajaran dan menjawab salam

#### 5) Kegiatan Alternatif

Kekurangan yang Ditemui	Alternatif Pembelajaran
Jika model/ pendekatan/ metode/ gaya tidak sesuai	Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando.
Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik	Perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/ atau media lain yang sesuai.
Jika sarana dan prasarana tidak mendukung	Melakukan modifikasi sarana (bebagai jenis bola bisa digunakan, gawang dibuat dari tiang yang tancapkan) dan prasarana (memperkecil ukuran lapangan)
Permainan tidak bisa dijalankan	Mengganti permainan yang lebih sederhana (sepak bola menjadi sepak bola mini atau futsal) Menyederhanakan aturan permainan
Peserta didik tidak menjalankan tugas di dalam kelompok	Mengatur kembali cara pembagian kelompok dan pertukaran anggota
Tugas tidak diselesaikan tepat waktu	Menambah waktu pengerjaan tugas



## E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Kedua)

### 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan

Pokok-pokok materi dan kegiatan pada pertemuan kedua ini mengulang dari pertemuan pertama dan melanjutkan ke pokok materi yang belum disampaikan dengan menggunakan variasi kegiatan sesuai kreativitas guru.

### 2. Langkah Kegiatan

#### a. Persiapan

Guru melakukan persiapan seperti pada pertemuan pertama dengan mempertimbangkan hal-hal yang perlu dilakukan perbaikan setelah melaksanakan pembelajaran dan menemukan berbagai kekurangan pada pertemuan pertama.

#### b. Pelaksanaan Pembelajaran

##### 1) Pendahuluan (10 Menit)

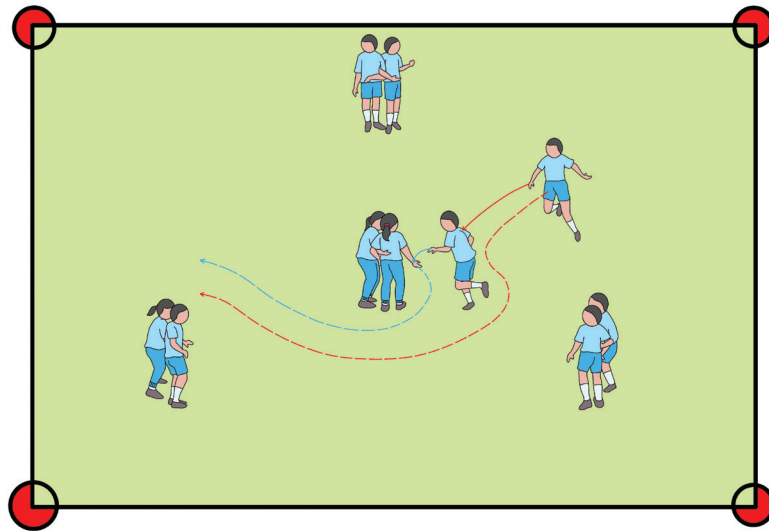
Kegiatan pendahuluan pada pertemuan kedua ini dilakukan sebagaimana pertemuan pertama dengan beberapa variasi dengan mempertimbangkan kondisi peserta didik. Apersepsi yang mengaitkan antara pertemuan pertama dan lanjutan pada pertemuan kedua ini sangat penting dilakukan oleh guru.

##### 2) Pemanasan (15 menit)

###### a) Peregangan (*Stretching*)

- Peregangan statik (*Static Stretching*)
- Peregangan dinamik (*Dynamic Stretching*)
- *Four Lines Warm up* (Gerakan ini menjadi *rutinitas* yang dilakukan setiap kali melakukan pemanasan, **Lihat Pertemuan Pertama**)

###### b) Permainan Kecil (*Minor Games*) *Looking Partner Tag*



Gambar 1.2. Anak bermain *Looking Partner Tag*

- ◆ Instruksikan peserta didik untuk mencari pasangan, setiap pasangan akan meletakkan ke dua tangan mereka dipinggang dan saling mengaitkan salah satu tangan mereka dengan pasangannya.
- ◆ Instruksikan kepada para pasangan untuk menyebar, berdiri dan tidak berpindah tempat.
- ◆ Beri penjelasan area bermain bagi para peserta didik dengan batasan garis lapangan, atau meletakkan botol bekas, kursi atau bilah bambu disetiap ujung garis.
- ◆ Pilih salah satu peserta didik sebagai pelari dan satu peserta didik sebagai pengejar.
- ◆ Tugas pelari menghindar dari tangkapan pengejar dengan berlari kesegala arah atau mengelak ketika akan ditangkap dengan catatan tidak meninggalkan lapangan permainan, apa bila dirasa lelah pelari dapat berhenti hinggap disalah satu pasangan terdekat lalu menggandeng salah satu tangan pasangan.
- ◆ Peserta didik paling pinggir yang tangannya tidak digandeng oleh pelari ketika hinggap akan menggantikan posisi pelari.
- ◆ Tugas pengejar menangkap pelari dengan menepuk anggota tubuh pelari sebelum hinggap di salah satu pasangan.



- ♦ Variasi yang dapat dilakukan : menambah jumlah pelari dan pengejar.

### 3) Inti Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran inti dilakukan sesuai sintaks sebagaimana yang dituliskan pada tabel pokok-pokok materi dan kegiatan (**D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama) poin 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan**).

### 4) Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup secara garis besar dilakukan sama seperti yang ada pada pertemuan pertama. Guru dapat berkreasi sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik.

### 5) Kegiatan Alternatif

Alternatif kegiatan pembelajaran yang dapat dipilih secara garis besar sama dengan pertemuan pertama. Alternatif kegiatan dipilih dengan mempertimbangkan keterlaksanaan metode, sarana dan prasarana, bahan ajar, waktu, serta pengelolaan peserta didik.

## F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Ketiga)

### 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan

Pengetahuan dan Praktik Kombinasi Gerak Sepak bola	
Pokok Materi	Kegiatan
Peraturan Dasar Permainan Sepak bola yang Berhubungan dengan Keterampilan yang Diajarkan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Membaca bersama sebelum pembelajaran dimulai</li><li>2. Mendiskusikan ketika praktik</li></ol>

<p>Bermain Sepak bola dengan Menggunakan Peraturan yang Dimodifikasi (Penerapan Keterampilan Gerak Spesifik dan Fungsional)</p>	<p>Pembelajaran menggunakan model <i>constraint</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendahuluan</li> <li>2. Inti Pembelajaran:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik membagi diri dalam 4 regu.</li> <li>b. Setiap regu berhadapan dengan regu lain dan bermain sepak bola (menerapkan keterampilan gerak spesifik dan fungsional) dengan peraturan yang dimodifikasi, menggunakan setengah lapangan.</li> <li>c. Guru mengubah-ubah jumlah pemain, bola yang digunakan, maupun aturan permainan.</li> <li>d. Peserta didik mengatur strategi untuk tetap bermain baik, walaupun berbagai elemen permainan dilakukan perubahan.</li> <li>e. Peserta didik mendapatkan umpan balik secara umum dari guru</li> <li>f. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>3. Penutup</li> </ol>
---	--

## 2. Langkah Kegiatan

### a. Persiapan

Guru melakukan persiapan seperti pada pertemuan pertama dengan mempertimbangkan hal-hal yang perlu dilakukan perbaikan setelah melaksanakan pembelajaran dan menemukan berbagai kekurangan pada pertemuan pertama.



## b. Pelaksanaan Pembelajaran

### 1) Pendahuluan (10 Menit)

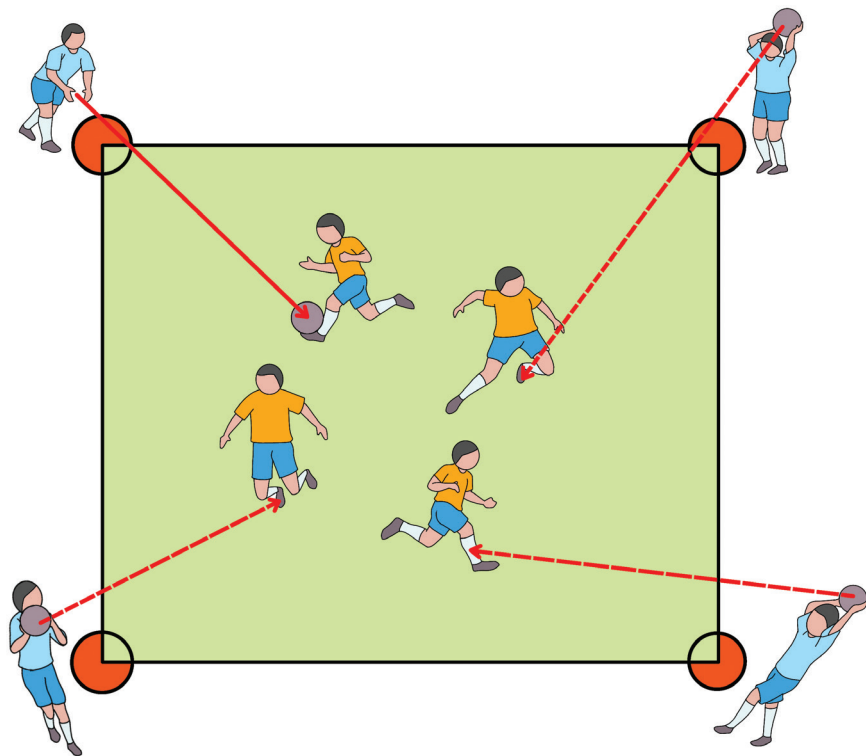
Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa
Membariskan peserta didik dan mengucapkan salam	Berbaris sesuai perintah dan menjawab salam
Meminta peserta didik memimpin doa bersama	Berdoa bersama
Memeriksa kesiapan peserta didik (kehadiran dan kondisi), dan memberi tugas bagi peserta didik yang sakit	Menunjukkan kesiapan untuk mengikuti pembelajaran
Memotivasi peserta didik dengan menyebutkan tujuan, manfaat (kebugaran, melepas penat, melatih kerja sama), dan skenario pembelajaran yang akan dilakukan	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti
Menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan sepak bola (menendang/mengumpan bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang permainan Sepak bola)	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti.  Melakukan diskusi
Membagikan lembar tugas dan memberi penjelasan cara penggunaan	Menerima lembar tugas dan mempelajari

### 2) Pemanasan (15 menit)

#### a) Peregangan (*Stretching*)

- Peregangan statik (*Static Stretching*)
- Peregangan dinamik (*Dynamic Stretching*)
- *Four Lines Warm up* (Gerakan ini menjadi *rutinitas* yang dilakukan setiap kali melakukan pemanasan, **Lihat Pertemuan Pertama**)

#### b) Permainan Kecil (*Minor Games*) *Star Wars Game*



Gambar 1.3. Anak bermain *Star Wars Game*

- Bagi peserta didik dalam 2 kelompok, terdiri dari kelompok *Star* dan *Wars*, pastikan saat membagi kelompok sebisa mungkin membagi anggota kelompok dengan demografi anggota memiliki *skill*, gender dan jumlah yang berimbang.
- Buat area bermain berbentuk lingkaran atau segi empat seluas lapangan yang tersedia, beri *cones*/botol/penanda pada garis lingkaran/segi empat dengan jarak sekitar 2-3 antar *cones*/botol/penanda
- Instruksikan Kelompok *War* untuk masing-masing peserta didik berdiri dibelakang *cones*/botol/penanda, sementara kelompok *Star* berada ditengah area permainan



- Tugas Kelompok *War* adalah menembak jatuh Kelompok *Star* dengan cara melembarkan bola ke arah kaki peserta didik menggunakan kedua tangan layaknya saat melakukan lemparan kedalam dalam Sepak bola tanpa meninggalkan *cones/botol/penanda*.
- Tugas Kelompok *Star* adalah sebisa mungkin menghindari tembakan kelompok *War* dengan berlari, melompat atau mengelak tanpa meninggalkan area permainan.

### 3) Inti Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran inti dilakukan sesuai sintaks sebagaimana yang dituliskan pada tabel pokok-pokok materi dan kegiatan (**D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Ketiga) poin 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan**).

### 4) Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup secara garis besar dilakukan sama seperti yang ada pada pertemuan pertama. Guru dapat berkreasi sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik.

### 5) Kegiatan Alternatif

Alternatif kegiatan pembelajaran yang dapat dipilih secara garis besar sama dengan pertemuan pertama. Alternatif kegiatan dipilih dengan mempertimbangkan keterlaksanaan metode, sarana dan prasarana, bahan ajar, waktu, serta pengelolaan peserta didik.

## G. Refleksi Guru

Selama proses pembelajaran berlangsung guru melakukan penilaian proses pembelajaran yang bertujuan untuk merefleksi diri. Lembar refleksi diri dicontohkan pada Lampiran 3.



## H. Penilaian

1. Penilaian Sikap

Contoh lembar penilaian sikap dapat dilihat pada lampiran 1.

2. Penilaian Pengetahuan

Contoh lembar penilaian pengetahuan dapat dilihat pada lampiran 1.

3. Penilaian Keterampilan

Contoh lembar penilaian keterampilan dapat dilihat pada lampiran 1.

4. Pengolahan Hasil Penilaian


Contoh pengolahan hasil penilaian dapat dilihat pada lampiran 1.





## I. Pengayaan

Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.



## J. Lembar Kegiatan Siswa

LEMBAR TUGAS KELOMPOK PERMAINAN SEPAKBOLA			
<p><b>Kelompok</b> : .....</p> <p><b>Anggota</b> : 1. .... 2. .... 3. .... 4. .... 5. ....</p>			
<p><b>Perintah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini!</li> <li>2. Amatilah teman-teman Kalian (regu lain) yang sedang bermain sepakbola (<i>giliran bermain diatur oleh guru!</i>)</li> <li>3. Perhatikan beberapa teknik dasar yang dilakukan oleh pemain-pemain dari kelompok lain tersebut!</li> <li>4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing teknik yang benar yang dilakukan oleh pemain-pemain tersebut, secara berkelompok!</li> <li>5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika teknik tersebut dilakukan, diskusikan cara melakukan yang benar di dalam kelompok!</li> <li>6. Tampilkan teknik dasar yang benar pada akhir pembelajaran di depan kelas, sesuai petunjuk guru!</li> </ol>			
Nama Teknik Dasar	Cara Melakukan	Kesalahan yang Terjadi	Gambar Bantuan
.....	.....	.....	

.....	.....	.....	
.....	.....	.....	
.....	.....	.....	
.....	.....	.....	
* Kalian dapat menambahkan kolom jika diperlukan			



## K. Bahan Bacaan Siswa

### 1. Sekilas Tentang Sepak bola

Sepak bola adalah permainan olahraga beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang dengan nama kesebelasan, tujuh orang dengan nama ketujuh dan lima orang dengan nama kelima termasuk masing-masing seorang penjaga gawang. Dalam permainan sepak bola, para pemain menggunakan keterampilan kakinya dan anggota badan lainnya kecuali penjaga gawang boleh seluruh bagian tubuhnya. Dalam perkembangannya sepak bola ketujuh dan kelima sering dimainkan di dalam ruangan dengan nama *indoor soccer* atau yang sedang berkembang dan semarak sekarang adalah futsal.

Untuk bermain sepak bola diperlukan lapangan yang rata berbentuk empat persegi panjang. Lebar dan panjang berbanding 3 dan 4. Sebuah bola dari kulit dibutuhkan oleh kedua regu untuk main bersama. Permainan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit dan dua orang penjaga garis. Selain itu juga ditambah 1 orang wasit cadangan, sekaligus petugas pergantian pemain, dan pemberian waktu tambahan

Tujuan masing-masing regu ialah memasukkan bola sebanyak-banyaknya dan mempertahankan supaya gawangnya sendiri terhindar dari kemasukkan bola oleh lawan.

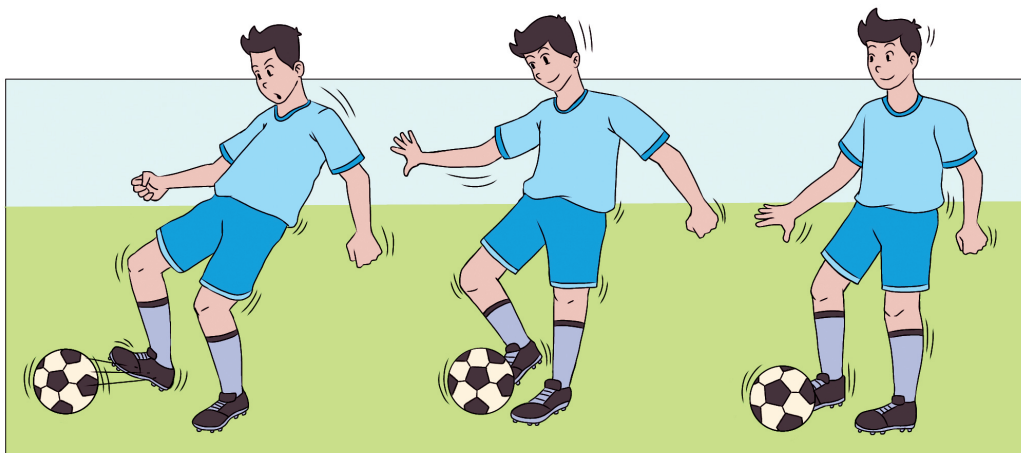
Permainan sepak bola dilakukan dalam dua babak, yang masing-masing babak berlangsung paling lama 45 menit dan bila diperlukan ada tambahan waktu yang tidak lebih dari 10 menit (*injury time*). Pada babak kedua diadakan pertukaran tempat. Para pemain memakai sepatu khusus (sepatu bola), serta kostum yang berbeda warna antara kedua regu, sedangkan penjaga gawang mengenakan kostum khusus dan berbeda dengan pemain lainnya.

## 2. Jenis Variasi dan kombinasi Gerak Spesifik dalam Permainan Sepak bola dan Cara Melakukannya

### a. Menghentikan dan Mengumpan Bola

#### ✓ Menghentikan bola dengan kaki dan mengumpan

Bahu dan pinggul lurus dengan bola yang akan datang, bergeraklah ke arah bola, julurkan kaki yang akan menerima bola untuk menjemput bola. Letakkan kaki pada posisi menyamping, jaga agar kaki tetap kuat. Kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola, kemudian terima bola dengan bagian dalam kaki, tarik kaki untuk mengurangi benturan dan arahkan. Letakkan bola di samping kaki tumpu, kemudian bola ditendang menggunakan sisi kura-kura atau bagian kaki lain. Perkenaan antara kaki sisi kura-kura dengan bola dilakukan dengan cara menendang bagian bawah bola, sehingga bola melambung mengarah kepada posisi teman yang berada pada jarak yang jauh. Carilah pengertian dari istilah berikut ini; *inside of the foot* (dengan bagian samping dalam kaki), *outside of the foot* (dengan bagian samping luar kaki), dan *instep* (dengan kura-kura kaki). Hubungkan dengan cara melakukan umpan sesuai dengan jarak yang peserta didik inginkan.



Gambar 1.4. Menghentikan dengan kaki dan mengumpan bola



✓ **Menghentikan bola tinggi dengan paha dan mengumpan**

Tempatkan tubuh di bawah bola yang sedang bergerak turun, angkat kaki yang akan menerima bola dan paha paralel dengan permukaan lapangan kemudian tekukkan kaki yang menahan keseimbangan, rentangkan tangan samping untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak memperhatikan bola.

Cara melakukan yaitu dengan tiga Langkah. (1) Terima bola dengan bagian pertengahan paha, tarik paha kebawah, tempatkan bola didekat kaki, lindungi bola dari lawan. (2) Arahkan bola ke ruang yang terbuka, tegakkan kepala dan lihat ke lapangan. (3) Lanjutkan dengan mengumpan sebagaimana cara pada penjelasan sebelumnya.

Selain menghentikan bola dengan kaki dan paha, Peserta didik juga dapat melakukan dengan bagian tubuh yang lain. Carilah informasi dari sumber-sumber lain!



Gambar 1.5. Menghentikan dengan paha dan mengumpan bola

## b. Menghentikan dan Menggiring Bola

Peserta didik telah dapat menghentikan bola dengan berbagai variasi anggota tubuh. Dengan cara yang sama peserta didik dapat melanjutkan dengan menggiring bola.

Semua tipe menggiring bola yang baik terdiri dari beberapa komponen, mencakup perubahan kecepatan dan arah yang mendadak, gerakan tipuan tubuh dan kaki dan kontrol bola yang rapat. Apapun tipe menggiring bola yang anda gunakan, pastikan Peserta didik menggunakan komponen ini dalam teknik peserta didik. Teknik menggiring bola yang baik yaitu, postur tubuh tegak, bola diletakkan di samping kaki tumpu lalu fokuskan perhatian pada bola, perkenaan bola dengan bagian *instep*, *outstep*, atau punggung kaki kemudian dorong bola beberapa kali. Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik.

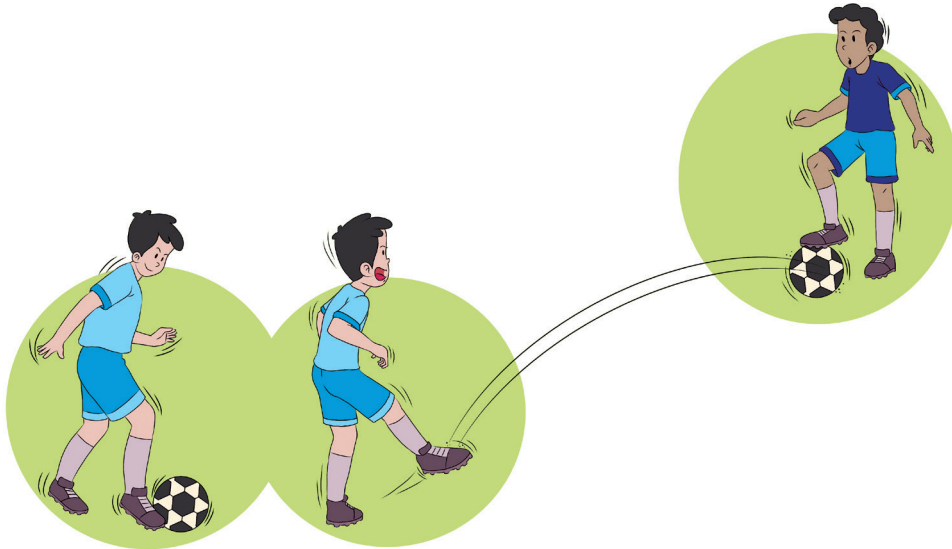


Gambar 1.6. Menggiring Bola



### c. Menggiring dan Mengumpan Bola

Cara menggiring bola dengan berbagai bagian kaki telah Peserta didik lakukan, selanjutnya kombinasikan gerakan tersebut dengan mengumpan. Lakukan kombinasi gerakan ini dengan variasi menggunakan berbagai bagian kaki, kecepatan dan arah. Selain Peserta didik dapat melakukan sendiri, Peserta didik juga dapat melakukan dengan berpasangan maupun berkelompok.



Gambar 1.7. Menggiring dan mengumpan Bola

### d. Menggiring dan Menembak Bola ke Gawang



Gambar 1.8. Menggiring dan menembak bola ke gawang



Menggiring bola dengan variasi menggunakan berbagai bagian kaki, kecepatan dan arah telah peserta didik kuasai, selanjutnya Peserta didik akan melakukan tembakan ke arah gawang. Tembakan ke arah gawang dilakukan dengan cara meletakkan bola di samping kaki tumpu, kemudian bola ditendang menggunakan sisi bagian punggung kaki, pada saat perkenaan sisi bagian punggung kaki dengan bola seluruh tenaga dipusatkan pada kaki tersebut. Posisi tubuh agak dicondongkan ke belakang agar menghasilkan tembakan yang lebih kuat. Cobalah variasikan berbagai arah tembakan dengan prinsip, bola selalu berada di tengah posisi tubuh, sehingga arah bola selalu searah dengan tubuh menghadap. Peserta didik juga dapat melakukan berbagai variasi arah tembakan tanpa menghadap lurus ke bola pada tahap selanjutnya (*advance*).

#### e. Menghentikan, Menggiring, dan Menembak Bola ke Gawang

Peserta didik telah mempelajari cara menghentikan, menggiring, dan menembak bola ke gawang. Selanjutnya, yang perlu peserta didik lakukan yaitu mengombinasikan ketiga gerakan tersebut dengan berbagai variasi arah, kecepatan, jarak, dengan atau tanpa gangguan lawan main dan seterusnya. Lakukan variasi dan kombinasi gerakan tersebut sehingga pergerakan semakin lancar dan akurat.



Gambar 1.9. Menghentikan, menggiring, dan menembak bola ke gawang

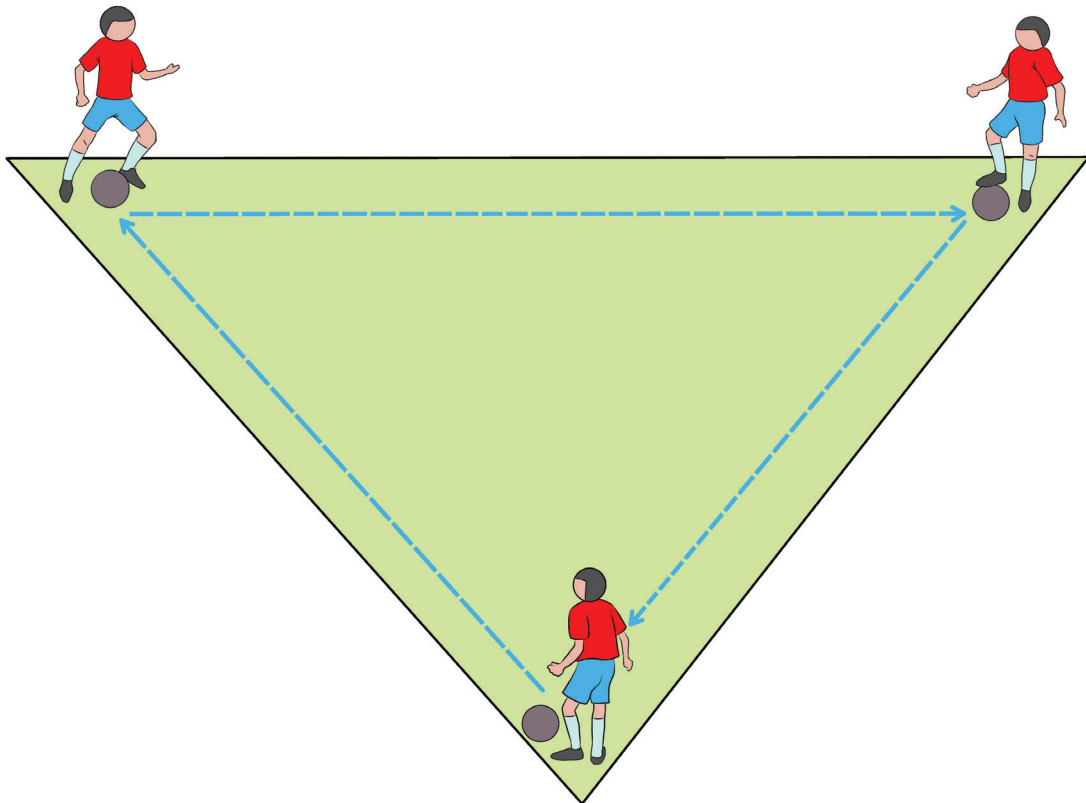


## L. Bahan Bacaan Guru

### 1. Bentuk-Bentuk Latihan Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik dalam Permainan Sepak Bola

- a. Latihan 1: Variasi dan kombinasi gerak dasar spesifik menendang/mengumpan dan menghentikan bola ditempat “*Diamond Pass and Stop*”.

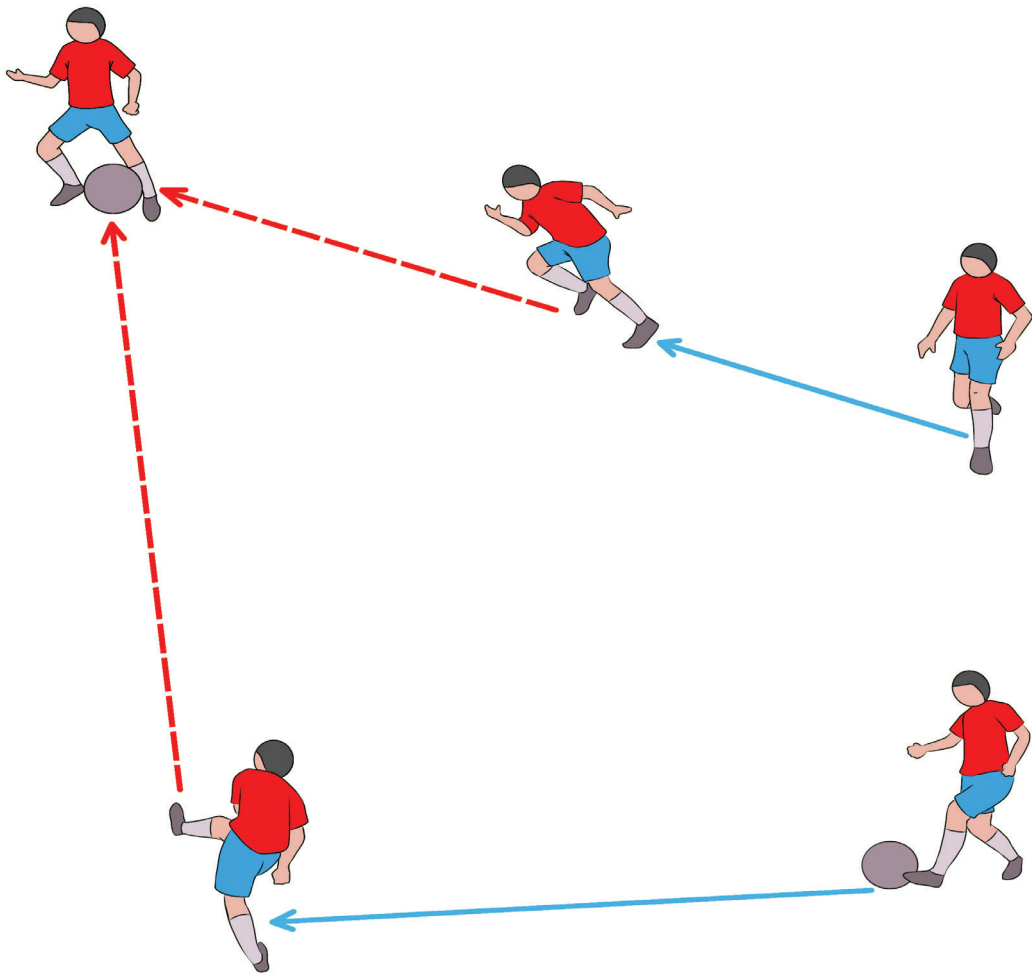
Cara melakukannya sesuai dengan gambar berikut.



Gambar 1.10. Latihan dengan formasi *Diamond Pass and Stop*

**b. Latihan 2: Variasi Gerak Spesifik Menendang/Mengumpan dan Menghentikan Bola Sambil Bergerak “Perfect Pass and Stop”.**

Cara melakukannya sesuai dengan gambar berikut.

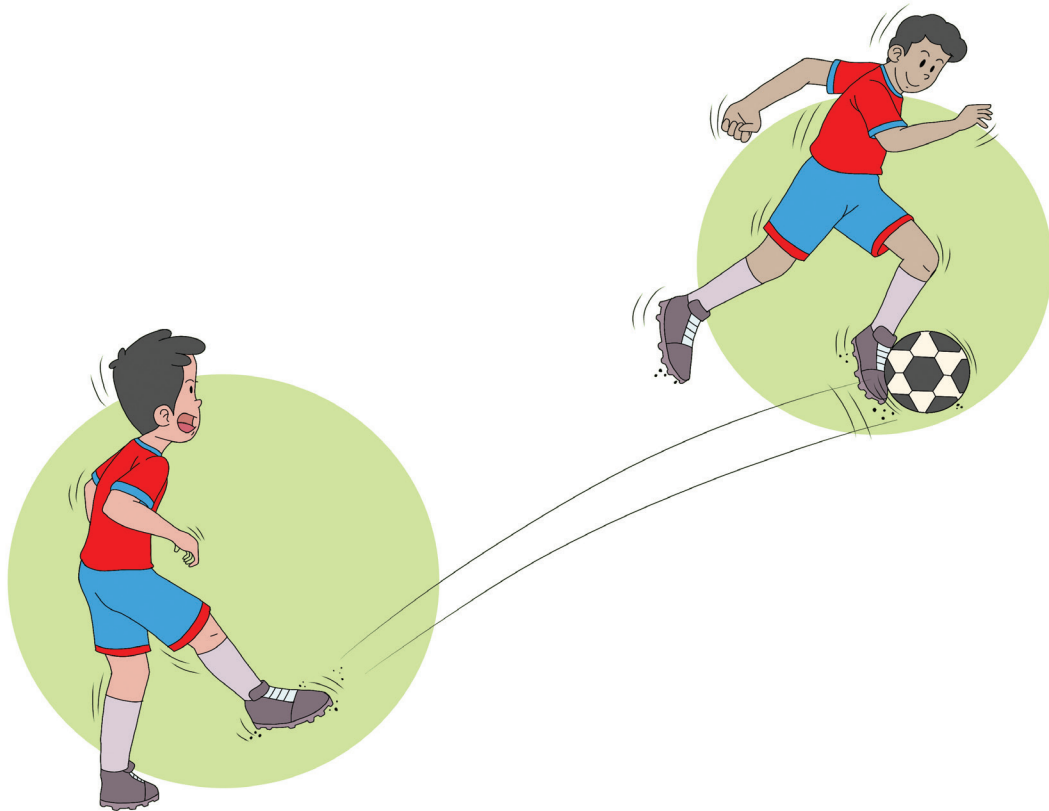


Gambar 1.11. Latihan dengan formasi *Perfect Pass and Stop*



c. **Latihan 3: Variasi Gerak Spesifik Menendang/Mengumpan Bola Formasi (Passing Run) “Give and Go Pass”.**

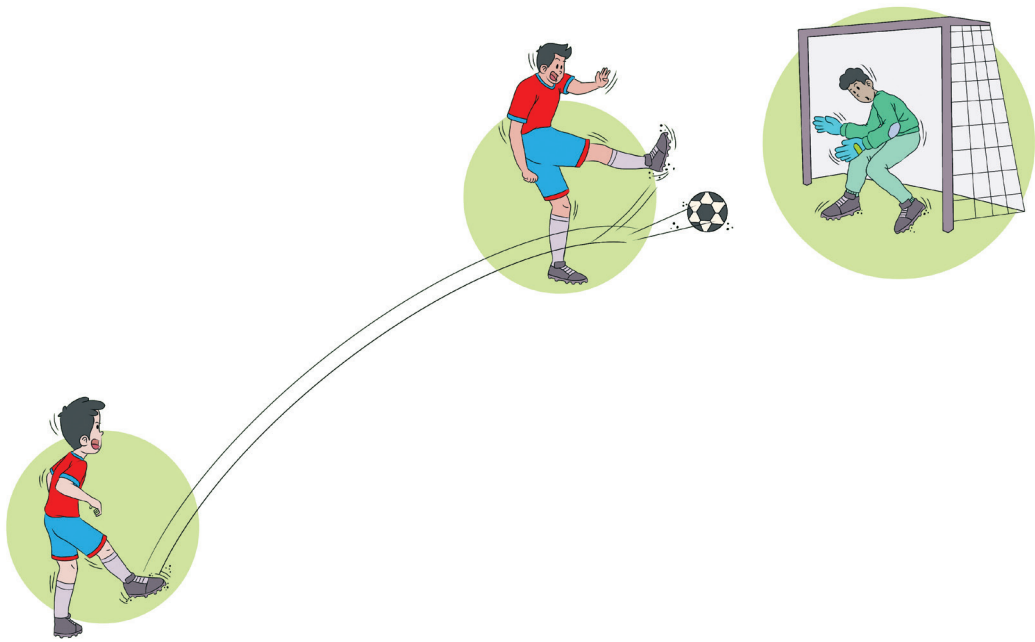
Cara melakukannya sesuai dengan gambar berikut.



Gambar 1.12. Latihan dengan formasi *Give and Go Pass*

d. **Latihan 4: Variasi Gerak Spesifik Menendang ke Arah Gawang dan Mengumpan Jauh “Rapid Fire shooting”.**

Cara melakukannya sesuai dengan gambar berikut.



Gambar 1.13. Latihan dengan formasi *Rapid Fire shooting*

- e. **Latihan 5: Variasi dan kombinasi gerak dasar spesifik menggontol bola ditempat dan menggiring bola sambil berjalan “Circle Dribbling”.**

Cara melakukannya sesuai dengan gambar berikut.

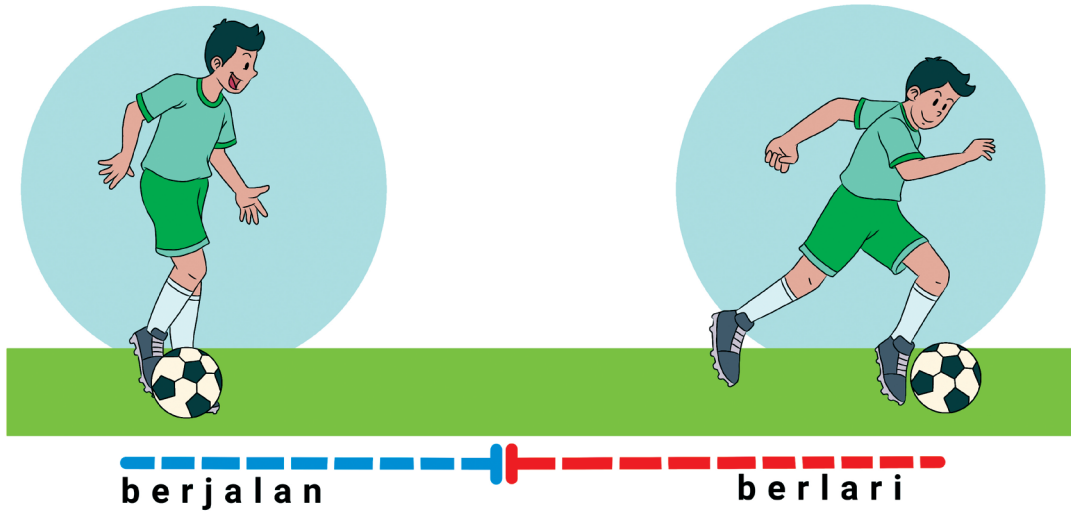


Gambar 1.14. Latihan dengan formasi *Circle Dribbling*



**f. Latihan 6: Variasi Gerak Dasar Spesifik Menggiring Bola Sambil Berjalan dan Berlari “Four Corners Turn Dribbling”.**

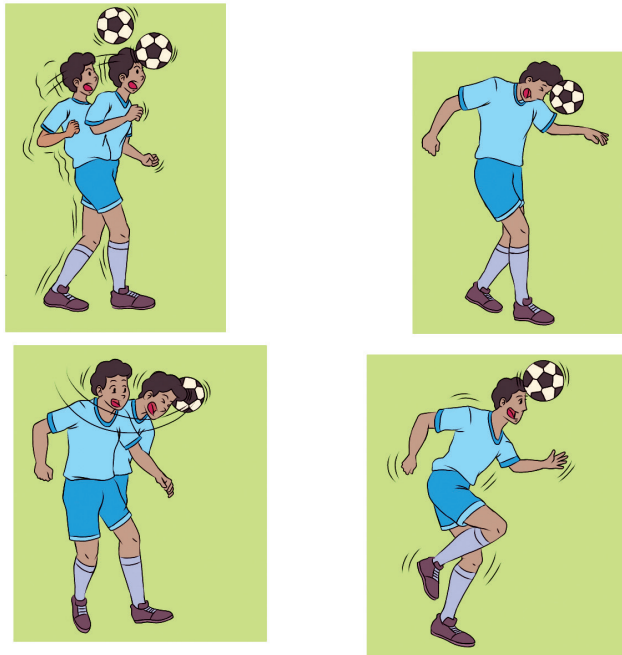
Cara melakukannya sesuai dengan gambar berikut.



Gambar 1.15. Latihan dengan formasi *Four Corners Turn Dribbling*

**g. Latihan 7: Variasi Gerak Dasar Spesifik Menyundul Bola Ditempat dan Sambil Bergerak “Fun Heading”.**

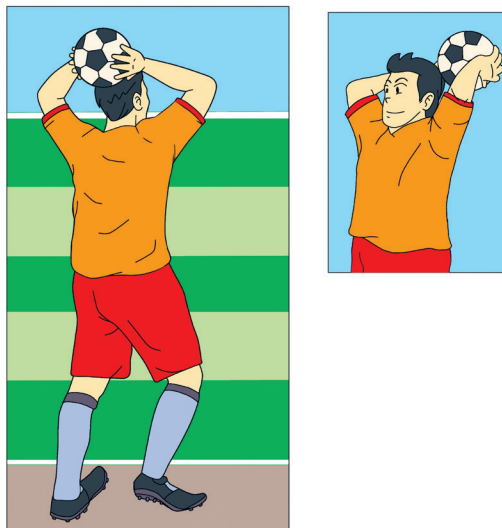
Cara melakukannya sesuai dengan gambar berikut.



Gambar 1.16. Latihan dengan formasi *Fun Heading*

**h. Latihan 8: Variasi Gerak Dasar Spesifik Melempar Bola ke Dalam “*Throw-in For Corners*”.**

Cara melakukannya sesuai dengan gambar berikut.



Gambar 1.17. Latihan dengan formasi *Throw in Four Corners*



**i. Latihan 9: Variasi Gerak Dasar Spesifik Menjaga Gawang Permainan Sepak bola “Goal Keeper”.**

Cara melakukannya sesuai dengan gambar berikut.

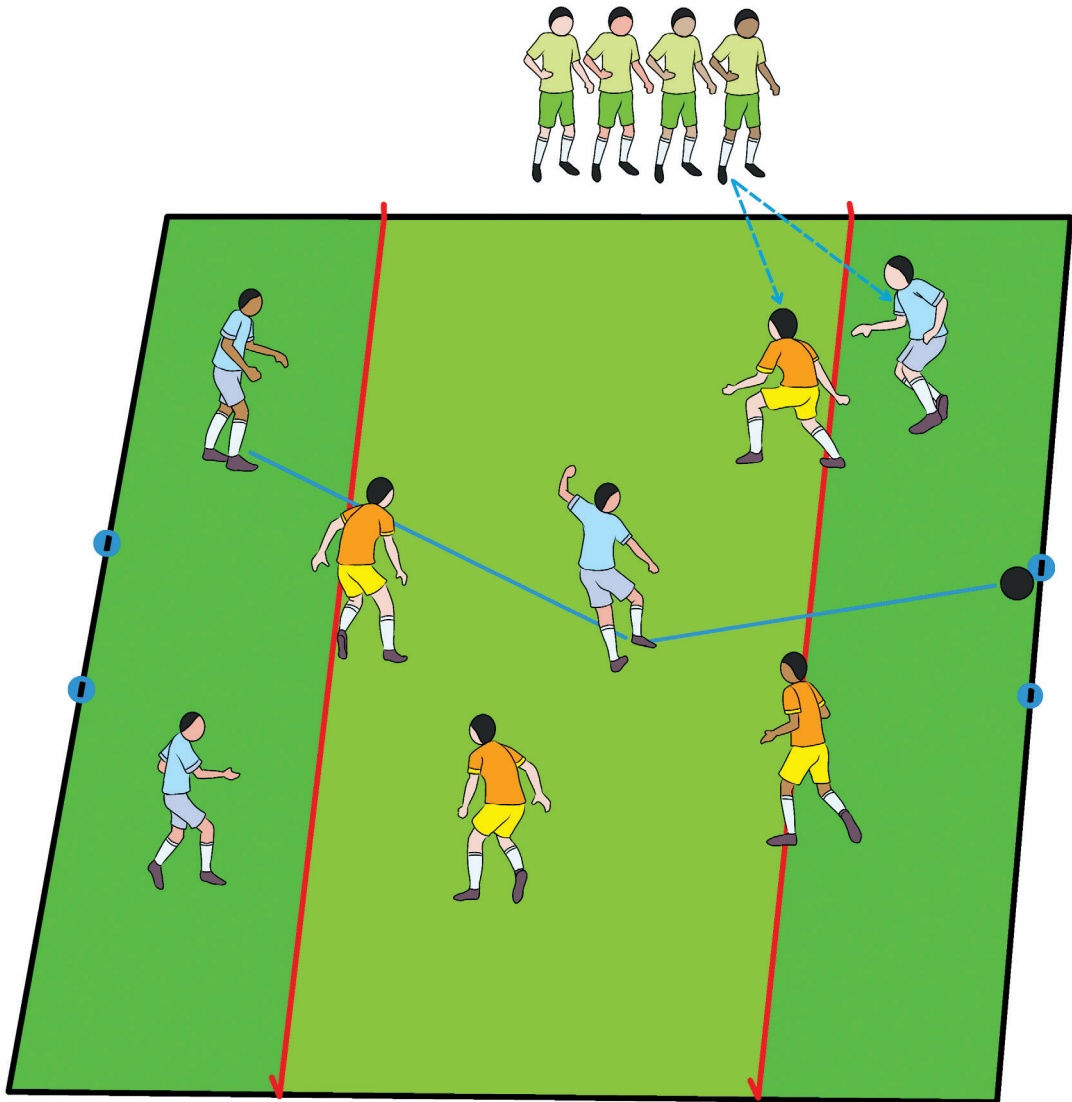


Gambar 1.18. Latihan *Goal Keeper*

**2. Bentuk-Bentuk Latihan Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik dalam Permainan Sepak Bola**

Modifikasi Permainan 1: “3 *Goalie Soccer*”.





Gambar 1.19. Permainan 3 Goalie Soccer

**Cara bermain:**

1. Peserta didik dibagi menjadi 3 kelompok dengan masing jumlah kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 5-7 orang
2. Memastikan saat membagi kelompok sebisa mungkin membagi anggota kelompok dengan demografi anggota memiliki skill, gender, dan jumlah yang berimbang.



3. Membuat 3 gawang untuk masing-masing tim dengan *cones*/botol, jarak antar *cones*/botol 1m - 1,5 tanpa penjaga gawang, pemain terdekat dengan gawang maksimal berjarak 1m, guru dapat membuat garis sebagai penanda batas maksimal pemain dapat mendekati gawang.
4. Peserta didik akan bermain layaknya permainan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi yaitu dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan dengan menjatuhkan *cones*/botol tim lawan.
5. Permainan dilakukan secara berulang-ulang.
6. Variasi dan adaptasi dapat dilakukan untuk permainan ini:
  - a. Permainan dapat dibagi dalam bentuk kelompok yang lebih kecil 3 v 3, 4 v 4 atau 5 v 5 dengan waktu bermain bergantian, atau dengan peraturan kalah ganti.
  - b. Dapat diterapkan aturan saat bertahan pria menjaga pria, wanita menjaga wanita, wanita boleh menjaga wanita

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
REPUBLIK INDONESIA, 2022

**Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
untuk SMP/MTs Kelas IX**

Penulis: Sugito Adi Warsito, Ibnu Susilo

ISBN 978-602-244-576-0

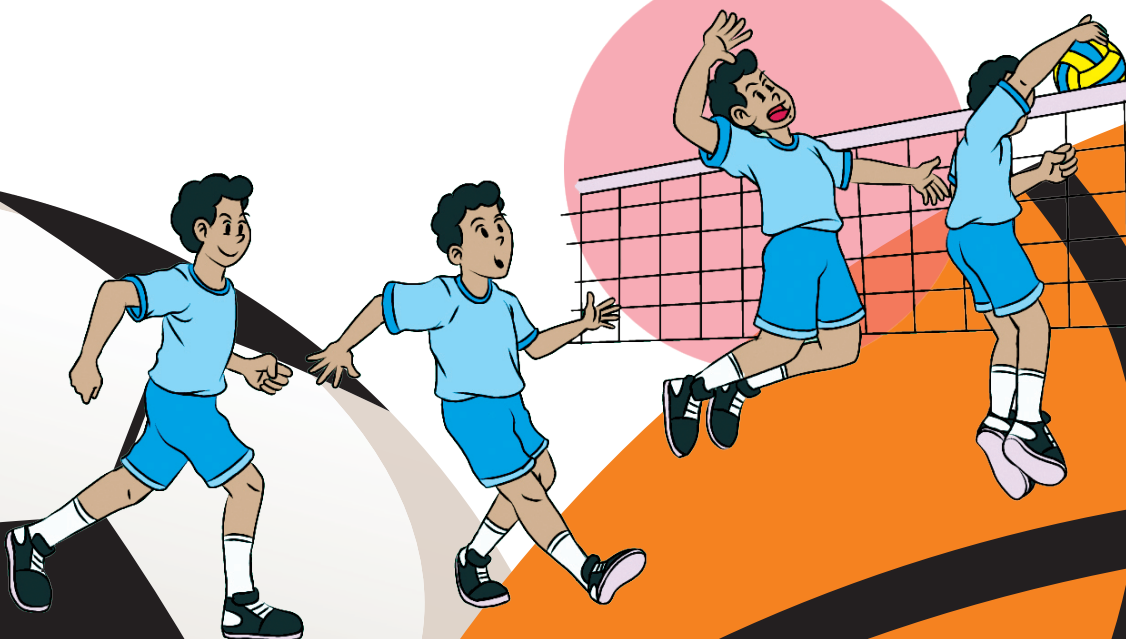
Keterampilan dan Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter,  
dan Penanaman Nilai-nilai Aktivitas Jasmani

## Unit 2

# Permainan Net (Permainan Bola Voli)

(Pilih Salah Satu Materi atau Lebih Sesuai dengan Kondisi Sekolah)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IX SMP/ ...
Pokok Bahasan	: Variasi dan kombinasi Gerak Spesifik dalam Berbagai Permainan Net
Sub Pokok Bahasan	: Variasi dan kombinasi Gerak Spesifik dalam Permainan Bola Voli
Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan (9 JP)





## A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir pembelajaran ini peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional pada permainan bola voli (*passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, smes, dan *block*/bendungan) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Secara rinci tujuan pembelajaran ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

Peserta didik dapat menganalisis variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli (*passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, smes, dan *block*/bendungan) sesuai potensi dan kreativitas yang dimilikinya melalui penugasan berkelompok.

Peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli (*passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, smes, dan *block*/bendungan) sesuai potensi dan kreativitas yang dimilikinya melalui penugasan berkelompok.

1. Peserta didik menunjukkan sikap dan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab personal (jujur disiplin, patuh), serta tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli) melalui penugasan berkelompok.
2. Peserta didik dapat membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan.

## B. Deskripsi Materi

Pada Sub Unit Pembelajaran 1 ini peserta didik akan mempelajari konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional pada permainan bola voli (*passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, smes, dan *block*/bendungan). Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

1. Apa yang dimaksud dengan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli?
2. Jelaskan berbagai bentuk-bentuk variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli!
3. Jelaskan prosedur melakukan berbagai bentuk-bentuk variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli.
4. Bisakah peserta didik mempelajari dasar-dasar permainan dan menggunakannya untuk menciptakan keterampilan *problem solving*?
5. Bisakah peserta didik mempelajari dasar-dasar permainan dan menggunakannya untuk menciptakan keterampilan seumur hidup?
6. Bagaimana performa peserta didik dapat memengaruhi tim?

### C. Apersepsi

Apersepsi dilakukan dengan memberikan pertanyaan dan pembahasan mengenai pengetahuan dan keterampilan awal yang telah dikuasai oleh peserta didik terkait dengan permainan bola voli (variasi gerak spesifik dan kombinasi gerak spesifik). Kemampuan dan pengalaman peserta didik tersebut kemudian dihubungkan dengan kompetensi yang akan didapat peserta didik setelah mempelajari pokok bahasan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola voli (gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smes/spike*, bendungan/*blocking*), serta penerapannya di dalam kinerja yang sesungguhnya.



## D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama)

### 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan

Pengetahuan dan Praktik Variasi dan kombinasi Gerak Permainan Bola Voli	
Pokok Materi	Kegiatan
Sekilas Tentang Permainan Bola Voli dan Perkembangan Permainannya	Membaca bersama sebelum pembelajaran dimulai
Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Spesifik <i>Passing</i> Bawah dan <i>Passing</i> Atas	1. Pendahuluan 2. Inti Pembelajaran: <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola voli (gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, smes/<i>spike</i>, bendungan/<i>blocking</i>).</li> <li>Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bola voli ke dalam permainan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</li> <li>Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> 3. Penutup
Variasi Gerak Spesifik Servis Bawah dan Servis Atas Permainan Bola Voli	
Variasi Gerak Spesifik Smes, dan <i>Block</i> /Bendungan	
Bermain Bola Voli dengan Menggunakan Peraturan yang Dimodifikasi	Bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi

Peraturan Dasar Permainan Bola Voli yang Berhubungan dengan Keterampilan yang Diajarkan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membaca bersama sebelum pembelajaran dimulai</li> <li>2. Mendiskusikan ketika praktik</li> </ol>
---	--

## 2. Langkah Kegiatan

### a. Persiapan

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

- 1) Membaca Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Mencari berbagai sumber informasi yang berkaitan dengan permainan bola voli.
- 3) Menyiapkan bahan dan alat pembelajaran, di antaranya:
  - a) Bola voli atau bola sejenisnya (bola karet atau bola plastik).
  - b) Lapangan permainan atau lapangan sejenisnya (lapangan bola basket atau halaman sekolah) yang aman.
  - c) Rintangan (corong) atau sejenisnya (botol bekas, kursi atau bilah bambu).
  - d) Peluit dan *stopwatch*.
  - e) Lembar tugas peserta didik (*student task sheet*) yang berisi perintah, dan indikator tugas gerak.

### b. Pelaksanaan Pembelajaran

#### 1) Pendahuluan (10 Menit)

Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa
Membariskan peserta didik dan mengucapkan salam	Berbaris sesuai perintah dan menjawab salam
Meminta peserta didik memimpin doa bersama	Berdoa bersama



Memeriksa kesiapan peserta didik (kehadiran dan kondisi), dan memberi tugas bagi peserta didik yang sakit	Menunjukkan kesiapan untuk mengikuti pembelajaran
Memotivasi peserta didik dengan meyebut tujuan, manfaat (kebugaran, melepas penat, melatih kerja sama), dan skenario pembelajaran yang akan dilakukan	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti
Menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli ( <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, smes, dan <i>block/bendungan</i> )	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti.  Melakukan diskusi
Membagikan lembar tugas dan memberi penjelasan cara penggunaan	Menerima lembar tugas dan mempelajari

## 2) Pemanasan (15 menit)

### a) Peregangan (*Stretching*)

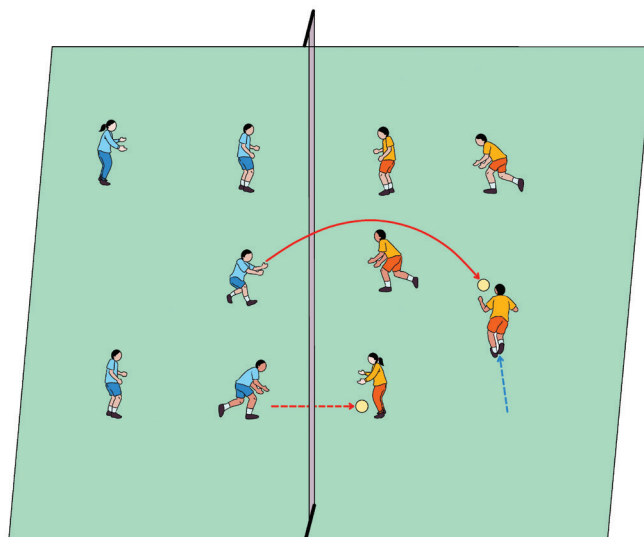
- Peregangan statik (*Static Stretching*)
- Peregangan dinamik (*Dynamic Stretching*)
- Two Rows ABC Running (Gerakan ini menjadi rutinitas yang dilakukan setiap kali melakukan pemanasan)

Nama Gerakan	Keterangan
▪ Light jog	Berlari-lari kecil dengan intensitas rendah
▪ Light jog arm circle	Berlari-lari kecil dengan intensitas rendah sambil memutar-mutar lengan
▪ Light jog arm alternate	Berlari-lari kecil dengan intensitas rendah sambil mengayun lengan secara bergantian ke atas dan bawah, dilanjutkan dengan ke depan dan samping
▪ Light jog body twists	Berlari-lari kecil dengan intensitas rendah sambil memutar-mutar pinggang
▪ Knee up - push up - knee up run	Mengangkat-angkat lutut - <i>push up</i> - mengangkat-angkat lutut
▪ Heel up/heel touch-sit up - heel up run	Menyentuhkan tumit ke kedua telapak tangan yang diletakkan di belakang pantat diselingi <i>sit up</i>
▪ Slight run right - jumping jack - slight run left	Lari bergeser ke kanan dan kiri diselingi lompat kangkang buka tutup



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cherry pickers move - lunges - cherry pickers move</li> </ul>	Membungkuk, ujung jari tangan menjangkau ujung telapak kaki kanan, kiri dan antaranya dengan posisi kangkang, diselingi kuda-kuda panjang
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Karaoke right run - squat - karaoke left run</li> </ul>	Berlari menyamping, dengan tungkai saling silang secara bergantian untuk memutar pinggang diselingi <i>squat</i>

b) Permainan Kecil (*Minor Games*) “*Upper and Under Attack*”



Gambar 2.1. Anak bermain *Upper and Under Attack*

- ◆ Kelas dibagi ke dalam 2 kelompok, pastikan saat membagi kelompok sebisa mungkin membagi anggota kelompok dengan demografi anggota memiliki skill, gender dan jumlah yang berimbang
- ◆ Tempatkan kelompok A di lapangan voli sebelah kanan dan kelompok B di lapangan sebelah kiri
- ◆ Tugas Kelompok A (dan sebaliknya) adalah mengeluarkan anggota kelompok B dari permainan dengan cara menembak kelompok B dengan lemparan bola:
  - Apabila melempar bola dari bawah net harus dengan teknik lemparan bowling
  - Apabila melempar bola dari bawah net peserta didik bebas menggunakan teknik lemparan yang dikehendaki.



- ◆ Saat melakukan serangan dan menghindari serangan kedua anggota kelompok tidak diperkenankan meninggalkan lapangan permainan, kecuali untuk mengambil bola.
- ◆ Pemain yang keluar dari permainan dapat membantu kelompoknya dengan mengumpulkan bola.

### 3) Inti Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran inti dilakukan sesuai sintaks sebagaimana yang dituliskan pada tabel pokok-pokok materi dan kegiatan (**D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama) poin 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan**).

### 4) Kegiatan Penutup

Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa
Mengkondisikan peserta didik untuk memulihkan kondisi tubuh	Mengikuti arahan guru
Meminta peserta didik melakukan refleksi pembelajaran bersama-sama	Melakukan refleksi pembelajaran bersama guru
Melakukan simpulan pembelajaran bersama peserta didik	Melakukan simpulan pembelajaran bersama guru
Memberi evaluasi umum, melakukan konfirmasi, dan penguatan terkait dengan materi dan manfaat pembelajaran	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang belum dimengerti
Memberikan arahan untuk pertemuan selanjutnya, dan jika ada memberi penugasan	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti
Meminta peserta didik untuk memimpin doa	Melakukan doa bersama
Menutup pembelajaran dan mengucapkan salam	Mengikuti penutupan pembelajaran dan menjawab salam

### 5) Kegiatan Alternatif

Kekurangan yang Ditemui	Alternatif Pembelajaran
Jika model/ pendekatan/ metode/ gaya tidak sesuai	Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando.

Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik	Perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/ atau media lain yang sesuai.
Jika sarana dan prasarana tidak mendukung	Melakukan modifikasi sarana (bebagai jenis bola bisa digunakan, net dan tiang dibuat dari tiang yang tancapkan dengan membentangkan seutas tali plastik) dan prasarana (memperkecil ukuran lapangan)
Permainan tidak bisa dijalankan	Mengganti permainan yang lebih sederhana Menyederhanakan aturan permainan
Peserta didik tidak menjalankan tugas di dalam kelompok	Mengatur kembali cara pembagian kelompok dan pertukaran anggota
Tugas tidak diselesaikan tepat waktu	Menambah waktu pengerjaan tugas

## E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Kedua)

### 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan

Pokok-pokok materi dan kegiatan pada Pertemuan Kedua ini mengulang dari Pertemuan Pertama dan melanjutkan ke pokok materi yang belum disampaikan menggunakan variasi kegiatan sesuai kreativitas guru.

### 2. Langkah Kegiatan

#### a. Persiapan

Guru melakukan persiapan seperti pada Pertemuan Pertama dengan mempertimbangkan hal-hal yang perlu dilakukan perbaikan setelah melaksanakan pembelajaran dan menemukan berbagai kekurangan pada pertemuan pertama.

#### b. Pelaksanaan Pembelajaran

##### 1) Pendahuluan (10 Menit)

Kegiatan pendahuluan pada pertemuan kedua ini dilakukan sebagaimana pertemuan pertama dengan beberapa variasi dengan mempertimbangkan



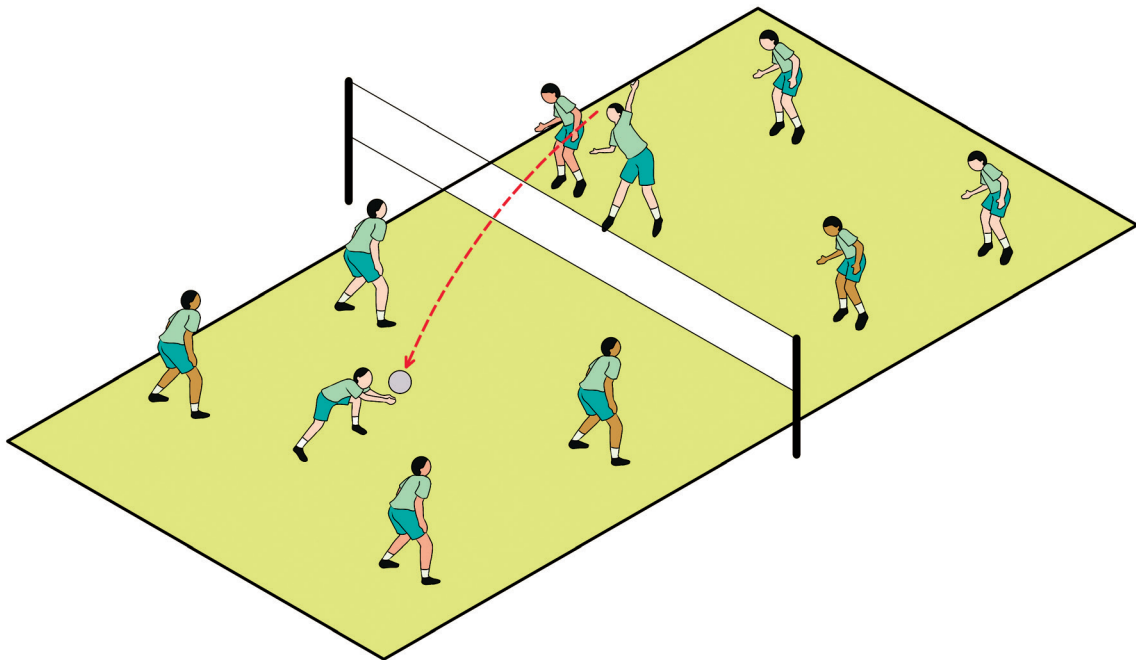
kondisi peserta didik. Apersepsi yang mengaitkan antara pertemuan pertama dan lanjutan pada pertemuan kedua ini sangat penting dilakukan oleh guru.

2) Pemanasan (15 menit)

a) Peregangan (*Stretching*)

- Peregangan statik (*Static Stretching*)
- Peregangan dinamik (*Dynamic Stretching*)
- Two Rows ABC Running (Gerakan ini menjadi rutinitas yang dilakukan setiap kali melakukan pemanasan, Lihat Pertemuan Pertama)

b) Permainan Kecil (*Minor Games*) *Smash Dodge Ball*



Gambar 2.2. Anak bermain *Smash Dodge Ball*

- ◆ Bagi peserta didik dalam 2 kelompok yaitu kelompok menyerang (A) dan bertahan (B), pastikan saat membagi kelompok sebisa mungkin membagi anggota kelompok dengan demografi anggota memiliki skill, gender dan jumlah yang berimbang.

- ◆ Tempatkan kelompok A dilapangan voli sebelah kanan dan kelompok B dilapangan sebelah kiri
- ◆ Tugas Kelompok A (dan sebaliknya) adalah mengeluarkan anggota kelompok B dari permainan dan bertahan dalam permainan dari serangan kelompok B dengan cara:
  - Saat berusaha mengeluarkan kelompok B dengan cara menembak anggota kelompok B dengan memukul bola layaknya smes.
  - Anggota tim lawan yang terkena smes maka akan keluar dari permainan.
  - Saat berusaha bertahan dari serangan kelompok B dengan cara menangkap smes dari kelompok B
  - Anggota tim lawan yang bola smesnya berhasil ditangkap harus keluar dari permainan, namun bila pemain yang berusaha menangkap smes gagal (bola terlepas/gagal ditangkap), maka dia harus keluar dari permainan.
- ◆ Saat melakukan serangan dan menghindari serangan kedua anggota kelompok tidak diperkenankan meninggalkan lapangan permainan, kecuali untuk mengambil bola.
- ◆ Pemain yang keluar dari permainan dapat membantu kelompoknya dengan mengumpulkan bola.

### 3) Inti Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran inti dilakukan sesuai sintaks sebagaimana yang dituliskan pada tabel pokok-pokok materi dan kegiatan (**D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama) poin 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan**).

### 4) Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup secara garis besar dilakukan sama seperti yang ada pada pertemuan pertama. Guru dapat berkreasi sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik.



## 5) Kegiatan Alternatif

Alternatif kegiatan pembelajaran yang dapat dipilih secara garis besar sama dengan pertemuan pertama. Alternatif kegiatan dipilih dengan mempertimbangkan keterlaksanaan metode, sarana dan prasarana, bahan ajar, waktu, serta pengelolaan peserta didik.

## F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Ketiga)

### 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan

Pengetahuan dan Praktik Variasi dan kombinasi Gerak Permainan Bola Voli	
Pokok Materi	Kegiatan
Peraturan Dasar Permainan Bola Voli yang Berhubungan dengan Keterampilan yang Diajarkan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membaca bersama sebelum pembelajaran dimulai</li> <li>2. Mendiskusikan ketika praktik</li> </ol>
Bermain Bola Voli dengan Menggunakan Peraturan yang Dimodifikasi (Penerapan Keterampilan Gerak Spesifik dan Fungsional)	<p>Pembelajaran menggunakan model <i>constraint</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendahuluan</li> <li>2. Inti Pembelajaran:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik membagi diri dalam 4 regu.</li> <li>b. Setiap regu berhadapan dengan regu lain dan bermain Bola Voli (menerapkan keterampilan gerak spesifik dan fungsional) dengan peraturan yang dimodifikasi, menggunakan setengah lapangan.</li> <li>c. Guru mengubah-ubah jumlah pemain, bola yang digunakan, maupun aturan permainan.</li> <li>d. Peserta didik mengatur strategi untuk tetap bermain baik, walaupun berbagai elemen permainan dilakukan perubahan.</li> <li>e. Peserta didik mendapatkan umpan balik secara umum dari guru</li> <li>f. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>3. Penutup</li> </ol>

## 2. Langkah Kegiatan

### a. Persiapan

Guru melakukan persiapan seperti pada pertemuan pertama dengan mempertimbangkan hal-hal yang perlu dilakukan perbaikan setelah melaksanakan pembelajaran dan menemukan berbagai kekurangan pada pertemuan pertama.

### b. Pelaksanaan Pembelajaran

#### 1) Pendahuluan (10 Menit)

Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa
Membariskan peserta didik dan mengucapkan salam	Berbaris sesuai perintah dan menjawab salam
Meminta peserta didik memimpin doa bersama	Berdoa bersama
Memeriksa kesiapan peserta didik (kehadiran dan kondisi), dan memberi tugas bagi peserta didik yang sakit	Menunjukkan kesiapan untuk mengikuti pembelajaran
Memotivasi peserta didik dengan meyebut tujuan, manfaat (kebugaran, melepas penat, melatih kerja sama), dan skenario pembelajaran yang akan dilakukan	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti
Menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli ( <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, smes, dan <i>block</i> /bendungan)	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti. Melakukan diskusi
Membagikan lembar tugas dan memberi penjelasan cara penggunaan	Menerima lembar tugas dan mempelajari

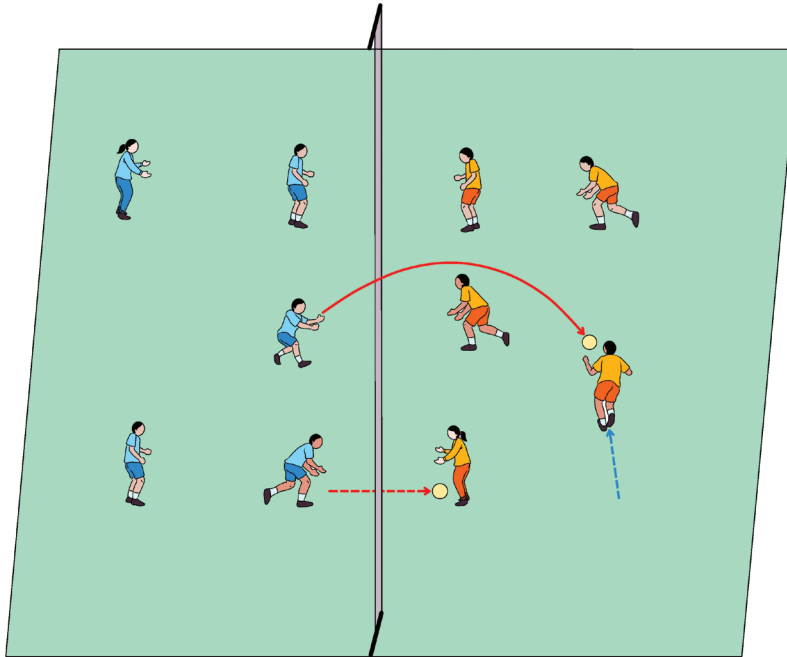
#### 2) Pemanasan (15 menit)

##### a) Peregangan (*Stretching*)

- Peregangan statik (*Static Stretching*)
- Peregangan dinamik (*Dynamic Stretching*)
- Four Lines Warm up (Gerakan ini menjadi rutinitas yang dilakukan setiap kali melakukan pemanasan, Lihat Pertemuan Pertama)



b) Permainan Kecil (*Minor Games*) *Upper and Under Attack*



Gambar 2.3. Anak bermain *Upper and Under Attack*

- ◆ Kelas dibagi ke dalam 2 kelompok, pastikan saat membagi kelompok sebisa mungkin membagi anggota kelompok dengan demografi anggota memiliki skill, gender dan jumlah yang berimbang
- ◆ Tempatkan kelompok A di lapangan voli sebelah kanan dan kelompok B di lapangan sebelah kiri
- ◆ Tugas Kelompok A (dan sebaliknya) adalah mengeluarkan anggota kelompok B dari permainan dengan cara menembak kelompok B dengan lemparan bola.
- ◆ Apabila melempar bola dari bawah net harus dengan teknik lemparan bowling
- ◆ Apabila melempar bola dari bawah net peserta didik bebas menggunakan Teknik lemparan yang dikehendaki.
- ◆ Saat melakukan serangan dan menghindari serangan kedua anggota kelompok tidak diperkenankan meninggalkan lapangan permainan, kecuali untuk mengambil bola.



- ◆ Pemain yang keluar dari permainan dapat membantu kelompoknya dengan mengumpulkan bola.

### 3) Inti Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran inti dilakukan sesuai sintaks sebagaimana yang dituliskan pada tabel pokok-pokok materi dan kegiatan (**D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama) poin 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan**).

### 4) Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup secara garis besar dilakukan sama seperti yang ada pada pertemuan pertama. Guru dapat berkreasi sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik.

### 5) Kegiatan Alternatif

Alternatif kegiatan pembelajaran yang dapat dipilih secara garis besar sama dengan pertemuan pertama. Alternatif kegiatan dipilih dengan mempertimbangkan keterlaksanaan metode, sarana dan prasarana, bahan ajar, waktu, serta pengelolaan peserta didik.

## G. Refleksi Guru

Selama proses pembelajaran berlangsung guru melakukan penilaian proses pembelajaran yang bertujuan untuk merefleksi diri. Lembar refleksi diri dicontohkan pada Lampiran 3.

## H. Penilaian

### 1. Penilaian Sikap

Contoh lembar penilaian sikap dapat dilihat pada lampiran 1.

### 2. Penilaian Pengetahuan

Contoh lembar penilaian pengetahuan dapat dilihat pada lampiran 1.



### 3. Penilaian Keterampilan

Contoh lembar penilaian keterampilan dapat dilihat pada lampiran 1.

### 4. Pengolahan Hasil Penilaian

Contoh pengolahan hasil penilaian dapat dilihat pada lampiran 1.

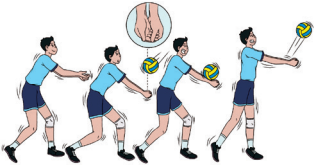
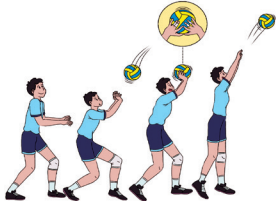

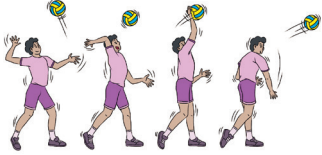
## I. Pengayaan

Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

## J. Lembar Kegiatan Siswa

LEMBAR TUGAS KELOMPOK PERMAINAN BOLA VOLI	
<b>Kelompok:</b> .....	
<b>Anggota :</b> 1. ....	
2. ....	
3. ....	
4. ....	
5. ....	
<b>Perintah:</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini!</li><li>▪ Amatilah teman-teman Kalian (regu lain) yang sedang bermain bola voli (giliran bermain diatur oleh guru)!</li><li>▪ Perhatikan beberapa teknik dasar yang dilakukan oleh pemain-pemain dari kelompok lain tersebut!</li></ul>

- Rumuskanlah cara melakukan masing-masing teknik yang benar yang dilakukan oleh pemain-pemain tersebut, secara berkelompok!
- Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika teknik tersebut dilakukan, diskusikan cara melakukan yang benar di dalam kelompok!
- Tampilkan teknik dasar yang benar pada akhir pembelajaran di depan kelas, sesuai petunjuk guru!

Nama Teknik Dasar	Cara Melakukan	Kesalahan yang Terjadi	Gambar Bantuan
.....	.....	.....	
.....	.....	.....	
.....	.....	.....	
.....	.....	.....	




.....	.....	.....	
<p>* Kalian dapat menambahkan kolom jika diperlukan</p>			

## K. Bahan Bacaan Siswa

### 1. Sekilas Tentang Bola Voli

Bola voli adalah permainan beregu yang dapat dimainkan di ruang tertutup maupun terbuka, bahkan kini semakin berkembang olahraga bola voli pantai. Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu yang masing-masing beranggotakan enam orang pemain, sedangkan pada bola voli pantai diikuti oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu beranggotakan dua orang. Dalam permainan bola voli, para pemain dapat menggunakan seluruh anggota tubuhnya, namun demikian, karena lengan dan tangan merupakan bagian yang paling mudah dikontrol, sehingga cenderung untuk diutamakan untuk digunakan.



Untuk bermain bola voli diperlukan lapangan yang rata berbentuk empat persegi panjang. Lebar 9 meter dan panjang 18 meter, yang kemudian dibagi menjadi dua dan dibatasi oleh jaring (net), yang dibentangkan di tengah dengan mengaitkan pada dua tiang, sebagai pembatas. Bola yang digunakan dari kulit, dengan ukuran tertentu. Permainan bola voli dipimpin oleh dua orang wasit dan dibantu oleh penjaga garis.

Tujuan masing-masing regu ialah mendapatkan skor tertinggi dengan cara menyerang lawan, dan memanfaatkan kesalahan lawan. Permainan bola voli dilakukan dengan sistem set, yang masing-masing set terdiri dari capaian skor dua puluh lima, kecuali set kelima jika terjadi rubber set. Set ini hanya sampai pada hitungan 15 saja. Pada setiap set diadakan pertukaran tempat. Para pemain memakai kostum dengan nomor yang tercetak di punggung.

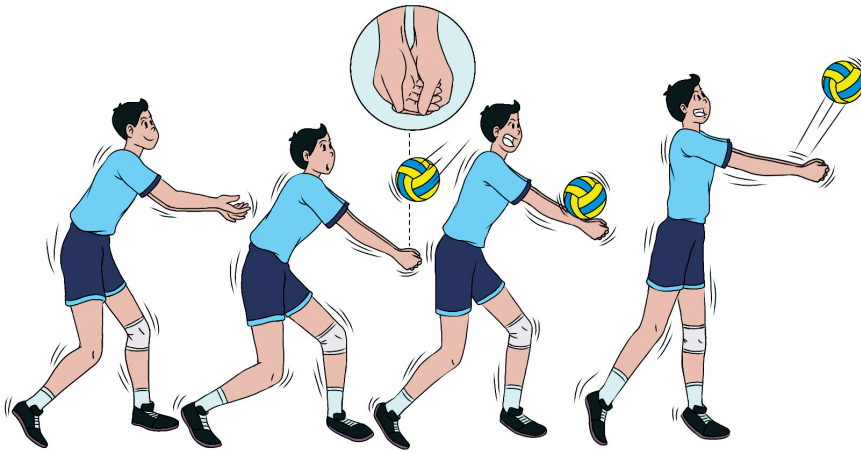
## **2. Jenis Variasi Gerak Spesifik dalam Permainan Bola Voli dan Cara Melakukannya**

### **a. Variasi Gerak Spesifik *Passing* Bawah dan *Passing* Atas**

#### ✓ Variasi Gerak Spesifik *Passing* Bawah

*Passing* dalam permainan bola voli adalah usaha atau upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

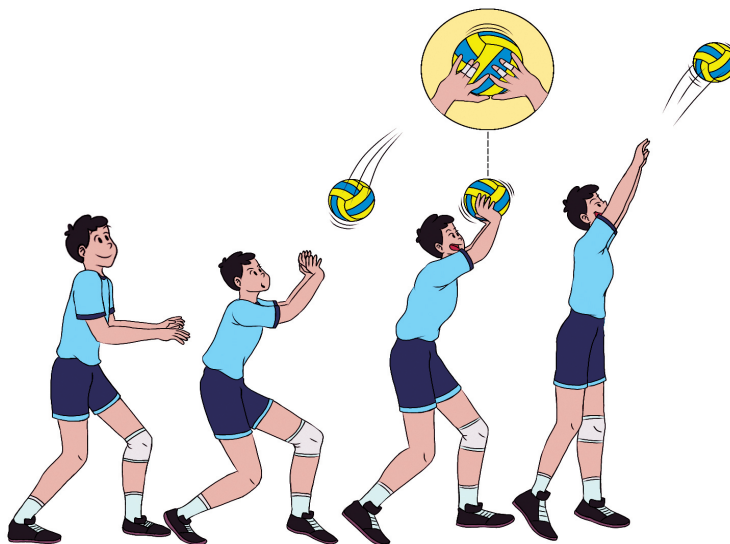
Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau *passing* bawah yang baik adalah: a). gerakan mengambil bola. b). mengatur posisi. c). mengenai bola, dan d). mengarahkan bola kearah sasaran.



Gambar 2.4. Gerak spesifik *passing* bawah

✓ Variasi Gerak Spesifik *Passing* Atas

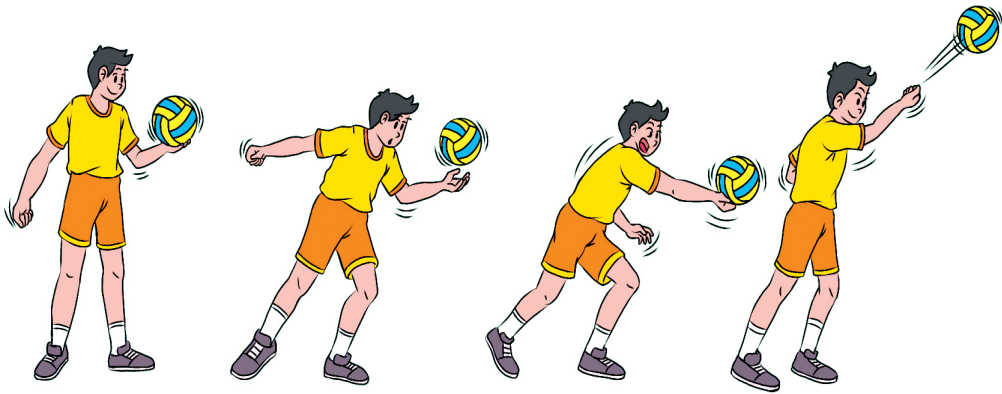
Cara melakukan teknik *passing* atas adalah jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada dimuka setinggi hidung. Sudut antara sikut dan badan  $\pm 45^\circ$ . Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dan lengan. Sikap pergelangan tangan dan jari-jari tidak berubah.



Gambar 2.5. Gerak spesifik *passing* atas

## b. Variasi Gerak Spesifik Servis Bawah dan Servis Atas

- ✓ Variasi Gerak Spesifik Servis Bawah.



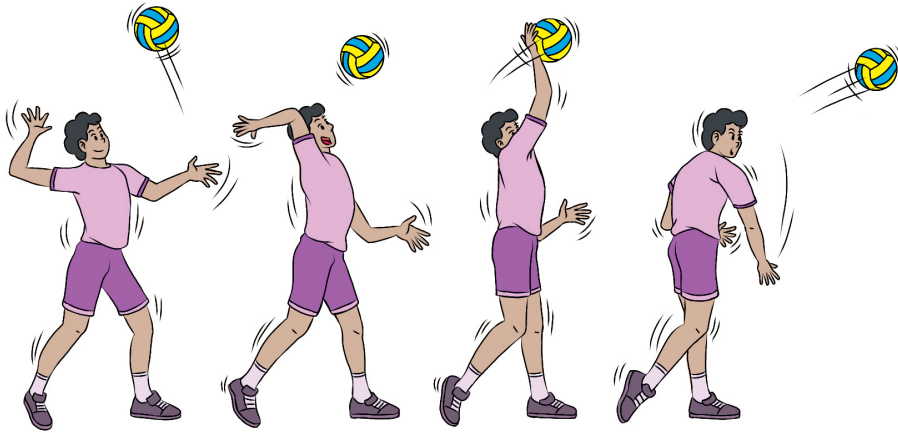
Gambar 2.6. Gerak spesifik servis bawah

Posisi awal untuk melakukan servis bawah adalah berdiri dengan posisi melangkah dengan kaki depan yang berlawanan dengan tangan yang akan memukul bola. Tangan yang akan memukul bola harus lurus dan kencang, sikut jangan bengkok sampai bola terpukul.

- 1) Persiapan
  - a) kaki dalam posisi melangkah dengan santai.
  - b) berat badan terbagi dengan seimbang
  - c) bahu sejajar dengan net.
  - d) pegang bola setinggi pinggang atau lebih rendah
  - e) pegang bola di depan tubuh
  - f) pandangan ke arah bola
- 2) Pelaksanaan
  - a) ayunkan lengan ke belakang
  - b) pindahkan berat badan ke kaki belakang
  - c) ayunkan lengan ke depan
  - d) pindahkan berat badan ke kaki depan
  - e) pukul bola pada posisi setinggi pinggang
  - f) konsentrasi pada bola



✓ Variasi Gerak Spesifik Servis Atas

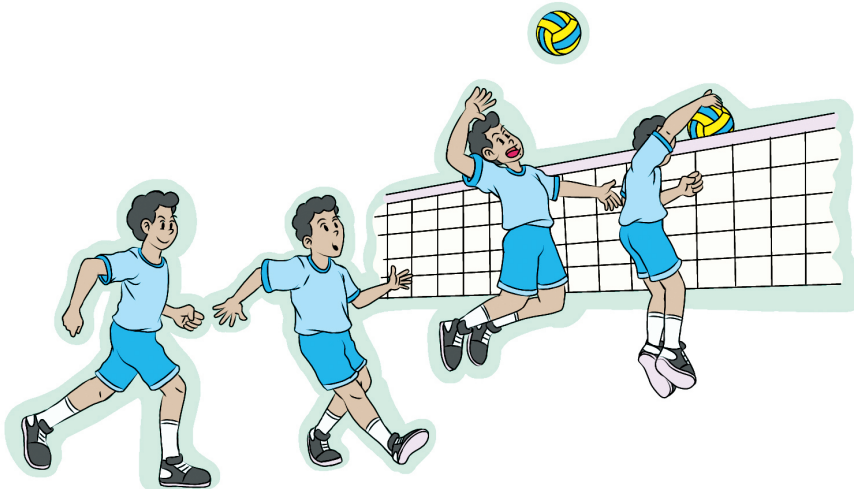


Gambar 2.7. Gerak spesifik servis atas

Berdiri sikap melangkah kemudian lambungkan bola ke atas dengan salah satu tangan, saat bola turun sebatas jangkauan tangan di atas kepala dipukul dengan tangan lainnya ke depan atas melewati net.


c. Variasi Gerak Spesifik Smes dan *Block/Bendungan*

✓ Variasi Gerak Spesifik Smes



Gambar 2.8. Gerak spesifik smes





Konsep dasar *spike* terbagi ke dalam empat tahapan yaitu; awalan, tolakan, melompat, gerakan memukul bola dan mendarat. Teknik melakukan awalan dimulai dengan pengaturan jarak awalan. Melangkah atau berlari ke arah bola dengan irama langkah yang teratur dan sesuai dengan umpan bola. bersamaan dengan langkah ketiga (langkah terakhir) kedua lengan bergerak dengan cepat dan siku lurus, kemudian berayun ke belakang untuk mengambil momentum. Langkah terakhir tersebut menentukan posisi menolak, yaitu sejangkauan tangan.

Posisi tolakan untuk melakukan lompatan sangat mempengaruhi kualitas lompatan. Oleh karena itu, selain menempatkannya sejangkauan tangan terhadap bola, juga jarak kedua kaki dianjurkan kira-kira 10-30 cm. Pada saat melayang tangan pukul ditarik seluas-luasnya ke belakang kepala, tangan lainnya menjaga keseimbangan dan pandangan selalu ke bola, serta sikap tubuh melenting seperti busur.

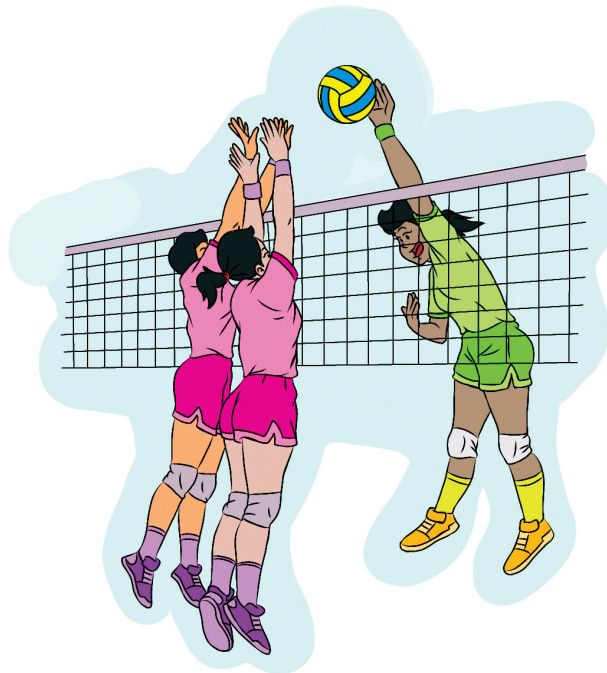
Gerakan memukul bola merupakan perpaduan aksi lengan pukul (dalam keadaan terbuka) bentuk togok ke depan dari sikap menyerupai busur lecutan pergelangan tangan dan mempertahankan keseimbangan badan di udara. Agar semua ini dapat bergerak secara simultan dan saling mendukung diperlukan hal-hal penting sebagai berikut: pada waktu bola kontak dengan lengan pukul siku dalam keadaan lurus, gerakan pergelangan tangan, kekuatan otot perut memadai, bola dipukul pada bagian atas belakang.

Posisi dasar mendarat adalah di tempat dimana kita melakukan tolakan atau sedikit di depan. Dilakukan dengan kedua kaki ditekuk (hindari mendarat dengan satu kaki), dan jangan sampai keseimbangan tidak terkontrol. Dalam proses pembelajaran awal, hal ini penting ditekankan, sebab secara langsung akan mempengaruhi proses pembelajaran berikutnya.



Seluruh gerakan *spike* dalam permainan bola voli dimulai dari awalan sampai dengan mendarat harus dilakukan secara berurutan, tidak boleh terputus-putus. Untuk hal ini diperlukan konsep pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bagian, sebab keterampilan teknik *spike* dasar merupakan yang paling sulit dari keseluruhan teknik permainan bola voli dan membutuhkan koordinasi motorik yang kompleks.

- ✓ Variasi Gerak Spesifik *Block*/ Bendungan



Gambar 2.9. Gerak spesifik *Block*/Bendungan

Tujuan dari blok adalah untuk menutupi sebanyak mungkin lapangan permainan kita dari pihak penyerang. Oleh sebab itu, semakin baik blok dilakukan, semakin kecil daerah yang tersisa yang harus dijaga oleh pemain bertahan.

Terdapat empat tahapan dalam melakukan teknik dasar bendungan, yaitu: sikap awal, bergerak dan menolak, posisi lengan di udara, mendarat. Keempat tahapan tersebut perlu dipelajari dengan benar karena akan menjadi dasar gerak yang penting bagi pengembangan keterampilan bendungan berikutnya.

Namun demikian dalam konteks pembelajaran permainan bola voli melalui pendekatan taktis, keterampilan bendungan yang rumit tersebut tidak perlu diajarkan secara sendiri, akan tetapi diintegrasikan ke dalam permainan yang utuh atau yang dimodifikasi.

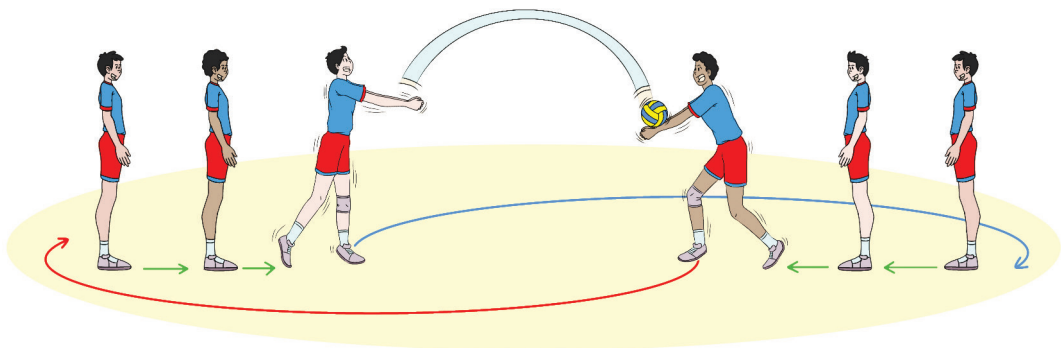
Rangkaian dari servis, operan lengan depan, mengumpan, menyerang, dan blok atau menjangkau adalah dasar dari permainan bola voli. Setiap kali suatu tim menerima bola dari lawan, tim itu berusaha untuk mengubahnya menjadi sebuah serangan dengan operan lengan depan, sebuah umpan, dan sebuah serangan. Pada saat bersamaan, tim lawan mempersiapkan pertahanannya, yang terdiri dari *blocking* dan penerima di lapangan belakang. Agar permainan dapat terus berjalan, kedua tim harus menguasai rangkaian permainan ini.

## L. Bahan Bacaan Guru

### 1. Bentuk-bentuk Latihan Variasi dan kombinasi Gerak Spesifik dalam Permainan Bola Voli

#### a. Latihan 1: Variasi Gerak Spesifik *Passing* bawah dan *Passing* bola di tempat “*Volley Two Lines Passes*”

Cara melakukannya sesuai dengan gambar berikut.

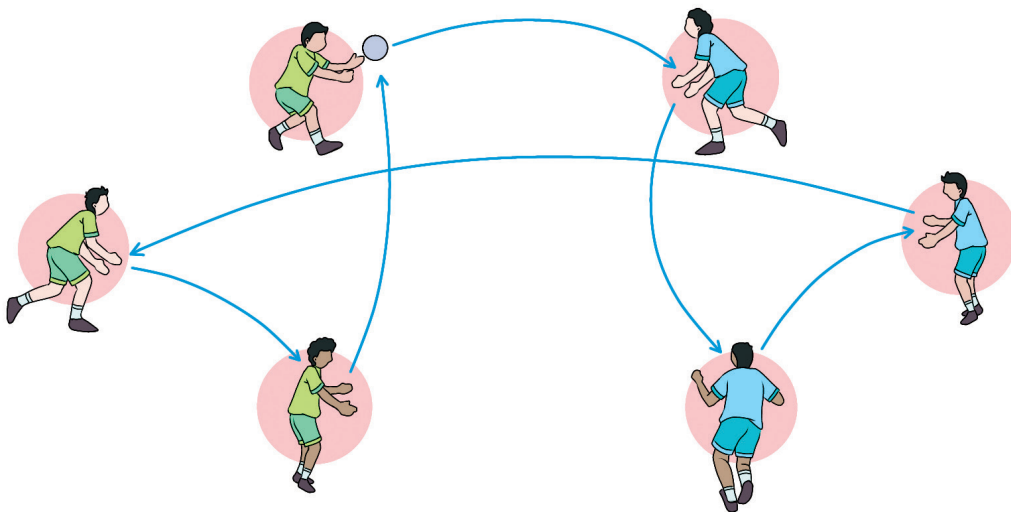


Gambar 2.10. Latihan dengan formasi *Volley Two Lines Passes*



**b. Latihan 2: Variasi Gerak Spesifik *Passing Bawah* dan *Passing Atas*, Sambil Bergerak *Twin Triangle Pass***

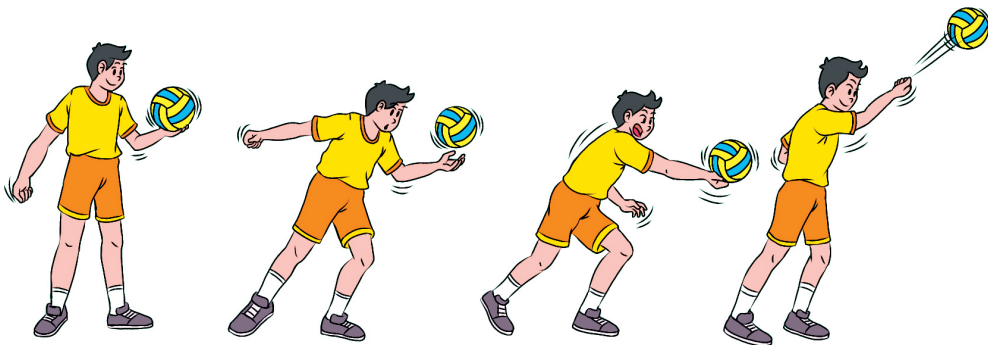
Cara melakukannya sesuai dengan gambar berikut.



Gambar 2.11. Latihan dengan formasi *Twin Triangler Passes*

**c. Latihan 3: *Underhand Serve***

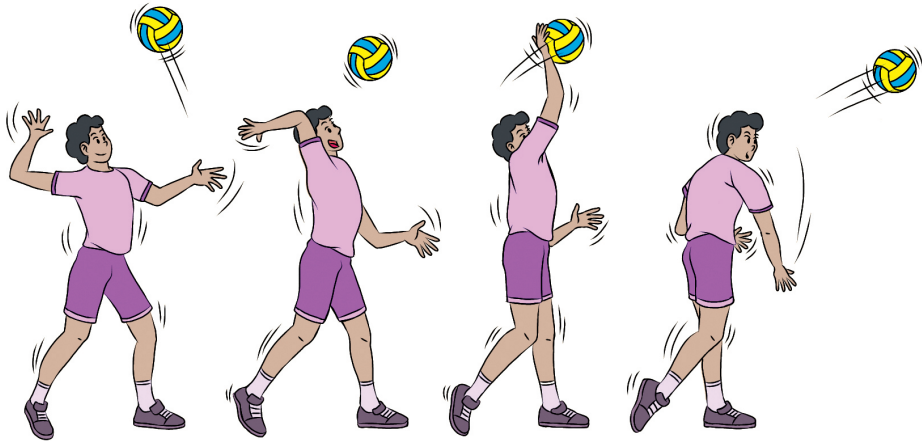
Cara melakukannya sesuai dengan gambar berikut.



Gambar 2.12. Latihan *underhand serve*

**d. Latihan 4: *Overhead Serve***

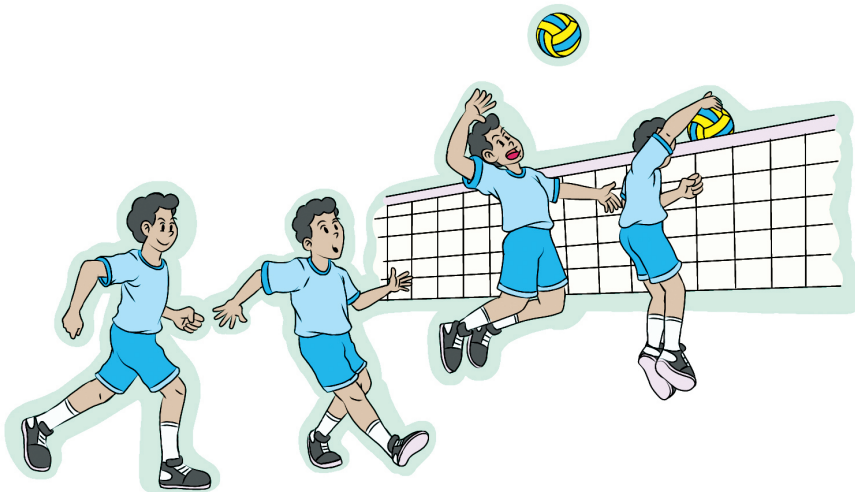
Cara melakukannya sesuai dengan gambar berikut.



Gambar 2.13. Latihan *overhead serve*

**e. Latihan 5: *Smes Volleyball***

Cara melakukannya sesuai dengan gambar berikut.

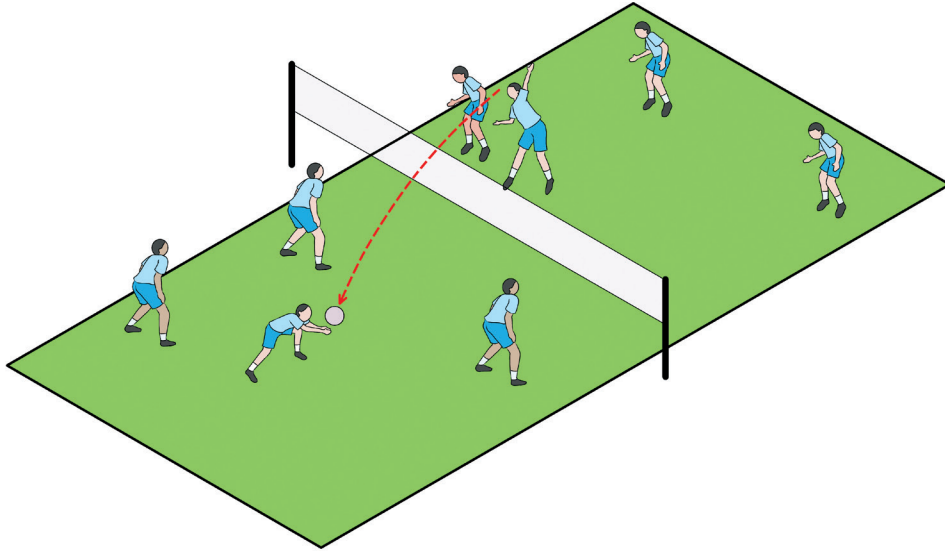


Gambar 2.14. Latihan smes



## 2. Bentuk-bentuk Permainan Bola Voli yang Dimodifikasi


### a. Modifikasi Permainan 1: “*Fantastic Four Volleyball*”



Gambar 2.15. Bermain dengan *Fantastic Four Volleyball*

#### Cara bermain:

- 1) Peserta didik dibagi ke dalam 4 kelompok dengan jumlah per kelompok antara 4-6 peserta didik, saat membagi kelompok sebisa mungkin anggota kelompok memiliki demografi anggota dengan *skill*, gender dan jumlah yang berimbang.
- 2) Peserta didik dijelaskan area bermain, area lapangan dibagi menjadi 4 bagian dengan formasi pembagian area searah jarum jam A, B, C, D dengan net berada di antarannya, garis lapangan dapat menggunakan garis lapangan yang ada atau dengan menggunakan *cones*/botol/kursi/bilah bambu untuk memberi tanda.

- 
- 3) Permainan ini layak nya permainan voli biasa hanya saja dilakukan modifikasi:
    - Servis akan dilakukan secara bergantian antar kelompok dengan arah servis A ke B, B ke C, C ke D dan D ke A.
    - Masing-masing tim memiliki kesempatan menyerang dan bertahan terhadap 3 kelompok lainnya.
    - Tim pertama yang mengumpulkan 10 poin dinyatakan sebagai pemenang
  - 4) Variasi yang dapat dilakukan.
    - a) Setiap kelompok memiliki kesempatan untuk mengembalikan bola setelah memantul di lantai 1 kali.
    - b) Jumlah *passing* diperbanyak 4,5 kali sebelum mengembalikan kepada kelompok lain.
    - c) Servis dapat dilakukan dengan melempar bola dari bawah dengan dua tangan.

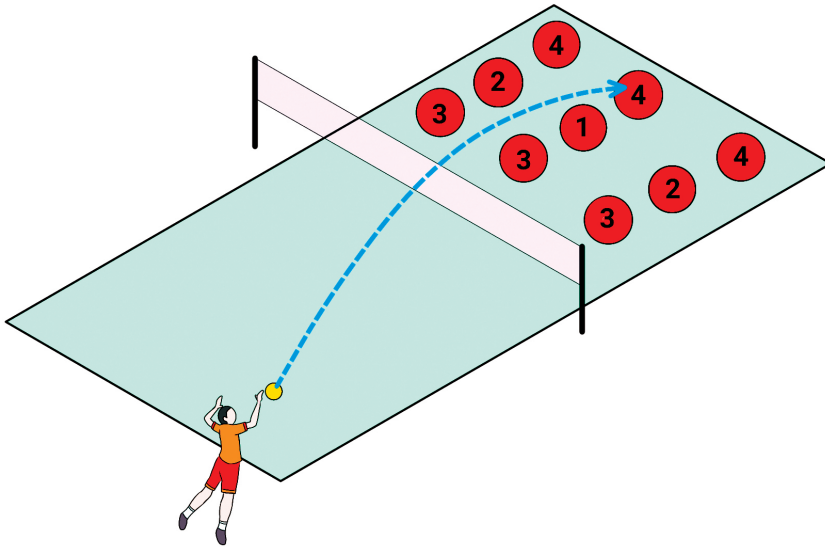
#### **b. Modifikasi Permainan 2: *Target Serve***

##### **Cara melakukannya:**

- 1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok A dan B, instruksikan kelompok A berdiri di garis akhir lapangan Voli sebelah kanan dan kelompok B berdiri di garis akhir lapangan Voli sebelah kiri.
- 2) Letakkan secara acak dengan jarak berkisar 2 meter masing-masing 10 *cones*/botol di setiap wilayah kelompok A dan B.
- 3) Kelompok A mendapat kesempatan pertama untuk melakukan servis dari belakang garis servis wilayahnya dengan target menjatuhkan *cones*/botol yang ada di wilayah kelompok B, setelah kelompok A selesai kelompok B mendapat giliran
- 4) Kelompok yang menjatuhkan *cones*/botol terbanyak sebagai pemenang.



- 5) Variasi pembelajaran
  - Servis bisa dilakukan dari atas atau bawah.
  - Setiap bola yang menyangkut di net atau keluar lapangan kelompok lawan boleh menambah jumlah cones/botolnya sesuai dengan jumlah kesalahan yang dilakukan kelompok lawan.
- 6) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai kemandirian dan gotong-royong.




Gambar 2.16. Target Serve

### c. Modifikasi Permainan 3: 15 points *Smash Volley Games*

#### Cara melakukannya:

- 1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok penyerang dan bertahan, saat membagi kelompok sebisa mungkin anggota kelompok memiliki demografi anggota dengan *skill*, gender dan jumlah yang berimbang.
- 2) Tugas kelompok penyerang berdiri 1 banjar di belakang garis 3 meter di sebelah kanan dengan 1 pengumpan dan 1 banjar di belakang garis 3 meter di sebelah kiri dengan 1 pengumpan.



- 
- 3) Kelompok menyerang melakukan smes ke lapangan kelompok bertahan, dengan target menjatuhkan *cones*/botol yang diletakkan menyebar di lapangan kelompok bertahan.
  - 4) Tugas kelompok bertahan berdiri menyebar di luar lapangan di daerahnya dan menangkap setiap bola yang menyebrang ke daerahnya.
  - 5) Setelah kesempatan 20 bola, kedua kelompok bertukar peran, hitung jumlah *cones*/botol yang dapat di rubuhkan oleh masing-masing kelompok, kelompok yang berhasil merubuhkan *cones*/botol dengan jumlah lebih banyak adalah pemenangnya.
  - 6) Variasi pembelajaran
    - posisi *cones*/botol diubah dengan formasi tertentu, target dapat diganti menggunakan angka yang ditulis di lapangan dengan area tertentu.
    - Formasi kelompok penyerang dan bertahan dapat melakukan kegiatan smes secara bersamaan dengan membagi lapangan menjadi 2 posisi vertikal.

#### **d. Modifikasi Permainan 4: *Block Volleyball***

##### **Cara melakukannya:**

- 1) Peserta didik diberi penjelasan urutan gerak melakukan gerakan *block* pada permainan bola voli yang benar.
- 2) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok A berada di garis lapangan sebelah kanan dan B di garis lapangan sebelah kiri, dengan formasi yang saling berhadapan di depan net berpasangan.
- 3) Peserta didik diinstruksikan melakukan gerakan pertama, sebagai berikut.
  - Lompat lurus ke atas, posisi kedua tangan lurus ke atas menjulur ke daerah lawan
  - Kunci dengan keras dan buka lebar-lebar jemari tangan dengan posisi ibu jari menghadap ke atas.
  - Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang.



- 4) Peserta didik diinstruksikan melakukan gerakan kedua sebagai berikut.
  - Peserta didik melakukan gerakan yang sama dengan gerakan di atas, kali ini bola diberikan kepada kelompok A.
  - Ketika guru memberi instruksi blok kedua kelompok melompat dan berusaha saling mendorong bola di titik tertinggi tanpa menyentuh net.
  - Kesempatan diberikan bergantian kepada setiap kelompok untuk memegang bola dan melakukan secara berulang-ulang.
- 5) Peserta didik diinstruksikan melakukan gerakan ketiga sebagai berikut.
  - Gerakan yang sama dilakukan dengan gerakan di atas, kali ini bola diberikan kepada kelompok A.
  - Ketika guru memberi instruksi blok, peserta didik kelompok A melakukan toss bola ke atas dan peserta didik kelompok B berusaha menangkap bola di titik tertinggi tanpa menyentuh net.
  - Kesempatan diberikan bergantian kepada tiap kelompok untuk memegang bola dan melakukan secara berulang-ulang.
- 6) Variasi pembelajaran
  - Formasi peserta didik diubah ke samping agar dapat melakukan gerakan slide lalu melompat melakukan block.
  - Formasi dapat dilakukan dari kanan ke kiri atau kiri ke kanan.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
REPUBLIK INDONESIA, 2022

**Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
untuk SMP/MTs Kelas IX**

Penulis: Sugito Adi Warsito, Ibnu Susilo

ISBN 978-602-244-576-0

Keterampilan dan Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter,  
dan Penanaman Nilai-nilai Aktivitas Jasmani

## Unit 3 Bela Diri (Taekwondo)

(Pilih Salah Satu Materi atau Lebih Sesuai dengan Kemampuan Guru)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IX SMP/ ...
Pokok Bahasan	: Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik dalam Olahraga Bela Diri
Sub Pokok Bahasan	: Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik dalam Olahraga Bela Diri Taekwondo
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (6 JP)






## A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir pembelajaran ini peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional pada olahraga bela diri taekwondo (kuda-kuda, memukul, menangkis, menendang) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Secara rinci tujuan pembelajaran ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Peserta didik dapat menganalisis variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional olahraga bela diri taekwondo (kuda-kuda, memukul, menangkis, menendang) sesuai potensi dan kreativitas yang dimilikinya melalui pembelajaran berbasis proyek.
2. Peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional olahraga bela diri taekwondo (kuda-kuda, memukul, menangkis, menendang) sesuai potensi dan kreativitas yang dimilikinya melalui pembelajaran berbasis proyek.
3. Peserta didik menunjukkan sikap dan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab personal (mandiri), serta tanggung jawab sosial (gotong royong) melalui pembelajaran berbasis proyek.
4. Peserta didik dapat membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan.

## B. Deskripsi Materi

Pada Sub Unit Pembelajaran 1 ini peserta didik akan konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional olahraga bela diri taekwondo (kuda-kuda, memukul, menangkis, menendang). Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.



Guru juga dapat melakukan pengembangan kemampuan berpikir ke taraf yang lebih tinggi dengan memberikan pertanyaan;

1. Apa yang dimaksud dengan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional olahraga bela diri taekwondo?
2. Jelaskan berbagai bentuk-bentuk variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional olahraga bela diri taekwondo!
3. Jelaskan prosedur berbagai bentuk-bentuk variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional olahraga bela diri taekwondo.
4. Bisakah peserta didik mempelajari dasar-dasar olahraga bela diri taekwondo dan menggunakannya untuk menciptakan keterampilan *problem solving*?
5. Bisakah peserta didik mempelajari dasar-dasar olahraga bela diri taekwondo dan menggunakannya untuk menciptakan keterampilan seumur hidup?
6. Bagaimana performa peserta didik dapat memengaruhi gaya hidupnya?

### C. Apersepsi

Apersepsi dilakukan dengan memberikan pertanyaan dan pembahasan mengenai pengetahuan dan keterampilan awal yang telah dikuasai oleh peserta didik terkait dengan olahraga beladiri taekwondo (variasi dan kombinasi gerak spesifik) atau lainnya. Kemampuan dan pengalaman peserta didik tersebut kemudian dihubungkan dengan kompetensi yang akan didapat setelah mempelajari pokok bahasan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri taekwondo (sikap kuda-kuda dan pola langkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, belaan, dan elakan), serta penerapannya dalam merangkai jurus.



## D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama)

### 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan

Pengetahuan dan Praktik Variasi dan kombinasi Gerak Olahraga Bela Diri Taekwondo	
Pokok Materi	Kegiatan
Sekilas Tentang Olahraga Bela Diri Taekwondo dan Perkembangannya	Membaca bersama sebelum pembelajaran dimulai
Variasi dan kombinasi Gerak Spesifik Sikap Kuda-Kuda dan Tangkisan	1. Pendahuluan 2. Inti Pembelajaran a. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (sikap kuda-kuda dan pola langkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, bela, dan elakan). b. Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru. c. Peserta didik merancang rangkain gerak (jurus) seni beladiri sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju tiga arah). d. Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama hasil rancangan jurus tersebut dan saling memberikan umpan balik. e. Peserta didik memaparkan hasil rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas dilandasi nilai-nilai kemandirian dan gotong royong. f. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran dalam bentuk rancangan jurus dan peragaan yang dilakukan.
Variasi dan kombinasi Gerak Spesifik, Teknik Pukulan dan Teknik Tendangan	
Variasi dan kombinasi Gerak Spesifik Variasi Rangkaian Gerakan Memukul, Menangkis, Menendang	
Rangkaian Jurus Taekwondo	3. Penutup Membuat projek berupa rangkaian gerak ( <i>poomsae</i> ) taekwondo

Peraturan Dasar Olahraga Bela Diri Taekwondo yang Berhubungan dengan Keterampilan yang Diajarkan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membaca bersama sebelum pembelajaran dimulai</li> <li>2. Mendiskusikan ketika praktik</li> </ol>
--	--

## 2. Langkah Kegiatan

### a. Persiapan

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- 1) Membaca Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Mencari berbagai sumber informasi yang berkaitan dengan olahraga beladiri taekwondo.
- 3) Menyiapkan bahan dan alat pembelajaran, di antaranya:
  - a. Lapangan permainan atau lapangan sejenisnya (lapangan bola basket atau halaman sekolah) yang aman.
  - b. Rintangan (corong) atau sejenisnya (botol bekas, kursi atau bilah bambu).
  - c. Peluit dan *stopwatch*.
  - d. Lembar tugas siswa (*student task sheet*) yang berisi perintah, dan indikator tugas gerak.

### b. Pelaksanaan Pembelajaran

- 1) Pendahuluan (10 Menit)

Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa
Membariskan peserta didik dan mengucapkan salam	Berbaris sesuai perintah dan menjawab salam
Meminta peserta didik memimpin doa bersama	Berdoa bersama
Memeriksa kesiapan peserta didik (kehadiran dan kondisi), dan memberi tugas bagi peserta didik yang sakit	Menunjukkan kesiapan untuk mengikuti pembelajaran



Memotivasi peserta didik dengan menyebutkan tujuan, manfaat (kebugaran, melepas penat, melatih kerja sama), dan skenario pembelajaran yang akan dilakukan	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti
Menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional olahraga bela diri taekwondo (kuda-kuda, memukul, menangkis, dan menendang)	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti.  Melakukan diskusi
Membagikan lembar tugas dan memberi penjelasan cara penggunaan	Menerima lembar tugas dan mempelajari

## 2) Pemanasan (15 menit)

### a) Peregangan (*Stretching*)

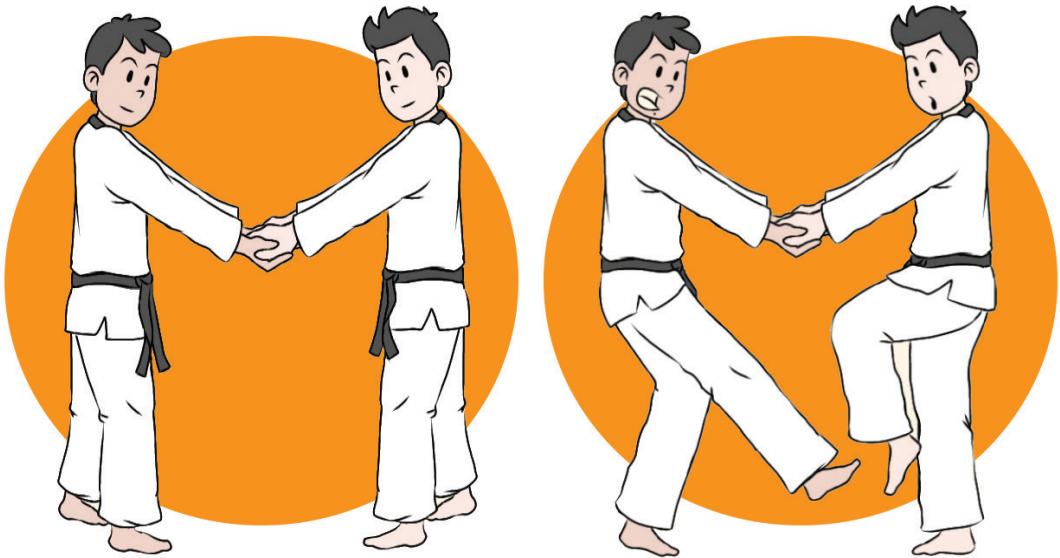
- Peregangan statik (*Static Stretching*)
- Peregangan dinamik (*Dynamic Stretching*)
- Two Rows ABC Running (Gerakan ini menjadi rutinitas yang dilakukan setiap kali melakukan pemanasan)

Nama Gerakan	Keterangan
<i>Light jog</i>	Berlari-lari kecil dengan intensitas rendah
<i>Light jog arm circle</i>	Berlari-lari kecil dengan intensitas rendah sambil memutar-mutar lengan
<i>Light jog arm alternate</i>	Berlari-lari kecil dengan intensitas rendah sambil mengayun lengan secara bergantian ke atas dan bawah, dilanjutkan dengan ke depan dan samping
<i>Light jog body twists</i>	Berlari-lari kecil dengan intensitas rendah sambil memutar-mutar pinggang
<i>Knee up - push up - knee up run</i>	Mengangkat-angkat lutut - <i>push up</i> - mengangkat-angkat lutut
<i>Heel up/heel touch - sit up - heel up run</i>	Menyentuhkan tumit ke kedua telapak tangan yang diletakkan di belakang pantat diselingi <i>sit up</i>
<i>Slight run right - jumping jack - slight run left</i>	Lari bergeser ke kanan dan kiri diselingi lompat kangkang buka tutup
<i>Cherry pickers move - lunges - cherry pickers move</i>	Membungkuk, ujung jari tangan menjangkau ujung telapak kaki kanan, kiri dan antaranya dengan posisi kangkang, diselingi kuda-kuda panjang



<i>Karaoke right run - squat - karaoke left run</i>	Berlari menyamping, dengan tungkai saling silang secara bergantian untuk memutar pinggang diselingi <i>squat</i>
---	--

b) Permainan Kecil (Minor Games) “*Taekwondo Mate*”



Gambar 3.1. Anak bermain *Taekwondo Mate*

- ✓ Instruksikan peserta didik untuk memilih pasangan misal A dengan B, C dengan D, dan seterusnya persilahkan bagi mereka untuk mencari tempat didalam lapangan.
- ✓ Pemanasan taekwondo akan menggunakan pendekatan permainan berpasangan dengan urutan permainan:
  - Footwork 1: kedua pasangan saling berpegangan kedua tangan, target peserta didik A menginjak kaki B sambil melindungi kakinya sendiri dari B (dan sebaliknya)
  - Footwork 2: kedua pasangan saling berpegangan satu tangan, target peserta didik A menginjak kaki B sambil melindungi kakinya sendiri dari B (dan sebaliknya)



- Footwork 3: kedua pasangan saling berpegangan satu tangan, target peserta didik A menepuk pinggul B sambil melindungi pinggulnya sendiri dari B (dan sebaliknya)
- Footwork 4: kedua pasangan saling berhadapan tanpa berpegangan, target peserta didik A menepuk pundak B sambil menghindari tepukan B (dan sebaliknya) peserta tidak boleh menangkis hanya boleh menghindari (mundur/memutar pundak)
- Balance: kedua pasangan saling berhadapan, dengan posisi tangan didepan dada, telapak tangan menghadap lawan (seperti orang yang akan mendorong) baik A/B berhak mendorong atau menghindari dorongan tangan lawannya dengan tidak kehilangan keseimbangan (posisi kedua kaki tidak bergerak)
- Kekuatan: kedua pasangan saling berhadapan, dengan posisi push-up lurus lutut tidak boleh dilantai, baik A/B berhak menepuk atau menghindari tepukan tangan lawannya dengan tidak kehilangan keseimbangan dengan posisi push up.

### 3) Inti Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran inti dilakukan sesuai sintaks sebagaimana yang dituliskan pada tabel pokok-pokok materi dan kegiatan (**D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama) poin 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan**).

### 4) Kegiatan Penutup

Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa
Mengkondisikan peserta didik untuk memulihkan kondisi tubuh	Mengikuti arahan guru
Meminta peserta didik melakukan refleksi pembelajaran bersama-sama	Melakukan refleksi pembelajaran bersama guru
Melakukan simpulan pembelajaran bersama peserta didik	Melakukan simpulan pembelajaran bersama guru
Memberi evaluasi umum, melakukan konfirmasi, dan penguatan terkait dengan materi dan manfaat pembelajaran	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang belum dimengerti

Memberikan arahan untuk pertemuan selanjutnya, dan jika ada memberi penugasan	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti
Meminta peserta didik untuk memimpin doa	Melakukan doa bersama
Menutup pembelajaran dan mengucapkan salam	Mengikuti penutupan pembelajaran dan menjawab salam

#### 5) Kegiatan Alternatif

Kekurangan yang Ditemui	Alternatif Pembelajaran
Jika model/ pendekatan/ metode/ gaya tidak sesuai	Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando.
Jika penugasan dengan menggunakan projek tidak berjalan dengan baik	Perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/ atau media lain yang sesuai.  Diberikan contoh beberapa rangkaian gerakan.
Jika sarana dan prasarana tidak mendukung	Melakukan modifikasi sarana
Membuat rancangan jurus tidak bisa dijalankan	Mengganti tugas dengan yang lebih sederhana Menyederhanakan aturan pengerjaan tugas membuat rangkaian
Peserta didik tidak menjalankan tugas di dalam kelompok	Mengatur kembali cara pembagian kelompok dan pertukaran anggota
Tugas tidak diselesaikan tepat waktu	Menambah waktu pengerjaan tugas

## E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Kedua)

### 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan

Pokok-pokok materi dan kegiatan pada Pertemuan Kedua ini mengulang dari Pertemuan Pertama dan melanjutkan ke pokok materi yang belum disampaikan menggunakan variasi kegiatan sesuai kreativitas guru.



## 2. Langkah Kegiatan

### a. Persiapan

Guru melakukan persiapan seperti pada Pertemuan Pertama dengan mempertimbangkan hal-hal yang perlu dilakukan perbaikan setelah melaksanakan pembelajaran dan menemukan berbagai kekurangan pada pertemuan pertama.

### b. Pelaksanaan Pembelajaran

#### 1) Pendahuluan (10 Menit)

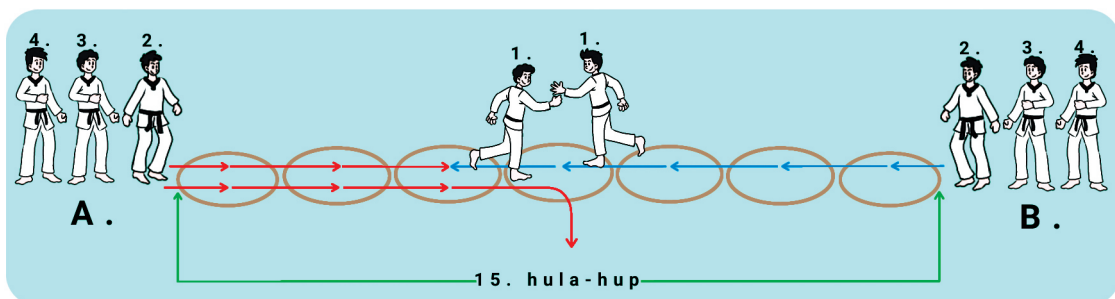
Kegiatan pendahuluan pada pertemuan kedua ini dilakukan sebagaimana pertemuan pertama dengan beberapa variasi dengan mempertimbangkan kondisi peserta didik. Apersepsi yang mengaitkan antara pertemuan pertama dan lanjutan pada pertemuan kedua ini sangat penting dilakukan oleh guru.

#### 2) Pemanasan (15 menit)

##### a) Peregangan (*Stretching*)

- Peregangan statik (*Static Stretching*)
- Peregangan dinamik (*Dynamic Stretching*)
- Two Rows ABC Running (Gerakan ini menjadi rutinitas yang dilakukan setiap kali melakukan pemanasan, Lihat Pertemuan Pertama)

##### b) Permainan Kecil (*Minor Games*) *Step by Step*



Gambar 3.2. Anak bermain *step by step*

- ✓ Bagi peserta didik dalam 2 kelompok, kelompok pertama adalah kelompok A terdiri dari A1, A2, A3, A4, dan seterusnya dan kelompok kedua adalah kelompok B, terdiri dari B1, B2, B3, B4, dan seterusnya.
- ✓ Letakkan 15 hula-hup dilapangan dengan formasi 1 baris
- ✓ Instruksikan untuk kelompok A berbaris 1 banjar dibelakang garis awal hula-hup dan kelompok B berbaris 1 banjar dibelakang garis akhir hula-hup
- ✓ Ketika ada aba-aba guru A1 dan A2 akan berlari melewati hula-hup dan berhenti dititik ketika mereka bertemu.
- ✓ Keduannya akan melakukan Suit, satu kali jika A1 kalah maka A1 akan keluar dari barisan hula hup dan akan mendapat latihan tambahan gerakan 10 kali pukulan/10 kali tendangan dan masuk dibarisan terbelakan kelompoknya.
- ✓ B1 akan berlari ke hula-hup selanjutnya, sementara secepat mungkin A2 akan masuk kedalam kebarisan hulahup menggantikan A1 untuk menghadang B1.
- ✓ A2 dan B1 akan berhenti dititik mereka bertemu kemudiam mereka akan melakukan suit, dan seterusnya
- ✓ Kelompok yang berhasil menyebrang sampai kelompok lawannya adalah pemenang
- ✓ Variasi yang dapat dilakukan sebagai berikut.
  - Bentuk hula hup dapat di variasikan U, S, M dan lain-lain.
  - Jika tidak ada hula hup dapat menggunakan garis/cones/bilah bambu/ botol.

### 3) Inti Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran inti dilakukan sesuai sintaks sebagaimana yang dituliskan pada tabel pokok-pokok materi dan kegiatan (**D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama) poin 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan**).

### 4) Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup secara garis besar dilakukan sama seperti yang ada pada pertemuan pertama. Guru dapat berkreasi sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik.



## 5) Kegiatan Alternatif

Alternatif kegiatan pembelajaran yang dapat dipilih secara garis besar sama dengan pertemuan pertama. Alternatif kegiatan dipilih dengan mempertimbangkan keterlaksanaan metode, sarana dan prasarana, bahan ajar, waktu, serta pengelolaan peserta didik.

## F. Refleksi Guru

Selama proses pembelajaran berlangsung guru melakukan penilaian proses pembelajaran yang bertujuan untuk merefleksi diri. Lembar refleksi diri dicontohkan pada Lampiran 3.

## G. Penilaian

### 1. Penilaian Sikap

Contoh lembar penilaian sikap dapat dilihat pada lampiran 1.

### 2. Penilaian Pengetahuan

Contoh lembar penilaian pengetahuan dapat dilihat pada lampiran 1.

### 3. Penilaian Keterampilan

Contoh lembar penilaian keterampilan dapat dilihat pada lampiran 1.

### 4. Pengolahan Hasil Penilaian

Contoh pengolahan hasil penilaian dapat dilihat pada lampiran 1.

## H. Pengayaan

Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

## I. Lembar Kegiatan Siswa

### LEMBAR KERJA SISWA/PERANCANGAN RANGKAIAN GERAK (POMSAE) OLAHRAGA BELADIRI TAEKWONDO

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

Nama Pasangan : \_\_\_\_\_

Pelaku : Bacalah lembar kriteria gerak *teknik dasar taekwondo* yang disajikan berikut, diskusikan dengan pasanganmu, kemudian lakukan gerakan tersebut sesuai dengan kriteria yang benar!

: Mintalah pendapat pasanganmu, apakah yang kamu lakukan telah sesuai dengan kriteria gerak yang diminta!

: Bergantilah peran menjadi pengamat, untuk kemudian mengamati dan memberikan umpan balik kepada pasanganmu, apakah gerak yang dilakukan telah sesuai dengan kriteria yang benar!

Pengamat : Bacalah lembar kriteria gerak teknik dasar taekwondo yang disajikan berikut, diskusikan dengan pasanganmu, kemudian amatilah gerakan yang dilakukan temanmu sesuai dengan kriteria yang benar!


: Berikan umpan balik kepada pasanganmu, apakah yang dia lakukan telah sesuai dengan kriteria gerak yang diminta!

: Bergantilah peran menjadi pelaku, untuk kemudian lakukan gerakan tersebut, dan mintalah umpan balik kepada pasanganmu, apakah gerak yang kamu lakukan telah sesuai dengan kriteria yang benar!







TEKNIK DASAR DAN URAIAN GERAK	GAMBAR	HASIL PENGAMATAN							
		PELAKU 1				PELAKU 2			
		OK	UL	OK	UL	OK	UL	OK	UL
<p><b>Kuda-kuda depan;</b></p> <p>Berat badan ditopang kaki depan. Kaki belakang lurus, tapi lutut tidak terkunci. Telapak kaki depan dan belakang sejajar selebar bahu. Panjang kuda-kuda satu setengah langkah. Lakukan dengan tangan dan kiri sambil maju dan mundur!</p>									
<p><b>Pukulan lurus ke depan;</b></p> <p>gunakan kuda-kuda depan, dari posisi kepala tangan di pinggang menghadap ke atas, julurkan lengan ke depan dengan memutar cara memutarnya sehingga kepala tangan menjadi menghadap ke bawah. Sasaran ke arah kemaluan, ulu hati, dan dagu.</p> <p>Lakukan di tempat, maju, dan mundur!</p>									



TEKNIK DASAR DAN URAIAN GERAK	GAMBAR	HASIL PENGAMATAN							
		PELAKU 1				PELAKU 2			
		OK	UL	OK	UL	OK	UL	OK	UL
<p><b>Tangkisan ke dalam (<i>momtongan maki</i>);</b></p> <p>Letakkan kepalan tangan di samping dan setinggi bahu menghadap ke depan, lalu putar ke arah depan, hingga siku berada tepat di depan dada, dan kepalan tangan menghadap ke dalam setinggi dagu.</p> <p>Lakukan dengan kuda-kuda panjang (tangan dan kaki bersilangan), lakukan dengan tangan kanan dan kiri, sambil maju mundur!</p>									



TEKNIK DASAR DAN URAIAN GERAK	GAMBAR	HASIL PENGAMATAN							
		PELAKU 1				PELAKU 2			
		OK	UL	OK	UL	OK	UL	OK	UL
<p><b>Tendangan ap chagi;</b></p> <p>Dari sikap kuda-kuda depan pendek, angkat lutut setinggi dada, julurkan tungkai ke depan hingga persendian lutut benar-benar lurus. Bagian kaki yang mengenai sasaran adalah bola kaki (ujung telapak kaki, pangkal jari). Sasaran dapat ke lutut, kemaluan, ulu hati, leher, dan dagu.</p> <p>Lakukan dengan kaki kanan dan kiri, di tempat, maju, dan mundur</p>	  								

TEKNIK DASAR DAN URAIAN GERAK	GAMBAR	HASIL PENGAMATAN							
		PELAKU 1				PELAKU 2			
		OK	UL	OK	UL	OK	UL	OK	UL
<p><b>Tendangan yeop chagi;</b></p> <p>Dari sikap kuda-kuda depan pendek, angkat lutut setinggi dada, putar pinggul ke arah dalam sehingga lutut berada di samping pinggang. Telapak kaki diputar mengikuti putaran pinggang. Julurkan tungkai ke samping hingga persendian lutut lurus. Bagian kaki yang mengenai sasaran adalah sisi telapak kaki (pisau kaki). Sasaran dapat ke lutut, kemaluan, ulu hati, leher, dan dagu.</p> <p>Lakukan dengan kaki kanan dan kiri, di tempat, maju, dan mundur</p>									
<p>* Tambahkan kolom jika diperlukan pengulangan yang lebih banyak.</p> <p>** Berikan tanda ✓ pada OK jika teman kalian telah menyelesaikan gerakan dengan baik dan UL jika temanmu harus mengulangi gerakan.</p>									



## J. Bahan Bacaan Siswa

### 1. Sekilas Tentang Taekwondo

Seperti yang peserta didik ketahui, Taekwondo merupakan beladiri yang sudah familiar di Indonesia. Taekwondo merupakan salah satu seni olahraga beladiri asal Korea Selatan. Taekwondo sudah berkembang sejak tahun 37 Masehi di masa Koguryo di Korea. Taekwondo menjadi pertunjukan ritual yang dilakukan oleh bangsa Korea dan juga menjadi senjata beladiri andalan ksatria. (<https://student-activity.binus.ac.id/taekwondo/2019/03/sejarah-singkat-taekwondo-masuk-ke-indonesia>, Jumat, 29 Januari, 03.15)

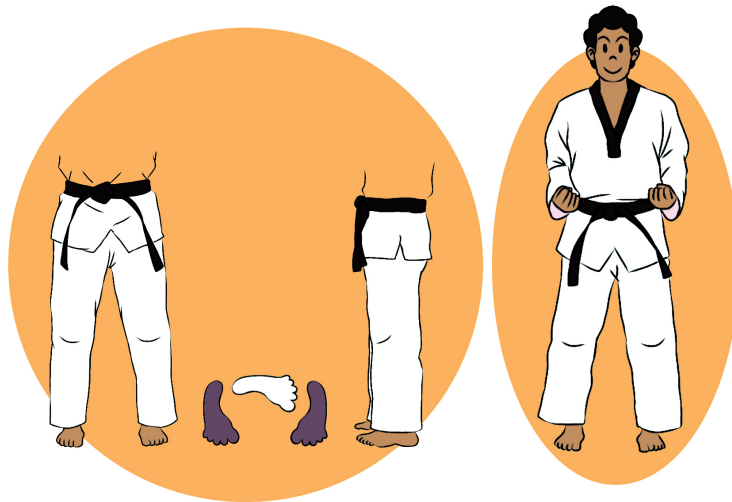
Pada Tahun 1945 di saat Korea merdeka, rakyat Korea berusaha mengembangkan Taekwondo sehingga diterima dan berkembang pesat diseluruh dunia. WTF adalah salah satu badan Federasi Taekwondo resmi yang berdiri pada 28 Mei 1973, yang merupakan program resmi pertahanan nasional kalangan polisi dan juga tentara. Taekwondo berkembang di Indonesia pada tahun 1975 yang membawa aliran ini adalah Mauritsz Domingus yang datang ke Indonesia pada tahun 1975 di Tanjung Priok, Jakarta Utara. Seiring dengan berkembangnya Taekwondo di Indonesia, terdapat 2 organisasi Taekwondo yaitu FTI (Federasi Taekwondo Indonesia) dan juga PTI (Persatuan Taekwondo Indonesia). FTI dan PTI menggelar sebuah pertemuan pada tanggal 28 Maret 1981 yang bertajuk Musyarah Nasional I, dengan tujuan untuk memajukan Taekwondo Indonesia.

### 2. Jenis Variasi dan kombinasi Gerak Spesifik dalam Olahraga Beladiri Taekwondo dan Cara Melakukannya

#### a. Variasi Gerak Spesifik Kuda-Kuda (*Stance*) pada Olahraga Beladiri Taekwondo

##### 1) Kaki Sejajar (*Naranhi Seogi*)

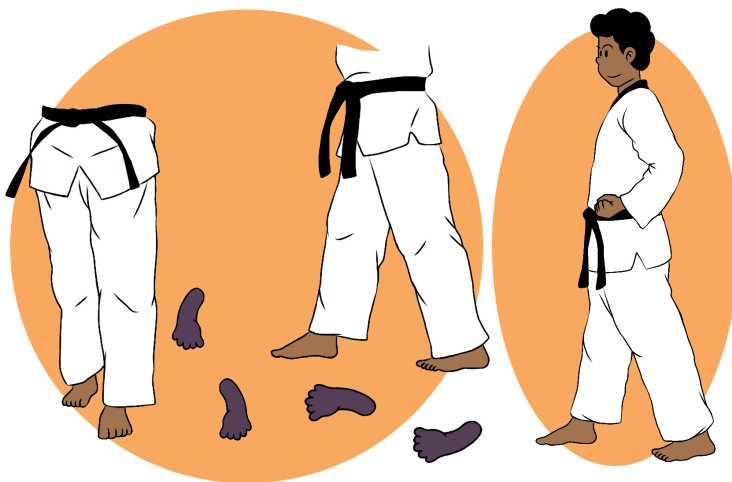
Diawali dengan berdiri tegak, kaki kanan dan kiri rapat, kaki kiri dibuka selebar bahu dengan lutut tetap lurus, kuda-kuda ini digunakan untuk memulai segala kegiatan.



Gambar 3.3. *Naranhi Seogi*

2) Kuda-kuda melangkah maju (*Ap Seogi*)

Diawali dengan *naranhi seogi*, kaki kiri maju satu langkah lurus kedepan selebar bahu dengan lutut tetap lurus, badan menghadap depan dan berat badan secara seimbang berada di kedua kaki.



Gambar 3.4. *Ap Seogi*



### 3) Kuda-kuda melangkah maju lebar (*Ap Koobi*)

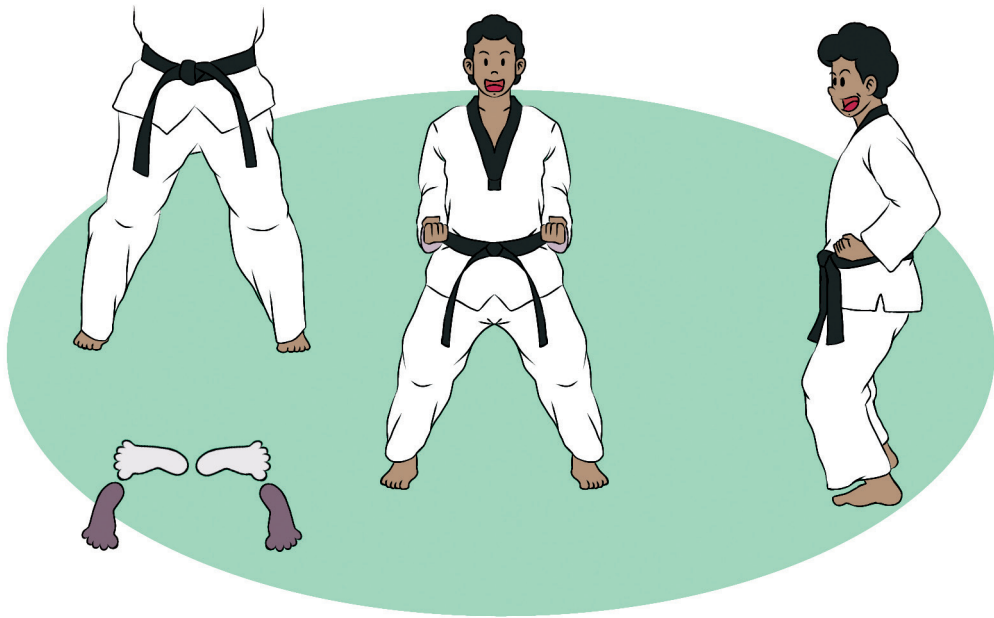
Diawali dengan *naranhi seogi*, kaki kiri melangkah jauh lurus kedepan dengan posisi lutut ditekuk sehingga pandangan tidak dapat melihat ibu jari kaki kiri, kaki kanan tetap ditempat dengan lutut lurus, posisi telapak kaki kanan dan kiri tidak sejajar, badan menghadap depan dan berat badan secara seimbang berada di kedua kaki.



Gambar 3.5. *Ap Koobi*

### 4) Kaki Sejajar Lebar (*Juchum Seogi*)

Diawali dengan *naranhi seogi*, buka ke samping kaki kiri selebar silinder badan, kedua telapak kaki sejajar lalu tekuk kedua lutut tidak sampai melebihi posisi kaki, badan menghadap tegak ke depan.



Gambar 3.6. *Juchum seogi*

**b. Variasi Gerak Spesifik Tangkisan Olahraga Beladiri Taekwondo**

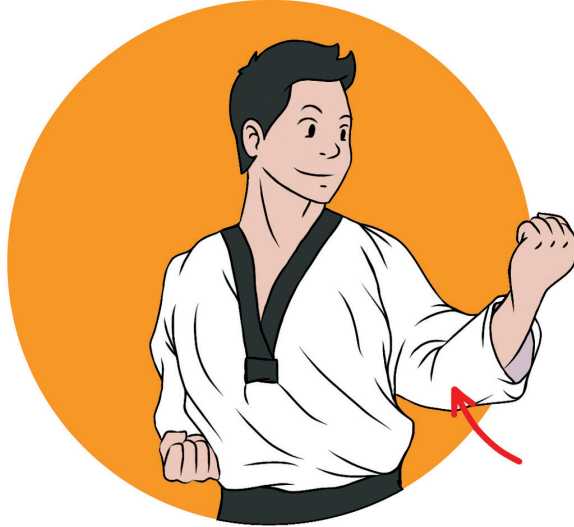
Tangkisan Bawah (*Arae Makki*)



Gambar 3.7. *Arae Makki*

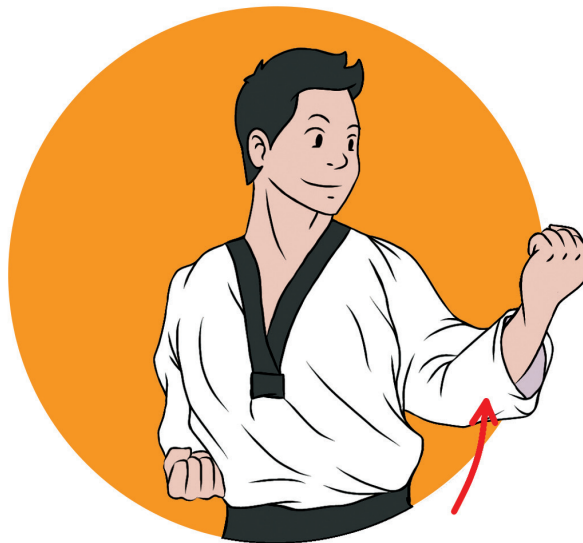


### Tangkisan Perut (*Momtong An Makki*)



Gambar 3.8. *Momtong An Makki*

### Tangkisan Perut (*Momtong Bakat Makki*)



Gambar 3.9. *Momtong Bakat Makki*



Tangkisan Kepala (*Eolgol Makki*)



Gambar 3.10. *Eolgol Makki*

**c. Variasi Gerak Spesifik Serangan dengan Tangan Olahraga Beladiri Taekwondo**

Pukulan ke Arah Perut (*Momtong Jireugi*)



Gambar 3.11. *Momtong Jireugi*



### Pukulan ke Arah Kepala (*Eolgol Jireugi*)



Gambar 3.12. *Eolgol Jireugi*

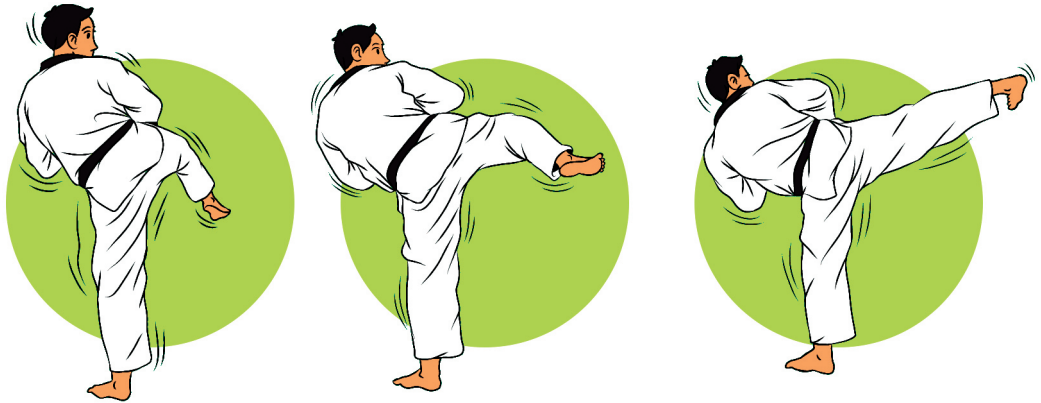
### d. Variasi Gerak Spesifik Tendangan Olahraga Beladiri Taekwondo

#### Tendangan depan (*Ap Chagi*)



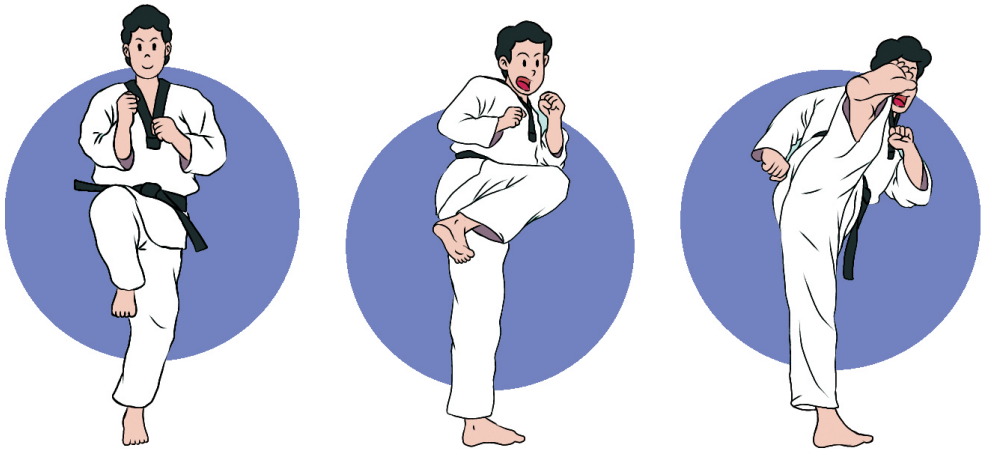
Gambar 3.13. *Momtong Ap Chagi*

Tendangan Samping (*Yeop Chagi*)



Gambar 3.14. *Momtong Yeop Chagi*

Tendangan Sabit (*Dollyo Chagi*)



Gambar 3.15. *Momtong Dollyo Chagi*



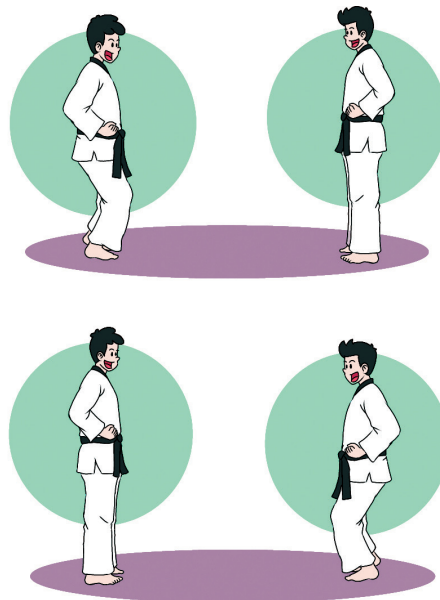
## K. Bahan Bacaan Guru

### 1. Bentuk-bentuk Latihan Variasi dan kombinasi Gerak Spesifik dalam Olahraga Beladiri Taekwondo

#### a. Latihan 1: Variasi Gerak Spesifik Sikap Kuda-Kuda (*stance*) pada Taekwondo. “*Taekwondo Stance*”

Cara melakukannya:

- 1) Peserta didik diberi penjelasan jenis-jenis kuda-kuda (*stance*) pada olahraga beladiri taekwondo.
- 2) Peserta didik diinstruksikan membentuk formasi dua lapis, saling berhadapan dengan jarak antar peserta didik 1 hingga 2 meter.
- 3) Peserta didik diinstruksikan memperagakan gerakan kuda-kuda (*stance*) pada dan kembali ke posisi awal setelah ada aba-aba dari guru.
- 4) Peserta didik diinstruksikan berpasangan (misal A dan B) dan saling berhadapan dengan jarak 1 hingga 2 meter untuk melakukan latihan kuda-kuda (*stance*), saling menganalisis dan memberi masukan tentang gerakan yang dilakukan.
- 5) Latihan ini menekankan pada nilai-nilai kemandirian dan gotong-royong.



Gambar 3.16. Taekwondo Stance

## **b. Latihan 2: Variasi Gerak Spesifik Posisi Sikap Kuda-Kuda (Stance) Dikombinasikan dengan Tangkisan pada Taekwondo.**

Cara melakukan:

- 1) Peserta didik diberi penjelasan jenis-jenis tangkisan pada olahraga beladiri taekwondo.
  - tangkisan bawah (arae makki)
  - tangkisan perut (momtong makki)
  - tangkisan kepala (eolgul makki)
  - tangkisan samping (sonnal makki)
- 2) Peserta didik dibagi ke dalam 4 kelompok, lalu dibuat 4 stasiun terdiri dari stasiun 1, stasiun 2, stasiun 3 dan stasiun 4 dengan meletakkan *cones*/botol/penanda lainnya di setiap sudut lapangan.
- 3) Jenis latihan pertama; Peserta didik diinstruksikan melakukan gerakan tangkisan sesuai dengan aba-aba guru dan sesuai posisi stasiun, pembagian kelompok:
  - A berada distasiun 1, melakukan jenis tangkisan bawah.
  - B berada distasiun 2, melakukan jenis tangkisan perut.
  - C berada distasiun 3, melakukan jenis tangkisan kepala
  - D berada distasiun 4, melakukan jenis tangkisan samping
  - Setiap ada aba-aba selanjutnya setiap kelompok berlari melakukan rotasi ke stasiun selanjutnya.
- 4) Jenis Latihan Kedua:

Peserta didik diinstruksikan membentuk formasi 2 lapis, saling berhadapan dengan jarak 1 hingga 2 meter.

  - Peserta didik diinstruksikan memperagakan jenis-jenis tangkisan pada olahraga beladiri taekwondo dan kembali keposisi awal setelah ada aba-aba dari guru.
  - Peserta didik diinstruksikan berpasangan (misal A dengan B) dan saling berhadapan dengan jarak 1 hingga 2 meter untuk melakukan latihan jenis-jenis tangkisan pada olahraga beladiri taekwondo dan saling



menganalisa dan memberi masukan tentang kuda-kuda (stance) pada taekwondo.

- 5) Variasi yang dapat dilakukan;
  - teknik tangkisan dapat dikombinasikan dengan sikap kuda-kuda.
  - Latihan dibuat seperti kompetisi dengan batasan jumlah gerakan atau batasan waktu.
- 6) Latihan ini menekankan pada nilai-nilai kemandirian dan gotong-royong.

### c. Latihan 3: “*The Jireugi*”

Cara melakukannya:

- 1) Peserta didik diberi penjelasan jenis-jenis pukulan pada olahraga beladiri taekwondo;
  - a) Pukulan Kearah Perut (*Momtong Jireugi*)
  - b) Pukulan Kearah Kepala (*Olgul Jireugi*)
- 2) Peserta didik dibagi ke dalam 4 kelompok, lalu buat 4 stasiun terdiri dari stasiun 1, stasiun 2, stasiun 3 dan stasiun 4 dengan meletakkan *cones*/botol/penanda lainnya disetiap sudut lapangan.
- 3) Jenis latihan pertama;

Peserta didik diinstruksikan melakukan gerakan pukulan sesuai dengan aba-aba guru dan sesuai posisi stasiun, pembagian kelompok;

  - A berada distasiun 1, melakukan pukulan kearah perut.
  - B berada distasiun 2, melakukan pukulan kearah kepala.
  - C berada distasiun 3, melakukan pukulan kearah perut dan kepala.
  - D berada distasiun 4, melakukan pukulan kepala dan perut.
  - Setiap pada aba-aba selanjutnya setiap kelompok berlari melakukan rotasi kestasiun selanjutnya.
- 4) Jenis latihan kedua;

Peserta didik diinstruksikan membentuk formasi dua lapis, saling berhadapan dengan jarak antar peserta didik 1 hingga 2 meter.

- Guru membentangkan tali yang digantungkan 1 buah botol setinggi perut/dada sepanjang barisan untuk setiap peserta didik.
  - Kelompok A setelah ada aba-aba dari guru mempragakan jenis-jenis pukulan dengan sasaran botol yang ada di depannya dan kembali ke posisi awal.
  - Kelompok B menganalisis dan memberi masukan tentang gerakan pukulan pasangannya yang ada di kelompok A.
  - Setelah kelompok A selesai melakukan 10 kali, bergantian kelompok B melakukan dan kelompok A mengamati.
- 5) Variasi yang dapat dilakukan;
- Teknik pukulan diubah-ubah.
  - Rotasi dapat dilakukan secara bersamaan kelompok A memukul lalu kelompok B memukul.
  - Rotasi gerakan pukulan dapat dilakukan sambil bergerak dan bergantian.

#### **d. Latihan 4: *The Chagi***

Cara melakukannya:

- 1) Peserta didik diberi penjelasan rangkaian gerakan dan jenis pukulan dalam olahraga beladiri taekwondo;
  - tendangan depan (ap chagi)
  - tendangan samping (yeop chagi)
  - tendangan sabit (dollyo chagi)
  - tendangan memutar (dwi chagi)
- 2) Peserta didik dibagi ke dalam 4 kelompok, lalu buat 4 stasiun terdiri dari stasiun 1, stasiun 2, stasiun 3 dan stasiun 4 dengan meletakkan *cones*/botol/penanda lainnya disetiap sudut lapangan.
- 3) Jenis latihan pertama;
 

Peserta didik diinstruksikan melakukan gerakan tendangan sesuai dengan aba-aba guru dan sesuai posisi stasiun, pembagian kelompok;

  - A berada distasiun 1, melakukan tendangan depan.



- B berada distasiun 2, melakukan tendangan samping.
  - C berada distasiun 3, melakukan tendangan sabit.
  - D berada distasiun 4, melakukan tendangan memutar.
  - Setiap ada aba-aba selanjutnya setiap kelompok berlari melakukan rotasi ke stasiun selanjutnya.
- 4) Jenis latihan kedua;
- Peserta didik diinstruksikan membentuk formasi dua lapis, saling berhadapan dengan jarak antar peserta didik 1 hingga 2 meter.
  - Guru membentangkan tali yang digantungkan 1 buah botol setinggi perut/dada sepanjang barisan untuk setiap peserta didik.
  - Kelompok A setelah ada aba-aba dari guru memperagakan jenis-jenis tendangan dengan sasaran botol yang ada di depannya dan kembali ke posisi awal.
  - Kelompok B menganalisis dan memberi masukan tentang gerakan tendangan pasangannya yang ada di kelompok A.
  - Setelah kelompok A selesai melakukan 10 kali, bergantian kelompok B melakukan dan kelompok A mengamati.
- 5) Variasi pembelajaran;
- Teknik tendangan diubah-ubah.
  - Rotasi dapat dilakukan secara bersamaan kelompok A menendang lalu kelompok B menendang.
  - Rotasi gerakan tendangan dapat dilakukan sambil bergerak dan bergantian.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
REPUBLIK INDONESIA, 2022

**Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
untuk SMP/MTs Kelas IX**

Penulis: Sugito Adi Warsito, Ibnu Susilo

ISBN 978-602-244-576-0

Keterampilan dan Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter,  
dan Penanaman Nilai-nilai Aktivitas Jasmani

## Unit 4

# Aktivitas Senam (Senam Lantai)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IX SMP/ ...
Pokok Bahasan	: Kombinasi Gerak Spesifik dalam Berbagai Aktivitas Senam
Sub Pokok Bahasan	: Kombinasi Gerak Spesifik dalam Berbagai Aktivitas Senam Lantai
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (6 JP)






## A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir pembelajaran ini peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional senam lantai (*sagittal scale dan handstand, handstand dan guling depan, serta guling depan dan lompat harimau*) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Secara rinci tujuan pembelajaran ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Peserta didik dapat menganalisis variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional senam lantai (*sagittal scale dan handstand, handstand dan guling depan, serta guling depan dan lompat harimau*) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki melalui belajar berpasangan.
2. Peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional senam lantai (*sagittal scale dan handstand, handstand dan guling depan, serta guling depan dan lompat harimau*) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki melalui latihan berpasangan.
3. Peserta didik menunjukkan sikap dan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab personal (jujur disiplin, patuh), serta tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli) melalui belajar berpasangan.
4. Peserta didik dapat membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan.

## B. Deskripsi Materi

Pada sub unit pembelajaran 1.6 ini peserta didik akan disajikan konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional senam lantai (*sagittal scale dan handstand, handstand dan guling depan, serta guling depan dan lompat harimau*). Guru melakukan perencanaan, melaksanakan, dan melakukan penilaian pembelajaran timbal balik (resiprokal).



Guru juga dapat melakukan pengembangan kemampuan berpikir ke taraf yang lebih tinggi dengan memberikan pertanyaan;

1. Mengapa perlu melakukan pendaratan dengan menggunakan tumpuan yang cukup luas ketika melakukan gerak keseimbangan?
2. Mengapa perlu menegakkan badan ketika melakukan *handstand*?
3. Dalam kaitan dunia nyata apakah yang dapat peserta didik manfaatkan setelah berhasil menguasai kompetensi pembelajaran aktivitas senam ini?

### C. Apersepsi

Apersepsi dilakukan dengan memberikan pertanyaan dan pembahasan mengenai pengetahuan dan keterampilan awal yang telah dikuasai oleh peserta didik terkait dengan aktivitas senam (variasi dan kombinasi gerak dominan). Kemampuan dan pengalaman peserta didik tersebut kemudian dihubungkan dengan kompetensi yang akan didapat peserta didik setelah mempelajari pokok bahasan variasi dan kombinasi gerak dominan senam lantai (*sagittal scale dan handstand, handstand dan guling depan, serta guling depan dan lompat harimau*), serta penerapannya dalam simulasi perlombaan.



## D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama)

### 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan

Pengetahuan dan Praktik Variasi dan kombinasi Rangkaian Aktivitas Senam	
Pokok Materi	Kegiatan
Sekilas Tentang Senam	Membaca bersama sebelum pembelajaran dimulai
Rangkaian <i>sagittal scale</i> dan <i>handstand</i>	1. Pendahuluan 2. Inti Pembelajaran: a. Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. b. Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja ( <i>student work sheet</i> ) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak dominan senam lantai ( <i>sagittal scale</i> dan <i>handstand</i> , <i>handstand</i> dan guling depan, serta guling depan dan lompat harimau). c. Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). d. Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. e. Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik senam lantai ke dalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama. f. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
Rangkaian <i>handstand</i> dan guling depan	
Rangkaian guling depan dan lompat harimau	
Rangkaian <i>sagittal scale</i> , <i>handstand</i> , guling depan, serta lompat harimau	
	3. Penutup
Peraturan Perlombaan Senam Lantai	1. Membaca bersama sebelum pembelajaran dimulai 2. Mendiskusikan ketika praktik

## 2. Langkah Kegiatan

### a. Persiapan

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- 1) Membaca Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Mencari berbagai sumber informasi yang berkaitan dengan aktivitas senam lantai.
- 3) Menyiapkan bahan dan alat pembelajaran, di antaranya sebagai berikut.
  - a) Matras.
  - b) Lapangan permainan atau lapangan sejenisnya (lapangan bola basket, teras sekolah, ruang kelas, atau halaman sekolah) yang aman.
  - c) Rintangan (corong) atau sejenisnya (botol bekas, kursi atau bilah bambu).
  - d) Peluit dan *stopwatch*.
  - e) Lembar tugas peserta didik (*student task sheet*) yang berisi perintah, dan indikator tugas gerak.

### b. Pelaksanaan Pembelajaran

- 1) Pendahuluan (10 Menit)

Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa
Membariskan peserta didik dan mengucapkan salam	Berbaris sesuai perintah dan menjawab salam
Meminta peserta didik memimpin doa bersama	Berdoa bersama
Memeriksa kesiapan peserta didik (kehadiran dan kondisi), dan memberi tugas bagi peserta didik yang sakit	Menunjukkan kesiapan untuk mengikuti pembelajaran
Memotivasi peserta didik dengan meyebut tujuan, manfaat (kebugaran, melepas penat, melatih kerja sama), dan skenario pembelajaran yang akan dilakukan	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti



Menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional aktivitas senam lantai ( <i>sagittal scale dan handstand, handstand</i> dan guling depan, serta guling depan dan lompat harimau)	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti.  Melakukan diskusi
Membagikan lembar tugas dan memberi penjelasan cara penggunaan	Menerima lembar tugas dan mempelajari

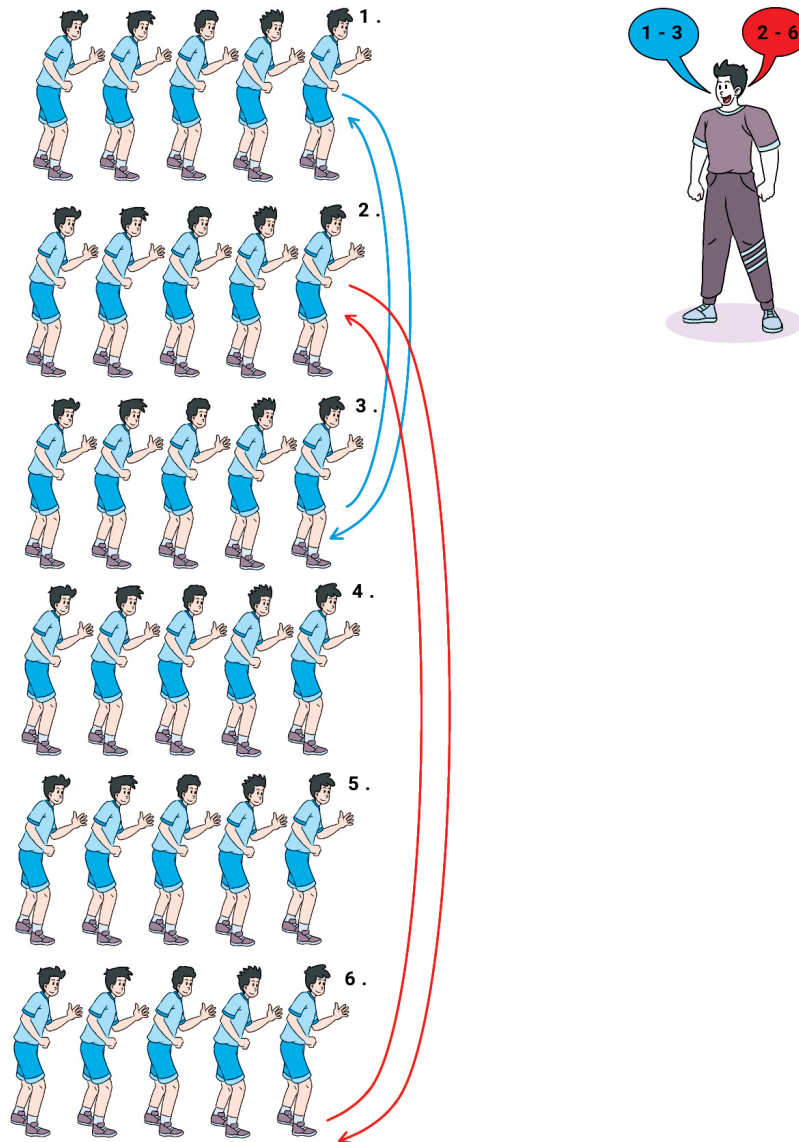
## 2) Pemanasan (15 menit)

### a) Peregangan (*Stretching*)

- Peregangan statik (*Static Stretching*)
- Peregangan dinamik (*Dynamic Stretching*)
- *Two Rows ABC Running* (Gerakan ini menjadi rutinitas yang dilakukan setiap kali melakukan pemanasan)

Nama Gerakan	Keterangan
<i>Light jog</i>	Berlari-lari kecil dengan intensitas rendah
<i>Light jog arm circle</i>	Berlari-lari kecil dengan intensitas rendah sambil memutar-mutar lengan
<i>Light jog arm alternate</i>	Berlari-lari kecil dengan intensitas rendah sambil mengayun lengan secara bergantian ke atas dan bawah, dilanjutkan dengan ke depan dan samping
<i>Light jog body twists</i>	Berlari-lari kecil dengan intensitas rendah sambil memutar-mutar pinggang
<i>Knee up - push up - knee up run</i>	Mengangkat-angkat lutut – <i>push up</i> - mengangkat-angkat lutut
<i>Heel up/heel touch - sit up - heel up run</i>	Menyentuhkan tumit ke kedua telapak tangan yang diletakkan di belakang pantat diselingi sit up
<i>Slight run right - jumping jack- slight run left</i>	Lari bergeser ke kanan dan kiri diselingi lompat kangkang buka tutup
<i>Cherry pickers move - lunges - cherry pickers move</i>	Membungkuk, ujung jari tangan menjangkau ujung telapak kaki kanan, kiri dan antaranya dengan posisi kangkang, diselingi kuda-kuda panjang
<i>Karaoke right run - squat - karaoke left run</i>	Berlari menyamping, dengan tungkai saling silang secara bergantian untuk memutar pinggang diselingi <i>squat</i>

b) Permainan Kecil (*Minor Games*) “*Bintang Beralih*”



Gambar 4.1. Anak bermain *Bintang Beralih*

- ✓ Instruksikan peserta didik untuk membentuk kelompok (anggota 6 atau 7 orang) dengan cara bermain sebut angka. Jika guru menyebut "3" maka peserta didik berkelompok dengan anggota 3 orang, "5" maka peserta didik berkelompok dengan anggota 5 orang, "6" maka peserta didik berkelompok dengan anggota 6 orang, demikian seterusnya sampai kelompok yang diinginkan terbentuk.



- ✓ Setiap kelompok menempati posisi 1, 2, 3, 4, 5, dan seterusnya sesuai jumlah kelompok yang ada.
- ✓ Aturan permainan sebagai berikut.
  - Guru akan menyebut angka yang diinginkan agar seluruh anggota kelompok bertukar posisi sesuai yang diinginkan guru, contoh "Empat dan lima, maka kelompok pada posisi 4 dan 5 harus bertukar tempat". "Empat dan tujuh, maka kelompok pada posisi 4 dan 7 harus bertukar tempat", demikian seterusnya.
  - Seluruh anggota kelompok yang anggotanya melakukan kesalahan dalam bereaksi akan mendapatkan hukuman yang diarahkan untuk melakukan latihan kebugaran, contoh *squat* untuk latihan kekuatan, dan lain-lain.
  - Permainan selesai, ketika guru merasa bahwa peserta didik cukup dalam melakukan pemanasan.

### 3) Inti Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran inti dilakukan sesuai sintaks sebagaimana yang dituliskan pada tabel pokok-pokok materi dan kegiatan (**D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama) poin 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan**).

### 4) Kegiatan Penutup

Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa
Mengkondisikan peserta didik untuk memulihkan kondisi tubuh	Mengikuti arahan guru
Meminta peserta didik melakukan refleksi pembelajaran bersama-sama	Melakukan refleksi pembelajaran bersama guru
Melakukan simpulan pembelajaran bersama peserta didik	Melakukan simpulan pembelajaran bersama guru
Memberi evaluasi umum, melakukan konfirmasi, dan penguatan terkait dengan materi dan manfaat pembelajaran	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang belum dimengerti
Memberikan arahan untuk pertemuan selanjutnya, dan jika ada memberi penugasan	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti



Meminta peserta didik untuk memimpin doa	Melakukan doa bersama
Menutup pembelajaran dan mengucapkan salam	Mengikuti penutupan pembelajaran dan menjawab salam

#### 5) Kegiatan Alternatif

<b>Kekurangan yang Ditemui</b>	<b>Alternatif Pembelajaran</b>
Jika model/ pendekatan/ metode/ gaya tidak sesuai	Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando.
Jika penugasan dengan menggunakan projek tidak berjalan dengan baik	Perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/ atau media lain yang sesuai.  Diberikan contoh beberapa rangkaian gerakan.
Jika sarana dan prasarana tidak mendukung	Melakukan modifikasi sarana
Membuat rancangan jurus tidak bisa dijalankan	Mengganti tugas dengan yang lebih sederhana Menyederhanakan aturan pengerjaan tugas membuat rangkaian
Peserta didik tidak menjalankan tugas di dalam kelompok	Mengatur kembali cara pembagian kelompok dan pertukaran anggota
Tugas tidak diselesaikan tepat waktu	Menambah waktu pengerjaan tugas

## E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Kedua)

### 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan

Pokok-pokok materi dan kegiatan pada pertemuan kedua ini mengulang dari pertemuan pertama dan melanjutkan ke pokok materi yang belum disampaikan menggunakan variasi kegiatan sesuai kreativitas guru.

### 2. Langkah Kegiatan

#### a. Persiapan

Guru melakukan persiapan seperti pada pertemuan pertama dengan mempertimbangkan hal-hal yang perlu dilakukan perbaikan setelah



melaksanakan pembelajaran dan menemukan berbagai kekurangan pada pertemuan pertama.

b. Pelaksanaan Pembelajaran

1) Pendahuluan (10 Menit)

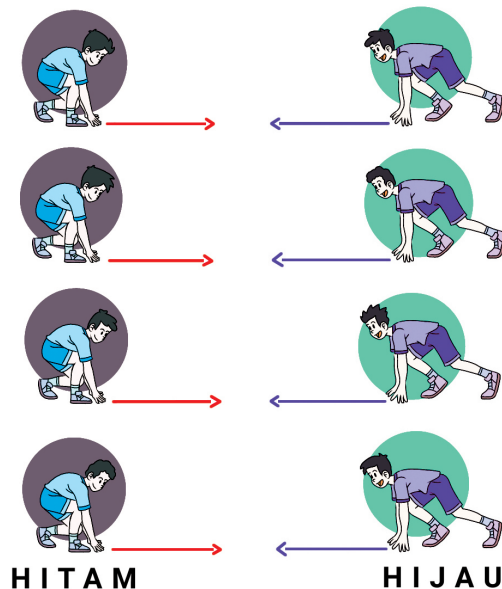
Kegiatan pendahuluan pada pertemuan kedua ini dilakukan sebagaimana pertemuan pertama dengan beberapa variasi dengan mempertimbangkan kondisi peserta didik. Apersepsi yang mengaitkan antara pertemuan pertama dan lanjutan pada pertemuan kedua ini sangat penting dilakukan oleh guru.

2) Pemanasan (15 menit)

a) Peregangan (*Stretching*)

- Peregangan statik (*Static Stretching*)
- Peregangan dinamik (*Dynamic Stretching*)
- *Two Rows ABC Running* (Gerakan ini menjadi rutinitas yang dilakukan setiap kali melakukan pemanasan, **Lihat Pertemuan Pertama**)

b) Permainan Kecil (*Minor Games*) Hitam Hijau



Gambar 4.2. Anak bermain Hitam Hijau

- ✓ Peserta didik dibagi dalam 2 kelompok, kelompok pertama adalah kelompok Hijau terdiri dari A1, A2, A3, A4, dan seterusnya dan kelompok kedua adalah kelompok Hitam, terdiri dari B1, B2, B3, B4, dan seterusnya.
- ✓ Kedua kelompok berdiri saling berhadapan.
- ✓ Aturan permainan sebagai berikut.
  - Jika guru berteriak "Hijau" maka seluruh pemain pada kelompok hijau berjalan mundur dan anggota kelompok hitam mengejar untuk menyentuh anggota kelompok hijau dengan cara berjalan cepat.
  - Jika guru berteriak "Hitam" maka seluruh pemain pada kelompok hitam berjalan mundur dan anggota kelompok hijau mengejar untuk menyentuh anggota kelompok hitam dengan cara berjalan cepat.
  - Anggota kelompok yang tertangkap akan digendong oleh anggota kelompok lawan mulai dari titik penangkapan sampai dengan garis *start*.

### 3. Inti Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran inti dilakukan sesuai sintaks sebagaimana yang dituliskan pada tabel pokok-pokok materi dan kegiatan (**D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama) poin 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan**).

### 4. Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup secara garis besar dilakukan sama seperti yang ada pada pertemuan pertama. Guru dapat berkreasi sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik.

### 5. Kegiatan Alternatif

Alternatif kegiatan pembelajaran yang dapat dipilih secara garis besar sama dengan pertemuan pertama. Alternatif kegiatan dipilih dengan mempertimbangkan keterlaksanaan metode, sarana dan prasarana, bahan ajar, waktu, serta pengelolaan peserta didik.



## **F. Refleksi Guru**

Selama proses pembelajaran berlangsung guru melakukan penilaian proses pembelajaran yang bertujuan untuk merefleksi diri. Lembar refleksi diri dicontohkan pada Lampiran 3.

## **G. Penilaian**

### **1. Penilaian Sikap**

Contoh lembar penilaian sikap dapat dilihat pada lampiran 2.

### **2. Penilaian Pengetahuan**

Contoh lembar penilaian pengetahuan dapat dilihat pada lampiran 1.

### **3. Penilaian Keterampilan**

Contoh lembar penilaian keterampilan dapat dilihat pada lampiran 2.

### **4. Pengolahan Hasil Penilaian**

Contoh pengolahan hasil penilaian dapat dilihat pada lampiran 2.

## **H. Pengayaan**

Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

## I. Lembar Kegiatan Siswa

### LEMBAR KERJA SISWA/KRITERIA GERAK

#### RANGKAIAN SENAM LANTAI

Nama : \_\_\_\_\_

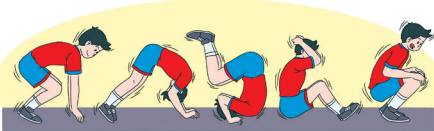

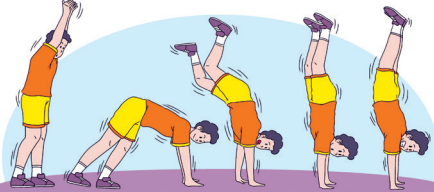
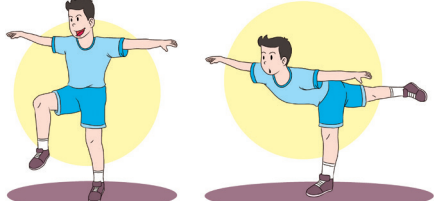
Kelas : \_\_\_\_\_

Nama Pasangan : \_\_\_\_\_

Perintah:

- ✓ Bacalah dengan seksama informasi mengenai teknik dasar senam lantai seperti pada paparan, dan jika perlu carilah informasi lain yang relevan dari berbagai sumber!
- ✓ Perhatikan penjelasan dan peragaan yang disampaikan oleh Guru!
- ✓ Isilah uraian gerak setiap teknik dasar pada table berikut dengan singkat dan jelas, sehingga dapat membantu Kalian dalam mempelajari materi pelajaran ini!
- ✓ Kalian dapat mencoba melakukan berbagai teknik dasar setelah ada aba-aba dari Guru!
- ✓ Perhatikan peragaan cara menolong teman yang disampaikan oleh Guru!
- ✓ Bantulah teman yang sedang mempelajari teknik dasar senam sesuai dengan petunjuk dan aba-aba dari Guru!
- ✓ Cobalah menyusun rangkaian yang mengalir dengan menggunakan empat teknik dasar yang telah Kalian kuasai!




No	NAMA ITEM TES	URAIAN GERAK	GAMBAR
1.	Roll depan	Sikap awal; ..... Gerakan; ..... Sikap akhir; .....	
2.	Lompat harimau (tigersprong)	Sikap awal; ..... Gerakan; ..... Sikap akhir; .....	
3.	Handstand	Sikap awal; ..... Gerakan; ..... Sikap akhir; .....	
4.	Sagittal scale	Sikap awal; ..... Gerakan; ..... Sikap akhir; .....	

## J. Bahan Bacaan Siswa

### 1. Sekilas Tentang Senam (Gymnastics)

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen jasmani dan kemampuan gerak. Melalui berbagai kegiatannya, peserta didik akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, *power*, kelenturan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan.



Konsep dasar senam lantai atau senam ketangkasan adalah suatu bentuk gerakan-gerakan tubuh yang direncanakan dan disusun secara teratur dengan tujuan untuk memperbaiki sikap dan bentuk badan, membina dan meningkatkan kesegaran jasmani, serta membentuk dan mengembangkan keterampilan serta kepribadian yang selaras. Dalam memahami definisi dan arti senam, kesulitan lainnya timbul manakala kita ingin membagi senam ke dalam jenis-jenisnya.

FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) merupakan lembaga internasional yang menaungi olahraga senam mengelompokkan senam menjadi beberapa disiplin sebagai berikut.

1. Senam artistik putra (*men artistic gymnastics*); senam artistik adalah sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan baik di lantai/ matras maupun pada alat. Sesuai dengan namanya, senam ini hanya dilakukan oleh para pria.
2. Senam artistik putri (*woman artistic gymnastics*); sebagaimana kelompok artistik putra, kelompok artistik putri juga memiliki pengertian yang sama, hanya saja dilakukan oleh para wanita. Selain itu, perbedaan yang ada terletak pada digunakannya musik sebagai pengiring pada nomor perlombaan senam lantai.
3. Senam ritmik (*rhythmic gymnastics*); adalah jenis senam yang khusus dilakukan oleh wanita di permukaan lantai atau matras dengan memadukan berbagai bentuk gerakan tubuh terutama melompat dengan perubahan tempat mendarat, berputar pada satu kaki, keseimbangan, dan kelentukan dengan iringan musik tanpa lirik atau *sound effect* lain. Pada perlombaan senam ritmik digunakan pita, gada, bola, simpai, dan tali.
4. Senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*); senam akrobatik adalah salah satu disiplin senam tertua yang mengandalkan kekuatan dan pengerahan tenaga secara penuh untuk menghasilkan kemampuan menahan beban gerakan-gerakan dengan tingkat kesulitan yang tinggi. Pada senam



akrobatik dipersyaratkan adanya kerja sama antar personel pada nomor berpasangan dan grup dengan menunjukkan keseimbangan statik dan dinamik, serta perpaduan keduanya.

5. Senam aerobik (*aerobic gymnastics*); merupakan senam yang dikembangkan dari senam aerobik kebugaran. Latihan-latihan senam aerobik berupa tarian dasar aerobik yang dipadukan padankan dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit.
6. Senam trampolin (*trampoline*); trampolin merupakan pengembangan dari satu bentuk latihan yang dilakukan di atas lantai pantul (*trampoline*). Trampolin terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi, berbentuk segi empat atau bundar, sehingga memiliki daya pantul, dan pesenam melakukan berbagai gerakan sulit dengan memanfaatkan hasil pantulan alat tersebut.
7. Senam umum (*general gymnastics*) Senam umum adalah segala jenis senam, di luar keenam jenis senam tersebut. Dengan demikian, senam-senam seperti senam aerobik, senam pagi, SKJ, senam wanita, dan sebagainya, termasuk ke dalam senam umum.

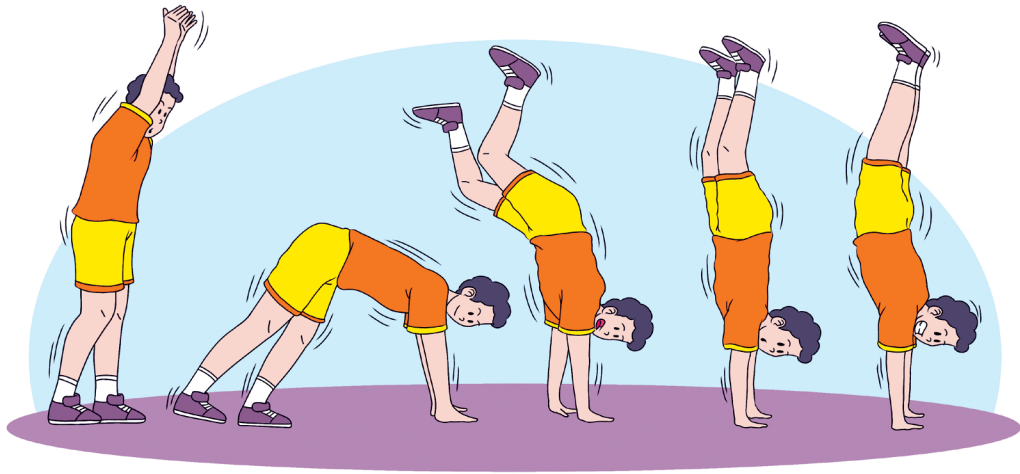
## 2. Jenis Variasi dan kombinasi Gerak Spesifik dalam Aktivitas Senam dan Cara Melakukannya

### a. *Handstand*

*Handstand* adalah gerakan berdiri pada kedua tangan. Cara atau teknik melakukan adalah:

- 1) Berdiri tegak salah satu kaki dilangkahkan ke depan.
- 2) Badan dibungkukkan, kedua lengan lurus ditumpukan ke matras selebar bahu, pandangan sedikit kedepan, kaki depan agak ditekuk, kaki belakang diangkat tinggi lurus.
- 3) Kaki belakang diayunkan diikuti kaki yang lain.
- 4) Kedua kaki dirapatkan lurus meruncing (*point*) membentuk satu garis lengan, badan, dan kaki.

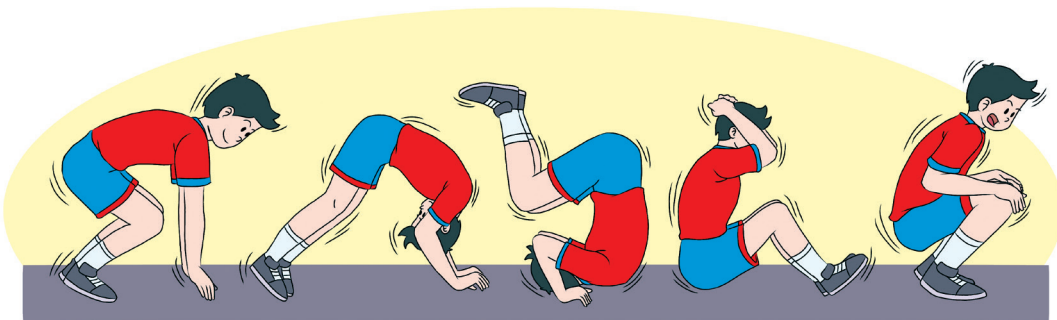




Gambar 4.3. *Handstand*

**b. Berguling (Roll) Depan**

Untuk melakukan gerakan berguling ke depan langkah pertama adalah jongkok atau berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tumit diangkat, kedua telapak tangan sejajar dengan bahu dan diletakkan pada matras di depan badan (30 – 40 cm) dari ujung kaki, dengan posisi telapak tangan atau jari-jari terbuka, ini dimaksudkan untuk meminimalisir atau mencegah cedera pada pergelangan tangan, dan pandangan ke depan.



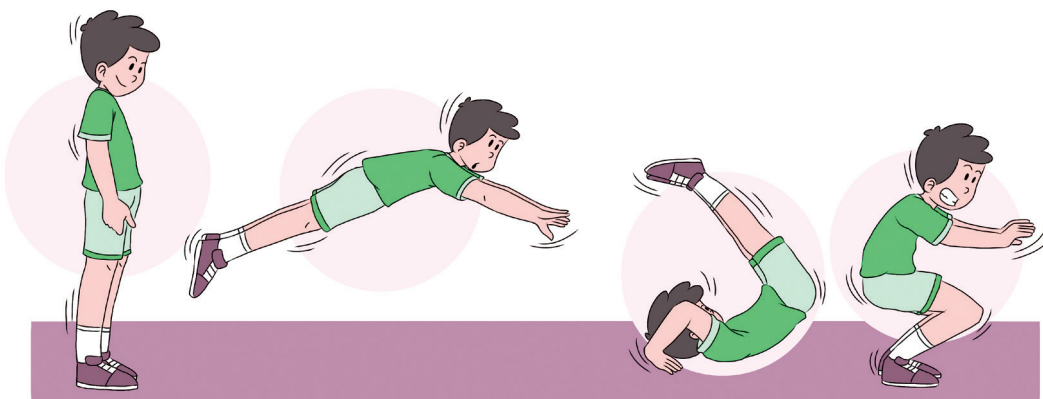
Gambar 4.4. *Roll depan*



### c. Lompat Harimau (*Dive Roll*)

Secara teknis dasar gerakan lompat harimau tidak jauh berbeda dengan teknik dasar guling depan. Perbedaannya terletak pada gerak menolak ke depan atas sebelum melakukan gerak berguling. Teknik gerakan melakukan lompat harimau adalah sebagai berikut:

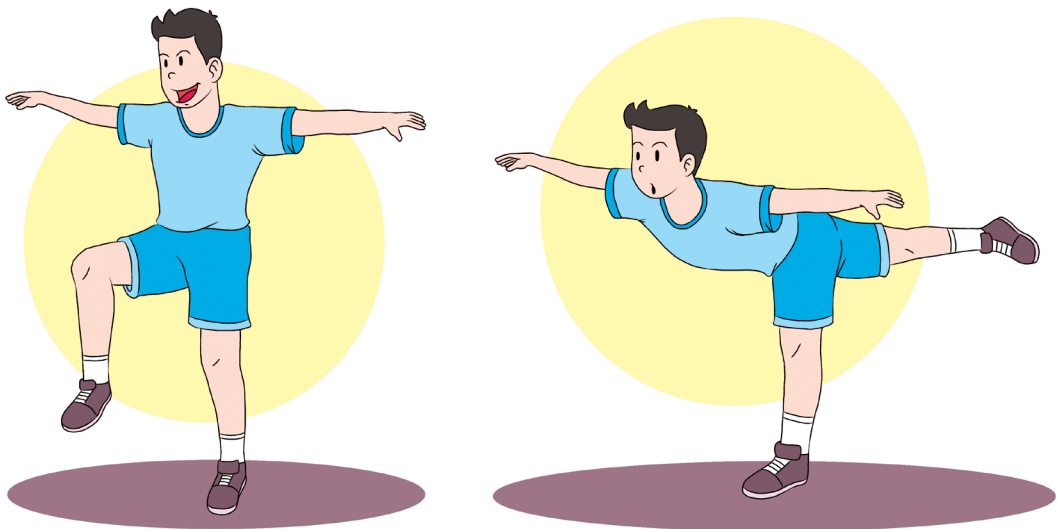
- 1) Tahap persiapan; berdiri atau jongkok menghadap arah gerakan dan matras, pandangan ke arah depan (matras), dan kedua lengan di samping badan.
- 2) Gerakan tahap pelaksanaan; diawali dengan berjalan cepat atau lari ke arah depan (matras) 3-5 langkah, saat langkah terakhir gerak menumpu kedua kaki dan menolak ke depan atas bersamaan kedua lengan diluruskan ke depan atas. Setelah beberapa saat melayang di udara, mendarat pada matras dengan kedua telapak tangan, dan dengan cepat tekuk kedua sikut, kepala dimasukkan di antara kedua lengan hingga pundak menempel matras.
- 3) Sikap akhir; bentuk bulatan tubuh dan dilanjutkan dengan sikap berdiri, kedua kaki rapat, dan kedua lengan lurus ke atas, serta pandangan ke depan.



Gambar 4.5. Lompat harimau (*dive roll*)

#### d. Sikap Kapal Terbang (*Sagittal Scale*)

Sambil membungkukan badan ke depan dengan pelan-pelan, salah satu kaki diangkat ke belakang hingga badan dan kaki merupakan satu garis lurus. Kedua lengan direntangkan lurus ke samping, kepala diangkat, dada dibuka dan dibusungkan. Sikap ini ditahan selama 6 – 8 hitungan. Apabila sikap ini telah dapat dilakukan dengan baik, maka untuk latihan berikutnya dicoba lakukan dengan mengangkat tumit setinggi-tingginya. Posisi ini ditahan selama 6 – 8 hitungan.



Gambar 4.6. Sikap kapal terbang (*sagittal scale*)

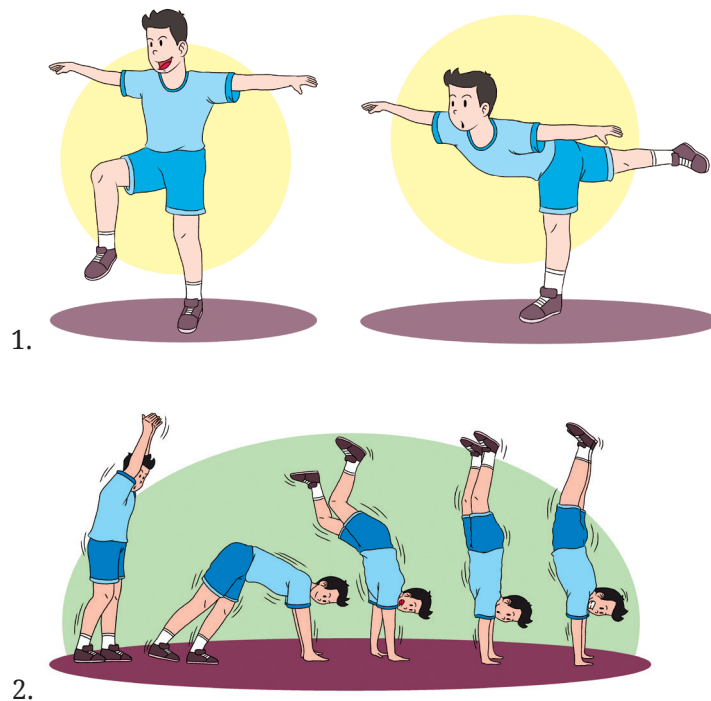


## K. Bahan Bacaan Guru

### 1. Bentuk-bentuk Latihan Kombinasi Gerak Rangkaian Senam

#### a. Latihan 1: Rangkaian *Sagittal Scale* dan *Handstand*

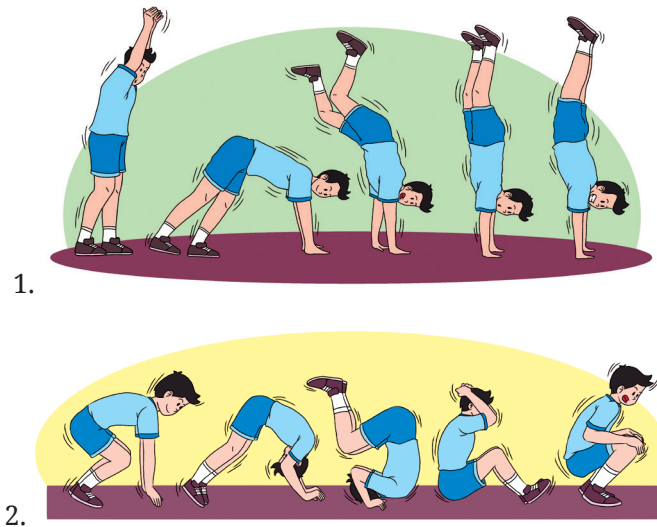
- ✓ Diawali dari persiapan melakukan *sagittal scale* kemudian mengubah posisi kedua telapak tangan menumpu ke matras dan melakukan *handstand*, dan akhirnya kembali berdiri.



Gambar 4.7. Rangkaian *sagittal scale* dan *handstand*

**b. Latihan 2: Rangkaian *Handstand* dan *Roll Depan***

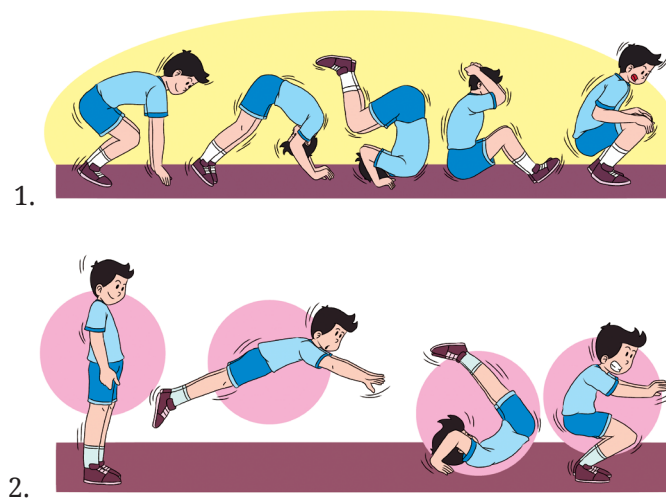
- ✓ Diawali dari persiapan melakukan *Handstand* kemudian mengubah posisi kedua telapak tangan menumpu ke matras dan melakukan *roll* depan, dan akhirnya kembali berdiri.



Gambar 4.8. Rangkaian *handstand* dan *roll depan*

**c. Latihan 3: Rangkaian *Roll Depan* dan *Dive Roll***

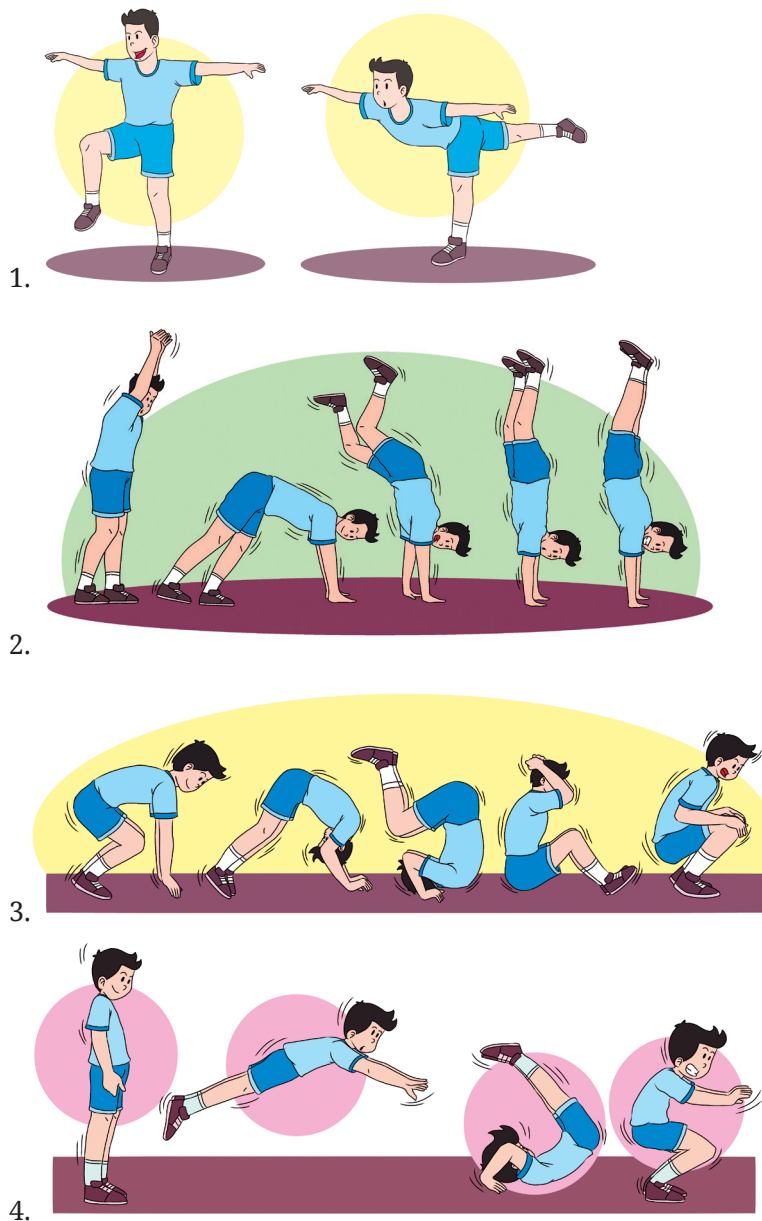
- ✓ Diawali dari persiapan melakukan *roll* depan kemudian kedua kaki menolak kuat untuk meloncat dan segera melakukan *dive roll*, dan akhirnya kembali berdiri.



Gambar 4.9. Rangkaian *roll depan* dan *dive roll*

d. Latihan 4: Rangkaian *Sagittal Scale*, *Handstand*, *Roll Depan*, dan *Dive Roll*

- ✓ Diawali dari persiapan melakukan *sagittal scale*, dilanjutkan *handstand*, *roll depan*, *dive roll*, dan akhirnya kembali berdiri.



Gambar 4.10. Rangkaian *sagittal scale*, *handstand*, *roll depan*, dan *dive roll*

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
REPUBLIK INDONESIA, 2022

**Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
untuk SMP/MTs Kelas IX**

Penulis: Sugito Adi Warsito, Ibnu Susilo

ISBN 978-602-244-576-0

Keterampilan dan Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter,  
dan Penanaman Nilai-nilai Aktivitas Jasmani

## Unit 5

# Aktivitas Gerak Berirama (Senam Aerobik)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IX SMP/ ...
Pokok Bahasan	: Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik dalam Berbagai Aktivitas Gerak Berirama
Sub Pokok Bahasan	: Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik dalam Berbagai Aktivitas Senam Aerobik
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (6 JP)





## A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir pembelajaran ini peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Secara rinci tujuan pembelajaran ini dapat dijabarkan sebagai berikut.

1. Peserta didik dapat menganalisis variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik variasi dan kombinasi rangkaian gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki melalui belajar berpasangan.
2. Peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki melalui latihan berpasangan.
3. Peserta didik menunjukkan sikap dan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab personal (kemandirian), serta tanggung jawab sosial (gotong royong) melalui belajar berpasangan.
4. Peserta didik dapat membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan.

## B. Deskripsi Materi

Pada sub unit pembelajaran 1.7 ini peserta didik akan disajikan konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan variasi dan kombinasi rangkaian gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak). Guru melakukan perencanaan, melaksanakan kegiatan, dan melakukan penilaian pembelajaran timbal balik (resiprokal).

Guru juga dapat melakukan pengembangan kemampuan berpikir ke taraf yang lebih tinggi dengan memberikan pertanyaan sebagai berikut.



1. Mengapa perlu menjaga pelurusan tulang belakang ketika melakukan teknik gerak di dalam senam aerobik?
2. Mengapa perlu memilih iringan musik yang sesuai di dalam melakukan senam aerobik?
3. Dalam kaitan dunia nyata apakah yang dapat peserta didik manfaatkan setelah berhasil menguasai kompetensi pembelajaran aktivitas gerak berirama?

### C. Apersepsi

Apersepsi dilakukan dengan memberikan pertanyaan dan pembahasan mengenai pengetahuan dan keterampilan awal yang telah dikuasai oleh peserta didik terkait dengan aktivitas gerak berirama (variasi gerak spesifik dan kombinasi gerak spesifik). Kemampuan dan pengalaman peserta didik tersebut kemudian dihubungkan dengan kompetensi yang akan didapat peserta didik setelah mempelajari pokok bahasan variasi dan kombinasi rangkaian gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak), serta penerapannya dalam merangkai koreo.

### D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama)

#### 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan

Pengetahuan dan Praktik Variasi dan kombinasi Rangkaian Aktivitas Gerak Berirama (Senam Aerobik)	
Pokok Materi	Kegiatan
Sekilas Tentang Senam Aerobik	Membaca bersama sebelum pembelajaran dimulai



Langkah Dasar	1. Pendahuluan
Gerak Dan Ayunan	2. Inti Pembelajaran:
Lengan Dan Tangan	a. Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas ( <i>task sheet</i> ) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi rangkaian gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak).
Pelurusan Sendi Tubuh	b. Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.
Irama Gerak	c. Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
	d. Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
	e. Peserta didik mencoba tugas aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
	f. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
	3. Penutup
Rangkaian Gerak (Koreografi) Senam Aerobik	Projek penyusunan rangkaian gerak senam aerobik

## 2. Langkah Kegiatan

### a. Persiapan

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- 1) Membaca Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Mencari berbagai sumber informasi yang berkaitan dengan aktivitas gerak berirama (senam aerobik).

- 3) Menyiapkan bahan dan alat pembelajaran sebagai berikut.
- Matras.
  - Lapangan permainan atau lapangan sejenisnya (lapangan bola basket, teras sekolah, ruang kelas, atau halaman sekolah) yang aman.
  - Alat pemutar musik.
  - Peluit dan *stopwatch*.
  - Lembar tugas peserta didik (*student task sheet*) yang berisi perintah, dan indikator tugas gerak.

## b. Pelaksanaan Pembelajaran

### 1) Pendahuluan (10 Menit)

Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa
Membariskan peserta didik dan mengucapkan salam	Berbaris sesuai perintah dan menjawab salam
Meminta peserta didik memimpin doa bersama	Berdoa bersama
Memeriksa kesiapan peserta didik (kehadiran dan kondisi), dan memberi tugas bagi peserta didik yang sakit	Menunjukkan kesiapan untuk mengikuti pembelajaran
Memotivasi peserta didik dengan meyebut tujuan, manfaat (kebugaran, melepas penat, melatih kerja sama), dan skenario pembelajaran yang akan dilakukan	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti
Menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: variasi dan kombinasi rangkaian gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak)	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti. Melakukan diskusi
Membagikan lembar tugas dan memberi penjelasan cara penggunaan	Menerima lembar tugas dan mempelajari

### 2) Pemanasan (15 menit)

Pemanasan dilakukan dengan senam bersama dipimpin oleh guru dan dilanjutkan secara bergantian.



### 3) Inti Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran inti dilakukan sesuai sintaks sebagaimana yang dituliskan pada tabel pokok-pokok materi dan kegiatan (**D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama) poin 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan**).

### 4) Kegiatan Penutup

Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa
Mengkondisikan peserta didik untuk memulihkan kondisi tubuh	Mengikuti arahan guru
Meminta peserta didik melakukan refleksi pembelajaran bersama-sama	Melakukan refleksi pembelajaran bersama guru
Melakukan simpulan pembelajaran bersama peserta didik	Melakukan simpulan pembelajaran bersama guru
Memberi evaluasi umum, melakukan konfirmasi, dan penguatan terkait dengan materi dan manfaat pembelajaran	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang belum dimengerti
Memberikan arahan untuk pertemuan selanjutnya, dan jika ada memberi penugasan	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti
Meminta peserta didik untuk memimpin doa	Melakukan doa bersama
Menutup pembelajaran dan mengucapkan salam	Mengikuti penutupan pembelajaran dan menjawab salam

### 5) Kegiatan Alternatif

Kekurangan yang Ditemui	Alternatif Pembelajaran
Jika model/ pendekatan/ metode/ gaya tidak sesuai	Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando.
Jika penugasan dengan menggunakan projek tidak berjalan dengan baik	Perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/ atau media lain yang sesuai.  Diberikan contoh beberapa rangkaian gerakan.
Jika sarana dan prasarana tidak mendukung	Melakukan modifikasi sarana

Membuat rancangan gerak tidak bisa dijalankan	Mengganti tugas dengan yang lebih sederhana. Menyederhanakan aturan pengerjaan tugas membuat rangkaian
Peserta didik tidak menjalankan tugas di dalam kelompok	Mengatur kembali cara pembagian kelompok dan pertukaran anggota
Tugas tidak diselesaikan tepat waktu	Menambah waktu pengerjaan tugas

## E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Kedua)

### 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan

Pokok-pokok materi dan kegiatan pada pertemuan kedua ini mengulang dari pertemuan pertama dan melanjutkan ke pokok materi yang belum disampaikan menggunakan variasi kegiatan sesuai kreativitas guru.

### 2. Langkah Kegiatan

#### a. Persiapan

Guru melakukan persiapan seperti pada pertemuan pertama dengan mempertimbangkan hal-hal yang perlu dilakukan perbaikan setelah melaksanakan pembelajaran dan menemukan berbagai kekurangan pada pertemuan pertama.

#### b. Pelaksanaan Pembelajaran

##### 1) Pendahuluan (10 Menit)

Kegiatan pendahuluan pada pertemuan kedua ini dilakukan sebagaimana pertemuan pertama dengan beberapa variasi dengan mempertimbangkan kondisi peserta didik. Apersepsi yang mengaitkan antara pertemuan pertama dan lanjutan pada pertemuan kedua ini sangat penting dilakukan oleh guru.

##### 2) Pemanasan (15 menit)

Pemanasan dilakukan dengan senam bersama dipimpin oleh guru dan dilanjutkan secara bergantian.



### 3) Inti Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran inti dilakukan sesuai sintaks sebagaimana yang dituliskan pada tabel pokok-pokok materi dan kegiatan (**D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama) poin 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan**).

### 4) Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup secara garis besar dilakukan sama seperti yang ada pada pertemuan pertama. Guru dapat berkreasi sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik.

### 5) Kegiatan Alternatif

Alternatif kegiatan pembelajaran yang dapat dipilih secara garis besar sama dengan pertemuan pertama. Alternatif kegiatan dipilih dengan mempertimbangkan keterlaksanaan metode, sarana dan prasarana, bahan ajar, waktu, serta pengelolaan peserta didik.

## F. Refleksi Guru

Selama proses pembelajaran berlangsung guru melakukan penilaian proses pembelajaran yang bertujuan untuk merefleksi diri. Lembar refleksi diri dicontohkan pada Lampiran 3.

## G. Penilaian

### 1. Penilaian Sikap

Contoh lembar penilaian sikap dapat dilihat pada lampiran 3.

### 2. Penilaian Pengetahuan

Contoh lembar penilaian pengetahuan dapat dilihat pada lampiran 1.

### 3. Penilaian Keterampilan

Contoh lembar penilaian keterampilan dapat dilihat pada lampiran 3.

### 4. Pengolahan Hasil Penilaian

Contoh pengolahan hasil penilaian dapat dilihat pada lampiran 3.

## H. Pengayaan

Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

## I. Lembar Kegiatan Siswa

### LEMBAR PERIKSA SENDIRI/KRITERIA GERAK

#### AKTIVITAS GERAK BERIRAMA

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

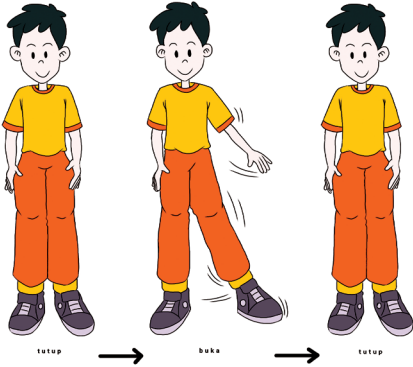
Perintah:

- ✓ Bacalah lembar kriteria gerak langkah dasar (*basic steps*) senam irama yang disajikan berikut, kemudian lakukan gerakan tersebut sesuai dengan kriteria yang benar!
- ✓ Lakukan gerakan tersebut satu-persatu beberapa kali, hingga Kalian dapat lakukan dengan benar (sesuai kriteria gerak)!
- ✓ Bandingkanlah gerakan yang telah Kalian lakukan dengan kriteria gerak!
- ✓ Lanjutkan ke langkah dasar yang lain, ketika gerak yang Kalian pelajari telah sesuai dengan kriteria gerak yang benar, jika belum, silahkan ulangi lagi!



No	NAMA LANGKAH	URAIAN GERAK	GAMBAR/ KEPUTUSAN					
1.	<p>Jalan di tempat, maju, mundur (<i>March</i>) ke berbagai arah dan jumlah langkah.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tubuh bagian atas (<i>upper body</i>) ditegakkan secara alami, menunjukkan kekuatan, tidak ada gerak mengayun ke depan dan belakang. Tangan bertolak pinggang.</li> <li>▪ Pergerakan diawali dari kedua kaki rapat</li> <li>▪ Tungkai ditekuk agak ke depan, tekukan persendian pada sendi panggul dan lutut (30-40 derajat), gerakan tungkai ke atas dan bawah</li> <li>▪ Akhir dari gerakan adalah mendarat dengan menginjak lantai mulai dari bola kaki, telapak, kemudian tumit, dan dirapatkannya kedua kaki</li> <li>▪ Pergerakan mengikuti irama</li> <li>▪ Lanjutkan dengan maju dan mundur</li> </ul>						
			OK	UL	OK	UL	OK	UL



2.	Langkah tunggal ( <i>single step/ close step</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tubuh bagian atas (<i>upper body</i>) ditegakkan secara alami, menunjukkan kekuatan, tidak ada gerak mengayun ke depan dan belakang. Tangan bertolak pinggang.</li> <li>▪ Pergerakan diawali dari kedua kaki rapat</li> <li>▪ Pergerakan dilakukan dengan menggeser salah satu kaki ke samping kanan atau kiri selebar satu setengah bahu, kemudian segera diikuti dengan kaki yang lain sehingga kedua kaki kembali rapat.</li> <li>▪ Akhir dari gerakan adalah dirapatkannya kedua kaki.</li> <li>▪ Pergerakan mengikuti irama.</li> <li>▪ Gerakan ini dapat dilanjutkan dengan menambah langkah ke samping menjadi langkah ganda (<i>double steps</i>), dan jika langkah disilangkan menjadi langkah silang (<i>cross step/ grapevine</i>).</li> </ul>						
			OK	UL	OK	UL	OK	UL



3.	Angkat lutut ( <i>Knee Lift</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tubuh bagian atas (<i>upper body</i>) ditegakkan secara alami, menunjukkan kekuatan, tidak ada gerak mengayun ke depan dan belakang. Tangan bertolak pinggang.</li> <li>▪ Pergerakan diawali dari kedua kaki rapat.</li> <li>▪ Pergerakan menggunakan sendi panggul dan lutut. Salah satu tungkai diangkat dengan sendi panggul dan lutut ditekuk minimal 90 derajat, tungkai bawah tegak lurus ke lantai, telapak kaki terkunci penuh, tungkai tumpu agak ditekuk (maksimum 10 derajat), telapak kaki terkunci.</li> <li>▪ Akhir dari gerakan adalah mendarat dengan menginjak lantai mulai dari bola kaki, telapak, kemudian tumit, dan dirapatkannya kedua kaki.</li> <li>▪ Pergerakan mengikuti irama.</li> <li>▪ Dapat dilakukan dengan benturan ringan (tidak melompat/ <i>low impact</i>), atau benturan keras (melompat/ <i>high impact</i>).</li> </ul>						
		OK	UL	OK	UL	OK	UL	

4.	Lengan tekuk-lurus ( <i>arm curl</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tubuh bagian atas (<i>upper body</i>) ditegakkan secara alami, menunjukkan kekuatan, tidak ada gerak mengayun ke depan dan belakang</li> <li>▪ Pergerakan diawali dari lengan diluruskan ke bawah menempel bagian depan paha, kepala menghadap depan</li> <li>▪ Pergerakan menekuk siku, kepala tangan terangkat ke atas hingga menghadap ke bahu. Posisi siku diusahakan untuk tidak berubah.</li> <li>▪ Akhir dari gerakan adalah kepala tangan menghadap ke bahu.</li> <li>▪ Pergerakan mengikuti irama.</li> <li>▪ Pergerakan dapat dilakukan dengan satu tangan bergantian, atau bersamaan kedua tangan.</li> </ul>			OK	UL	OK	UL	OK	UL
----	--	---	--	--	----	----	----	----	----	----



5.	Kick	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tubuh bagian atas (<i>upper body</i>) ditegakkan secara alami, menunjukkan kekuatan, tidak ada gerak mengayun ke depan dan belakang.</li> <li>▪ Pergerakan diawali dari bertolak pinggang.</li> <li>▪ Lakukan tepuk tangan di depan dada setinggi dagu dengan cara mempertemukan kedua telapak tangan secara menyilang.</li> <li>▪ Akhir dari gerakan adalah kedua telapak tangan tertumpuk di depan dada setinggi dagu</li> <li>▪ Pergerakan mengikuti irama</li> <li>▪ Tepuk tangan dapat divariasikan dengan satu, dua, tiga, dan empat kali sesuai dengan hitungan</li> </ul>						
			OK	UL	OK	UL	OK	UL

6.	Buka tutup lengan tekuk ( <i>butterfly</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tubuh bagian atas (<i>upper body</i>) ditegakkan secara alami, menunjukkan kekuatan, tidak ada gerak mengayun ke depan dan belakang</li> <li>▪ Pergerakan diawali dari kedua lengan bawah ditekuk 90 derajat di samping kepala, kedua lengan atas membentuk garis lurus sejajar dengan bahu, telapak tangan menghadap ke depan.</li> <li>▪ Pergerakan dilakukan dengan cara memutar kedua lengan hingga bertemu di depan muka, dan telapak tangan menghadap ke dalam. Kedua lengan atas tetap setinggi bahu.</li> <li>▪ Akhir dari gerakan adalah kedua lengan hingga bertemu di depan muka, dan telapak tangan menghadap ke dalam. Kedua lengan atas tetap setinggi bahu.</li> <li>▪ Pergerakan mengikuti irama</li> </ul>							OK	UL	OK	UL	OK	UL
<p>* Tambahkan kolom jika diperlukan pengulangan yang lebih banyak.</p> <p>** Berikan tanda V pada OK jika Kalian telah menyelesaikan gerakan dengan baik dan UL jika Kalian harus mengulangi gerakan.</p>														



## J. Bahan Bacaan Siswa

### 1. Sekilas Tentang Senam Aerobik

Aktivitas gerak berirama dapat dimaknai sebagai senam irama yang bersifat kompetisi (kompetitif) contohnya adalah senam artistik puteri (*women artistic*), senam ritmik (*rhythmic gymnastics*), dan senam aerobik (*aerobic gymnastics*). Selain senam irama tersebut kita juga mengenal senam paket baku. Senam paket baku ini seluruh rangkaian gerak (koreo) telah disusun oleh perancang gerak (*choreographer*) disertai dengan musik pengiringnya. Contoh dari jenis senam berirama ini adalah Seri Senam Kebugaran Jasmani, Senam Pagi Indonesia, Senam Ayo Bangkit, Senam Ayo Bersatu, Seri Senam Jantung, Senam Diabetes, dan lain-lain. Senam aerobik kebugaran (*fitness aerobic*) merupakan jenis senam irama lainnya. Jenis senam ini biasa dilakukan di pusat-pusat kebugaran, sanggar-sanggar senam, dan kini menjadi menu wajib bagi pegawai kantor yang setiap hari Jumat menyelenggarakan senam pagi bersama.

Teknik dasar pada senam aerobik kebugaran (*fitness aerobic*) merupakan dasar bagi koreo senam aerobik (*aerobic gymnastics*) kompetitif, Seri Senam Kebugaran Jasmani, Senam Pagi Indonesia, Senam Ayo Bangkit, Senam Ayo Bersatu, Seri Senam Jantung, Senam Diabetes, dan lain-lain. Senam irama lain yang unik dan menggunakan dasar senam aerobik merupakan modifikasi dari tarian daerah, misalnya senam poco-poco, sajojo, atau beberapa senam lain yang dikreasikan oleh koreografer-koreografer lain dari berbagai daerah di Indonesia.

### 2. Jenis Variasi dan kombinasi Gerak Spesifik dalam Aktivitas Senam dan Cara Melakukannya

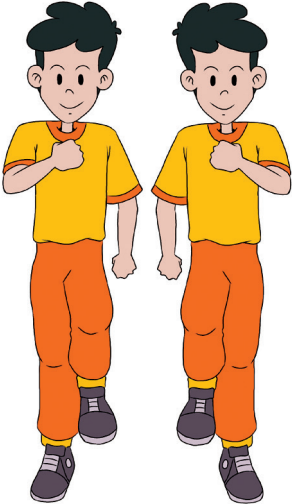
Pada prinsipnya aktivitas gerak berirama merupakan aktivitas yang dilakukan berdasarkan irama. Irama bisa bersumber dari apa saja yang memiliki keteraturan bunyi, nada, atau gerakan. Aktivitas gerak berirama dapat dikuasai dengan baik jika gerak dasar langkah kaki, ayunan dan gerakan lengan dan

tangan, bentuk tubuh (postur) yang baik selama bergerak, serta bergerak sesuai irama (misalnya, dengan musik pengiring) dikuasai dengan baik. Mari kita mulai kuasai gerak dasar langkah kaki serta ayunan dan gerakan lengan/tangan dengan berbagai bentuk latihan. Jangan lupa untuk bergerak sesuai dengan irama.

### 3. Gerak Dasar dan Langkah Kaki

Gerak dasar dan langkah kaki di dalam aktivitas gerak berirama sangat beragam. Masing-masing gerakan memiliki nama dan Cara melakukan: berbeda-beda. Semakin banyak ragam gerak dan langkah kaki dapat dikuasai maka semakin beragam pula kita dapat mengombinasikan gerak dan langkah tersebut. Pada kesempatan ini akan dipelajari dua gerak dasar dan langkah kaki tetapi dilengkapi dengan berbagai variasinya.

Tabel 3.1. Gerak dasar dan langkah kaki pada aktivitas gerak berirama

<b>BASIC STEPS</b>	<b>DESKRIPSI GERAK</b>	<b>GAMBAR</b>
<p>Jalan Biasa (<i>March</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tungkai berada agak ke depan. Sendi panggul dan lutut ditekuk.</li> <li>▪ Pergelangan kaki jelas terlihat bergerak, dari ujung, bola kaki, ke tumit (<i>toe-ball-heel</i>).</li> <li>▪ Gerak secara menyeluruh ke atas bukan ke bawah.</li> <li>▪ Tubuh bagian atas tegak, tulang belakang lurus secara alami.</li> <li>▪ Tubuh bagian atas menunjukkan kekuatan, tidak mengayun-ayun.</li> <li>▪ Pergerakan: dari posisi alami kaki diangkat dengan tekukan sendi panggul dan lutut 30 – 40 derajat.</li> </ul>	



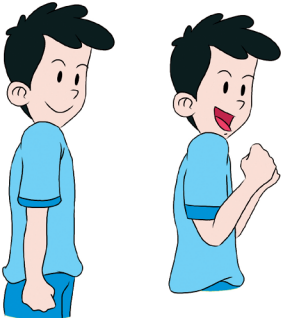


BASIC STEPS	DESKRIPSI GERAK	GAMBAR
Langkah Tunggal (Ke samping)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Teknik gerak kaki melangkah satu langkah ke kanan atau ke kiri, dengan gerakan terakhir menyentuhkan bola kaki, lutut tumpu agak ditekuk, kedua lutut merapat dan kedua lutut menghadap ke depan.</li> </ul>	
Langkah Ganda (Ke samping)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan terakhir merapatkan kaki dengan menyentuhkan bola kaki, posisi lutut menghadap ke depan, lutut kaki tumpu agak ditekuk.</li> </ul>	
Angkat Lutut	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kerja tungkai menunjukkan derajat tekukan pada sendi panggul dan lutut minimum 90 derajat antara kedua persendian.</li> <li>▪ Ketika kedua tungkai terangkat, tungkai bawah tegak lurus terhadap telapak kaki.</li> <li>▪ Pergelangan kaki dapat ditekuk atau lurus, tetapi harus terlihat kuat terkontrol.</li> <li>▪ Tungkai kaki tumpu lurus, lutut dapat ditekuk maksimum 10 derajat.</li> <li>▪ Tubuh bagian atas tetap tegak, tulang belakang lurus secara alami.</li> <li>▪ Pergerakan: dari posisi normal sampai tekukan 90 derajat pada sendi panggul dan lutut, benar-benar hanya tungkai yang bekerja.</li> </ul>	



#### 4. Gerak Dasar Ayunan Lengan dan Tangan (*Arm Movement*)

Gerakan-gerakan lengan yang ada pada aktivitas gerak berirama sebenarnya diambilkan dari gerakan-gerakan yang ada dalam gerak dasar latihan berbeban, karena itu nama dan gerak dasar lengan yang ada dalam aktivitas gerak berirama sama dengan nama dan gerak dasar dalam latihan berbeban. Namun demikian dapat pula menggunakan gerakan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari seperti mencuci, memantulkan bola, meninju, dan lain-lain.

Tabel 3.2. Gerak dasar dan ayunan lengan pada aktivitas gerak berirama

GERAKAN	DESKRIPSI GERAK	GAMBAR
Tekuk Siku di Depan Dada	Gerakan menekuk persendian siku dan meluruskannya kembali. Gerakan ini berfungsi untuk melatih otot lengan depan atas.	
Mendorong Tangan Lurus ke Depan	Gerakan mendorong lengan ke depan dada. Gerakan ini berguna untuk melatih otot dada.	
Mendorong Tangan Lurus ke Atas	Gerakan mendorong lengan ke atas berawal dari pinggang dan melewati depan bahu. Gerakan ini bertujuan untuk melatih otot bahu.	



GERAKAN	DESKRIPSI GERAK	GAMBAR
Ayun ke Samping	Gerakan mengayun lengan ke atas berawal dari samping paha kanan dan kiri, kemudian diayun sambil diputar ke atas dan melewati depan dada. Gerakan ini bertujuan untuk melatih sendi bahu dan lengan.	

## K. Bahan Bacaan Guru

### 1. Latihan Gerak Dasar Jalan dan Langkah Biasa di Tempat, Maju-Mundur, dan ke Samping Kanan dan Kiri

Gerak jalan biasa adalah gerakan jalan di tempat, maju-mundur, dan ke samping kanan dan kiri dengan mengangkat kaki kira-kira setinggi betis, atau menggeser ke samping. Ketika berjalan lutut ditekuk 90 derajat, setiap kaki yang mendarat atau menyentuh lantai dimulai dari bola kaki dan berakhir ke tumit. Ketika melakukan gerak dasar langkah ini, tangan boleh diletakkan di pinggang, atau menggantung di sisi badan.

#### a. Langkah (Jalan) di tempat

##### 1) Tahap persiapan

- ✓ Berdiri dengan kedua tungkai lurus.
- ✓ Badan tegap, kedua lengan lurus di samping badan atau bertolak pinggang.
- ✓ Pandangan lurus ke depan.



Gambar 5.1. Gerak langkah biasa (*marching*)

## 2) Pergerakan

- ✓ Tungkai kanan dan kiri diangkat bergantian hingga paha membentuk garis lurus rata/sejajar dengan lantai. Pendaratan diawali dengan bola kaki (pangkal jari) menyentuh lantai. Peserta didik dapat mencoba melakukan dengan hitungan 1 3 5 7 kaki kanan, dan 2 4 6 8 kaki kiri (gerakan kaki kanan dan kiri bergantian). Gerakan ini diulang 4 kali (4 X 8).
- ✓ Kedua lengan di samping badan atau dengan menambahkan ayunan.
- ✓ Akhir gerakan
- ✓ Berdiri dengan kedua kaki lurus.
- ✓ Badan tegap, kedua lengan lurus di samping badan atau bertolak pinggang.
- ✓ Pandangan lurus ke depan.



## b. Latihan Gerak Dasar Jalan Maju dan Mundur

### 1) Tahap persiapan

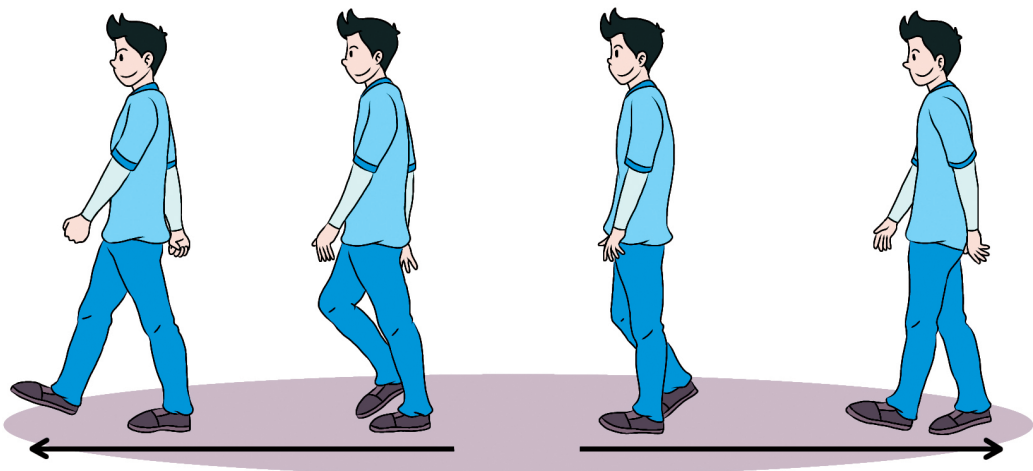
- ✓ Berdiri dengan kedua tungkai lurus.
- ✓ Badan tegap, kedua lengan lurus di samping badan atau bertolak pinggang.
- ✓ Pandangan lurus ke depan.

### 2) Pergerakan

- ✓ Kaki kiri ke dilangkahkan depan (langkah biasa). Pendaratan diawali dengan bola kaki (pangkal jari) menyentuh lantai. Peserta didik dapat mencoba melakukan dengan hitungan 1 2 3 4 maju ke depan, dan 5 6 7 8 mundur kembali ke tempat semula. Gerakan ini diulang 4 kali (4 X 8).
- ✓ Kedua lengan di samping badan, tolak pinggang, atau dengan menambahkan ayunan.

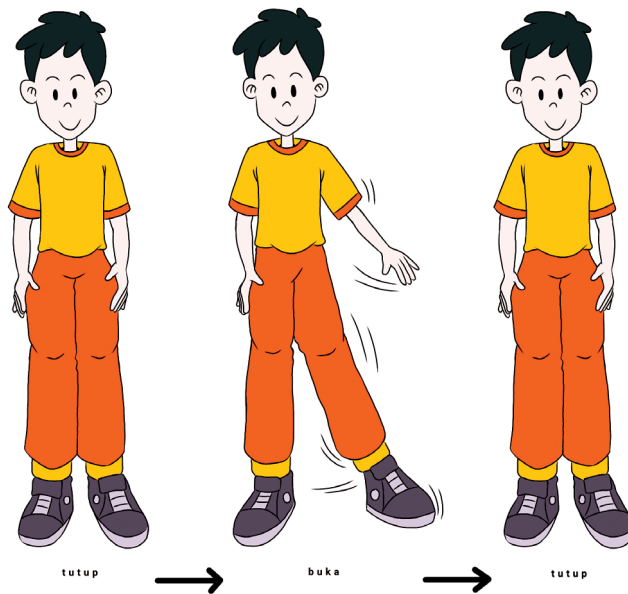
### 3) Akhir gerakan

- ✓ Berdiri tegak, kedua tungkai dan kaki rapat.
- ✓ Kedua lengan di samping badan.
- ✓ Pandangan ke depan.



Gambar 5.2. Latihan gerak dasar jalan maju dan mundur

### c. Langkah Tunggal ke Samping (*Single Step*)



Gambar 5.3. Latihan langkah tunggal ke samping (*single step*)

#### 1) Tahap persiapan

- ✓ Berdiri tegak, kedua tungkai dan kaki rapat.
- ✓ Kedua lengan di samping badan.
- ✓ Pandangan ke depan.

#### 2) Pergerakan

- ✓ Kaki kanan dilangkahkan (dibuka ke samping selebar bahu) ke kanan.
- ✓ Setelah kaki kanan mendarat, segera kaki kiri menyusul dan merapat ke kaki kanan. Kemudian sebaliknya, lakukan dengan kaki kiri melangkah (dibuka selebar bahu) ke kiri, ditutup dengan kaki kanan.
- ✓ Cobalah dengan hitungan 1 kaki kanan dibuka, 2 kaki kiri mengikuti dan dirapatkan ke kaki kanan, hitungan 3 kaki kiri dibuka, kaki kanan mengikuti dan dirapatkan ke kaki kiri, seterusnya hingga hitungan ke 8. Gerakan ini diulangi sebanyak 4 kali (4X8).



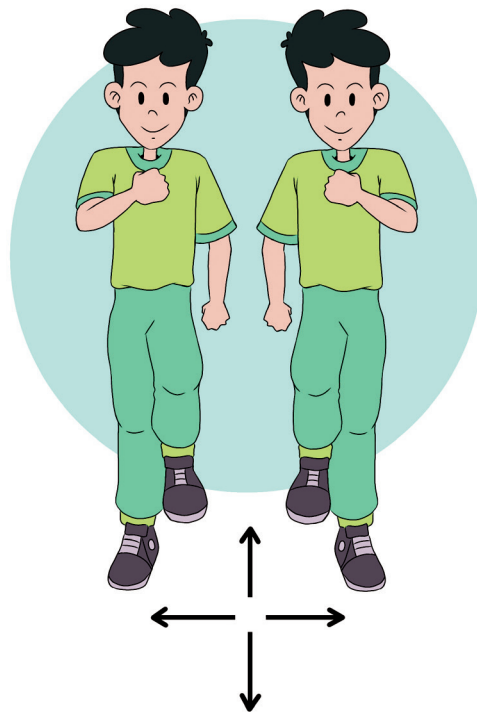
### 3) Akhir gerakan

- ✓ Berdiri tegak, kedua tungkai dan kaki rapat.
- ✓ Kedua lengan di samping badan.
- ✓ Pandangan ke depan.

## 2. Latihan Ayunan Lengan dengan Jalan di Tempat, Melangkah Maju – Mundur, dan Bergeser ke Samping Kanan dan Kiri

Gerak dan ayunan lengan adalah gerakan menekuk, meluruskan, mendorong, memutar, mengayun, dan menekan lengan dan tangan ke berbagai arah. Gerakan lengan ini dapat dilakukan dengan sikap badan tetap di tempat atau jalan maju-mundur, dan ke samping kanan dan kiri.

### a. Menekuk siku di depan dada sambil berjalan di tempat



Gambar 5.4. Latihan menekuk siku di depan dada dengan berjalan di tempat

1) Tahap persiapan

- ✓ Berdiri tegak lalu berjalan di tempat.
- ✓ Kedua lengan lurus ke bawah di depan badan (kepala tangan menghadap ke depan).
- ✓ Pandangan ke depan.

2) Pergerakan

- ✓ Tekuk ke dua siku tangan ke arah atas dan di depan dada.
- ✓ Saat mengayun diikuti dengan jalan di tempat.
- ✓ Gerakan dilakukan 4 x 8 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.

3) Akhir gerakan

- ✓ Berdiri tegak.
- ✓ Kedua lengan lurus ke bawah di depan badan (kepala tangan menghadap ke depan di depan paha).
- ✓ Pandangan ke depan.

**b. Mendorong lengan lurus ke depan dada dengan berjalan maju mundur**

1) Tahap persiapan

- ✓ Berdiri tegak, bersiap melangkahkan satu kaki ke depan.
- ✓ Kedua tangan dikepal diletakkan di samping pinggang (kepala tangan menghadap ke atas).
- ✓ Pandangan ke depan.

2) Pergerakan

- ✓ Dorongkan lengan ke depan dengan membuka telapak tangan menghadap ke depan.
- ✓ Ketika lengan didorongkan ke depan secara bersamaan salah satu kaki melangkah ke depan. Cobalah lakukan dengan hitungan 1 2 3 4 maju ke depan, dan 5 6 7 8 mundur kembali ke tempat semula. Ulanglah gerakan ini 4 kali (4 X 8).



- ✓ Dorongan dilakukan dua kali dengan empat langkah ke depan.
- ✓ Dorongan diulangi dua kali sambil mundur ke belakang.

3) Akhir gerakan

- ✓ Berdiri tegak.
- ✓ Kedua tangan dikepal diletakkan di samping pinggang (kepala menghadap ke depan).
- ✓ Pandangan ke depan.



Gambar 5.5. Latihan mendorong lengan lurus ke depan dada sambil berjalan maju mundur



c. Mendorong lengan lurus ke atas sambil mengangkat lutut kanan dan kiri di tempat



Gambar 5.6. Latihan mendorong lengan lurus ke atas dengan mengangkat lutut kanan dan kiri di tempat

1) Tahap persiapan

- ✓ Berdiri tegak, bersiap mengangkat satu kaki ke atas.
- ✓ Kedua tangan dikepal diletakkan di samping pinggang (kepala menghadap ke atas).
- ✓ Pandangan ke depan.



## 2) Pergerakan

- ✓ Dorongkan lengan ke atas dengan tangan tetap mengempal dan menghadap ke depan.
- ✓ Ketika lengan didorongkan ke atas secara bersamaan salah satu kaki di angkat ke atas dengan lutut ditekuk.
- ✓ Kepalan tangan kembali diletakkan ke pinggang bersamaan dengan diturunkannya kaki yang diangkat.
- ✓ Dorongan tangan ke atas dilakukan setiap kali kaki dengan lutut ditekuk diangkat ke atas, dan diturunkan bersamaan dengan diturunkannya kaki.
- ✓ Gerakan dilakukan 4 x 8 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.

## 3) Akhir gerakan

- ✓ Berdiri tegak.
- ✓ Kedua tangan dikepal diletakkan di samping pinggang (kepala menghadap ke atas).
- ✓ Pandangan ke depan.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
REPUBLIK INDONESIA, 2022

**Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
untuk SMP/MTs Kelas IX**

Penulis: Sugito Adi Warsito, Ibnu Susilo

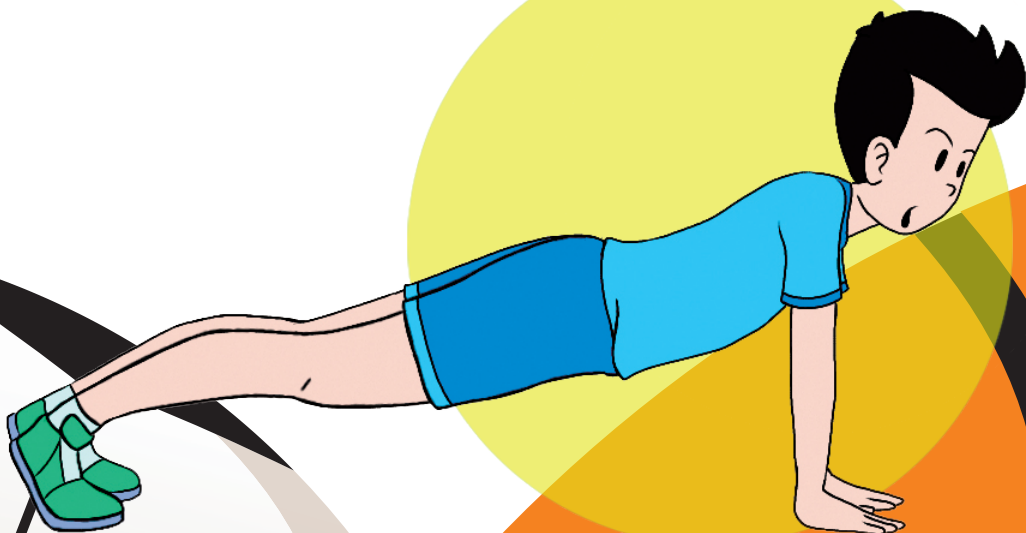
ISBN 978-602-244-576-0

Pemanfaatan Gerak, Pengembangan Karakter,  
dan Penanaman Nilai-nilai Aktivitas Jasmani

## Unit 6

# Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Kelas/Semester : IX SMP/ ...  
Pokok Bahasan : Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan  
Sub Pokok Bahasan : Komponen Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan  
Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan (9 JP)





## A. Tujuan Pembelajaran


Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani dan test pengukurannya terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type/FITT*) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik.

Secara rinci tujuan pembelajaran ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani dan test pengukurannya terkait kesehatan (*physical fitness related health*) berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type/FITT*) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik melalui penugasan berkelompok.
2. Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani dan test pengukurannya terkait kesehatan (*physical fitness related health*) berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type/FITT*) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik melalui penugasan berkelompok.
3. Peserta didik menunjukkan sikap dan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab personal (kemandirian), serta tanggung jawab sosial (gotong royong) melalui penugasan berkelompok.
4. Peserta didik dapat membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan.

## B. Deskripsi Materi

Pada Unit Pembelajaran 2 ini peserta didik akan menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani dan test pengukurannya terkait kesehatan (*physical fitness related health*) berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type/FITT*) untuk mendapatkan kebugaran dengan



status baik. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Guru juga dapat melakukan pengembangan kemampuan berpikir ke taraf yang lebih tinggi dengan memberikan pertanyaan;

1. Jelaskan berbagai bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan tingkat kebugaran?
2. Jelaskan prosedur dan item test kebugaran jasmani terkait kesehatan menggunakan standar NAPFA?
3. Bagaimana peserta didik mempraktikkan konsep *motor learning* dalam prosedur latihan dan pengembangan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan?
4. Bagaimana peserta didik mempraktikkan konsep *problem solving* dalam prosedur latihan dan pengembangan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan?
5. Bagaimana peserta didik mempraktikkan konsep *behavioral learning* dalam prosedur latihan dan pengembangan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan?
6. Bagaimana performa peserta didik dapat memengaruhi tim?

### C. Apersepsi

Apersepsi dilakukan dengan memberikan pertanyaan dan pembahasan mengenai pengetahuan dan keterampilan awal yang telah dikuasai oleh peserta didik terkait dengan fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani dan test pengukurannya terkait kesehatan (*physical fitness related health*) berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type/ FITT*) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik.

Kemampuan dan pengalaman peserta didik tersebut kemudian dihubungkan dengan kompetensi yang akan didapat peserta didik setelah mempelajari pokok bahasan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan,



daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) dan pengukurannya, serta menerapkannya dalam pengembangan kebugaran jasmani dalam kurun waktu tertentu.

## D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama)

### 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan

Pengetahuan dan Praktik Latihan Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan	
Pokok Materi	Kegiatan
Sekilas Tentang Latihan Kebugaran Jasmani	Membaca bersama sebelum pembelajaran dimulai
Komponen Kebugaran Jasmani	Pembelajaran menggunakan model penugasan: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendahuluan</li> <li>2. Inti Pembelajaran:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) dan pengukurannya.</li> <li>b. Peserta didik mencoba dan melakukan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan) dan pengukurannya.</li> <li>c. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>d. Peserta didik memperagakan hasil belajar latihan kebugaran jasmani ke dalam bentuk sirkuit <i>training</i> dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> <li>e. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>3. Penutup</li> </ol>
Latihan Peningkatan Komponen Kebugaran Jasmani	
Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani	

## 2. Langkah Kegiatan

### a. Persiapan

- 1) Membaca Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Mencari berbagai sumber informasi yang berkaitan dengan Prosedur latihan dan pengembangan kebugaran jasmani dan test pengukurannya terkait kesehatan (*physical fitness related health*).
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
  - ✓ Buku-buku referensi
  - ✓ *Power point*
  - ✓ Peluit dan *stopwatch*.
  - ✓ Lembar Kegiatan Siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

### b. Pelaksanaan Pembelajaran

- 1) Pendahuluan (10 Menit)

Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa
Membariskan peserta didik dan mengucapkan salam	Berbaris sesuai perintah dan menjawab salam
Meminta peserta didik memimpin doa bersama	Berdoa bersama
Memeriksa kesiapan peserta didik (kehadiran dan kondisi), dan memberi tugas bagi peserta didik yang sakit	Menunjukkan kesiapan untuk mengikuti pembelajaran
Memotivasi peserta didik dengan meyebut tujuan, manfaat (kebugaran, melepas penat, melatih kerja sama), dan skenario pembelajaran yang akan dilakukan	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti
Menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelentukan) dan pengukurannya.	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti. Melakukan diskusi
Membagikan lembar tugas dan memberi penjelasan cara penggunaan	Menerima lembar tugas dan mempelajari



## 2) Pemanasan (15 menit)

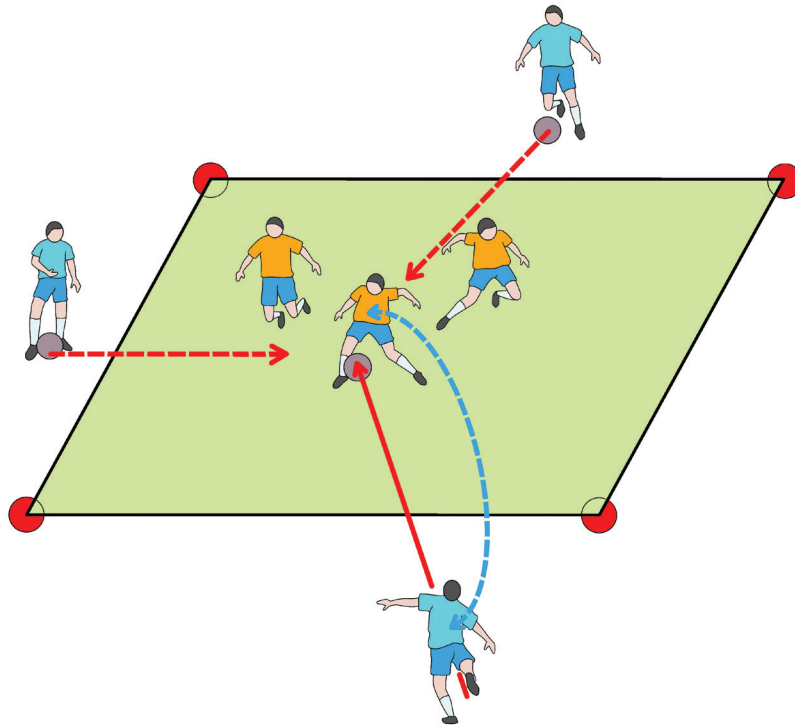
### a) Peregangan (*Stretching*)

- Peregangan *statik (Static Stretching)*
- Peregangan *dinamik (Dynamic Stretching)*
- *Four Lines Warm up* (Gerakan ini menjadi *rutinitas* yang dilakukan setiap kali melakukan pemanasan)

<b>Nama Gerakan</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Light jog</i>	Berlari-lari kecil dengan intensitas rendah
<i>Light jog arm circle</i>	Berlari-lari kecil dengan intensitas rendah sambil memutar-mutar lengan
<i>Light jog arm alternate</i>	Berlari-lari kecil dengan intensitas rendah sambil mengayun lengan secara bergantian ke atas dan bawah, dilanjutkan dengan ke depan dan samping
<i>Light jog body twists</i>	Berlari-lari kecil dengan intensitas rendah sambil memutar-mutar pinggang
<i>Knee up</i>	Mengangkat-angkat lutut
<i>Heel up/heel touch</i>	Menyentuhkan tumit ke kedua telapak tangan yang diletakkan di belakang pantat
<i>Light skipping open gates</i>	Mengayun kedua tungkai ke arah luar secara bergantian
<i>Light skipping close gates</i>	Mengayun kedua tungkai ke arah dalam secara bergantian
<i>Light skipping kick out straight</i>	Mengayun kedua tungkai ke depan secara bergantian
<i>Light skipping kick out behind</i>	Mengayun kedua tungkai ke belakang secara bergantian



b) Permainan Kecil (*Minor Games*) Soccer Shooting Stars



Gambar 6.1. Anak bermain Soccer Shooting Stars

- Kelas dibagi ke dalam 2 kelompok, kelompok pertama adalah peserta didik sebagai bintang-bintang dan kelompok ke dua adalah pesawat tempur dimulai dengan 3 pesawat yang dilengkapi dengan 3 bola sepak.
- Peserta didik diberi penjelasan tentang area bermain dengan batasan garis lapangan, atau meletakkan botol bekas, kursi atau bilah bambu di setiap ujung garis.
- Tugas pesawat tempur adalah menembak bintang-bintang agar jatuh, dengan cara melakukan *shooting/passing* dengan bola ke arah kaki bintang-bintang, pesawat tempur boleh berlari dengan menggiring bola atau melakukan *passing* kepada anggota kelompoknya, bola harus tetap berada dilantai dan tidak boleh melayang diatas bagian betis peserta didik.



- Tugas bintang-bintang menghindari dari tembakan pesawat tempur dengan berlari kesegala arah, melompat atau mengelak dengan catatan tidak diperkenankan meninggalkan lapangan permainan
- Variasi yang dapat dilakukan adalah menambah jumlah pesawat tempur, bintang yang tertembak menjadi pesawat, batasan waktu lalu dan perubahan peran.

### 3) Inti Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran inti dilakukan sesuai sintaks sebagaimana yang dituliskan pada tabel pokok-pokok materi dan kegiatan (**D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama) poin 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan**).

### 4) Kegiatan Penutup

Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa
Mengkondisikan peserta didik untuk memulihkan kondisi tubuh	Mengikuti arahan guru
Meminta peserta didik melakukan refleksi pembelajaran bersama-sama	Melakukan refleksi pembelajaran bersama guru
Melakukan simpulan pembelajaran bersama peserta didik	Melakukan simpulan pembelajaran bersama guru
Memberi evaluasi umum, melakukan konfirmasi, dan penguatan terkait dengan materi dan manfaat pembelajaran	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang belum dimengerti
Memberikan arahan untuk pertemuan selanjutnya, dan jika ada memberi penugasan	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti
Meminta peserta didik untuk memimpin doa	Melakukan doa bersama
Menutup pembelajaran dan mengucapkan salam	Mengikuti penutupan pembelajaran dan menjawab salam

### 5) Kegiatan Alternatif

Kekurangan yang Ditemui	Alternatif Pembelajaran
Jika model/ pendekatan/ metode/ gaya tidak sesuai	Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando.

Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik	Perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/ atau media lain yang sesuai.
Jika sarana dan prasarana tidak mendukung	Melakukan modifikasi sarana (bebagai jenis bola bisa digunakan, gawang dibuat dari tiang yang tancapkan) dan prasarana (memperkecil ukuran lapangan)
Latihan tidak bisa dijalankan	Mengganti bentuk-bentuk latihan kebugaran dengan latihan yang lebih sederhana
Peserta didik tidak menjalankan tugas di dalam kelompok	Mengatur kembali cara pembagian kelompok dan pertukaran anggota
Tugas tidak diselesaikan tepat waktu	Menambah waktu pengerjaan tugas

## E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Kedua)

### 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan

Pokok-pokok materi dan kegiatan pada Pertemuan Kedua ini mengulang dari Pertemuan Pertama dan melanjutkan ke pokok materi yang belum disampaikan menggunakan variasi kegiatan sesuai kreativitas guru.

### 2. Langkah Kegiatan

#### a. Persiapan

Guru melakukan persiapan seperti pada Pertemuan Pertama dengan mempertimbangkan hal-hal yang perlu dilakukan perbaikan setelah melaksanakan pembelajaran dan menemukan berbagai kekurangan pada pertemuan pertama.

#### b. Pelaksanaan Pembelajaran

##### 1) Pendahuluan (10 Menit)

Kegiatan pendahuluan pada pertemuan kedua ini dilakukan sebagaimana pertemuan pertama dengan beberapa variasi dengan mempertimbangkan



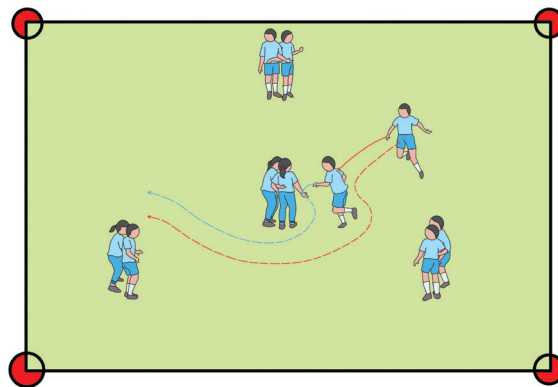
kondisi peserta didik. Apersepsi yang mengaitkan antara pertemuan pertama dan lanjutan pada pertemuan kedua ini sangat penting dilakukan oleh guru.

2) Pemanasan (15 menit)

a) Peregangan (*Stretching*)

- Peregangan statik (*Static Stretching*)
- Peregangan dinamik (*Dynamic Stretching*)
- *Four Lines Warm up* (Gerakan ini menjadi *rutinitas* yang dilakukan setiap kali melakukan pemanasan, **Lihat Pertemuan Pertama**)

b) Permainan Kecil (*Minor Games*) *Looking Partner Tag*



Gambar 6.2. Anak bermain *Looking Partner Tag*

- ✓ Instruksikan peserta didik untuk mencari pasangan, setiap pasangan akan meletakkan ke dua tangan mereka dipinggang dan saling mengaitkan salah satu tangan mereka dengan pasangannya.
- ✓ Instruksiakn kepada para pasangan untuk menyebar, berdiri dan tidak berpindah tempat.
- ✓ Beri penjelasan area bermain bagi para peserta didik dengan batasan garis lapangan, atau meletakkan botol bekas, kursi atau bilah bambu disetiap ujung garis.
- ✓ Pilih salah satu peserta didik sebagai pelari dan satu peserta didik sebagai pengejar.

- ✓ Tugas pelari menghindar dari tangkapan pengejar dengan berlari kesegala arah atau mengelak ketika akan ditangkap dengan catatan tidak meninggalkan lapangan permainan, apa bila dirasa lelah pelari dapat berhenti hinggap disalah satu pasangan terdekat lalu menggandeng salah satu tangan pasangan.
- ✓ Peserta didik paling pinggir yang tangannya tidak digandeng oleh pelari ketika hinggap akan menggantikan posisi pelari.
- ✓ Tugas pengejar menangkap pelari dengan menepuk anggota tubuh pelari sebelum hinggap di salah satu pasangan.
- ✓ Variasi yang dapat dilakukan : menambah jumlah pelari dan pengejar.

### 3) Inti Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran inti dilakukan sesuai sintaks sebagaimana yang dituliskan pada tabel pokok-pokok materi dan kegiatan (**D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama) poin 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan**).

### 4) Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup secara garis besar dilakukan sama seperti yang ada pada pertemuan pertama. Guru dapat berkreasi sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik.

### 5) Kegiatan Alternatif

Alternatif kegiatan pembelajaran yang dapat dipilih secara garis besar sama dengan pertemuan pertama. Alternatif kegiatan dipilih dengan mempertimbangkan keterlaksanaan metode, sarana dan prasarana, bahan ajar, waktu, serta pengelolaan peserta didik.



## F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Ketiga)

### 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan

Pengetahuan dan Praktik Latihan Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan	
Pokok Materi	Kegiatan
Konsep Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani dengan NAPFA Test	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membaca bersama sebelum pembelajaran dimulai</li> <li>2. Mendiskusikan ketika praktik</li> </ol>
Praktik Pengukuran Kebugaran Jasmani dengan NAPFA Test	<p>Pembelajaran menggunakan model <i>constraint</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendahuluan</li> <li>2. Inti Pembelajaran:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik membagi diri dalam 4 regu.</li> <li>b. Setiap regu secara bergantian melakukan tugas sebagai pembantu pelaksanaan tes dan yang dites.</li> <li>c. Guru mengatur giliran penugasan sebagai asisten tes.</li> <li>d. Peserta didik melaksanakan tes sesuai dengan petunjuk yang telah dipelajari.</li> <li>e. Peserta didik mendapatkan umpan balik secara umum dari guru</li> <li>f. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>3. Penutup</li> </ol>

### 2. Langkah Kegiatan

#### a. Persiapan

Guru melakukan persiapan seperti pada pertemuan pertama dengan mempertimbangkan hal-hal yang perlu dilakukan perbaikan setelah melaksanakan pembelajaran dan menemukan berbagai kekurangan pada pertemuan pertama.

## b. Pelaksanaan Pembelajaran

### 1) Pendahuluan (10 Menit)

Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa
Membariskan peserta didik dan mengucapkan salam	Berbaris sesuai perintah dan menjawab salam
Meminta peserta didik memimpin doa bersama	Berdoa bersama
Memeriksa kesiapan peserta didik (kehadiran dan kondisi), dan memberi tugas bagi peserta didik yang sakit	Menunjukkan kesiapan untuk mengikuti pembelajaran
Memotivasi peserta didik dengan meyebut tujuan, manfaat (kebugaran, melepas penat, melatih kerja sama), dan skenario pembelajaran yang akan dilakukan	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti
Menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu tes kebugaran jasmani dan prosedur pelaksanaannya	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti. Melakukan diskusi
Membagikan lembar tugas dan memberi penjelasan cara penggunaan	Menerima lembar tugas dan mempelajari

### 2) Pemanasan (15 menit)

#### a) Peregangan (*Stretching*)

- Peregangan *statik* (*Static Stretching*)
- Peregangan *dinamik* (*Dynamic Stretching*)
- *Four Lines Warm up* (Gerakan ini menjadi *rutinitas* yang dilakukan setiap kali melakukan pemanasan, **Lihat Pertemuan Pertama**)

#### b) Permainan Kecil (*Minor Games*) **Tidak Dilakukan**

### 3) Inti Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran inti dilakukan sesuai sintaks sebagaimana yang dituliskan pada tabel pokok-pokok materi dan kegiatan (**D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama) poin 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan**).



#### 4) Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup secara garis besar dilakukan sama seperti yang ada pada pertemuan pertama. Guru dapat berkreasi sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik.

#### 5) Kegiatan Alternatif

Alternatif kegiatan pembelajaran yang dapat dipilih secara garis besar sama dengan pertemuan pertama. Alternatif kegiatan dipilih dengan mempertimbangkan keterlaksanaan metode, sarana dan prasarana, bahan ajar, waktu, serta pengelolaan peserta didik.

### **G. Refleksi Guru**

Selama proses pembelajaran berlangsung guru melakukan penilaian proses pembelajaran yang bertujuan untuk merefleksi diri. Lembar refleksi diri dicontohkan pada Lampiran 3.

### **H. Penilaian**

#### **1. Penilaian Sikap**

Contoh lembar penilaian sikap dapat dilihat pada lampiran 1.

#### **2. Penilaian Pengetahuan**

Contoh lembar penilaian pengetahuan dapat dilihat pada lampiran 1.

#### **3. Penilaian Keterampilan**

Contoh lembar penilaian pengetahuan dapat dilihat pada lampiran 2.



## I. Pengayaan

Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

## J. Lembar Kegiatan Siswa

### LEMBAR TUGAS JANGKA PANJANG AKTIVITAS PENGEMBANGAN KEBUGARAN JASMANI

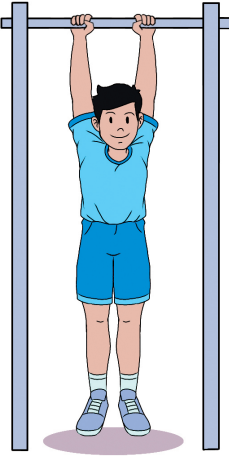
Nama : \_\_\_\_\_

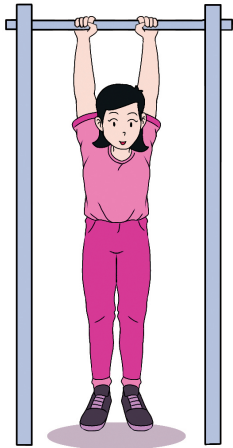
Kelas : \_\_\_\_\_

Perintah:

- ✓ Bacalah dengan seksama informasi mengenai pengembangan kebugaran jasmani seperti pada paparan, dan jika perlu carilah informasi lain yang relevan dari berbagai sumber!
- ✓ Lakukan berbagai aktivitas yang diperlukan untuk mengembangkan daya tahan *cardiorespiratory* dan kekuatan otot secara terprogram dan terus-menerus sesuai dengan prinsip latihan yang benar!
- ✓ Perhatikan dengan seksama table norma kebugaran jasmani berikut ini!
- ✓ Setelah Kalian melatih diri selama tiga (3) bulan tampilkanlah kualitas kebugaran jasmani Kalian di depan Guru, dengan minimal setiap item tes memiliki derajat baik!
- ✓ Berikut adalah cara menampilkan kualitas kebugaran jasmani yang Kalian miliki:

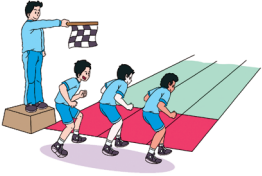


No	NAMA ITEM TES	URAIAN GERAK	GAMBAR
1.	Gantung Angkat Tubuh untuk Putra (60 detik)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap permulaan; Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu (gambar). Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.</li> <li>2. Gerakan; Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar), kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali. Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.</li> <li>3. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun,</li> <li>▪ pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal,</li> <li>▪ pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.</li> </ul> </li> </ol>	

		<p>4. Pencatatan Hasil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.</li> <li>▪ Hasil yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.</li> <li>▪ Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0)</li> </ul>	
2.	Gantung Siku Tekuk (Untuk Putri)	<p>1. Sikap permulaan; Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala (lihat gambar)</p> <p>2. Gerakan;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar) Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik).</li> <li>▪ Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik.</li> <li>▪ Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).</li> </ul>	



3	<p>Baring Duduk (<i>Sit Up</i>) Selama 60 detik</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Permulaan; Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jari diletakkan di belakang kepala. Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.</li> <li>2. Gerakan; Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua siku menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal. Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik</li> <li>3. Pencatatan Hasil Gerakan tes tidak dihitung apabila; <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi</li> <li>▪ kedua siku tidak sampai menyentuh paha</li> <li>▪ menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh</li> </ul> <p>Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik</p> <p>Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)</p> </li> </ol>	
---	---	--	--

4.	Lari 1000 meter (untuk putera) dan 800 meter (untuk puteri)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap permulaan; Peserta berdiri di belakang garis start</li> <li>2. Gerakan <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari</li> <li>▪ Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish</li> </ul> </li> <li>3. Pencatatan hasil <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat</li> <li>▪ Melintasi garis finis</li> <li>▪ Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.</li> </ul> </li> </ol> <p>Contoh: 3 menit 12 detik maka ditulis 3’ 12”</p>	
----	---	---	--

Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani

(Untuk Putra Usia 13 -15 Tahun)

Nilai	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Lari 1000 meter	Nilai
5	16 - Keatas	38 - Keatas	s.d – 3’04”	5
4	11 – 15	28 – 37	3’05” – 3’53”	4
3	6 – 10	19 – 27	3’54” – 4’46”	3
2	2 – 5	8 – 18	4’47” – 6’04”	2
1	0 – 1	0 – 7	6’05” - dst	1



## Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani

(Untuk Putri Usia 13 -15 Tahun)


Nilai	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Lari 800 meter	Nilai
5	41" - Keatas	28 - Keatas	s.d - 3'06"	5
4	22" - 40"	19 - 27	3'07" - 3'55"	4
3	10" - 21"	9 - 18	3'56" - 4'58"	3
2	3" - 9"	3 - 8	4'59" - 6'40"	2
1	0" - 2"	0 - 2	6'41" - dst	1

## K. Bahan Bacaan Siswa

### 1. Sekilas Tentang Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan berbagai aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan segera pulih asal tanpa memerlukan waktu istirahat yang panjang. Aktivitas sehari-hari tidak hanya berupa olahraga atau bekerja, melainkan aktivitas non jasmani lain, bahkan hanya sekedar bermain atau belajar. Setiap orang, termasuk peserta didik memerlukan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan berbagai aktivitas dengan efektif dan efisien.

Kelelahan yang timbul setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, dapat terjadi ketika seseorang tidak lagi mampu dan tidak lagi mempunyai cukup tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak. Kebugaran jasmani merupakan tampilan lahiriah seseorang sebagai gambaran tampilan diri secara keseluruhan. Artinya, seseorang tidak akan mendapatkan kondisi bugar jasmani dan rohani, jika secara lahiriah tidak terlihat bugar.



Latihan-latihan kondisi jasmani (*physical conditioning*) perlu peserta didik lakukan karena memegang peranan penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kebugaran jasmani yang peserta didik miliki sangat menentukan kemampuan peserta didik dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Sekali lagi perlu peserta didik ingat, “Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi kemampuan menahan beban tugas kerja dan dengan demikian tidak akan mudah lelah, sehingga dari sini munculah daya tahan terhadap berbagai gangguan penyakit.” Dengan kata lain, ia akan kian produktif dalam melakukan seluruh aktivitas.

## **2. Komponen Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Kesehatan** **(Health Related Physical Fitness)**

Komponen-komponen ini merupakan berbagai hal yang terkait dengan seberapa baik sistem kerja yang ada di dalam tubuh manusia, yaitu sebagai berikut.

- a. **Daya tahan kardiorespiratori (*cardiorespiratory endurance*):** merupakan kemampuan sistem sirkulasi darah dan pernafasan untuk menyuplai oksigen ke seluruh bagian tubuh dalam melakukan kerjanya. Ketahanan tubuh Peserta didik dalam hal ini sangat ditentukan oleh baiknya kinerja alat-alat pernafasan, jantung sebagai pemompa darah, dan pembuluh-pembuluh darah sebagai saluran yang dilewati oleh darah. Jika diibaratkan oksigen adalah pasir, maka darah merupakan truk pengangkut pasir tersebut, melewati jalan-jalan pembuluh darah untuk sampai di tempat tujuan seluruh tubuh kita. Truk tersebut juga akan kembali mengangkut sisa-sisa pekerjaan kembali ke jantung untuk dibersihkan.




- b. **Komposisi tubuh (*body composition*):** merupakan persentasi relatif antara kandungan lemak yang ada di dalam tubuh dibandingkan dengan massa tubuh berupa otot, tulang, air, dan lain-lain. Persentasi yang diharapkan adalah yang ideal, bukan yang terlalu besar sehingga disebut sebagai kegemukan atau obesitas, atau terlalu kecil yang disebut sebagai kurus. Cara termudah mengukur massa badan ideal dengan cara membandingkan antara tinggi dan berat badan yang peserta didik miliki!
- c. **Kelentukan (*flexibility*):** merupakan daya rentang otot dan keluasan gerak persendian. Semakin fleksibel seseorang maka semakin banyak kemungkinan gerak yang dapat dilakukan.
- d. **Kekuatan otot (*muscular strength*):** adalah jumlah tenaga yang dapat dikeluarkan dalam satu kali pengerahan berupa kontraksi otot yang dimiliki seseorang. Selain itu pengerahan tenaga ini juga dimaksudkan untuk menahan beban yang diberikan kepada satu atau sekelompok otot.
- e. **Daya tahan otot (*muscular endurance*):** adalah kemampuan sekelompok otot yang untuk melanjutkan kerja setelah bergerak dalam waktu yang lama.

### 3. **Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Keterampilan (*Skill Related Physical Fitness*)**

Komponen kebugaran jasmani yang kedua ini merupakan bagian dari kebugaran jasmani yang akan memengaruhi keberhasilan atau kekurangberhasilan dalam melakukan berbagai aktivitas keterampilan termasuk dalam menguasai jenis-jenis permainan dan cabang-cabang olahraga. Seperti halnya komponen yang pertama, semakin baik kualitas komponen kebugaran yang dimiliki maka akan semakin menguntungkan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Berikut adalah bagian-bagian dari kelompok komponen ini, serta penjelasannya.



- 
- a. **Kecepatan (*speed*):** secara singkat kecepatan ini diartikan sebagai kemampuan bergerak lurus dari satu titik ke titik lainnya dengan menggunakan satu satuan waktu yang sekecil-kecilnya. Selain pengertian ini, kita juga memiliki kecepatan reaksi, yaitu kemampuan kita merespon sesegera mungkin (dalam bentuk gerakan) terhadap rangsang yang kita terima. Begitu pula dengan kemampuan menggerakkan anggota tubuh secara berulang dengan sesingkat-singkatnya.
  - b. **Kelincahan (*agility*):** seseorang dikatakan memiliki kelincahan jika mampu mengubah arah dalam satu satuan waktu yang sesingkat-singkatnya. Bila dibandingkan dengan kecepatan, maka perbedaannya adalah adanya perubahan arah. Dengan demikian dapat dikatakan sudah adanya unsur komponen kebugaran jasmani lain, terutama fleksibilitas.
  - c. **Keseimbangan (*balance*):** komponen kebugaran jasmani ini berupa kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik ketika diam maupun bergerak. Jika tubuh dalam keadaan diam dan harus tetap diam dengan posisi tubuh yang sama maka disebut sebagai keseimbangan statik. Sebaliknya jika harus tetap mempertahankan posisi tubuh pada saat kita bergerak maka keseimbangan yang dimiliki disebut sebagai keseimbangan dinamik.
  - d. **Koordinasi (*coordination*):** merupakan kemampuan dalam memadupadankan berbagai anggota tubuh (terutama tangan dan kaki) yang digerakkan secara bersamaan sebagai bentuk tanggapan atas rangsang yang diterima oleh tubuh.
  - e. **Daya ledak (*power*):** adalah kemampuan mengerahkan tenaga-sebanyak-banyaknya dalam waktu yang sangat singkat. Jadi, daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan yang dimiliki tubuh.



## L. Bahan Bacaan Guru

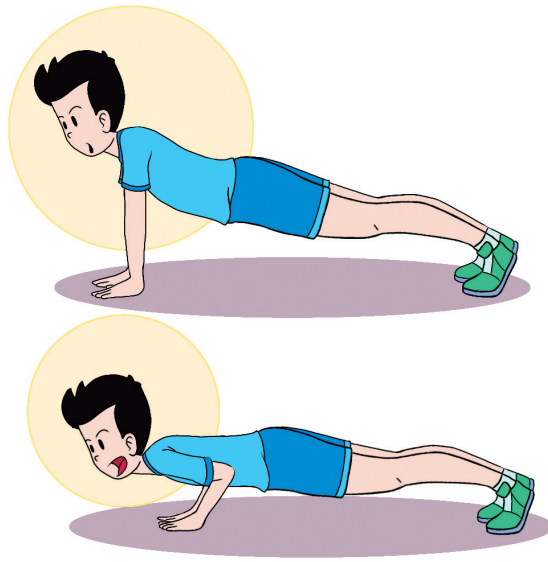
### 1. Prinsip-prinsip Latihan Kebugaran Jasmani

Latihan yang baik dan berhasil adalah yang dilakukan secara teratur, seksama, sistematis, serta berkesinambungan/kontinyu, sepanjang tahun, dengan pembebanan latihan (*training load*) yang selalu meningkat dan bertahap setiap waktu. Latihan yang dilakukan hanya dalam waktu tertentu (*insidental*) dan mendadak, tidak akan berdampak besar bagi pengembangan kebugaran jasmani. Latihan adalah proses yang sistematis yang harus menganut prinsip-prinsip latihan tertentu, sehingga kemampuan Peserta didik akan bertambah baik. Program latihan untuk pengembangan kebugaran jasmani harus disusun berdasarkan prinsip-prinsip penambahan beban latihan yang meningkat secara teratur (*progressive overload*), konsisten atau terus menerus, prinsip kekhususan terhadap komponen kebugaran jasmani yang akan dikembangkan (*specific*), latihan diprogramkan dan dilakukan berbeda untuk setiap orang (*individual*), dan melalui pentahapan dan (*periodisasi*).

### 2. Bentuk-bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

#### a. Latihan Kekuatan Lengan dengan *Push-up*.

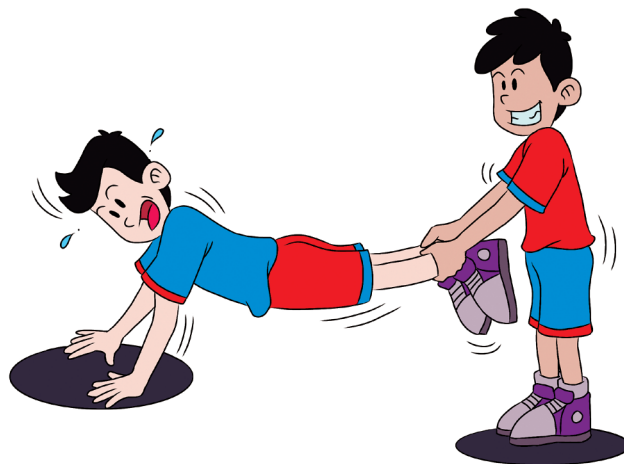
Cara melakukannya sebagaimana gambar berikut (bentuk latihan, takaran intensitas dan durasi disesuaikan dengan prinsip latihan kekuatan dan kemampuan peserta didik).



Gambar 6.3. Latihan Kekuatan Lengan dengan *Push-up*

**b. Latihan Kekuatan Lengan dengan Kekuatan dengan Bermain Gerobak Dorong.**

Cara melakukannya sebagaimana gambar berikut (bentuk latihan, takaran intensitas dan durasi disesuaikan dengan prinsip latihan kekuatan dan kemampuan peserta didik).

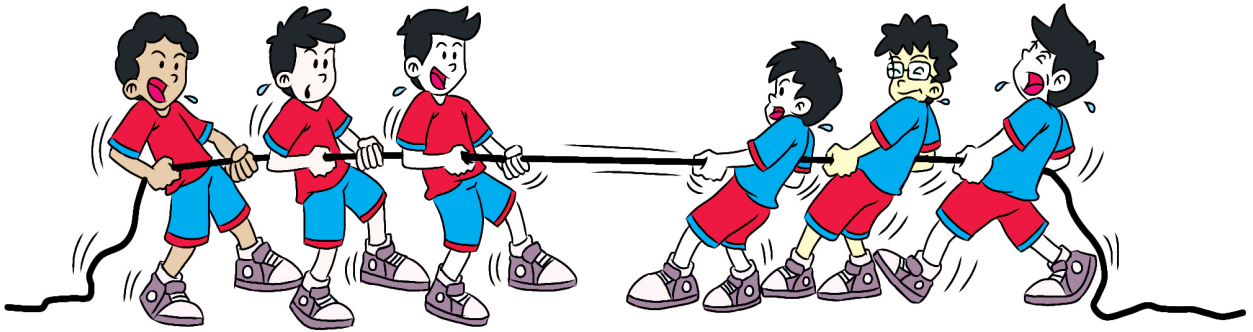


Gambar 6.4. Latihan kekuatan lengan dengan kekuatan dengan bermain gerobak dorong



### c. Latihan Kekuatan dengan Bermain Tarik Tambang Beregu

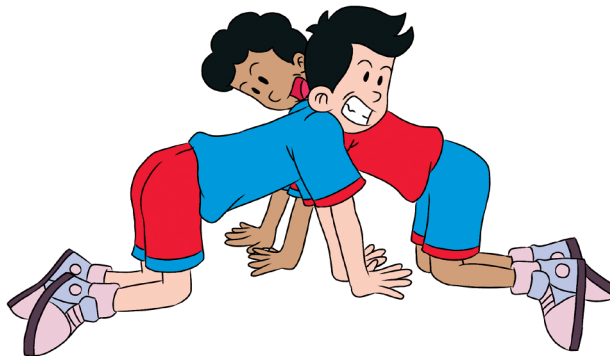
Cara melakukannya sebagaimana gambar berikut (bentuk latihan, takaran intensitas dan durasi disesuaikan dengan prinsip latihan kekuatan dan kemampuan peserta didik).



Gambar 6.5. Latihan kekuatan dengan bermain tarik tambang beregu

### d. Latihan Kekuatan dengan Saling Mendorong Bahu Sambil Merangkak

Cara melakukannya sebagaimana gambar berikut (bentuk latihan, takaran intensitas dan durasi disesuaikan dengan prinsip latihan kekuatan dan kemampuan peserta didik).



Gambar 6.6. Latihan kekuatan dengan saling mendorong bahu sambil merangkak

**e. Latihan Kekuatan dengan Saling Mendorong dan Berpegangan Bahu**

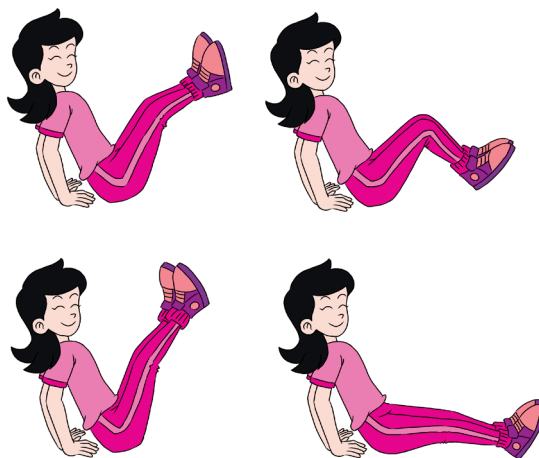


Gambar 6.7. Latihan kekuatan dengan saling mendorong dan berpegangan bahu

Cara melakukannya sebagaimana gambar berikut (bentuk latihan, takaran intensitas dan durasi disesuaikan dengan prinsip latihan kekuatan dan kemampuan peserta didik).

**f. Latihan Kekuatan dengan Mengangkat Kedua Kaki dari Sikap Duduk**

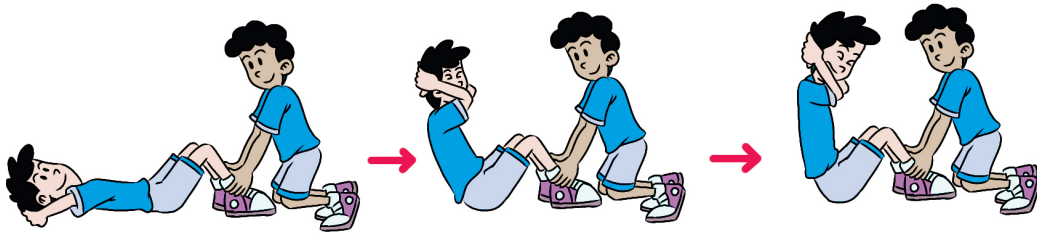
Cara melakukannya sebagaimana gambar berikut (bentuk latihan, takaran intensitas dan durasi disesuaikan dengan prinsip latihan kekuatan dan kemampuan peserta didik).



Gambar 6.8. Latihan kekuatan dengan mengangkat kedua kaki dari sikap duduk



### g. Latihan Kekuatan Otot Perut dengan Baring Duduk (*Sit Up*)

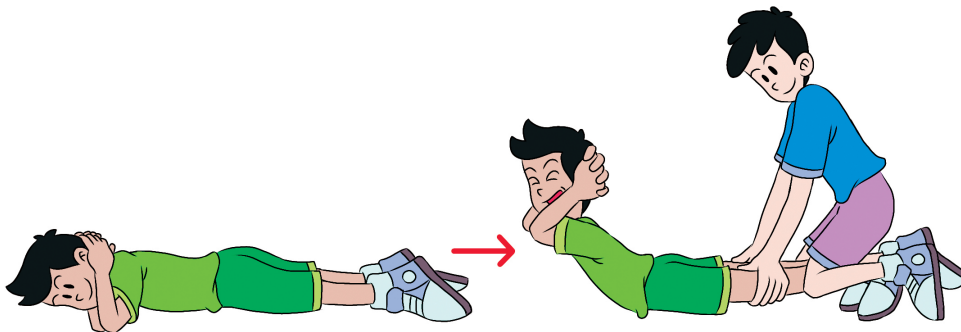


Gambar 6.9. Latihan kekuatan otot perut dengan baring duduk (*sit up*)

Cara melakukannya sebagaimana gambar berikut (bentuk latihan, takaran intensitas dan durasi disesuaikan dengan prinsip latihan kekuatan dan kemampuan peserta didik).

### h. Latihan Kekuatan Otot Punggung dengan *Back-Lift*

Cara melakukannya sebagaimana gambar berikut (bentuk latihan, takaran intensitas dan durasi disesuaikan dengan prinsip latihan kekuatan dan kemampuan peserta didik).



Gambar 6.10. Latihan kekuatan otot punggung dengan *back-lift*

**i. Latihan Kekuatan Berjalan dengan Satu Kaki Secara Berkelompok**

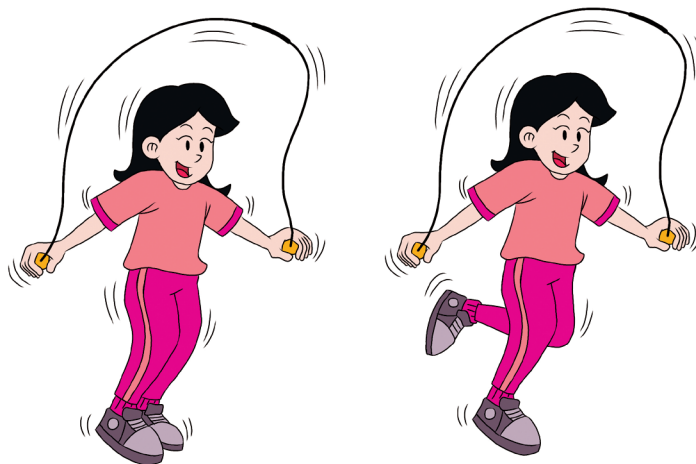
Cara melakukannya sebagaimana gambar berikut (bentuk latihan, takaran intensitas dan durasi disesuaikan dengan prinsip latihan kekuatan dan kemampuan peserta didik).



Gambar 6.11. Latihan kekuatan berjalan dengan satu kaki secara berkelompok

**j. Latihan Daya Tahan dengan Lompat Tali Perorangan**

Cara melakukannya sebagaimana gambar berikut (bentuk latihan, takaran intensitas dan durasi disesuaikan dengan prinsip latihan kekuatan dan kemampuan peserta didik).



Gambar 6.12. Latihan daya tahan dengan lompat tali perorangan



### k. Latihan Daya Tahan dengan Lompat Tali Berteman

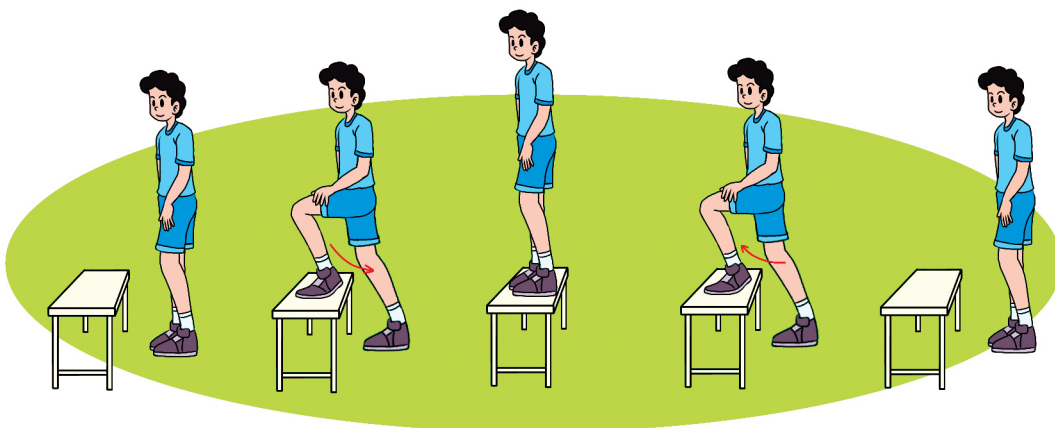
Cara melakukannya sebagaimana gambar berikut (bentuk latihan, takaran intensitas dan durasi disesuaikan dengan prinsip latihan kekuatan dan kemampuan peserta didik).



Gambar 6.13. Latihan daya tahan dengan lompat tali berteman

### l. Latihan Daya Tahan dengan Naik Turun Kursi

Cara melakukannya sebagaimana gambar berikut (bentuk latihan, takaran intensitas dan durasi disesuaikan dengan prinsip latihan kekuatan dan kemampuan peserta didik).



Gambar 6.14. Latihan daya tahan dengan naik turun kursi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
REPUBLIK INDONESIA, 2022

**Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
untuk SMP/MTs Kelas IX**

Penulis: Sugito Adi Warsito, Ibnu Susilo

ISBN 978-602-244-576-0

Pemanfaatan Gerak, Pengembangan Karakter,  
dan Penanaman Nilai-nilai Aktivitas Jasmani

# Unit 7

## Pengembangan Budaya Hidup Sehat

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IX SMP/ ...
Pokok Bahasan	: Pengembangan Pola Perilaku Hidup Sehat
Sub Pokok Bahasan	: P3K dan Peran Aktivitas jasmani Terhadap Pencegahan Penyakit
Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan (9 JP)






## A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep pola perilaku hidup sehat dan mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Secara rinci tujuan pembelajaran ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Menganalisis pengertian P3K, macam-macam cedera, macam-macam tindakan P3K, P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain melalui pembelajaran *inquiry*.
2. Mempraktikkan P3K pada sesuai dengan prosedur yang benar melalui pembelajaran *inquiry*.
3. Menganalisis peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit, yang meliputi: pengertian aktivitas jasmani, manfaat melakukan aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas jasmani, dan cara melakukan aktivitas jasmani untuk mencegah penyakit melalui pembelajaran *inquiry*.
4. Peserta didik menunjukkan sikap dan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh), serta tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli) melalui penugasan berkelompok.
5. Peserta didik dapat membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan.

## B. Deskripsi Materi

Pada Unit Pembelajaran 2 ini peserta didik akan menganalisis fakta dan konsep peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit, yang meliputi: pengertian aktivitas jasmani, manfaat melakukan aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas jasmani, dan cara melakukan aktivitas jasmani untuk mencegah penyakit, serta P3K. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.



Guru juga dapat melakukan pengembangan kemampuan berpikir ke taraf yang lebih tinggi dengan memberikan pertanyaan sebagai berikut.

1. Jelaskan berbagai aktivitas jasmani yang dapat mencegah penyakit degeneratif?
2. Jelaskan prosedur dalam melakukan pertolongan pertama pada kegawatdaruratan?
3. Bagaimana peserta didik mempraktikkan konsep menjaga kesehatan pribadi dan orang lain dalam kehidupan nyata?
4. Bagaimana peserta didik mempraktikkan konsep *problem solving* dalam menghadapi kondisi darurat?

### C. Apersepsi

Apersepsi dilakukan dengan memberikan pertanyaan dan pembahasan mengenai pengetahuan dan keterampilan awal yang telah dikuasai oleh peserta didik terkait dengan P3K dan pengembangan pola hidup sehat. Kemampuan dan pengalaman peserta didik tersebut kemudian dihubungkan dengan kompetensi yang akan didapat peserta didik setelah mempelajari pokok bahasan ini berupa pengertian P3K, macam-macam cedera, macam-macam alat P3K, serta pengertian aktivitas jasmani, manfaat melakukan aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas jasmani, dan cara melakukan aktivitas jasmani untuk mencegah penyakit, serta penerapannya dalam kehidupan nyata sehari-hari.



## D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama)

### 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan

Pengetahuan dan Praktik Latihan Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan	
Pokok Materi	Kegiatan
Sekilas Tentang P3K	Membaca bersama sebelum pembelajaran dimulai
Pengertian P3K	Pembelajaran menggunakan model <i>windows shopping</i> :
Macam-macam Cidera	1. Pendahuluan
Macam-macam alat P3K	2. Inti Pembelajaran:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pengertian P3K, macam-macam cidera, macam-macam alat P3K).</li> <li>b. Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain.</li> <li>c. Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan).</li> <li>d. Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut.</li> <li>e. Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> <li>f. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ul>
	3. Penutup

## 2. Langkah Kegiatan

### a. Persiapan

- 1) Membaca Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Mencari berbagai sumber informasi yang berkaitan dengan P3K.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
  - ✓ Laptop dan LCD dan ATK (Kertas plano, Spidol warna, Alat perekat).
  - ✓ Buku-buku referensi
  - ✓ *Power point*
  - ✓ Lembar Kegiatan Siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas yang harus diselesaikan.

### b. Pelaksanaan Pembelajaran

- 1) Pendahuluan (10 Menit)

Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa
Membariskan peserta didik dan mengucapkan salam	Berbaris sesuai perintah dan menjawab salam
Meminta peserta didik memimpin doa bersama	Berdoa bersama
Memeriksa kesiapan peserta didik (kehadiran dan kondisi), dan memberi tugas bagi peserta didik yang sakit	Menunjukkan kesiapan untuk mengikuti pembelajaran
Memotivasi peserta didik dengan menyebutkan tujuan, manfaat dan skenario pembelajaran yang akan dilakukan	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti
Menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu (pengertian P3K, macam-macam cedera, macam-macam alat P3K)	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti. Melakukan diskusi
Membagikan lembar kerja dan memberi penjelasan cara penggunaan	Menerima lembar kerja dan mempelajari



## 2) Inti Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran inti dilakukan sesuai sintaks sebagaimana yang dituliskan pada tabel pokok-pokok materi dan kegiatan (**D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama) poin 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan**).

## 3) Kegiatan Penutup

Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa
Mengkondisikan peserta didik untuk memulihkan kondisi tubuh	Mengikuti arahan guru
Meminta peserta didik melakukan refleksi pembelajaran bersama-sama	Melakukan refleksi pembelajaran bersama guru
Melakukan simpulan pembelajaran bersama peserta didik	Melakukan simpulan pembelajaran bersama guru
Memberi evaluasi umum, melakukan konfirmasi, dan penguatan terkait dengan materi dan manfaat pembelajaran	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang belum dimengerti
Memberikan arahan untuk pertemuan selanjutnya, dan jika ada memberi penugasan	Peserta didik menyimak dan mengklarifikasi hal-hal yang tidak dimengerti
Meminta peserta didik untuk memimpin doa	Melakukan doa bersama
Menutup pembelajaran dan mengucapkan salam	Mengikuti penutupan pembelajaran dan menjawab salam

## 4) Kegiatan Alternatif

Kekurangan yang Ditemui	Alternatif Pembelajaran
Jika model/ pendekatan/ metode/ gaya tidak sesuai	Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan ceramah dan diskusi kelompok.
Jika penugasan dengan menggunakan lembar kerja tidak berjalan dengan baik	Perlu didahului dengan ceramah/ menggunakan presentasi/ atau media lain yang sesuai.
Jika media tidak mendukung	Melakukan modifikasi media pembelajaran yang sesuai.
Presentasi tidak bisa dijalankan	Mengganti bentuk-bentuk presentasi dengan yang lebih sederhana.

Peserta didik tidak menjalankan tugas di dalam kelompok	Mengatur kembali cara pembagian kelompok dan pertukaran anggota.
Tugas tidak diselesaikan tepat waktu	Menambah waktu pengerjaan tugas.

## E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Kedua)

### 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan

Pokok-pokok materi dan kegiatan pada pertemuan kedua ini mengulang dari pertemuan pertama dan melanjutkan ke pokok materi yang belum disampaikan menggunakan variasi kegiatan sesuai kreativitas guru.

### 2. Langkah Kegiatan

#### a. Persiapan

Guru melakukan persiapan seperti pada pertemuan pertama dengan mempertimbangkan hal-hal yang perlu dilakukan perbaikan setelah melaksanakan pembelajaran dan menemukan berbagai kekurangan pada pertemuan pertama.

#### b. Pelaksanaan Pembelajaran

##### 1) Pendahuluan (10 Menit)

Kegiatan pendahuluan pada pertemuan kedua ini dilakukan sebagaimana pertemuan pertama dengan beberapa variasi dengan mempertimbangkan kondisi peserta didik. Apersepsi yang mengaitkan antara pertemuan pertama dan lanjutan pada pertemuan kedua ini sangat penting dilakukan oleh guru.



## 2) Inti Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran inti dilakukan sesuai sintaks sebagaimana yang dituliskan pada tabel pokok-pokok materi dan kegiatan (**D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Pertama) poin 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan**).

## 3) Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup secara garis besar dilakukan sama seperti yang ada pada pertemuan pertama. Guru dapat berkreasi sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik.

## 4) Kegiatan Alternatif

Alternatif kegiatan pembelajaran yang dapat dipilih secara garis besar sama dengan pertemuan pertama. Alternatif kegiatan dipilih dengan mempertimbangkan keterlaksanaan metode, sarana dan prasarana, bahan ajar, waktu, serta pengelolaan peserta didik.

## F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Ketiga)

### 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan

Pengetahuan dan Praktik Latihan Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan	
Pokok Materi	Kegiatan
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pengertian Aktivitas jasmani</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>a) Membaca bersama sebelum pembelajaran dimulai</li><li>b) Mendiskusikan ketika praktik</li></ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Manfaat Melakukan Aktivitas jasmani Terhadap Pencegahan Penyakit</li> <li>▪ Dampak/Akibat Apabila Tidak Melakukan Aktivitas jasmani</li> <li>▪ Cara Melakukan Aktivitas jasmani untuk Mencegah Penyakit</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendahuluan</li> <li>2. Inti Pembelajaran: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit (pengertian aktivitas jasmani, manfaat melakukan aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas jasmani, dan cara melakukan aktivitas jasmani untuk mencegah penyakit).</li> <li>b. Peserta didik menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit.</li> <li>c. Peserta didik mengumpulkan informasi yang sesuai, untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru tentang peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit.</li> <li>d. Peserta didik berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru.</li> <li>e. Peserta didik bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> <li>f. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran berdasarkan kualitas laporan dan dalam mengatasi persoalan.</li> </ol> </li> <li>3. Penutup</li> </ol>
---	---

## 2. Langkah Kegiatan

### a. Persiapan

Guru melakukan persiapan seperti pada Pertemuan Pertama dengan mempertimbangkan hal-hal yang perlu dilakukan perbaikan setelah melaksanakan pembelajaran dan menemukan berbagai kekurangan pada pertemuan pertama.



## **b. Pelaksanaan Pembelajaran**

### 1) Pendahuluan (10 Menit)

Kegiatan pendahuluan pada pertemuan kedua ini dilakukan sebagaimana pertemuan pertama dengan beberapa variasi dengan mempertimbangkan kondisi peserta didik. Apersepsi yang mengaitkan antara pertemuan pertama dan lanjutan pada pertemuan kedua ini sangat penting dilakukan oleh guru.

### 2) Inti Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran inti dilakukan sesuai sintaks sebagaimana yang dituliskan pada tabel pokok-pokok materi dan kegiatan (**D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan Ketiga) poin 1. Pokok-pokok Materi dan Kegiatan**).

### 3) Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup secara garis besar dilakukan sama seperti yang ada pada pertemuan pertama. Guru dapat berkreasi sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik.

## **c. Kegiatan Alternatif**

Alternatif kegiatan pembelajaran yang dapat dipilih secara garis besar sama dengan pertemuan pertama. Alternatif kegiatan dipilih dengan mempertimbangkan keterlaksanaan metode, sarana dan prasarana, bahan ajar, waktu, serta pengelolaan peserta didik.

## G. Refleksi Guru

Selama proses pembelajaran berlangsung guru melakukan penilaian proses pembelajaran yang bertujuan untuk merefleksi diri. Lembar refleksi diri dicontohkan pada Lampiran 3.

## H. Penilaian

### 1. Penilaian Sikap

Contoh lembar penilaian sikap dapat dilihat pada lampiran 1.

### 2. Penilaian Pengetahuan

Contoh lembar penilaian pengetahuan dapat dilihat pada lampiran 1.

### 3. Penilaian Keterampilan

Contoh lembar penilaian pengetahuan dapat dilihat pada lampiran 1 (bagian projek dan *oral presentation*).

## I. Pengayaan

Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.



## J. Lembar Kegiatan Siswa

### LEMBAR BANTU *WINDOWS SHOPPING* PERTOLONGAN PERTAMA PADA KEGAWATDARURATAN

Kelompok: \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

Perintah :

Berkelompoklah dengan teman sesuai dengan petunjuk guru Kalian!

- ✓ Bacalah berbagai sumber informasi yang disarankan oleh guru Kalian!
- ✓ Tulislah berbagai informasi terkait dengan tema yang ditugaskan oleh guru Kalian, kemudian salinlah pada kertas plano!
- ✓ Tempelkanlah kertas plano tersebut pada bidang yang telah disediakan!
- ✓ Tunjuklah salah satu anggota kelompok untuk menjadi penjaga “toko” yang berdiri di depan kertas plano yang siap memberikan penjelasan terkait tema yang dibahas!
- ✓ Guru mengatur giliran anggota kelompok lain (selain penjaga toko) untuk berkunjung ke kelompok lain!
- ✓ Di akhir putaran waktu berkunjung, seluruh anggota kelompok melakukan diskusi untuk memperbaiki hasil diskusi kelompok!

No	Kelompok Pembahas	Pertanyaan Pemandu	Jawaban
1.	Kelompok 1 (Pengertian Kegawatdaruratan)	a. Jelaskan pengertian dari kondisi kegawatdaruratan (paling tidak dari 3 sumber)!	
		b. Jelaskan pengertian Pertolongan Pertama pada Kegawatdaruratan (paling tidak 3 sumber) dan bandingkan dengan pengertian Pertolongan Pertama pada Kecelakaan!	
2.	Kelompok 2 (Jenis Cidera)	Sebutkan berbagai jenis cidera yang terjadi karena kondisi darurat! Berikan penjelasan pada setiap jenis cidera (jenis, penyebab, dan ciri-ciri)	

3.	Kelompok 3 (Jenis Peralatan PPPK)	Sebutkan berbagai jenis peralatan untuk menangani cedera yang terjadi karena kondisi darurat! Berikan penjelasan pada setiap jenis peralatan untuk menangani cedera (jenis, bahan, dan cara penggunaannya)	
4.	Kelompok 3 (Langkah-langkah PPPK)	Sebutkan berbagai jenis peralatan untuk menangani cedera yang terjadi karena kondisi darurat! Berikan penjelasan pada setiap jenis peralatan untuk menangani cedera (jenis, bahan, dan cara penggunaannya)	

## K. Bahan Bacaan Siswa

### 1. Sekilas Tentang P3K

Ciri-ciri manusia sebagai salah satu makhluk hidup adalah melakukan aktivitas. Dalam melakukan aktivitas sehari-hari sering kali dihadapkan pada berbagai peristiwa darurat. Kedaruratan ini dapat saja berupa kecelakaan maupun peristiwa lainnya, misalnya jatuh sakit, pingsan, dan kejang otot (kram), serta kondisi lainnya.

Selaku bagian dari masyarakat dapat saja menemui berbagai peristiwa darurat tersebut, sehingga Kalian harus mampu menghadapinya. Kejadian-kejadian tersebut dapat saja terjadi pada diri sendiri, teman, keluarga, tetangga, maupun orang lain yang tidak kita kenal sebelumnya, walupun itu semua tidak dikehendaki. Oleh karenanya, Pertolongan Pertama pada Kegawatdaruratan (PPPK) dipelajari agar peserta didik siap menghadapi ketika hal itu terjadi, untuk menolong diri sendiri, teman, keluarga, maupun orang lain di sekitar peserta didik.




Pertolongan Pertama Pada Kegawatdaruratan (PPPK) atau dikenal pula PPGD merupakan tindakan pertolongan dan perawatan pertama kali yang perlu Kalian berikan kepada penderita/korban dengan cepat dan tepat. Pertolongan ini adalah langkah awal sebelum Kalian meneruskannya ke paramedik.

Kejadian gawat darurat tidak hanya berupa dan disebabkan oleh kecelakaan saja. Kejadian ini biasanya berlangsung secara cepat dan tiba-tiba sehingga sulit diperkirakan kapan, kepada siapa, dan di mana akan terjadi. Oleh karenanya, langkah terbaik yang perlu Kalian lakukan untuk situasi ini adalah waspada dan melakukan upaya kongkrit untuk mengantisipasi, serta bertindak ketika telah terjadi. Perlu Kalian pikirkan satu bentuk mekanisme bantuan kepada korban dari awal tempat kejadian, selama perjalanan menuju sarana kesehatan terdekat, bantuan di pusat kesehatan sampai pasca kejadian cidera. Tercapainya kualitas hidup penderita pada akhir bantuan harus tetap menjadi tujuan dari seluruh rangkaian pertolongan pertama ini.

Makna lebih dalam yang harus Kalian pahami mengenai PPPK ini adalah, bahwa Kalian merupakan orang pertama yang akan menangani penderita (*first responder*), sehingga Kalian perlu menguasai lima kemampuan dasar sebagai penolong, yaitu:

1. Menguasai cara meminta bantuan pertolongan;
2. Menguasai teknik bantuan hidup dasar (resusitasi jantung paru);
3. Menguasai teknik menghentikan perdarahan;
4. Menguasai teknik memasang balut-bidai;
5. Menguasai teknik evakuasi dan transportasi;

Seperti seorang montir sebelum melakukan perbaikan pada mobil yang rusak, langkah pertama yang dilakukannya adalah memeriksa secara menyeluruh kerusakan yang mungkin terjadi pada mobil tersebut, demikian juga yang



perlu Kalian lakukan untuk melakukan pertolongan ini. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mengetahui sakit atau cedera yang diderita penderita untuk kemudian dilakukan tindakan yang semestinya, sehingga tidak bertambah parah.

Pemeriksaan yang perlu Kalian lakukan meliputi seluruh badan dari ujung rambut kepala hingga ujung jari kaki. Pemeriksaan terhadap penderita paling tidak mengikuti sepuluh tahapan yang dimulai dari pemeriksaan bagian kepala;

1. Periksa kulit kepala, mulai bagian dekat leher hingga bagian atas kepala. Tujuannya untuk mengetahui ada tidaknya luka, memar, atau gores pada kulit kepala.
2. Periksa tengkorak apakah ada bagian yang terdesak ke dalam.
3. Periksa telinga dan hidung apakah ada luka dan pendarahan.
4. Periksa tulang leher apakah terjadi lepas sendi, patah, atau goresan.
5. Periksa bagian dada, apakah terjadi patah tulang rusuk atau luka.
6. Periksa perut apakah kejang lunak atau berubah warna.
7. Periksa bagian panggul apakah terjadi retakan.
8. Periksa seluruh anggota badan apakah ada yang patah.
9. Periksa apakah ada kelumpuhan.
10. Periksa bagian pantat, apakah ada yang retak atau luka, berhati-hatilah bila menduga ada kerusakan pada tulang belakang.



## L. Bahan Bacaan Guru

Mengenalkan Jenis Kegawatdaruratan, Ciri-ciri, Penyebab, dan Tindakannya

Jenis Cidera dan Penyebab	Tindakan/Gambar
<p><b>Gangguan Kesadaran</b></p> <p><i>Shock</i>; Merupakan keadaan darurat karena jumlah darah yang beredar dalam pembuluh kurang. Sebab-sebab terjadinya <i>Shock</i> adalah pendarahan, luka bakar yang luas, muntah berak, dan tak tahan terhadap obat tertentu (alergi).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bila penderita mengeluarkan darah, harus dihentikan terlebih dahulu;</li> <li>▪ letakkan penderita di tempat aman, udara segar;</li> <li>▪ baringkanlah;</li> <li>▪ longgarkan pakainnya dan selimuti;</li> <li>▪ perhatikan tanda-tanda umum (pernafasan, nadi);</li> <li>▪ rawat luka-lukanya;</li> <li>▪ beri bau-bauan segar;</li> <li>▪ bawa ke rumah sakit.</li> </ul>
<p><b>Pingsan;</b></p> <p>Adalah gangguan kerja otak sedemikian rupa sehingga penderita tak sadar diri. Tanda-tandanya adalah muka pucat, diam tak bergerak, dan badan lemas. Sebab-sebab terjadinya pingsan ini adalah tenggelam, pendarahan otak, keracunan, tersengat listrik, dan sebab-sebab lainnya.</p>	<p>Pertolongan yang perlu dilakukan sama dengan pertolongan pada penderita <i>shock</i>.</p>
<p><b>Kejang otot (<i>Cramps</i>)</b></p> <p>Cidera otot ini memiliki ciri-ciri adanya kekakuan pada otot karena adanya kedutan (kontraksi) dan tidak segera kembali relaksasi, yang diikuti oleh nyeri yang amat sangat pada bagian tersebut. Penanganan yang salah atau terlambat dapat mengakibatkan sisa sakit yang menyita waktu beberapa lama untuk pemulihan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Regangkan bagian otot yang mengalami kejang tersebut, hingga penderita tidak lagi mengalami kedutan (kontraksi) atau benar-benar terjadi relaksasi. Contoh; jika terjadi kejang pada otot betis, maka dapat diregangkan dengan cara, mengangkat tungkai, kemudian mendorong ujung telapak kaki ke atas;</li> <li>▪ istirahatkan;</li> <li>▪ berikan minuman atau makanan yang mengandung garam mineral.</li> </ul>



<p><b>Keseleo</b></p> <p>Tanda-tanda cidera ini adalah adanya rasa sakit yang diderita oleh korban, terjadi pembengkakan pada bagian yang cidera, warna kemerahan pada bagian yang bengkak, serta menurunnya fungsi gerak. Keseleo dapat disebabkan terjadinya benturan, regangan yang melewati batas, pergeseran sendi, serta salah posisi mendarat, dan sebab-sebab lainnya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Istirahatkan, bagian yang sakit untuk sementara tidak digerakkan lagi;</li> <li>▪ dinginkan dengan es;</li> <li>▪ bebat (untuk menekan) bagian yang cidera;</li> <li>▪ tinggikan bagian yang cidera.</li> </ul>
<p><b>Pendarahan ke dalam tubuh</b></p> <p>Kondisi darurat ini disebabkan rusaknya pembuluh darah yang letaknya didalam tubuh, namun demikian bagian jaringan kulit yang terluka. Tanda dari kedaruratan ini adalah tidak terlihat nyata dari luar. Penderita biasanya pucat, denyut nadi lemah, dan keluar keringat dingin. Pada penderita yang sudah parah keluar buih dari mulut hingga hidung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rebahkan dan tenangkan;</li> <li>▪ segera meminta bantuan paramedis, atau segera membawanya ke rumah sakit.</li> </ul>
<p><b>Pendarahan keluar tubuh</b></p> <p>Sebagaimana pendarahan ke dalam tubuh, cidera ini disebabkan oleh rusaknya pembuluh darah yang letaknya didalam tubuh. Perbedaanya adalah karena adanya kerusakan pada jaringan kulit (terluka). Tanda dari kedaruratan ini adalah tidak terlihat nyata dari luar. Penderita biasanya pucat, denyut nadi lemah, dan keluar keringat dingin. Ciri-ciri dari cidera ini adalah mengalirnya darah ke permukaan kulit. Jika terjadi pada arteri, maka darah dapat memancar keluar. Darah yang teroksidasi akan berubah warna menjadi merah kehitam-hitaman.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tekanlah bagian yang mengalami pendarahan untuk menghentikan atau paling tidak mengurangi aliran darah yang keluar;</li> <li>▪ segera minta bantuan paramedis; dan</li> <li>▪ bawa ke rumah sakit.</li> </ul>



<p><b>Pendarahan pembuluh kapiler</b></p> <p>Ciri-ciri dari cedera ini adalah keluarnya darah sedikit demi sedikit atau merembes. Walaupun kondisi ini tidak lebih berbahaya dibanding cedera sebelumnya tetapi tetap harus segera diberikan pertolongan.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tekan bagian yang berdarah selama 5- 15 menit, beri pembalut tekan pada tempat pendarahan. Bila belum berhasil dapat ditambah pembalut lain tanpa membuka pembalut pertama;</li><li>▪ usahakan agar tempat pendarahan berada di atas jantung;</li><li>▪ bila pendarahan agak berat adan tidak dapat dihentikan dengan cara: di atas dapat dipergunakan torniket. Tempat terbaik torniket/ ikatan: pada kaki,5 jari dibawah lipat paha dan pada tangan, 5 jari dibawah ketiak;</li><li>▪ bawa kerumah sakit terdekat.</li></ul>
<p><b>Hypothermia (Suhu Rendah)</b></p> <p>Biasanya terjadi pada keadaan basah dan berangin, ditandai dengan rasa dingin dan lemah. Di Indonesia hal ini terjadi terutama di musim penghujan. Karena pada kondisi basah dan berangin tubuh kehilangan hampir 90% kemampuan insulin (kemampuan untuk menahan panas tubuh).</p>	<p>Dari kondisi-kondisi seperti yang tersebut seperti di dalam table, tindakan apakah yang bisa Kalian lakukan untuk menolong penderita sesuai dengan penurunan suhu tubuh yang diderita, mulai dari 35 derajat hingga suhu 27?</p>

<p><b>Luka dan patah tulang</b></p> <p>Luka merupakan suatu keadaan terputusnya konuitas jaringan secara tiba-tiba karena suatu kekerasan atau trauma.</p>	<p><b>Pertolongan:</b></p> <p>Pembidaian</p> <p>Tujuan Pembidaian:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mencegah pergerakan/ pergeseran dari ujung tulang yang patah;</li> <li>▪ memberikan istirahat bagi anggota badan yang cedera;</li> <li>▪ mengurangi rasa sakit;</li> <li>▪ mempercepat penyembuhan.</li> </ul> <p>Prinsip pembidaian:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Melakukan pembidaian pada tempat dimana anggota badan mendapat cedera;</li> <li>▪ lakukan juga pembidaian pada persangkan patah tulang, jadi tak perlu dipastikan dulu;</li> <li>▪ persendian diatas atau dibawah tempat patah tulang harus dibidai agar tidak bergerak.</li> </ul> <p>Persyaratan pembidaian:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bidai harus meliputi dua atau lebih persendian dari tulang yang patah sebelum dipasang. diukur lebih dulu pada anggota badan yang sehat;</li> <li>▪ ikatan tidak boleh terlalu longgar atau terlalu kencang;</li> <li>▪ bidai harus terbuat dari bahan yang keras, kaku dan lurus;</li> <li>▪ bidai harus diberi alas;</li> <li>▪ jumlah ikatan cukup, dimulai dari atas ke bawah.</li> </ul>
--	--



## Pertolongan dengan RICE

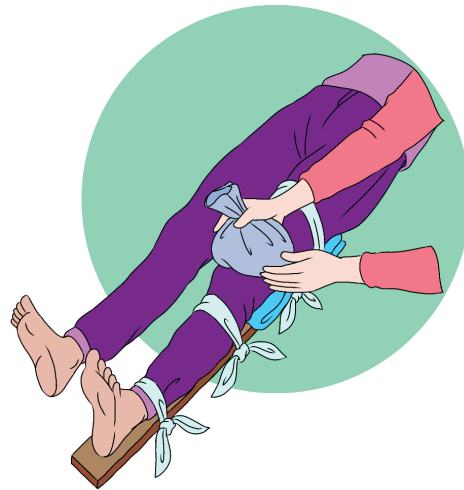
### **Rest = Istirahat**

Setiap cedera yang terjadi pada saat kegiatan berlangsung atau pertandingan sebaiknya diistirahatkan dahulu untuk diperiksa, diobservasi secara teliti, dan kemudian disiapkan secara optimal langkah-langkah penanggulangannya. Misalnya pemakaian *taping* atau *bracing* untuk kemudian dipertimbangkan kemungkinan untuk dapat melanjutkan pertandingan. Lama istirahat tergantung pada derajat cedera. Derajat cedera menentukan apakah penderita dapat segera kembali berlatih atau tidak. Pada prinsipnya cedera jaringan lunak anggota gerak tubuh diistirahatkan atau dibebaskan dari beban gerak selama 24-48 jam.



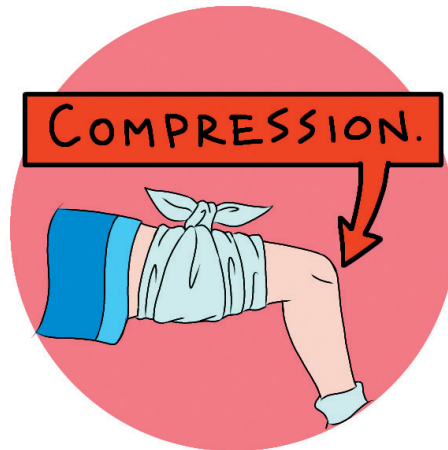
### **Ice = Kompres Es**

Tujuan pemberian kompres es adalah untuk mengurangi rasa sakit dan pembengkakan. Kompres es pada suatu cedera akan efektif apabila rasa dingin dapat masuk cukup dalam dan lama ke dalam jaringan. Prinsipnya adalah makin besar otot atau sendi cedera, makin lama kompres es harus diberikan. Waktu kompres pada cedera lutut adalah minimal 30 menit sedangkan pada cedera otot paha minimal 45 menit. Kompres es diberikan 2-3 jam terus menerus segera setelah suatu cedera terjadi dan dilanjutkan dengan interval 30 menit selama 3-6 jam. Perhatikan reaksi kulit yang terjadi terhadap pelaksanaan kompres. Kompres es tidak diberikan langsung diatas kulit, akan tetapi es terlebih dahulu dibungkus dengan kantong plastik dan handuk kecil karena jika bersentuhan langsung dapat menyebabkan kerusakan kulit.



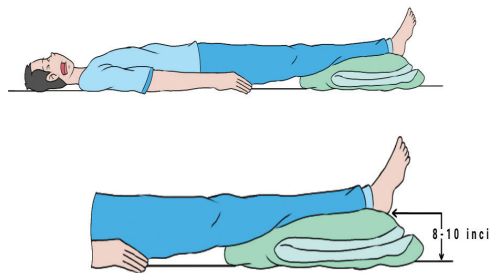
**Compression = kompresi/ penekanan**

Bersamaan dengan kompres es diberikan tekanan pada daerah cedera. Balutkanlah perban elastik dengan kuat diatas es, disekitar daerah yang cedera. Berhati-hatilah agar jangan membalut daerah tersebut terlalu kuat sehingga menghentikan suplai darah. Tanda-tanda terhentinya suplai darah adalah mati rasa, kejang, dan sakit. Jika timbul salah satu gejala tersebut, bukalah balutan tersebut dengan segera. Kalau tidak, biarkanlah kantong es dan pembalut tetap pada tempatnya selama 30 menit. Agar kulit tetap menjadi hangat kembali dan peredaran darah dapat pulih, bukalah balutan selama 15 menit.



**Elevation = Ditinggikan**

Bagian anggota gerak tubuh yang cedera sebaiknya ditempatkan di suatu tinggian untuk mengurangi aliran darah ke daerah cedera. Pembengkakan dapat dikurangi dengan cara bagian tubuh yang cedera ditinggikan sampai lebih tinggi dari posisi jantung.





Tips dalam melakukan pertolongan pada keadaan gawat darurat pada saat *pre hospital stage*, *hospital stage*, dan *rehabilitation stage*:

1. Jangan panik, kuasai keadaan, bertindak cekatan dan jangan lambat.
2. Lindungi penderita dari keadaan yang membahayakan / memperberat luka.
3. Memberikan pertolongan pertama sedini mungkin. Jika lokasi korban atau kecelakaan sangat berbahaya dan sulit untuk melakukan pertolongan, pindahkan korban dengan hati-hati, perhatikan pernafasan dengan denyut jantung.
4. Tenangkan penderita. Dalam melakukan perawatan gunakan peralatan korban terlebih dahulu.
5. Setelah keadaan darurat teratasi, periksa kemungkinan luka-luka lain/penderita.
6. Setelah pertolongan pertama dilakukan dan korban telah tenang dan aman, seluruh luka diketahui, atau ditandu, jangan pindahkan korban secara buru-buru.
7. Buat catatan lengkap mengenai penderita, lokasi kecelakaan dan pengobatan atau yang telah dilakukan.
8. Benar-benar perhatikan tempat dan keadaan di sekitar kejadian, keadaan korban, tidak gegabah, cepat, tepat, dan aman.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
REPUBLIK INDONESIA, 2022

**Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
untuk SMP/MTs Kelas IX**

Penulis: Sugito Adi Warsito, Ibnu Susilo

ISBN 978-602-244-576-0



**Bagian 3 Penutup**




## A. Kesimpulan

Penjelasan secara rinci mengenai pemahaman konsep dasar pembelajaran dan panduan praktik dari setiap materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dijabarkan ke dalam bagian umum dan khusus pada setiap unit dan sub unit materi pembelajaran.

Uraian tentang konsep kepenjasan berupa pengertian, karakteristik, tujuan, dan manfaat PJOK, serta ruang lingkup pembelajaran yang disajikan dalam unit dan sub unit berupa permainan invasi, permainan net, permainan *striking/field*, aktivitas atletik, bela diri, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani dan kesehatan pada buku ini bukan merupakan satu-satunya rujukan yang dapat digunakan, untuk itu perlu pengetahuan tambahan dari berbagai sumber lain.

Berbagai deskripsi materi yang telah dijabarkan secara terinci di dalam buku ini, diharapkan dapat diaplikasikan oleh guru PJOK ke dalam proses pembelajaran PJOK di sekolah. Wujud dari aplikasi dari sajian materi pada buku ini adalah, guru mampu mengelola pembelajaran yang dimulai dari merencanakan, melaksanakan, dan melakukan penilaian. Kehadiran buku ini semoga mampu meningkatkan kompetensi profesional dan pedagogik guru dan berefek pada peningkatan kompetensi peserta didik dalam memenuhi capaian pembelajaran serta Profil Pelajar Pancasila.





Buku ini adalah buku panduan bagi guru PJOK yang akan melaksanakan pembelajaran secara regular. Pada kondisi-kondisi tertentu, guru PJOK dapat melaksanakan pembelajaran sesuai dengan kebutuhan peserta didik, tugas gerak yang akan dipelajari, serta ketersediaan sarana dan prasarana atau secara umum kondisi sekolah masing-masing. Pada kondisi tertentu ini guru PJOK diharapkan mampu melakukan modifikasi pembelajaran sehingga capaian pembelajaran tetap dapat dipenuhi oleh peserta didik.

## **B. Tindak Lanjut**

Guru PJOK perlu melakukan telaah informasi yang disajikan dalam buku ini. Telaah informasi dimaksudkan untuk membandingkan informasi yang didapat dari buku ini dengan pengetahuan yang didapat sebelumnya (*prior knowledge*), pengalaman yang pernah didapat, serta kebutuhan pembelajaran di sekolah.

Kesimpulan dari hasil telaah informasi kemudian dijadikan dasar sebagai pengambilan keputusan penerapannya ke dalam pembelajaran. Kepada guru PJOK disajikan contoh lembar refleksi diri yang bermanfaat untuk mengukur tingkat keberhasilan pembelajaran yang diselenggarakan oleh guru tersebut. Pengisian format refleksi secara jujur akan membantu guru dalam melihat secara objektif kualitas proses dan hasil pembelajaran yang diselenggarakan. Tindak lanjut yang perlu dilakukan dapat diambil setelah guru melakukan refleksi pembelajaran. Hal-hal baik dari proses dan hasil belajar dipertahankan dan ditingkatkan, sedangkan yang tidak sesuai dengan ekspektasi segera dilakukan perbaikan.



Tindak lanjut secara umum yang perlu dilakukan setelah mempelajari dan berusaha menerapkan contoh-contoh pembelajaran yang ada di dalam buku ini adalah terus menggali informasi dari berbagai sumber, memadukan hal-hal yang baik, mencoba mengaplikasikan dan melakukan refleksi, serta melakukan perbaikan proses pembelajaran secara terus-menerus.

Harapan penulis semoga guru PJOK tidak puas dengan isi buku ini dan karenanya ingin mengeksplorasi lagi lebih jauh, baik melalui sumber media cetak atau elektronik lainnya yang relevan. Selamat belajar dan teruslah belajar, demi terwujudnya tujuan PJOK dalam mencapai tujuan pendidikan nasional seutuhnya yang bermanfaat sepanjang hayat bagi peserta didik.

# Lampiran

## A. Lampiran 1. Contoh format penilaian model 1

### 1. Penilaian Sikap

#### Lembar Penilaian Sikap Diri

Isikan identitas Peserta didik!

Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Peserta didik, dan “Tidak” jika belum sesuai!

Isilah pernyataan tersebut dengan jujur!

Hitunglah jumlah jawaban “Ya”!

Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi

Nama: ..... Kelas: .....

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



Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 4 pernyataan terisi “Ya”

## 2. Penilaian Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Dalam permainan Sepak bola, jika ingin mengoperkan bola jarak jauh, bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola adalah...</p> <p>A. tumit</p> <p>B. punggung kaki</p> <p>C. ujung kaki dalam</p> <p>D. kaki bagian luar</p> <p>Kunci: C. ujung kaki dalam</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan urutan cara melakukan lemparan ke dalam lapangan permainan sepak bola!</p> <p>Kunci:</p> <p>1. Kedua kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki terkuat dilangkahkan ke depan satu langkah</p> <p>2. Kedua tangan memegang bola diletakkan di belakang kepala</p> <p>3. Dengan melentingkan badan ke belakang, lemparan bola mulai dilakukan, bola dilempar dengan melewati atas kepala lurus ke depan tanpa mengubah arah</p> <p>4. Kedua kaki tetap di tempat dan badan mengikuti arah bola (agak membungkuk) ke dep</p>	<p>Mendapatkan skor;</p> <p>4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar</p> <p>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar</p> <p>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah</p>

### 3. Penilaian Berbasis Kinerja

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Penilaian Kinerja	Lembar Penilaian Kinerja	Lihat contoh di bawah	Lihat contoh di bawah

#### a. Proses-Produk (*Process-Product*)

Mata Pelajaran : PJOK

Kompetensi Dasar : Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. \*)

Tugas : Lakukan gerak spesifik lompat jauh gaya berjalan di udara!

Peralatan yang dibutuhkan :

- lapangan lompat jauh (garis start, lintasan awalan, papan tumpu, dan bak pasir)
- bendera kecil 2 buah
- meteran gulung
- alat tulis

Lembar penilaian:

- Penilaian Proses Pembelajaran

Aspek Dinilai	Indikator	Skor
1. Kedisiplinan	a. Memulai belajar tepat waktu	
	b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran	
	c. Mengakhiri belajar tepat waktu	
2. Keaktifan	a. Aktif mempersiapkan pembelajaran	
	b. Aktif dalam diskusi	
	c. Aktif dalam praktik	



3. Tanggung Jawab	a. Membantu mempersiapkan alat	
	b. Mengerjakan tugas sesuai ketentuan	
	c. Membantu kesulitan teman	
4. Kepatuhan Prosedur	Mengerjakan tugas sesuai langkah	
5. Perkembangan Pengetahuan	Menunjukkan peningkatan pengetahuan (awal, selama pembelajaran, akhir)	
6. Perkembangan Keterampilan	Menunjukkan peningkatan keterampilan (awal, selama pembelajaran, akhir)	
<p>Rubrik:</p> <p>Aspek 1, 2, 3:</p> <p>Skor 3 jika seluruh indikator ditunjukkan peserta didik</p> <p>Skor 2 jika dua indikator ditunjukkan peserta didik</p> <p>Skor 1 jika hanya satu atau sebagian kecil dari setiap indikator ditunjukkan peserta didik</p> <p>Aspek 4:</p> <p>Skor 3 jika seluruh langkah dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2 jika sebagian besar langkah dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1 jika hanya sebagian kecil langkah dilakukan dengan benar</p> <p>Aspek 5 dan 6:</p> <p>Skor 3 jika mendapatkan <i>gain score</i> lebih dari sama dengan tiga</p> <p>Skor 2 jika mendapatkan <i>gain score</i> dua poin</p> <p>Skor 1 jika mendapatkan <i>gain score</i> satu poin</p>		

▪ Penilaian Hasil (Produk) Pembelajaran

1. Hasil Belajar Berupa Pengetahuan (dapat dilihat pada pedoman tes tertulis)
2. Hasil Belajar Berupa Keterampilan :
  - a. Proses Gerakan (*Movement Process*) dengan Bobot 80%

Aspek Dinilai	Uraian Gerak	Bobot	Skor	B X S
Sikap Awal	Penjelasan sikap kaki, badan, lengan-tangan, dan pandangan mata	5		
Awalan (Berlari)	Penjelasan gerakan kaki, badan, lengan-tangan, dan pandangan mata	30		
Tolakan	Penjelasan gerakan kaki, badan, lengan-tangan, dan pandangan mata	20		
Saat Melayang di Udara	Penjelasan gerakan kaki, badan, lengan-tangan, dan pandangan mata	25		
Pendaratan	Penjelasan gerakan kaki, badan, lengan-tangan, dan pandangan mata	20		
Jumlah Bobot X Skor				
<p><b>Rubrik:</b></p> <p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>				

b. Hasil Gerakan (*Movement Product*) dengan Bobot 20%

Hasil gerakan berupa jarak lompatan sah yang dapat dicapai oleh peserta didik sebagaimana norma pada tabel berikut (diambil lompatan sah terbaik dari tiga kali percobaan).

Laki-laki		Perempuan	
Jarak Lompatan (m)	Skor	Jarak Lompatan (m)	Skor
< 1	60	< 0.5	60
1 – 1.99	70	0.6 – 1.59	70
2 – 2.99	80	1.60 – 2.59	80
3 – 3.99	90	2.60 – 3.59	90
> 4	100	> 3.60	100



### c. Pengolahan Hasil Belajar Berupa Keterampilan

- ✓ Skor untuk Proses Gerakan (*Movement Process*):

Jumlah Bobot X Skor X 80% (Skor A)

- ✓ Skor Hasil Gerakan (*Movement Product*):

Skor Hasil Lompatan X 20% (Skor B)

- ✓ Skor Akhir:

(Skor A) + (Skor B)

#### ▪ Pengolahan Nilai Akhir Sikap, Pengetahuan, dan Keterampilan

##### 1. Nilai Sikap

2. Nilai sikap diambil dari skor penilaian proses pembelajaran pada setiap aspek sikap yang dinilai (kedisiplinan, tanggung jawab, keaktifan, dan kepatuhan prosedur)

##### 3. Nilai Pengetahuan

4. Nilai pengetahuan diambil dari skor penilaian proses pembelajaran dengan bobot 30% ditambah dengan penilaian hasil belajar (tes tulis/lisan) dengan bobot 70%

##### 5. Nilai Keterampilan

6. Nilai keterampilan diambil dari skor penilaian proses pembelajaran dengan bobot 50% ditambah dengan penilaian hasil belajar (proses/hasil gerak) dengan bobot 50%

- ✓ **Asisten tes:** tes dilaksanakan dengan *peer assessment* sehingga setiap peserta didik berperan sebagai asisten tes. Pada penilaian proses pembelajaran guru melakukan observasi langsung (non tes), sehingga tidak diperlukan asisten tes.



✓ **Prosedur tes:**

- Guru memberi pengarahan kepada peserta didik sebelum tes dimulai.
- Tes keterampilan dilakukan setelah aba-aba peluit.
- Peserta tes melakukan sikap awal dengan start melayang, kemudian berlari menuju titik tolak, menolak sekuat tenaga dengan salah satu kaki, memeragakan lompatan dengan gaya berjalan di udara, dan mendarat dengan menggunakan dua kaki.
- Hasil lompatan sah diukur dari titik tolak hingga bagian badan terdekat yang menyentuh bidang pendaratan.

**b. Pengamatan/Observasi (Guru, Pasangan, dan Diri Sendiri)**

Mata Pelajaran : PJOK

Kompetensi Dasar : Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan/atau tradisional.\*)

Tugas : Lakukan gerak menggiring bola dengan telapak kaki bagian dalam sejauh sepuluh meter, dengan lima belas kali sentuhan melewati cone yang telah dipasang!

Peralatan yang dibutuhkan :

- lapangan datar
- bola sepak
- 5 buah cone
- peluit
- alat tulis
- Lembar observasi:

Proses Gerakan (*Movement Process*) Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam pada Permainan Sepak bola



Aspek Observasi	Uraian Gerak	Ya	Tidak
Sikap Awal	Berdiri dengan kedua kaki berdiri menghadap arah gerakan		
	Badan tegak		
	Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang		
	Pandangan ke depan		
Pelaksanaan Gerak (Menggiring Bola)	Pergelangan kaki diputar ke luar dan dikunci, kemudian bola didorong dengan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak dibawa ke depan Bola dijaga agar selalu dekat dengan kaki		
	Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola		
	Tangan rileks dan terkoordinasi dengan gerakan kaki		
	Pandangan mata tidak selalu fokus ke bola		
Gerak Lanjutan	Kaki melangkah ke depan		
	Badan tegak		
	Kedua lengan terkoordinasi dengan langkah kaki		
	Pandangan mata lurus ke depan		
<b>Skor</b>			

- ✓ **Asisten observasi:** observasi dilaksanakan dengan *peer assessment* sehingga setiap peserta didik berperan sebagai asisten observasi.
- ✓ **Prosedur observasi:**
  - Proses observasi didahului dengan penjelasan cara menggiring bola.
  - Peserta didik bersiap menggiring bola.
  - Setelah ada aba-aba peluit peserta didik menggiring bola sejauh 10 meter, minimal 15 sentuhan dan melewati 5 cone yang telah disediakan sampai garis akhir.
  - Peserta didik melakukan pengulangan sebanyak tiga kali.

### c. Pemaparan (*Oral Presentations/Demonstrations*)

Mata Pelajaran : PJOK

Kompetensi Dasar : Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama

Tugas : Berikut adalah jenis-jenis gerakan dalam aktivitas gerak berirama dari senam aerobik:

- sentuhan tumit ke lantai (*toe touch*)
- langkah tunggal (*single step*)
- langkah segi tiga (*V step*)
- angkat lutut (*knee up*)
- kuda-kuda panjang (*lunges*)
- jalan tempat
- Pilihlah empat langkah dasar tersebut, kemudian buatlah satu rangkaian gerak yang berisi langkah tersebut yang dapat digunakan untuk gerak pemanasan.
- Jelaskan dan demonstrasikan karya Kalian agar dapat diikuti oleh teman Kalian!

Peralatan yang dibutuhkan:

- tape recorder
- lapangan dengan permukaan datar
- alat tulis
- lembar penilaian:

Jenis dan Urutan Gerak	Kesesuaian		Kelancaran	
	Ya	Tdk	Ya	Tdk
Gerakan 1 (Langkah dan Lengan 1)				
Gerakan 2 (Langkah dan Lengan 2)				



Gerakan 3 (Langkah dan Lengan 3)				
Gerakan 4 (Langkah dan Lengan 4)				
Semakin banyak gerak yang sesuai dan dilakukan dengan lancar, maka pemaparan secara oral dinyatakan semakin berhasil dan skor didapat semakin tinggi				

- ✓ **Asisten penilaian:** observasi dilaksanakan dengan *peer assessment* sehingga setiap peserta didik berperan sebagai asisten observasi.
- ✓ **Prosedur penilaian:**
  - Proses penilaian didahului dengan penyusunan rangkaian gerak oleh presenter
  - Presenter memaparkan dan mendemonstrasikan hasilnya kepada teman sekelas
  - Teman sekelas melakukan gerakan sesuai dengan rancangan gerak
  - Penilai mencocokkan antara rangkaian gerak yang dirancang oleh presenter dengan rangkaian gerak yang dilakukan oleh pelaku
  - Semakin banyak gerak yang sesuai dan dilakukan dengan lancar, maka pemaparan secara oral dinyatakan semakin berhasil dan skor didapat semakin tinggi

#### d. Penilaian Proyek

Mata Pelajaran : PJOK

Kompetensi Dasar : Peserta didik dapat mempraktikkan penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama

Tugas : Berikut adalah jenis-jenis gerakan dalam aktivitas gerak berirama dari senam aerobik:

- langkah tunggal (*single step*)
- langkah ganda (*double step*)

- angkat lutut (*knee up*)
- lompat kangkang (*jumping jack*)
- jalan tempat
- langkah membentuk huruf V (*V-step*)
- Pilihlah 2 gerakan *low impact* dan 1 gerakan *high impact*, kemudian rangkailah menjadi satu rangkaian gerak serta tambahkan variasi gerakan tangan pada setiap langkah tersebut!

Peralatan yang dibutuhkan:

- *tape recorder*
- lapangan dengan permukaan datar
- alat tulis
- lembar penilaian

### Format Penilaian

*Penilaian produk rancangan gerak (30%)*

No	Aspek Dinilai	Deskripsi	Bobot	Skor	Skor X Bobot
1.	Pemilihan Gerak Dasar Langkah	Gerak dasar langkah yang dipilih sesuai dengan ketentuan 2 gerakan <i>low impact</i> dan 1 gerakan <i>high impact</i>	15		
2.	Pemilihan Gerak Dasar Lengan	Gerak dasar dan ayunan lengan yang dipilih sesuai dengan langkah dasar sehingga menunjukkan gerak koordinasi yang estetik. Semakin banyak jumlah gerak dan semakin rumit gerak lengan yang dipilih semakin tinggi skor yang didapat.	10		
3.	Kesesuaian Hitungan	Kesesuaian antara jenis gerak dasar langkah dan ayunan lengan dengan jumlah hitungan yang ditentukan yaitu gerak pertama 2X8 hitungan, gerakan kedua 4X8 hitungan, dan gerakan ketiga 2 X 8 hitungan	5		



### Penilaian penampilan gerak (70%)

No	Aspek Dinilai	Deskripsi	Bobot	Skor	Skor X Bobot
1.	Teknik Gerak	Kemampuan melakukan gerak dasar langkah dan lengan sesuai dengan kriteria	40		
2.	Musikalitas	Kemampuan melakukan gerak dasar langkah dan lengan sesuai dengan irama/musik yang dipilih	20		
3.	Tampilan Umum	Kemampuan mempresentasikan rangkaian gerak dengan eksekusi yang bersih dan bertenaga sehingga menunjukkan semangat dan kegembiraan dalam gerak	10		

### Rubrik

No	Aspek Dinilai	Pemberian Skor (Rancangan Gerak)
1.	Pemilihan Gerak Dasar Langkah	<p>Skor 4, jika gerak dasar langkah yang dipilih lengkap dan benar</p> <p>Skor 3, jika gerak dasar langkah yang dipilih kurang lengkap tetapi benar</p> <p>Skor 2, jika gerak dasar langkah yang dipilih kurang lengkap dan hanya sebagian benar</p> <p>Skor 1, jika gerak dasar langkah yang dipilih tidak lengkap dan tidak benar</p>
2.	Pemilihan Gerak Dasar Lengan	<p>Skor 4, jika gerak dasar lengan yang dipilih lengkap dan benar</p> <p>Skor 3, jika gerak dasar lengan yang dipilih kurang lengkap tetapi benar</p> <p>Skor 2, jika gerak dasar lengan yang dipilih kurang lengkap dan hanya sebagian benar</p> <p>Skor 1, jika gerak dasar lengan yang dipilih tidak lengkap dan tidak benar</p>

3.	Kesesuaian Hitungan	<p>Skor 4, jika seluruh rangkaian menggunakan hitungan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika dua rangkaian menggunakan hitungan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika satu rangkaian menggunakan hitungan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika satu rangkaian menggunakan hitungan dengan benar tetapi tidak lengkap</p>
----	---------------------	--

- ✓ Asisten tes: peserta didik berperan sebagai asisten tes diperlukan pada saat penilaian tampilan
- ✓ Prosedur tes:
  - Memberi pengarahan kepada peserta didik sebelum tes dimulai (memilih 2 gerakan low impact dan 1 gerakan high impact, merangkai gerakan pertama 2 x 8 hitungan, gerakan kedua 4 x 8 hitungan, dan gerakan ketiga 2 x 8 hitungan, menambahkan variasi gerakan tangan yang sesuai dengan langkah yang dipilih, kemudian secara lengkap rangkaian gerak, kemudian diperagakan dengan 4 kali pengulangan).
  - Memeragakan setiap item tes, jika perlu benar-benar dipraktikkan.
  - Memberikan kesempatan peserta didik bertanya
  - Menjelaskan rambu-rambu skor.

**e. Penugasan Tertulis (*Written Assignments*)**

Mata Pelajaran : PJOK

Kompetensi Dasar : Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar\*

Tugas : Pilihlah salah satu video pertandingan bola voli, sepak bola, atau bolabasket!

- Lakukan analisis terhadap salah satu pertandingan tersebut!
- Temukanlah permasalahan yang menyebabkan sebuah tim kalah!



- Temukan keunggulan dari tim yang memenangkan pertandingan tersebut!
- Susunlah laporan hasil analisis tersebut dengan memberikan penjelasan langkah-langkah analisis terlebih dahulu!
- Buatlah rekomendasi agar tim yang kalah dapat memenangkan pertandingan!

Peralatan yang dibutuhkan:

- video pertandingan
- alat tulis
- lembar penilaian:

Aspek Dinilai (Uraian)	Skor			
	4	3	2	1
Langkah-langkah analisis				
Hasil analisis kekuatan tim A				
Hasil analisis kelemahan tim A				
Hasil analisis kekuatan tim B				
Hasil analisis kelemahan tim B				
Isi rekomendasi				
Jumlah				
Skor Maksimum = 4X6 (Aspek Dinilai) = 24				
Skor Akhir = Skor Diperoleh/Skor Maksimum X 100				
Rubrik: Skor 4, jika uraian lengkap dan benar Skor 3, jika uraian kurang lengkap dan benar Skor 2, jika uraian kurang lengkap dan kurang benar Skor 1, jika uraian tidak lengkap dan hanya sebagian yang benar				

- ✓ Asisten penilaian: Tidak diperlukan asisten penilaian karena dilakukan dengan membandingkan hasil (uraian) yang ada pada dokumen laporan tugas tertulis peserta didik



✓ Prosedur penilaian:

- Peserta didik memilih salah satu video pertandingan bola voli, sepak bola, atau bolabasket.
- Peserta didik melakukan analisis terhadap salah satu pertandingan tersebut dengan batas waktu 30 menit untuk menemukan permasalahan yang menyebabkan sebuah tim kalah sekaligus menemukan keunggulan dari tim yang memenangkan pertandingan.
- Peserta didik menyusun penjelasan langkah-langkah analisis.
- Peserta didik menyusun laporan hasil analisis.
- Peserta didik membuat rekomendasi agar tim yang kalah dapat memenangkan pertandingan.

**f. Tanggapan Terbuka (*Open-Response Questions*)**

Mata Pelajaran : PJOK

Kompetensi Dasar : Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (*shadow fighting*) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif\*\*

Tugas : Lakukan analisis terhadap gerakan yang dilakukan oleh temanmu secara berpasangan yang sedang melakukan pertarungan bayangan (*shadow fighting*) olahraga beladiri taekwondo!

- Temukanlah permasalahan yang menyebabkan salah satu temanmu harus menghindar, menangkis, dan mengelak dari serangan lawan!
- Tuliskan pada format yang disediakan!

Peralatan yang dibutuhkan:

- alat tulis
- lembar penilaian:



Aspek Dianalisis	Skor			
	4	3	2	1
Alasan menghindar				
Alasan menangkis				
Alasan mengelak				
Jumlah				
Skor Maksimum = 4X3 (Aspek Dinilai) = 12				
Skor Akhir = Skor Diperoleh/Skor Maksimum X 100				
Rubrik: Skor 4, jika alasan lengkap dan benar Skor 3, jika alasan kurang lengkap dan benar Skor 2, jika alasan kurang lengkap dan kurang benar Skor 1, jika alasan tidak lengkap dan hanya sebagian yang benar				

- ✓ Asisten penilaian: Tidak diperlukan asisten penilaian karena dilakukan dengan membandingkan hasil (uraian) yang ada pada format tugas tertulis peserta didik.
- ✓ Prosedur penilaian:
  - Beberapa pasang peserta didik diminta untuk memeragakan pertarungan bayangan (shadow fighting).
  - Peserta didik melakukan analisis terhadap salah satu pasangan tersebut dengan batas waktu 30 menit untuk menemukan permasalahan yang menyebabkan salah satu lawan pasangan menghindar, mengelak, atau menangkis serangan.
  - Peserta didik melengkapi format analisis dengan memenuhi alasan-alasannya.
  - Hasil laporan diperiksa oleh guru.

#### g. Game Play

Mata Pelajaran : PJOK

Kompetensi Dasar : Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

Tugas : Terapkan gerak spesifik mengumpan bawah dan atas di dalam permainan bola voli dengan benar!

Peralatan yang dibutuhkan:

- lapangan datar
- net
- alat tulis
- lembar penilaian:

Gerak Spesifik	Kesempatan	Keberhasilan
<i>Passing Bawah</i>		
<i>Passing Atas</i>		
Skor Akhir = Keberhasilan/ Kesempatan X 100		

- ✓ Asisten penilaian: Penilaian dilaksanakan dengan *peer assessment* sehingga setiap peserta didik berperan sebagai asisten observasi.
- ✓ Prosedur penilaian:
  - Peserta didik dipastikan telah memahami dan dapat melakukan passing atas dan bawah sesuai kriteria gerak yang benar.
  - Dua regu peserta didik diminta untuk melakukan pertandingan bola voli.
  - Peserta didik yang lain mengamati pertandingan bola voli dan mencatat (menggunakan) /menghitung jumlah kesempatan melakukan passing bawah dan passing atas menggunakan format yang disediakan.
  - Selain mencatat kesempatan melakukan passing, peserta didik juga mencatat (menggunakan) /menghitung passing bawah dan passing atas yang benar menggunakan format sama.
  - Peserta didik menghitung jumlah kesempatan dan keberhasilan mem-passing yang dilakukan oleh pemain, kemudian melakukan penghitungan skor akhir sebagaimana rumus yang ada pada format.
  - Guru memeriksa hasil penghitungan skor yang dilakukan peserta didik dengan catatan yang dilakukannya secara sampling.



### **h. Event Task**

Mata Pelajaran : PJOK

Kompetensi Dasar : Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana

Tugas : Tulislah laporan dalam bentuk *power point* aktivitas yang Kalian lakukan untuk menjaga kebugaran jasmani selama satu minggu mengikuti perkemahan!

- Berikan penjelasan aktivitas apa yang harus Kalian lakukan untuk menjaga kebugaran jasmani sesuai acara dari panitia perkemahan!
- Berikan penjelasan aktivitas tambahan apa yang harus Kalian lakukan untuk menjaga kebugaran jasmani yang tidak sesuai acara dari panitia perkemahan!
- Presentasikan laporan tersebut di depan kelas!

Peralatan yang dibutuhkan:

- alat tulis
- LCD dan laptop jika ada, jika tidak
- lembar penilaian:

Aspek Dinilai	Skor			
	4	3	2	1
<b>Tampilan Laporan Event Task (10%)</b>				
Kerapihan				
Kemenarikan				
Kelengkapan Komponen/Sistematika				
<b>Isi Laporan Event Task (60%)</b>				
Kebenaran isi laporan				
Kelengkapan isi laporan (melaporkan semua aspek terkait KD)				

Kedalaman dan keluasan isi laporan (semua aspek terkait KD dilaporkan secara mendalam dan luas)				
Kemampuan Memaparkan (30%)				
Kemampuan menyajikan secara kronologi				
Kemampuan memaparkan secara jelas				
Kemampuan mengklarifikasi jika ada pertanyaan				
Rubrik: Skor 4, jika aspek dinilai sangat baik Skor 3, jika aspek dinilai baik Skor 2, jika aspek dinilai kurang baik Skor 1, jika aspek dinilai belum baik				

Asisten penilaian: Tidak diperlukan asisten penilaian karena dilakukan dengan menilai paparan (presentasi) yang disajikan oleh peserta didik dan guru menilai langsung.

Prosedur penilaian:

Peserta didik dipastikan mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler (contoh perkemahan).

Peserta didik diminta untuk mencatat seluruh aktivitas fisik yang terkait dengan kebugaran jasmani.

Peserta didik juga diminta untuk melakukan aktivitas jasmani lain yang berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Pada akhir kegiatan peserta didik menyusun laporan berupa *power point* sesuai dengan aktivitas yang dilakukan.

Peserta didik memaparkan di depan kelas untuk dilakukan penilaian oleh guru.

## B. Lampiran 2. Contoh format penilaian model 2

### Penilaian Keterampilan (Kebugaran Jasmani)

No	Kompetensi Dasar	Indikator	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung ( <i>cardio respiratory</i> ) untuk pengembangan kebugaran jasmani	<p><i>Uji Keterampilan Proses Gerak (gerak diskrit/tertutup)</i></p> <p>a. Melakukan posisi dan sikap awal “<i>home step test</i>”</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kedua kaki rapat dan lurus</li> <li>Badan tegak menghadap ke depan, berat badan antara kedua kaki</li> <li>Kedua lengan dan tangan rileks di samping badan</li> <li>Pandangan mata ke arah depan</li> </ol>	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		<p>b. Melakukan gerakan “<i>home step test</i>”</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Salah satu kaki dilangkahkan naik ke atas “<i>steps/ bangku setinggi 15 cm</i>”, disusul kaki lain. Kemudian kaki pertama diturunkan dan diikuti kaki kedua. Langkah dilakukan sesuai irama dari “<i>metronom</i>” selama 3 menit (1 menit = 24 langkah)</li> <li>Badan selalu tegak saat naik maupun turun.</li> <li>Lengan diayun secara bergantian sebagaimana layaknya orang berjalan</li> <li>Pandangan mata ke depan</li> </ol>	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>



		c. Melakukan posisi dan sikap akhir “ <i>home step test</i> ”	<p>a. Kedua kaki kembali dirapatkan dan lurus</p> <p>b. Badan kembali tegak menghadap ke depan, berat badan antara kedua kaki</p> <p>c. Kedua lengan dan tangan kembali rileks di samping badan</p> <p>d. Pandangan mata tetap ke arah depan</p>	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>																											
2.	Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung ( <i>cardio respiratory</i> ) untuk pengembangan kebugaran jasmani	<p>Uji Keterampilan Produk Gerak Berupa Derajat Daya Tahan <i>Cardiorespiratory</i></p> <p>Menunjukkan tingkat kebugaran jasmani “baik” pada komponen daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>)</p>	<p>1. Peserta didik melakukan pemanasan selama 10 menit</p> <p>2. Ketika mendengar aba-aba “go” Peserta didik melangkahkan salah satu kaki dilangkahkan naik ke atas “<i>steps/ bangku setinggi 15 cm</i>”, disusul kaki lain. Kemudian kaki pertama diturunkan dan diikuti kaki kedua. Langkah dilakukan sesuai irama dari “<i>metronom</i>” selama 3 menit (1 menit = 24 langkah).</p> <p>3. Badan selalu tegak saat naik maupun turun.</p> <p>4. Lengan diayun secara bergantian sebagaimana layaknya orang berjalan</p> <p>5. Pandangan mata ke depan</p> <p>6. Peserta didik segera menghentikan langkahnya setelah tiga menit, dan segera dihitung denyut nadi oleh guru atau teman lain selama 1 menit.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Denyut Nadi</th> <th>Skor</th> </tr> <tr> <th>Putera</th> <th>Puteri</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>&lt;80 kali</td> <td>&lt;85 kali</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>79 – 89 kali</td> <td>85 – 98 kali</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>90 – 99 kali</td> <td>99 – 108 kali</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>100 – 105 kali</td> <td>109 – 117 kali</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>106 - 116 kali</td> <td>118 – 126 kali</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>117 – 128 kali</td> <td>127 – 140 kali</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>&gt;128 kali</td> <td>&gt;140 kali</td> <td>40</td> </tr> </tbody> </table>	Denyut Nadi		Skor	Putera	Puteri		<80 kali	<85 kali	100	79 – 89 kali	85 – 98 kali	90	90 – 99 kali	99 – 108 kali	80	100 – 105 kali	109 – 117 kali	70	106 - 116 kali	118 – 126 kali	60	117 – 128 kali	127 – 140 kali	50	>128 kali	>140 kali	40
Denyut Nadi		Skor																													
Putera	Puteri																														
<80 kali	<85 kali	100																													
79 – 89 kali	85 – 98 kali	90																													
90 – 99 kali	99 – 108 kali	80																													
100 – 105 kali	109 – 117 kali	70																													
106 - 116 kali	118 – 126 kali	60																													
117 – 128 kali	127 – 140 kali	50																													
>128 kali	>140 kali	40																													



### Lampiran 3. Contoh format refleksi diri

#### Lembar Refleksi Diri Guru

Pokok Bahasan : .....

Pertemuan ke ....

No	Uraian	Ya	Tidak	Keterangan/ Proses Perbaikan
1.	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan baik (menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna)			
2.	Tujuan pembelajaran dapat dicapai			
3.	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik			
4.	Model/ pendekatan/ strategi/ metode/ gaya/ teknik pembelajaran yang digunakan efektif			
5.	Media/ bahan/ alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif			
6.	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dan dengan teknik yang tepat			
7.	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik			
Catatan Umum:				



# Glosarium

## A

Aktivitas air	Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air atau segala kegiatan yang berhubungan dengan air. Contohnya: Olahraga renang, polo air, loncat indah, berselancar, arung jeram, keselamatan dan penyelamatan di air, dan sebagainya.
Alur Pembelajaran	Rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari.
Aktivitas gerak berirama	Bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.
Aktifitas gerak ritmik	Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semat-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.

## B

Berbanjar	Formasi barisan memanjang kebelakang.
Berenang	Gerakan yang dilakukan oleh manusia atau hewan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan.
Berjalan biasa	Berjalan dengan menggunakan tumit terlebih dahulu.
Berjalan cepat	Berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki.
Berjinjit	Berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket.
Berlari	Bergerak melangkah ada saat melayang.



---

Bermain byam dan blang	Permainan tanpa alat berbaris satu kebelakang dengan saling memegang pinggang barisan terdepan sebagai induk ayam, satu orang bertindak sebagai elang, elang berusaha menangkap anak ayam, induk ayam berusaha melindungi anak ayam.
------------------------	--

## C

Capaian Pembelajaran ( <i>learning outcomes</i> )	Suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar.
---	---

---

Capaian Pembelajaran ( <i>learning outcomes</i> ) PJOK	Menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler.
--	---

## F

Fitur	Karakteristik khusus yang tersemat pada suatu alat elektronik, seperti: televisi, ponsel, komputer, dan sebagainya. Keberadaan fitur sejatinya tidak hanya membuat alat elektronik menjadi lebih menarik dan memiliki nilai tambah, tetapi juga memberikan kemudahan bagi setiap penggunaannya. Tidak mau kalah dengan komputer dan ponsel, penerbit buku elektronik ( <i>ebook</i> ) kini mulai memasukkan beragam fitur menawan guna menarik lebih banyak lagi pembaca <i>ebook</i> .
-------	---

---

## G

Gerak dasar	Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar).
Gerak fundamental	Gerak dasar, meliputi: melangkah, berjalan, berlari, melompat, mendarat, menangkap, melempar, mengayun, berguling, memukul, merayap, menggendong, menarik, memutar, dan meliuk.
Gerak ikutan	Gerakan yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan badan setelah melakukan gerakan utama, seperti setelah melakukan tolak peluru, lempar cakram dan lembing.
Gerak lokomotor	Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan meloncat.
Gerak non lokomotor	Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar.
Gerak manipulatif	Gerakan dimana ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.

## I

Indikator pencapaian kompetensi	Kemampuan yang dapat diukur dan/ atau diobservasi untuk disimpulkan sebagai pemenuhan Kompetensi Dasar pada Kompetensi Inti.
Intensitas latihan	Kualitas latihan yang dilakukan dalam satu sesi latihan secara terus menerus”.
Istirahat	Berhenti sebentar untuk melepas lelah.



**Kebugaran jasmani** Salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness). Kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

## K

**Kecepatan** Merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.

**Keterampilan motorik** Keterampilan motorik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan terkoordinasi menggunakan kombinasi berbagai tindakan otot, terdiri dari 2 macam: Keterampilan motorik kasar cenderung dilakukan oleh otot-otot besar dan menghasilkan gerakan tubuh yang lebih besar seperti berlari dan melompat. Keterampilan motorik halus cenderung dilakukan oleh otot-otot yang lebih kecil seperti yang di tangan dan menghasilkan tindakan seperti menulis atau membuka tutup botol.

**Kegiatan ekstrakurikuler** Kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan.

**Kegiatan ekstrakurikuler pilihan** Kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dikembangkan dan diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan dapat diikuti oleh peserta didik sesuai bakat dan minatnya masing-masing.

**Kegiatan ekstrakurikuler wajib** Kegiatan Ekstrakurikuler yang wajib diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan wajib diikuti oleh seluruh peserta didik.

Kekuatan	Kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban.
Kelenturan	Kemampuan untuk menggerakkan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan.
Keterampilan gerak	Gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.
Keterampilan pengetahuan	Cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
Kombinasi	Melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.
Komposisi tubuh	Presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak.
Koordinasi	Melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
Kompetensi global	Kapasitas untuk mempelajari isu-isu lokal, global, dan interkultural, memahami dan menghargai perspektif dan pandangan orang/kelompok lain, terlibat dalam interaksi yang terbuka, pantas, dan efektif bersama orang-orang dari budaya yang berbeda, serta bertindak untuk kesejahteraan bersama dan pembangunan yang berkelanjutan.
<b>L</b>	
Langkah	Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.



Luka	Jaringan kulit yang terputus, robek, rusak oleh suatu sebab.
Lompat jauh	Salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lompat jauh ialah melakukan lompatan sejauh mungkin dengan teknik dan prosedur yang telah ditetapkan.
Lompat tali	Melompati anyaman karet dengan ketinggian tertentu.
<b>M</b>	
Melayang	Di udara posisi tubuh saat berada di udara.
melempar	Gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil.
Melempar bola	Membuang bola jauh-jauh.
Melompat	Bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat.
Meluncur pada aktivitas air	Gerak maju ke depan, posisi. kedua kaki, lengan dan badan lurus ke depan.
Menalar	Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan, menganalisis data dalam bentuk membuat kategori, mengasosiasi atau menghubungkan fenomena/ informasi yang terkait dalam rangka menemukan suatu pola, dan menyimpulkan.
Menanya	Membuat dan mengajukan pertanyaan, tanya jawab, berdiskusi tentang informasi yang belum dipahami, informasi tambahan yang ingin diketahui, atau sebagai klarifikasi.
Mengamati	Mengamati dengan indra (membaca, mendengar, menyimak, melihat, menonton, dan sebagainya) dengan atau tanpa alat.

Mengomunikasikan	Menyajikan laporan dalam bentuk bagan, diagram, atau grafik; menyusun laporan tertulis; menyajikan laporan meliputi proses, hasil, dan kesimpulan secara lisan; dan melakukan permainan sederhana.
Mengumpulkan informasi/mencoba	Mengeksplorasi, mencoba, berdiskusi, mendemons-trasikan, meniru bentuk/gerak, melakukan eksperimen, membaca sumber lain selain buku teks, mengumpulkan data dari nara sumber melalui angket, wawancara, dan memodifikasi/menambahi/mengembangkan.
Menangkap bola	Suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.
Mengayun	Menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping.
Mengoper bola	Memindahkan, mengirim bola.
Menolak	Gerakan yang dilakukan tangan tidak jauh dari pusat berat badan, seperti tolak peluru.
Merdeka Belajar	Bukan semata-mata kebebasan tetapi juga kemampuan, keberdayaan untuk mencapai kebahagiaan. Keselamatan dan kebahagiaan ini pun tidak saja diperoleh dan dirasakan oleh individu, akan tetapi juga secara kolektif. Inilah visi Pendidikan Indonesia yang sudah lama dicanangkan, dan dihidupkan kembali dalam semangat Merdeka Belajar.

## N

Nilai Gerak	Keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincahannya, keluwesannya, dan kelentikannya.
-------------	--

## P

Pemanasan	Persiapan tubuh untuk melakukan gerakan yang sesungguhnya.
-----------	--



Pembelajaran	Proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
Pendidikan jasmani	Suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.
Pendinginan	Menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktifitas lain.
Pendarahan	Kejadian yang terjadi akibat dari rusaknya dinding pembuluh darah yang dapat disebabkan oleh luka paksa (trauma) ataupun penyakit. Pendarahan dengan skala besar dapat menyebabkan <i>shock</i> ..
Pengembangan Karakter	Unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
Permainan engklek	Permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar di atas tanah dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya.
Permainan kucing tikus	Permainan tanpa alat, tikus berada dalam lingkaran dan kucing berada di luar lingkaran. Kucing harus berusaha menangkap tikus dengan cara menerobos lingkaran gandingan tangan penyelamat tikus yang berusaha melindungi tikus. Jika kucing merasa tidak mampu menerobos lingkaran disatu titik karena terlalu kuat, kucing bisa memilih tempat lain.



---

Permainan Invasi/  
Serangan (*Invasion  
Games*)

Permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan. Permainan ini mensyaratkan penguasaan bola atau proyektil sejenis serta menciptakan ruang sehingga memudahkan bola mendekat ke gawang lawan untuk menghasilkan gol. Permainan yang termasuk *invasion games* antara lain: sepak bola, rugby, bola basket, bola tangan, hoki, dll.

---

Permainan  
Lapangan (*Striking/  
Fielding Games*)

Permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.

---

Permainan Net (*Net/  
Wall Games*)

Permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.

---



Permainan Target ( <i>Target Games</i> )	Permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan/ perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan ini sangat mengandalkan akurasi dan konsentrasasi yang tinggi. Permainan yang termasuk dalam target <i>games</i> antara lain adalah Golf, Woodball, <i>Bowling</i> , Snooker, dan lain-lain.
Permainan sederhana	Permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat.
Pola gerak dominan dinamis	Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan bergerak atau seimbang, misalnya berguling atau berputar.
Pola gerak dominan statis	Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan diam atau seimbang, misalnya berdiri dengan tangan ( <i>handstand</i> ).
Profil Pelajar Pancasila	Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”

## S

Senam	Gerak badan dengan gerakan tertentu, seperti: menggeliat, menggerakkan, dan meregangkan anggota badan.
-------	--

Senam fantasi	Permainan imajinasi yang diciptakan sendiri oleh anak dalam dunianya. (dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak).
Senam irama	Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semat-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.
Senam si buyung	Salah satu cabang senam ritmik yang di dalamnya ada unsur gerak dan irama, yang akan ditujukan untuk perkembangan sistem syaraf sensoris pada anak usia dini.
Shock	Kondisi di mana tekanan darah turun secara drastis. Sehingga terjadi gangguan aliran darah dalam tubuh.
Sikap kapal terbang	Mengangkat salah satu kaki sambil mencondongkan badan ke depan diikuti tangan lurus ke samping sebagai penyeimbang.
Sikap lilin	Merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi bada lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).
Sikap melayang	Merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan dan kaki lurus ke belakang sedangkan kedua lengan terentang ke samping dan tumpuan menggunakan salah satu kaki.
<b>V</b>	
Variasi	Melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara.



---

Volume Latihan

Lamanya waktu yang digunakan berlatih untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani, misalnya lama waktu yang digunakan untuk berlatih bukan atlit minimal 20 menit.

**Z**

Zig-zag

Garis berliku-liku atau gerakan berliku-liku.

---

## Daftar Pustaka

- Buck, Marilyn M., Jacalyn L, Lund., Joyce M. Harrison, dan Connie Blakemotr Cook, 2007. *Instructional Strategies: For Secondary School Physical Education*, New York: McGraw Hill.
- FIG Aerobic Gymnastics Committee. 2017. *Code of Points 2017 – 2020*. Motier, France; Federation Internationale de Gymnastics.
- Freeman, H. William. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science in a Changing Society*. Amazon: Jones & Bartlett Learning
- Hallahan P. Daniel. 2009. *Special Education: What It IS And Why We Need It*. Virginia, USA: Allyn&Bacon.
- Kemendikbud. 2016. Muatan Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar *Mata Pelajaran Sekolah Dasar Luar Biasa Tunarungu dan Tunanetra, SDLB Tunarungu dan Tunanetra*. Jakarta: Kemendikbud.
- Krotee, L. March & Bucher, A. Charles. 2007. *Management of Physical Education and Sport*. New York, USA: McGraw-Hill.
- Lutan, Rusli. 2012. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- Nn. 2016. *Silabus Mata Pelajaran Sekolah Dasar Luar Biasa Tunarungu dan Tunanetra, SDLB Tunarungu dan Tunanetra*. Jakarta: Kemendikbud.
- Nn. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- Mendikbud. 2019. *Surat Edaran Nomor 14 Tahun 2019 Tentang Penyederhanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran*. Jakarta: Kemdikbud.
- Metzler, W. Michael. 2005. *Instructional Models for Physical Education*. Georgia, USA: Routledge
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs kelas IX*. Bogor: Yudhistira.
- Muhajir, dkk. 2019. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI kelas IV*. Bandung: Sahara Multi Trading.



- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2013 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2016 tentang Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2016 tentang Standar Penilaian Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2016 tentang Cakupan Kompetensi Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 58 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah;
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Roji. 2015. *Buku Guru SMALB Tunarnetra*. Jakarta: Kemendikbud
- Somad, Permanarian dan Tati Hernawati. 1995. *Orthopedagogik Tunarungu*. Jakarta: Ditjen Dikti.
- Somantri, Sutjihati. 2006. *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: P.T. Refika Aditama
- Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Kemendikbud.



Warsito, Sugito Adi. 2017. Panduan Pembelajaran bagi Guru SMALB Tunarungu.  
Bogor: Graha Cipta Media

Warsito, Sugito Adi. 2018. Aktivitas Gerak Berirama untuk SD, SMP, dan SMA.  
Malang: Dreamlitera.

Winarsih, Murni. 2007. *Internensi Dini bagi Anak Tunarungu dalam Pemerolehan Bahasa*. Jakarta: Depdiknas.

(<https://student-activity.binus.ac.id/taekwondo/2019/03/sejarah-singkat-taekwondo-masuk-ke-indonesia>, Jumat, 29 Januari, 03.15)



# Indeks

## A

- Aktivitas Gerak 12, 23, 29, 169, 171, 197, 291, 292, 293
- Aktivitas Gerak Berirama 12, 23, 29, 169, 171, 197, 291, 292, 293
- Aktivitas Jasmani 12, 51, 85, 117, 147, 169, 197, 227
- Alur Tujuan Pembelajaran 19, 20
- Apersepsi 48, 53, 60, 87, 93, 119, 126, 149, 156, 171, 175, 199, 206, 229, 233, 236

## B

- Bendungan 88, 106, 108
- Block 88, 106, 108, 115
- Bola 51, 54, 55, 71, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 80, 81, 82, 103, 104, 259, 260

## C

- Capaian Pembelajaran iii, 13, 15, 16, 19, 37, 47, 278

## D

- Dribbling 79, 80

## E

- Evaluasi 43

## F

- Fitur 46, 47, 278
- Footwork 123, 124

## G

- Games 57, 60, 64, 91, 94, 97, 114, 123, 126, 153, 156, 203, 206, 209, 285, 286

## I

- Intensitas 279

## J

- Jalan 20, 22, 24, 28, 31, 33, 178, 185, 188, 190, 192

## K

- Karakter 7, 12, 18, 26, 36, 51, 85, 117, 147, 169, 197, 227, 284, 286
- Karakteristik 10, 46, 278
- Karakteristik Mata Pelajaran 10, 46
- Keseimbangan 219
- Kick 182
- Komando 42
- Kooperatif 39
- Koordinasi 219, 281
- Kreatif 6, 8
- Kritis 6, 8

## L

- Lari 20, 22, 28, 31, 90, 122, 152, 215, 216
- Lembar Kerja 48
- Lompat 20, 22, 28, 31, 115, 160, 164, 225, 226, 282

## M

- Mandiri 6, 8
- Matras 151, 173

## N

- Net 85, 285



## **O**

Open 267  
Overhead 111

## **P**

Passing 78, 88, 103, 104, 109, 110, 269  
Pengayaan 48, 67, 100, 129,  
158, 177, 211, 237  
Penilaian 48, 67, 99, 100, 128, 158, 176,  
177, 210, 237, 253, 254, 255, 256,  
262, 263, 264, 269, 272, 274, 290  
Profil Pelajar Pancasila v, 6, 9, 46, 286  
Pukulan 120, 130, 139, 140, 144

## **R**

Refleksi 9, 48, 66, 99, 128, 158,  
176, 210, 237, 274  
Rest 246

## **S**

Smash 94, 106, 111, 114

## **T**

Taekwondo 20, 22, 28, 31, 117, 120, 121,  
123, 134, 137, 139, 140, 142, 143  
Tangkisan 120, 131, 137, 138, 139, 143  
Tangkisan Bawah 137  
Tendangan 120, 132, 133, 140, 141  
Tujuan Pembelajaran 19, 20, 37, 47,  
52, 86, 118, 148, 170, 198, 228

## **U**

Underhand 110

## **V**

Voli 113  
Volley 109, 114

## **Y**

Yeop Chagi 141



## Profil Penulis

**Nama Lengkap:**

Dr. Sugito Adi Warsito, M.Pd.

**E-mail:**

sugito72@yahoo.com

**Instansi:**

PPPPTK Penjas dan BK, Kemdikbudristek

**Alamat Instansi:**

Jl. Raya Parung-Bogor No. 420 Lebakwangi  
Parung Bogor, Jawa Barat

**Bidang Keahlian:**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

---

**Riwayat Pekerjaan/Profesi:**

1. Staf pada Bidang Program di PPPPTK Penjas dan BK Kemdikbud, Parung Bogor, Tahun 2002 – 2004
2. Instruktur Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di PPPPTK Penjas dan BK Kemdikbud, Parung Bogor, Tahun 2004 – 2009
3. Fungsional Widyaiswara pada PPPPTK Penjas dan BK Kemdikbud, Parung Bogor Tahun 2010 – sekarang

**Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

1. S1: Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta (1992 – 1998)
2. S2: Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta (2006 – 2009)
3. S3: Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta (2009 – 2013)

**Judul Buku dan Tahun Terbit:**

1. Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMALB Tunarungu Kelas X, Tahun 2016 (e-book)
2. Buku Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMALB Tunarungu Kelas X, Tahun 2016 (e-book)
3. Panduan Pembelajaran bagi Guru PJOK SMALB Tunarungu Kelas X, Tahun 2017
4. Aktivitas Gerak Berirama di SD, SMP, SMA/K

**Judul Penelitian dan Tahun Terbit:**

Penguasaan Konsep Kepenjasan dan Profesionalisme Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Tahun 2013.

**Buku Yang Pernah Ditelaah, Direviu, dan/atau Dinilai:**

1. Buku Teks dan Buku Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama Kelas IX, Tahun 2015
2. Buku Teks dan Buku Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Atas Kelas XI, Tahun 2015



## Profil Penulis

**Nama Lengkap:**

Ibnu Susilo, S.Pd., M.M.

**E-mail:**

ibnu.susiloguru@gmail.com

**Instansi:**

PPPPTK Penjas dan BK, Kemdikbudristek

**Alamat Instansi:**

Jl. Raya Parung-Bogor No. 420 Lebakwangi  
Parung Bogor, Jawa Barat

**Bidang Keahlian:**

Pendidikan Jasmani, Kepelatihan  
Olahraga, Perwasitan olahraga

---

### Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Guru Pendidikan Jasmani di Binus International School Simpruk (Juli 2004 – Juni 2006)
2. Master Disiplin dan Koordinator CCA Raffles International Christian School Pondok Indah (Juli 2009 – Juni 2011)
3. Koordinator Pendidikan Jasmani dan Koordinator CAS Tunas Muda Int. Sekolah (Juli 2011 – Juni 2013)
4. Koordinator acara Jakarta Nanyang School (Juli 2013 - Maret 2015)
5. Kepala Departemen Pendidikan Jasmani Beacon Academy Juni 2015 – sekarang
6. Wasit Bola Basket Internasional 2006 - 2013
7. Komisaris Bola Basket Internasional 2013 – sekarang
8. Delegasi Teknis Bola Basket Internasional 2016 - sekarang
9. Wasit Teqball bersertifikat FITEQ 2019 - sekarang

### Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (1993-2002)
2. S2: Program Studi Manajemen Pendidikan Pascasarjana Univ. Negeri Jakarta (2002-2004) tidak selesai
3. S2: Program Studi Magister Manajemen STEI Indonesia (2018-2020)

### Judul Buku dan Tahun Terbit:

1. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, SMP IX, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia. 2021
2. Terjemahan FIBA officials Basketball Rules 2016. PB PERBASI
3. Buku Panduan Pengawas Pertandingan Bola Basket 2017 PERBASI
4. Terjemahan FITEQ officials Teqball Rules 2021
5. Pembelajaran Permainan Bola Basket mini (Teknik dasar) 2008 Departemen Pendidikan Nasional.



## Profil Penelaah

**Nama Lengkap:**

Dr. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes.

**E-mail:**

erwin\_sk@uny.ac.id

**Instansi:**

Universitas Negeri Yogyakarta

**Alamat Instansi:**

FIK UNY, Jalan Colombo No 1 Yogyakarta

**Bidang Keahlian:**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

---

**Riwayat Pekerjaan/Profesi:**

1. Staf Ahli Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Alumni UNY (2010-2011)
2. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY (2011-2015)
3. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY (2015-2016)
4. Korprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY (2015-2016)
5. Sekretaris Kantor Layanan Admisi UNY (2020 – Sekarang)

**Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

1. S.1: IKIP Malang (Universitas Negeri Malang) Prodi Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan tahun 1994 – 1999
2. S.2: Universitas Airlangga Surabaya Prodi Ilmu Kesehatan Olahraga tahun 2000 – 2002
3. S.3: Universitas Negeri Surabaya Prodi Ilmu Keolahragaan tahun 2016 – 2019

**Judul Buku dan Tahun Terbit:**

1. Konsep, Proses dan Aplikasi dalam Pendidikan Kesehatan, tahun 2012
2. Pencak Silat, tahun 2015
3. Trend Olahraga Masa Kini “Woodball” Olahraga Ala Golf, tahun 2016

**Buku Yang Pernah Ditelaah, Direviu, dan/atau Dinilai:**

1. Lebih Dekat Mengenal Tenis Meja, Tahun 2018
2. Teknik Dasar Panahan: Trik Jitu Menembak Akurat dan Tepat Sasaran, tahun 2018
3. Model Pendekatan Taktik dalam Permainan Invasi, tahun 2019
4. Komponen Biomotor Olahraga, tahun 2019
5. Mengenal Olahraga Bulutangkis: Tahapan Menuju Kemajuan, tahun 2019
6. Giat Berolahraga: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, V, VI Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2019
7. Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, V, VI Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2019
8. Semangat Berolahraga: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, V, VI Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2019



## Profil Penelaah

**Nama Lengkap:**  
Jajat, S.Si., M.Pd.

**E-mail:**  
jajat\_kurdul@upi.edu

**Instansi:**  
Universitas Pendidikan Indonesia

**Alamat Instansi:**  
Jl. Dr. Setiabudhi No.229 Bandung

**Bidang Keahlian:**  
Ilmu Keolahragaan & Aktivitas Fisik

---

### Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Staf pengajar pada program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan - Universitas Galuh Ciamis (Tahun 2011 - 2020)
2. Staf pengajar pada program studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan - Universitas Pendidikan Indonesia (Tahun 2010 – Sekarang)

### Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Ilmu Keolahragaan, Universitas Pendidikan Indonesia (Lulus tahun 2006)
2. S2 Pendidikan Olahraga, Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia (Lulus tahun 2010)

### Judul Buku dan Tahun Terbit:

1. Aktivitas fisik dan kebugaran jasmani: panduan gaya hidup aktif dan produktif bagi mahasiswa (2020)
2. Konsep Pembelajaran dan Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Bagi Peserta Didik Penyandang Disabilitas (2020)
3. Buku Tematik Sekolah Dasar Kurikulum 2013: 1a – 1g (2013)

### Judul Penelitian dan Tahun Terbit:

Dapat dilihat pada tautan google scholar sebagai berikut:  
[https://scholar.google.com/citations?user=zAdvF\\_UAAAAAJ&hl=en](https://scholar.google.com/citations?user=zAdvF_UAAAAAJ&hl=en)

### Buku Yang Pernah Ditelaah, Direviu, dan/atau Dinilai:

Pedagogi olahraga: Buku pegangan mahasiswa (2015)

### Informasi Lain dari Penelaah:

Saat ini penelaah sedang menyelesaikan program doktor (S3) Pendidikan Olahraga, pada Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia.



## Profil Ilustrator

**Nama Lengkap:**  
Sitanala Van Houten

**E-mail:**  
udoevan@gmail.com

**Instansi:**  
Sekolah Miftahul Dinniyah

**Alamat Instansi:**  
Kompleks Taman Pondokcabe Blok C4 No. 30

**Bidang Keahlian:**  
Ilustrasi Gambar

---

### Ilustrasi pada Buku:

1. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Tuna Netra dan Tuna Rungu Kelas IV
2. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Tuna Netra dan Tuna Rungu Kelas IV
3. Naskah Pembelajaran Berbasis Aktivitas Semester Ganjil, TK/ SD/ SMP/ SMA Direktorat PPPTK GTK Kemendikbud 2020
4. Naskah Pembelajaran Berbasis Aktivitas Semester Genap, TK/ SD/ SMP/ SMA Direktorat PPPTK GTK Kemendikbud 2020

### Pendidikan:

D1 Teknik Komputer Yusu  
D3 Bina Sarana Informatika



## Profil Editor

**Nama Lengkap:**

Rahmah Purwahida, S.Pd., M.Hum.

**E-mail:**

rahmahpurwahida@unj.ac.id

**Instansi:**

Universitas Negeri Jakarta

**Alamat Instansi:**

Jalan Rawamangun Muka No.1,  
Rawamangun, Jakarta Timur, DKI Jakarta

**Bidang Keahlian:**

Pendidikan, Bahasa, Sastra, dan  
Teknologi Pendidikan

---

**Riwayat Pekerjaan/Profesi:**

1. Dosen Jurusan PBSID FKIP Univ. Muhammadiyah Surakarta: Tahun 2009 – 2012
2. Penulis Buku Pelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia: Tahun 2012 – 2013
3. Dosen Prodi Pendidikan Bahasa Indonesia: Tahun 2014 - sekarang

**Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

1. S1: Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia FBS Universitas Negeri Yogyakarta (2005 - 2009)
2. S2: Program Studi Linguistik Terapan Pascasarjana Univ. Negeri Yogyakarta (2009 - 2011)

**Judul Buku dan Tahun Terbit:**

1. Buku ESPS Bahasa Indonesia untuk SD/MI Kelas I-VI Kurikulum KTSP (2015 - 2016) - Erlangga
2. Buku ESPS Bahasa Indonesia untuk SD/MI Kelas I-VI Kurikulum 2013 (2017 - 2018) - Erlangga
3. Apresiasi Sastra Indonesia dan Pembelajarannya (2018) – Rosdakarya
4. Menulis Populer (2018) – Rosdakarya

**Buku Yang Pernah Ditelaah, Direviu, dan/atau Dinilai:**

1. Buku Teks Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas I-VI, Tahun 2012 - 2013
2. Buku Misi/Sipi, Tahun 2018

**Judul Penelitian dan Tahun Terbit:**

1. Pembelajaran Sastra di Kelas X Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional SMA Negeri 8 Yogyakarta (2010)
2. Bahasa Korelasi Politik Tubuh, Kekerasan Simbolik, dan Pelanggaran Hak Asasi Anak dalam Novel-Novel Indonesia Modern (2011)
3. Pengembangan Bahan Ajar Menulis Populer Berbasis Industri Kreatif (2017 - 2018)



## Profil Desainer

**Nama Lengkap:**  
Agus Maulani

**E-mail:**  
agus\_maulani@instruktur.belajar.id

**Instansi:**  
PPPPTK IPA

**Alamat Instansi:**  
Jl. Diponegoro No 12, Bandung, Jawa Barat

**Bidang Keahlian:**  
Desain Grafis, Multimedia, Video, Media Pembelajaran,  
Teknologi Pembelajaran, TIK

---

### Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Instruktur materi aplikasi komputer untuk Desain Grafis, Teknik Arsitektur, dan Multimedia, di lembaga-lembaga pendidikan dan kampus, tahun 2000 - 2007
2. Desainer Presentasi Visual 2D dan 3D, gambar dan animasi, di perusahaan-perusahaan konsultan teknik arsitektur, tahun 2004 - 2010
3. Instruktur dan Desainer Grafis, Multimedia, Video, dan TIK, di SEAMEO Qitep In Science, tahun 2010 - 2014
4. Instruktur dan Desainer Grafis, Multimedia, Video, dan TIK, dan teknologi pembelajaran di PPPPTK IPA, tahun 2008 - sekarang
5. Pengembang Teknologi Pembelajaran, di PPPPTK IPA, tahun 2012 - sekarang

### Modul/Buku Yang Pernah Didesain:

1. Modul-modul kuliah materi aplikasi komputer untuk Desain Grafis, Teknik Arsitektur, dan Multimedia, tahun 2000-2004
2. Modul-modul diklat IPA, tahun 2008-2014
3. Buku Guru dan Buku Siswa "What is matter?", Qitep In Science, tahun 2014
4. Modul-modul diklat program Prodep 2014-2015
5. Modul-modul diklat Program Guru Pembelajar, tahun 2015-2016
6. Modul-modul diklat Program PKB, tahun 2016-2017
7. Modul-modul diklat Program PKP, tahun 2017-2019
8. Buku-buku bahan ajar berbasis aktivitas untuk siswa dan guru, tahun 2020
9. Media lainnya (cetak, media promosi, video, animasi)

### Pendidikan:

Desain Komunikasi Visual