



Buku Guru
**Pendidikan Jasmani
Olahraga dan Kesehatan**



SMP/MTs
Kelas

VIII

Hak Cipta © 2014 pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Dilindungi Undang-Undang

MILIK NEGARA
TIDAK DIPERDAGANGKAN

***Disklaimer:** Buku ini merupakan buku guru yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku Siswa ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan dipergunakan dalam tahap awal penerapan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan “dokumen hidup” yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.*

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: buku guru / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. -- Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.

x, 310 hlm. : ilus. ; 25 cm.

Untuk SMP/MTs Kelas VIII

ISBN

ISBN

1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan - Studi dan Pengajar I. Judul
II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Kontributor Naskah : Roji dan Eva Yulianti
Penelaah : Taufik Hidayah, Hermawan Pamot Raharjo, Mulyana, dan Dian Budiana
Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud

Cetakan Ke-1, 2014

Disusun dengan huruf Times New Roman, 11 pt

Kata Pengantar

Kurikulum 2013 dirancang untuk memperkuat kompetensi siswa dari sisi pengetahuan, keterampilan, dan sikap secara utuh. Keutuhan tersebut menjadi dasar dalam perumusan kompetensi dasar tiap mata pelajaran, sehingga kompetensi dasar tiap mata pelajaran mencakup kompetensi dasar kelompok sikap, kompetensi dasar kelompok pengetahuan, dan kompetensi dasar kelompok keterampilan. Semua mata pelajaran dirancang mengikuti rumusan tersebut.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk Kelas VIII SMP/MTs yang disajikan dalam buku ini juga tunduk pada ketentuan tersebut. PJOK bukan berisi materi pembelajaran yang dirancang hanya untuk mengasah kompetensi keterampilan peserta didik, atau mata pelajaran yang membaginya menjadi pengetahuan tentang kesehatan dan keterampilan berolahraga. PJOK adalah mata pelajaran yang membekali siswa dengan pengetahuan tentang gerak jasmani dalam berolahraga serta faktor kesehatan yang dapat mempengaruhinya, keterampilan dalam melakukan gerak jasmani dalam berolahraga dan menjaga kesehatannya, serta sikap perilaku yang dituntut dalam berolahraga dan menjaga kesehatan sebagai suatu kesatuan yang utuh, sehingga terbentuk peserta didik yang sadar kebugaran jasmani, sadar olahraga, dan sadar kesehatan.

Pembelajarannya dirancang berbasis aktivitas terkait dengan sejumlah jenis gerak jasmani/olahraga dan usaha-usaha menjaga kesehatan yang sesuai untuk peserta didik Kelas VIII SMP/MTs. Aktivitas-aktivitas tersebut dirancang untuk membuat peserta didik terbiasa melakukan gerak jasmani dan berolahraga dengan senang hati karena merasa perlu melakukannya dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani baik melalui gerak jasmani dan olahraga maupun dengan memperhatikan faktor-faktor kesehatan yang mempengaruhinya. Sebagai mata pelajaran yang mengandung unsur muatan lokal, tambahan materi yang digali dari kearifan lokal dan relevan dengan mata pelajaran ini sangat diharapkan untuk ditambahkan sebagai pengayaan dari buku ini.

Buku ini menjabarkan usaha minimal yang harus dilakukan siswa untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Sesuai dengan pendekatan yang digunakan dalam Kurikulum 2013, siswa diajak menjadi berani untuk mencari sumber belajar lain yang tersedia dan terbentang luas di sekitarnya. Peran guru dalam meningkatkan dan menyesuaikan daya serap siswa dengan ketersediaan kegiatan pada buku ini sangat penting. Guru dapat memperkayanya dengan kreasi dalam bentuk kegiatan-kegiatan lain yang sesuai dan relevan yang bersumber dari lingkungan sosial dan alam.

Implementasi terbatas pada tahun ajaran 2013/2014 telah mendapat tanggapan yang sangat positif dan masukan yang sangat berharga. Pengalaman tersebut dipergunakan semaksimal mungkin dalam menyiapkan buku untuk implementasi menyeluruh pada tahun ajaran 2014/2015 dan seterusnya. Walaupun demikian, sebagai edisi pertama, buku ini sangat terbuka dan perlu terus dilakukan perbaikan dan penyempurnaan. Untuk itu, kami mengundang para pembaca memberikan kritik, saran dan masukan untuk perbaikan dan penyempurnaan pada edisi berikutnya. Atas kontribusi tersebut, kami ucapkan terima kasih. Mudah-mudahan kita dapat memberikan yang terbaik bagi kemajuan dunia pendidikan dalam rangka mempersiapkan generasi seratus tahun Indonesia Merdeka (2045).

Jakarta, Januari 2014

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

Mohammad Nuh

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Pendahuluan	1
BAB I. Permainan Bola Besar	10
Permainan Bola Besar Melalui Permainan Sepakbola	10
A. Kompetensi Inti	10
B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi	11
C. Tujuan Pembelajaran	12
D. Metode Pembelajaran	14
E. Media Pembelajaran	14
F. Materi Pembelajaran	15
G. Variasi Aktivitas Bermain Sepakbola	16
H. Variasi dan Kombinasi Aktivitas Bermain Sepakbola	25
I. Aktivitas Permainan Sepakbola Sederhana	27
Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolavoli	29
A. Kompetensi Inti	29
B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi	29
C. Tujuan Pembelajaran	30
D. Metode Pembelajaran	31
E. Media Pembelajaran	32
F. Materi Pembelajaran	32
G. Variasi Aktivitas Bermain Bolavoli	33
H. Variasi dan Kombinasi Aktivitas Bermain Bolavoli	42
I. Aktivitas Permainan Bolavoli Sederhana	43
Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolabasket	45
A. Kompetensi Inti	45
B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian	46
C. Tujuan Pembelajaran	47
D. Metode Pembelajaran	49
E. Media Pembelajaran	49
F. Materi Pembelajaran	49
G. Variasi Aktivitas Bermain Bolabasket	50
H. Variasi dan Kombinasi Aktivitas Bermain Bolabasket	55
I. Aktivitas Permainan Bolabasket Sederhana	57
Penilaian Hasil Pembelajaran Permainan Bola Besar	60

BAB II. Permainan Bola Kecil	68
Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Softball	68
A. Kompetensi Inti	68
B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi	69
C. Tujuan Pembelajaran	71
D. Metode Pembelajaran	72
E. Media Pembelajaran	72
F. Materi Pembelajaran	73
G. Variasi Aktivitas Bermaian Softball	73
H. Variasi dan Kombinasi Aktivitas Bermain Softball	77
I. Aktivitas Permainan Softball Sederhana	78
Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Bulutangkis	80
A. Kompetensi Inti	80
B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi	81
C. Tujuan Pembelajaran	83
D. Metode Pembelajaran	84
E. Media Pembelajaran	85
F. Materi Pembelajaran	85
G. Variasi Aktivitas Bermaian Bulutangkis	86
H. Variasi dan Kombinasi Aktivitas Bermain Bulutangkis	91
I. Aktivitas Permainan Bulutangkis Sederhana	92
Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Tenismeja	95
A. Kompetensi Inti	95
B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi	95
C. Tujuan Pembelajaran	97
D. Metode Pembelajaran	98
E. Media Pembelajaran	99
F. Materi Pembelajaran	99
G. Variasi Aktivitas Bermaian Tenismeja	100
H. Variasi dan Kombinasi Aktivitas Bermain Tenismeja	103
I. Aktivitas Permainan Tenis Meja Sederhana	104
Penilaian Hasil Pembelajaran Permainan Bola Kecil	106
BAB III. Atletik	114
Pembelajaran Atletik Dengan Jalan Cepat	114
A. Kompetensi Inti	114
B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi	114
C. Tujuan Pembelajaran	116
D. Metode Pembelajaran	116
E. Media Pembelajaran	117
F. Materi Pembelajaran	117
G. Variasi dan Kombinasi Aktivitas Prinsip Dasar Jalan Cepat	117

Pembelajaran Atletik Dengan Lari Jarak Pendek	121
A. Kompetensi Inti	121
B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi	121
C. Tujuan Pembelajaran	123
D. Metode Pembelajaran	124
E. Media Pembelajaran	124
F. Materi Pembelajaran	124
G. Variasi dan Kombinasi Aktivitas Prinsip Lari Jarak Pendek	125
Pembelajaran Atletik Dengan Lompat Jauh	128
A. Kompetensi Inti	128
B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi	129
C. Tujuan Pembelajaran	130
D. Metode Pembelajaran	131
E. Media Pembelajaran	131
F. Materi Pembelajaran	131
G. Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar	132
Pembelajaran Atletik Dengan Tolak Peluru	135
A. Kompetensi Inti	135
B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi	136
C. Tujuan Pembelajaran	137
D. Metode Pembelajaran	138
E. Media Pembelajaran	138
F. Materi Pembelajaran	139
G. Variasi dan Kombinasi Aktivitas Prinsip Dasar Tolak Peluru	139
Penilaian Hasil Pembelajaran Atletik Dengan Jalan Cepat	142
Penilaian Hasil Pembelajaran Atletik Dengan Lompat Jauh	149
BAB IV. Beladiri Pencaksilat	156
A. Kompetensi Inti	156
B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi	156
C. Tujuan Pembelajaran	158
D. Metode Pembelajaran	159
E. Media Pembelajaran	159
F. Materi Pembelajaran	159
G. Variasi dan Kombinasi Aktivitas Prinsip Dasar Pencaksilat	160
Penilaian Hasil Pembelajaran Pencaksilat	166
BAB V. Kebugaran Jasmani	174
A. Kompetensi Inti	174
B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi	174
C. Tujuan Pembelajaran	174
D. Metode Pembelajaran	176
E. Media Pembelajaran	177
F. Materi Pembelajaran	177
Penilaian Hasil Belajar Kebugaran Jasmani	194

BAB VI Senam Lantai	201
A. Kompetensi Inti	201
B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi	201
C. Tujuan Pembelajaran	202
D. Metode Pembelajaran	203
E. Media Pembelajaran	203
F. Materi Pembelajaran	203
G. Variasi dan Kombinasi Aktivitas Prinsip Dasar Senam Lantai	205
Penilaian Hasil Pembelajaran Senam Lantai	210
BAB VII. Aktivitas Gerak Berirama	217
A. Kompetensi Inti	217
B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi	217
C. Tujuan Pembelajaran	219
D. Metode Pembelajaran	220
E. Media Pembelajaran	220
F. Materi Pembelajaran	220
G. Variasi dan Kombinasi Aktivitas Prinsip Dasar Aktivitas Gerak Berirama	221
Penilaian Hasil Belajar Aktivitas Gerak Berirama	227
BAB VIII. Aktivitas Air	233
A. Kompetensi Inti	233
B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi	233
C. Tujuan Pembelajaran	235
D. Metode Pembelajaran	236
E. Media Pembelajaran	236
F. Materi Pembelajaran	236
G. Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar Renang Gaya Dada	237
Penilaian Hasil Belajar Renang Gaya Dada	241
BAB IX. NAPZA Dan Pendidikan Seks Bebas	248
NAPZA	248
A. Kompetensi Inti	248
B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi	248
C. Tujuan Pembelajaran	249
D. Metode Pembelajaran	250
E. Media Pembelajaran	250
F. Materi Pembelajaran	250
Pendidikan Seks Bebas	258
A. Pengertian	258
B. Tujuan Pendidikan Seks	258
C. Bahaya Seks Bebas	259

Penilaian Hasil Belajar NAPZA	261
Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Seks Bebas	267
BAB X. Pola Hidup Sehat	273
A. Kompetensi Inti	273
B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi	273
C. Tujuan Pembelajaran	274
D. Metode Pembelajaran.....	275
E. Media Pembelajaran	275
F. Materi Pembelajaran	275
Penilaian Hasil Belajar Pola Hidup Sehat	277
BAB XI. Manfaat Aktivitas Fisik	285
A. Kompetensi Inti	285
B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi	285
C. Tujuan Pembelajaran	286
D. Metode Pembelajaran	287
E. Media Pembelajaran	287
F. Materi Pembelajaran	287
Penilaian Hasil Belajar Manfaat Aktivitas Fisik	297
Glosarium	303
Daftar Pustaka	309

“Pendidikan adalah senjata paling mematikan di dunia,
karena dengan itu Anda dapat mengubah dunia”
– Nelson Mandela

Kami ucapkan :
Selamat belajar & mengajar
Jangan menyerah, suksesmu adalah sukses kita semua





PENDAHULUAN

A. Karakteristik

Pembelajaran merupakan proses interaktif antara guru dengan peserta didik, melibatkan multi pendekatan dengan menggunakan teknologi yang akan membantu memecahkan permasalahan faktual di dalam kelas. Terdapat tiga komponen dalam definisi pembelajaran, yaitu: pertama, pembelajaran adalah suatu proses, bukan sebuah produk, sehingga nilai tes dan tugas adalah ukuran pembelajaran, tetapi bukan proses pembelajaran. Kedua, pembelajaran adalah perubahan dalam pengetahuan, keyakinan, perilaku/sikap. Perubahan ini memerlukan waktu, terutama ketika pembentukan keyakinan, perilaku dan sikap. Guru tidak boleh menafsirkan kekurangan peserta didik dalam pemahaman sebagai kekurangan dalam pembelajaran, karena mereka memerlukan waktu untuk mengalami perubahan. Ketiga, Pembelajaran bukan sesuatu yang dilakukan kepada peserta didik, tetapi sesuatu yang mereka kerjakan sendiri. Artinya, pembelajaran gerak merupakan kebutuhan dasar bagi setiap anak, tanpa harus dipengaruhi instruksi dari orang lain. Ketiga hal ini yang mempengaruhi kualitas pembelajaran PJOK, selain peluang untuk belajar, konten yang sesuai, intruksi yang tepat, serta penilaian peserta didik dan pembelajaran.

Pendidikan Jasmani mengandung makna pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Kata aktivitas jasmani mengandung makna bahwa pembelajaran berbasis aktivitas fisik. Kata olahraga mengandung makna aktivitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Sementara kualitas fisik, mental dan emosional disini bermakna, pembelajaran PJOK membuat peserta didik memiliki kesehatan yang baik, kemampuan fisik, memiliki pemahaman yang benar, memiliki sikap yang baik tentang aktivitas fisik, sehingga sepanjang hidupnya mereka akan memiliki gaya hidup sehat dan aktif.

Berdasarkan uraian tersebut, secara substansi PJOK mengandung aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan. Dimana tujuan utama PJOK adalah meningkatkan *life-long physical activity* dan mendorong perkembangan fisik, psikologis dan sosial peserta didik. Jika ditelaah lebih lanjut, tujuan ini mendorong perkembangan motivasi diri untuk melakukan aktivitas fisik, memperkuat konsep diri, belajar bertanggung jawab dan keterampilan kerjasama. Peserta didik akan belajar mandiri, mengambil keputusan dalam proses pembelajaran, belajar bertanggung jawab dengan diri dan orang lain. Dan proses menuju memiliki rasa tanggung jawab ini setahap demi setahap beralih dari guru kepada peserta didik.

B. Strategi Mengajar dan Metode Pembelajaran

Pembelajaran PJOK, dipengaruhi kemampuan fisik peserta didik. Karena itu, guru perlu memiliki berbagai strategi dalam perencanaan pengajaran dan pembelajaran. Strategi ini memperhatikan beberapa aspek, seperti kemampuan motorik yang berbeda, tingkat kebugaran jasmani, *spatial awareness*, perilaku, kepercayaan diri. Karena itu, guru perlu mengenali kesulitan yang akan dihadapi peserta didik, pengaruhnya terhadap pembelajaran dan membuat strategi yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut.

Pengalaman belajar yang paling efektif adalah apabila peserta didik/seseorang mengalami/berbuat secara langsung dan aktif di lingkungan belajarnya. Pemberian kesempatan yang luas bagi peserta didik untuk melihat, memegang, merasakan, dan mengaktifkan lebih banyak indra yang dimilikinya, serta mengekspresikan diri akan membangun pemahaman pengetahuan, perilaku, dan keterampilannya. Oleh karena itu, tugas utama pendidik/guru adalah mengondisikan situasi pengalaman belajar yang dapat menstimulasi atau merangsang indra dan keingintahuan peserta didik. Hal ini perlu didukung dengan pengetahuan guru akan perkembangan psikologis peserta didik dan kurikulum di mana keduanya harus saling terkait. Saat pembelajaran, guru hendaknya peka akan gaya belajar peserta didik di kelas. Dengan mengetahui gaya belajar peserta didik di kelas secara umum, guru dapat menentukan strategi pembelajaran yang tepat.

Dengan demikian, pendidik/guru hendaknya menyiapkan kegiatan belajar-mengajar yang melibatkan mental peserta didik secara aktif melalui beragam kegiatan, seperti: kegiatan mengamati, bertanya/mempertanyakan, menjelaskan, berkomentar, mengajukan hipotesis, mengumpulkan data, dan sejumlah kegiatan mental lainnya. Guru hendaknya tidak memberikan bantuan secara dini dan hendaknya selalu menghargai usaha peserta didik meskipun hasilnya belum sempurna. Selain itu, guru perlu mendorong peserta didik supaya peserta didik berbuat/berpikir lebih baik, misalnya melalui pengajuan pertanyaan menantang yang ‘menggelitik’ sikap ingin tahu dan sikap kreativitas peserta didik. Dengan cara ini, guru selalu mengupayakan agar peserta didik terlatih dan terbiasa menjadi pelajar sepanjang hayat.

Dalam merencanakan strategi yang tepat, maka guru harus mengetahui kemampuan peserta didik dan memilih metode pembelajaran yang akan digunakan sebagai strategi pembelajaran. Pembelajaran dalam PJOK, menggunakan gaya mengajar yang dikembangkan oleh Mosston (1986). Mosston menggunakan STS (*spectrum of teaching style*), dimana spektrum tersebut berada di antara serangkaian gaya, dari gaya mengajar berpusat pada guru hingga gaya mengajar berpusat pada peserta didik.



1. Gaya Mengajar Komando: guru memberi demonstrasi dan penjelasan, kemudian seluruh peserta didik melakukan gerakan beberapa kali, dengan arahan guru.
2. Gaya Mengajar Latihan: guru memberi demonstrasi dan penjelasan, dilakukan dalam beberapa tahap sehingga peserta didik paham, kemudian peserta didik melakukan, dan guru berada di antara mereka untuk memperbaiki.
3. Gaya Mengajar *Resiprokal*: guru mempersiapkan lembar tugas gerak yang harus dilakukan peserta didik, guru memberi demonstrasi dan penjelasan serta klarifikasi lembar tugas resiprokal. Peserta didik melakukan dan temannya mengamati lalu mengisi lembar pengamatan secara bergantian. Guru berada di antara peserta didik untuk membetulkan kesalahan dan membantu dalam pengamatan jika diperlukan.
4. Gaya Mengajar Penugasan: dalam gaya mengajar ini, guru menentukan tugas dan peserta didik diberi kesempatan untuk membuat keputusan apa yang akan mereka lakukan. Tugas dibagi dalam beberapa level. Pada level pertama, seluruh peserta didik melakukan tugas yang sama, dengan tahap yang mereka mampu. Pada level kedua, setiap peserta didik melakukan tugas sesuai dengan capaian pada level pertama. Pada level selanjutnya, peserta didik menerima serangkaian tugas yang mereka bertanggungjawab untuk menyelesaikannya. Guru menyediakan sumber informasi, tetapi peserta didik harus memperkaya dengan sumber-sumber lain yang sesuai.
5. Gaya Mengajar Penemuan Terpimpin: dalam gaya mengajar ini, guru memberikan tugas melakukan gerak, dan peserta didik diberi kebebasan untuk bagaimana melakukan gerak. Misalnya: guru memberi arahan “Berdiri dalam posisi siap dan melompat sejauh mungkin di atas matras” maka peserta didik akan melakukannya dengan berbagai cara.

6. Gaya Mengajar Pemecahan Masalah: gaya ini hampir sama dengan penemuan terpimpin, jika pada gaya penemuan terpimpin, peserta didik diarahkan untuk menemukan jawaban yang sama, dalam gaya pemecahan masalah, peserta didik dapat memberikan jawaban yang berbeda. Misalnya guru memberikan masalah “bagaimana caranya supaya kita dapat mendarat dengan aman dan sejauh mungkin dari posisi sebelum melompat?”
7. Gaya Mengajar *Eksplorasi*: adalah gaya mengajar yang berpusat pada siswa, guru memberikan tugas gerak yang memungkinkan peserta didik untuk bergerak bebas melakukan tugas sesuai yang mereka inginkan. Guru hanya memberi sedikit arahan. Gaya ini dapat dipergunakan untuk mengenalkan suatu konsep, peralatan yang baru dikenal, atau untuk mengetahui apakah peserta didik menyukai tugas gerak. Misalnya: “Temukan berapa gerakan menendang bola yang bisa dilakukan?”

Guru harus selalu menelaah gaya mengajar dan membuat analisis pembelajaran untuk memilih gaya mengajar yang sesuai. Selain itu, guru juga harus mengenal pembelajaran gerak. Pembelajaran adalah perubahan yang relatif menetap sebagai hasil dari latihan atau pengalaman. Dimensi dalam pembelajaran gerak adalah: pembelajaran gerak harus dapat merangsang peserta didik untuk berpikir, pembelajaran dipengaruhi persepsi peserta didik tentang situasi pembelajaran, mengajar bukan hanya transfer ilmu, peserta didik perlu belajar bagaimana menggunakan ilmu pengetahuan tentang gerak dalam berbagai cara, peserta didik harus terlibat dalam seluruh pembelajaran, peserta didik melakukan gerak sesuai batas kemampuannya, kepemimpinan adalah faktor penting dalam pembelajaran. Dalam pembelajaran, guru harus dapat menggunakan pendekatan pembelajaran yang sesuai, yaitu:

1. **Inclusive (cakupan)**, adalah peserta didik dengan berbagai tingkat keterampilan berpartisipasi dalam tugas yang sama dengan memilih tingkat kesulitan di mana mereka dapat melakukan. Contoh : Lompat tinggi mistar miring, peserta didik yang sudah mampu melompat dengan baik, maka ia melakukan pada mistar yang tinggi, yang kemampuannya sedang melompat pada mistar tengah-tengahnya, sedangkan yang masih belum mampu melompat pada mistar yang rendah.
2. **Whole, Part dan Whole–Part-Whole** (keseluruhan, perbagian) adalah pendekatan pembelajaran dengan memberikan keseluruhan atau bagian per bagian. **Keseluruhan**, jika keterampilan gerak harus diajarkan secara keseluruhan, sehingga peserta didik dapat memahami gerakan secara keseluruhan, misalnya ketika mengajarkan lompat tinggi, maka harus diberikan secara keseluruhan. **Perbagian** jika tingkat kesulitan gerak tinggi dan harus diberikan perbagian, dan kemudian bagian-bagian gerak digabungkan untuk dilakukan secara keseluruhan.

3. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual adalah pendekatan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memproses informasi baru atau pengetahuan sedemikian rupa sehingga masuk akal untuk mereka dalam bingkai mereka sendiri.

4. Pendekatan *Scientific* adalah pendekatan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan penyelidikan ilmiah dengan observasi, eksperimen dan mengembangkan pengetahuannya sendiri dengan dipandu oleh guru.

Guru dapat memiliki metode dan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi pelajaran yang akan diberikan dan situasi kelas atau kesiapan peserta didik. Setiap pembelajaran dilakukan dengan melalui tiga tahapan pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu:

- a. Tahapan Kognitif: Pada tahap ini, guru memberikan pemahaman kepada peserta didik tentang gerak baru, tentang apa, dan bagaimana gerakan diikuti.
- b. Tahapan Motorik: selanjutnya adalah tahapan motorik, setelah peserta didik dapat menjawab persoalan kognitif dan membentuk organisasi pola gerak yang efektif untuk menghasilkan gerak. dengan membangun kemampuan kontrol serta konsistensi sikap berdiri, rasa percaya diri.
- c. Tahapan Otomatisasi: setelah banyak melakukan latihan maka peserta didik akan memasuki tahap otomatisasi secara berangsur-angsur. Gerak sudah berkembang dengan baik dan dapat mengontrol gerak dalam waktu singkat.

C. Pengorganisasian Kelas (Langkah- langkah Pembelajaran)

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru Pendidikan Jasmani dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan sebagai berikut.

1. Kegiatan Awal

Kegiatan awal harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

- a. Peserta didik dibariskan empat bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- b. Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.
- c. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.

- d. Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum.
- e. Berdoa sebelum pelajaran dimulai yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik.
- f. Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu. Guru menjelaskan arti penting pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik, yaitu untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sehingga meningkatkan tingkat energi yang dikeluarkan oleh metabolisme tubuh, meningkatkan kecepatan perjalanan sinyal syaraf yang memerintah gerakan tubuh sehingga memudahkan otot-otot berkontraksi dan rileks secara lebih cepat dan efisien, meningkatkan kapasitas kerja fisik, mengurangi adanya ketegangan otot, meningkatkan kemampuan jaringan penghubung dalam gerakan memanjang atau merenggang, meningkatkan kondisi secara psikologis karena pemanasan mampu membangun kepercayaan diri dan rasa nyaman.
- g. Sampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh peserta didik.

2. Kegiatan Inti

Kegiatan yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

- a. Selama proses kegiatan pembelajaran, perilaku peserta didik harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku peserta didik dengan cara santun.
- b. Dalam pembelajaran prinsip dasar gerak yang umum, guru tidak harus mencontohkan terlebih dahulu, biarkan anak bereksplorasi sendiri dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual, dan untuk teknik gerak spesifik guru dapat mendemonstrasikannya terlebih dahulu.
- c. Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah sampai ke yang sulit, dari yang sederhana sampai ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.
- d. Pada saat peserta didik melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peserta didik.
- e. Dalam mengajarkan materi perlu modifikasi alat (misalnya penggunaan bola plastik), peraturan dan lapangan permainan.

3. Kegiatan Akhir

Kegiatan akhir yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut:

- a. Guru melakukan tanya jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- b. Melakukan pelepasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada peserta didik tujuan dan manfaat melakukan pelepasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar (segar).

- c. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.

D. Penggunaan Sarana dan Prasarana

Pembelajaran PJOK memerlukan sarana dan prasarana untuk mencapai tujuan pembelajaran. Sehingga tercapai tujuan pembelajaran PJOK secara aman, efektif dan efisien. Penyediaan sumber daya fisik yang memadai termasuk fasilitas, peralatan dan pemeliharaan dapat membantu dalam mempengaruhi sikap dan menunjang keberhasilan program. Dalam pembelajaran PJOK, fasilitas yang harus tersedia bagi peserta didik yang terlibat dalam aktivitas otot besar yang melibatkan memanjat, melompat, menendang, melempar, dan menangkap.

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 membuat modifikasi media pembelajaran PJOK. 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.

E. Keamanan dan Keselamatan dalam Pembelajaran

Hal terpenting dalam pembelajaran PJOK adalah terpenuhinya aspek dalam prosedur keamanan dan keselamatan. Peserta didik harus dapat melakukan atau unjuk kerja dengan aman dan selamat, sesuai kompetensi yang diharapkan, dan terjadi peningkatan keterampilan sesuai dengan tantangan melakukan unjuk kerja gerak. Peserta didik juga belajar untuk menilai kerja yang mereka lakukan dan juga menilai rekannya. Selain itu, peserta didik juga harus mampu beradaptasi, memodifikasi dan meningkatkan kemampuannya. Karena itu perlu diketahui prosedur keamanan dan keselamatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, yang memiliki tujuan prosedur keamanan dan keselamatan pembelajaran penjas adalah untuk memastikan peserta didik melakukan aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga dengan aman dan selamat. Keamanan dan keselamatan meliputi keamanan dan keselamatan dalam Sarana, prasarana, penggunaan alat dan teknik melakukan

F. Penilaian

Pengajaran dan pembelajaran yang efektif adalah jika dilakukan evaluasi, dimulai sejak kegiatan di awal hingga akhir tahun ajaran. Dalam evaluasi dilakukan penilaian terhadap kemajuan peserta didik, untuk melihat apakah pengalaman belajar yang

direncanakan tercapai. Penilaian meliputi tiga aspek utama yaitu afektif (sikap dan perilaku), psikomotor (keterampilan motorik dan kebugaran) serta pengetahuan. Beberapa teknik untuk melakukan penilaian adalah: pengamatan, tes tulis, tes unjuk gerak. Seluruh hasil penilaian dicatat dan dilaporkan kepada sekolah dan orangtua.

Jenis Penilaian

Saat ini, dalam pendidikan dikembangkan Penilaian autentik, yaitu penilaian atas hasil belajar melalui unjuk keterampilan dan kompetensi tertentu, untuk menunjukkan penguasaan atas ilmu dan keterampilan (*Richard J. Stiggins; 1987*) menggeser metode penilaian tradisional yang menggunakan tes tulis (pilihan ganda, mengisi bagian pernyataan yang kosong, benar-salah, mencocokkan) yang selama ini digunakan. Lima perbedaan mendasar dari penilaian otentik dan tradisional adalah :

1. penilaian autentik melalui unjuk kerja, sedangkan tradisional melalui bagaimana respon peserta didik.
2. Penilaian autentik berdasarkan pendekatan pada kehidupan nyata, bukan diciptakan seperti dalam penilaian tradisional.
3. Penilaian autentik adalah melalui aplikasi bukan hanya mengenali.
4. Penilaian autentik digunakan untuk menilai aspek spiritual dan sosial; pengetahuan dan keterampilan.
5. penilaian tradisional adalah *teacher-structured*, dan *student-structured* pada penilaian autentik.
6. Penilaian autentik dilakukan seketika, penilaian tradisional tidak langsung dilakukan

Penilaian autentik memiliki 3 komponen, yaitu: standar, portofolio, serta tugas dan rubrik. **Standar** adalah capaian yang dapat diobservasi dan terukur. yaitu Kompetensi inti, Kompetensi dasar dan indikator yang harus dipahami dan mampu dilakukan oleh peserta didik. **Tugas** yang diberikan kepada peserta didik dirancang untuk dapat menilai kemampuan dan kompetensi peserta didik dalam mengaplikasikan kemampuan dan ilmu yang dimiliki dalam kehidupan nyata.

Rubrik adalah skala penilaian/skor yang digunakan untuk menilai unjuk kerja peserta didik berdasarkan kriteria tugas yang diberikan. Penilaian autentik menggunakan skala pengukuran, yang disesuaikan dengan capaian kriteria/ indikator oleh peserta didik

Contoh

Rubrik mengumpukan bola besar menggunakan kaki bagian dalam melalui permainan sepakbola

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai												Jml. skor	Nilai
		Posisi awal				Gerakan				Akhir Ger- akan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikri														
Skor Max = 12															
Nilai = skor perolehan / skor max. X 4															
Komentar Orang Tua Murid															

Portofolio adalah kumpulan pekerjaan peserta didik dari serangkaian tugas yang dipilih oleh guru untuk menggambarkan sebuah catatan tentang proses pencapaian peserta didik, pada kompetensi tertentu.

Ada tiga kategori portofolio atau catatan tentang peserta didik yang dapat dipilih, yaitu tentang perkembangan, pameran atau evaluasi. Masing-masing jenis portofolio memiliki tujuan dan catatan yang berbeda

Contoh Instrumen Penilaian Portofolio

Kompetensi Dasar : 2.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil

Alokasi Waktu : 1 Semester

Nama Peserta Didik : _____

Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian		Jml. Halaman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat kliping tentang perkembangan sepakbola di Indonesia				5	
2.	Membuat kliping tentang menendang bola				5	
3.	Membuat kliping tentang menahan bola				5	
4.	Membuat kliping tentang menggiring bola				5	
Total Skor Max						
Nilai = Skor perolehan/Skor Max X 4						
Komentar Orang Tua Murid :						

Permainan Bola Besar Melalui Permainan Sepakbola

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyajikan, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 	<p>1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran</p> <p>1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menampilkan sikap tawakal terhadap hasil akhir</p> <p>1.1.3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat)</p>
2.	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggungjawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat</p>	<p>2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang</p> <p>2.2.1 Menggunakan peralatan sesuai dengan fungsinya</p> <p>2.3.1 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain</p> <p>2.4.1 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan perlu memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.</p> <p>2.5.1 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p> <p>2.6.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai bola sendiri dan selalu mengoper bola pada teman (berbagi)</p> <p>2.7.1 Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.8.1 Berperilaku hidup sehat</p>
	<p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar</p>	<p>3.1.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola besar dengan sepakbola</p> <p>3.1.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola besar dengan sepakbola</p> <p>3.1.3 Menyebutkan konsep keterampilan dasar permainan bola besar dengan sepakbola</p> <p>3.1.4 Menyebutkan prosedural variasi mengumpan menggunakan kaki bagian dalam</p> <p>3.1.5 Menyebutkan prosedural variasi mengumpan menggunakan kaki bagian luar</p>

		<p>3.1.6 Menyebutkan prosedural variasi mengumpan menggunakan punggung kaki</p> <p>3.1.7 Menyebutkan prosedural kombinasi mengumpan dan menendang menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki</p> <p>3.1.8 Menyebutkan prosedural kombinasi mengumpan , menendang . menggiring menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki</p> <p>3.1.9 Menyebutkan prosedural kombinasi mengumpan, menendang, menahan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki</p> <p>3.1.10 Menyebutkan prosedural kombinasi menyundul, mengumpan, menendang menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki</p>
4.	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.	<p>4.1.1 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki</p> <p>4.1.2 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki</p> <p>4.1.3 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki</p> <p>4.1.4 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki</p> <p>4.1.5 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan menyundul , menahan bola (kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki), menggiring (kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki)</p>

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.:

KI-1

- 1 Melakukan berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, dengan khusus
- 2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir, dengan baik
- 3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat), dengan baik

KI-2

- 1 Menunjukkan sikap tidak curang saat melakukan permainan, dengan jujur
- 2 Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya, dengan baik
- 3 Melakukan gerakan yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain, dengan baik
- 4 Melakukan aktivitas fisik secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis, dengan baik
- 5 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan, dengan baik
- 6 Melakukan permainan tidak menguasai bola sendiri dan selalu mengoper bola pada teman, dengan baik
- 7 Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru, dengan baik

KI-3

1. Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola besar dengan sepakbola dengan baik
2. Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola besar dengan sepakbola dengan baik
3. Menyebutkan konsep keterampilan teknik dasar permainan bola besar dengan sepakbola dengan baik
4. Menyebutkan prosedural variasi mengumpan menggunakan kaki bagian dalam dengan baik
5. Menyebutkan prosedural variasi mengumpan menggunakan kaki bagian luar dengan baik
6. Menyebutkan prosedural variasi mengumpan menggunakan punggung kaki dengan baik
7. Menyebutkan prosedural kombinasi mengumpan dan menendang menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki dengan baik
8. Menyebutkan prosedural kombinasi mengumpan, menendang, menggiring menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki dengan baik
9. Menyebutkan prosedural kombinasi mengumpan, menendang, menahan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki dengan baik
10. Menyebutkan prosedural kombinasi menyundul, mengumpan, menendang menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki dengan baik

KI-4

1. Melakukan variasi aktivitas bermain mengumpan dan menendang menggunakan kaki bagian dalam dengan baik
2. Melakukan variasi aktivitas bermain mengumpan dan menendang menggunakan kaki bagian luar dengan baik
3. Melakukan variasi aktivitas bermain mengumpan dan menendang menggunakan punggung kaki dengan baik
4. Melakukan variasi aktivitas bermain menyundul bola dengan baik
5. Melakukan kombinasi aktivitas bermain mengumpan, menendang, menggiring menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki dengan baik
6. Melakukan kombinasi aktivitas bermain mengumpan, menendang, menahan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki dengan baik
7. Melakukan kombinasi aktivitas bermain menyundul, mengumpan, menendang menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki dengan baik

D. Metode Pembelajaran

Untuk metode dalam pembelajaran permainan bola besar melalui permainan sepakbola bapak/ibu guru dapat memilih metode yang paling tepat, berikut di bawah ini :

1. *Inclusive (cakupan)*
2. *Demonstrasi*
3. *Part and whole (bagian dan keseluruhan)*
4. *Resiprocal (timbang-balik),*
5. *Pendekatan Pembelajaran Kontekstual*
6. *Pendekatan Saintiifik*

E. Media Pembelajaran

1. **Media**
 - a. Gambar : Prinsip gerakan mengumpan, menahan, dan menggiring bola menggunakan kaki (bagian dalam dan luar)
 - b. Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan prinsip gerakan mengumpan, menahan, dan menggiring bola menggunakan kaki (bagian dalam dan luar)

2. Alat dan bahan

- a. Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli
- b. Bola ± 18 buah
- c. Gawang/ cone ± 4 buah
- d. Tiang bendera /cone ± 12 buah
- e. Stopwatch = 1 buah
- f. Pluit = 1 buah

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari prinsip dasar gerak permainan bola besar melalui permainan sepakbola sebagai alat pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural, bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak dasar dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan prinsip gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari prinsip dasar gerak, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi. Variasi merupakan satu prinsip dasar yang dilakukan dengan berbagai cara, seperti: prinsip dasar menggiring bola dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melalui rintangan, sedangkan kombinasi merupakan gabungan beberapa prinsip dasar, dilakukan dalam satu rangkaian gerak.

Akhir dari pembelajaran permainan bola besar melalui permainan sepakbola yang dilakukan peserta didik, sebagai berikut:

- a. Memiliki keterampilan pola gerak dasar menggunakan permainan sepakbola.
- b. Memiliki pengetahuan tentang pola gerak dasar menggunakan permainan sepakbola, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
- c. Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.
- d. Memiliki sikap, seperti : kerjasama, sportivitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggungjawab, dapat memahami budaya orang lain.

Standar isi *Kurikulum 2013*, kompetensi yang perlu dikuasai sebagai berikut: (1) Melakukan variasi aktivitas bermain sepakbola, mengumpan dan menendang menggunakan kaki bagian dalam, (2) Melakukan variasi aktivitas bermain sepakbola, mengumpan dan menendang menggunakan kaki bagian luar, (3) Melakukan variasi aktivitas bermain sepakbola mengumpan dan menendang menggunakan punggung kaki, (4) Melakukan variasi aktivitas bermain sepakbola menyundul bola, (5) Melakukan kombinasi aktivitas bermain sepakbola mengumpan, menendang, menggiring menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki, (6) Melakukan

kombinasi aktivitas bermain sepakbola mengumpan, menendang, menahan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki, (7) Melakukan kombinasi aktivitas bermain sepakbola menyundul, mengumpan, menendang menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki.

G. Variasi Aktivitas Bermain Sepakbola

Pembelajaran aktivitas bermain merupakan berbagai macam bentuk variasi yang dilakukan peserta didik, karena variasi dalam permainan sepakbola adalah melakukan satu bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar mengumpan / menendang bola di tempat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok. Akhir dari pembelajaran adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama. Berikut bentuk pembelajarannya:

1. Aktivitas bermain menendang atau mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, atau punggung kaki (dengan kaki kanan atau kiri), berkelompok membentuk lingkaran berpegangan tangan, *fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan kaki, perkenaan kaki pada bola, dan bola harus selalu dibawah kontrol*, hingga bola tidak keluar dari lingkaran, gerakan dilakukan menyamping, dan dilanjutkan bergerak maju- mundur.



Gambar 1.1 Menendang bola sambil bermain

2. Aktivitas bermain me-nendang atau mengumpan bola menggunakan kaki bagian,dalam luar, punggung kaki (dengan kaki kanan dan kiri) bola dipantul,
 - (a) **persiapan:** berkelompok membentuk formasi bebas menghadap arah gerakan, kedua tangan memegang bola di depan badan,
 - (b) **gerakan:** pantulkan bola ke lantai, setelah memantul tendang bola menggunakan kaki bagian, dalam



Gambar 1.2 Bermain sambil menendang dan mengumpan

luar, atau punggung kaki (dengan kaki kanan atau kiri), gerakan menendang atau mengumpan tidak menggunakan tenaga penuh, setelah ditendang bola ditangkap kembali, *fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan kaki, perkenaan kaki pada bola, dan bola harus selalu di bawah kontrol, hingga bola tidak keluar dari batas lapangan yang telah ditentukan.*

3. Aktivitas bermain menendang atau mengumpan bola menggunakan kaki bagian, dalam luar, punggung kaki (dengan kaki kanan dan kiri) bola dilambung,

(a) **persiapan** : berkelompok membentuk formasi bebas menghadap arah gerakan, kedua tangan memegang bola di depan badan,

(b) **gerakan**: lambungkan bola ke atas, setelah bola turun tendang menggunakan kaki bagian, dalam

luar, atau punggung kaki (dengan kaki kanan atau kiri), gerakan menendang atau mengumpan tidak menggunakan tenaga penuh, setelah ditendang bola ditangkap kembali, *fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan kaki, perkenaan kaki pada bola, dan bola harus selalu dibawah kontrol, hingga bola tidak keluar dari batas lapangan yang telah ditentukan.*



Gambar 1.3 Bermain sambil menendang dengan bagian-bagian kaki

4. Aktivitas bermain menendang, dan mengumpan bola menggunakan kaki bagian, dalam luar, punggung kaki, dengan bola tergantung (dengan kaki kanan dan kiri), ketinggian bola dari tanah $\pm 10-15$ cm, dilakukan secara

Kaki diayun ke arah bola, pergelangan kaki diputar ke luar, ke dalam, di tekuk ke bawah



Gambar 1.4 Bermain sambil menendang dengan bagian-bagian kaki

individu, beregu atau kelompok, dengan ketentuan peserta didik menendang tidak menggunakan tenaga secara penuh,

Tujuan pembelajaran menggunakan bola yang diikat tali, adalah :

1. Agar peserta didik menggunakan waktu dengan efektif
2. Agar bola tidak menggulir jauh
3. Agar peserta didik mudah mengontrol posisi dan gerakan bola

4. Agar peserta didik dapat melakukan pengulangan gerakan dengan mudah

5. Aktivitas bermain menendang, dan mengumpan bola menggunakan kaki bagian, dalam luar, punggung kaki berpasangan dan berhadapan berjarak \pm 2-3 m (dengan kaki kanan dan kiri), gerakan dilakukan dengan pelan/ tidak menggunakan tenaga



Gambar 1.5 Bermain sambil menendang dengan bagian-bagian kaki

penyempitan, *fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan kaki, perkenaan kaki pada bola, dan arah bola*, sebelum melakukan gerakan, bola diletakan di lapangan/lantai, hingga posisi bola dalam keadaan diam/tidak bergerak, tahap pertama dilakukan di tempat dan lanjutkan bergerak maju- mundur, dan menyamping.

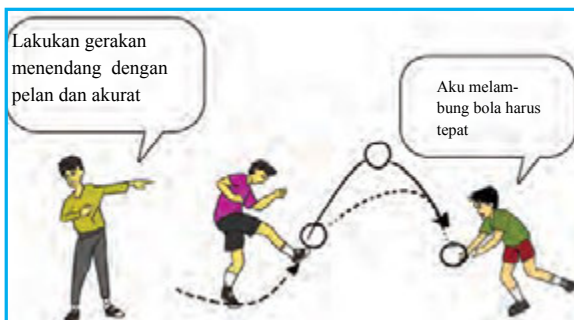
6. Aktivitas bermain menendang, dan mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung kaki berpasangan dan berhadapan berjarak \pm 2-3 m (kaki kanan dan kiri), gerakan dilakukan dengan pelan/ tidak menggunakan tenaga penuh, *fokuskan*



Gambar 1.6 Bermain sambil menendang dengan bagian-bagian kaki

perhatian peserta didik pada prinsip gerakan kaki, perkenaan kaki pada bola, dan arah bola, tahap pertama dilakukan di tempat dengan bola dilambungkan teman, dilanjutkan bergerak maju- mundur, dan menyamping.

7. Aktivitas bermain menendang, dan mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung kaki berpasangan dan berhadapan berjarak \pm 2-3 m (kaki kanan dan kiri), gerakan dilakukan dengan pelan/ tidak meng-



Gambar 1.7 Bermain sambil menendang dengan bagian-bagian kaki

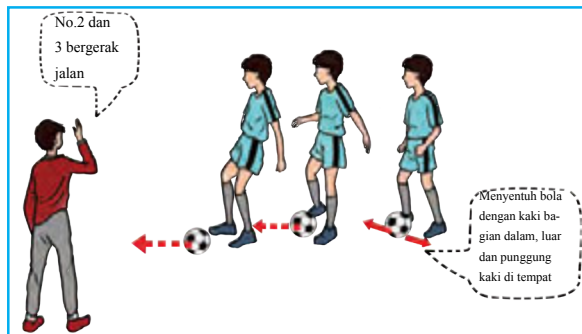
gunakan tenaga penuh, fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan kaki, perkenaan kaki pada bola, dan arah bola, tahap pertama dilakukan di tempat dengan bola dilambungkan teman, dilanjutkan bergerak maju- mundur, dan menyamping.

8. Aktivitas bermain menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung kaki, (kaki kanan dan kiri) berkelompok membentuk lingkaran berpegangan tangan, *fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan kaki, perkenaan kaki pada bola, dan bola harus selalu di bawah kontrol, hingga bola tidak keluar dari lingkaran, gerakan dilakukan menyamping, dan dilanjutkan bergerak maju- mundur.*



Gambar 1.8 Menendang bola sambil bermain

9. Aktivitas bermain menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung kaki, (kaki kanan dan kiri) perorangan atau berkelompok, tahap pertama menyentuh bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung kaki di tempat, dilanjutkan sambil bergerak maju jalan

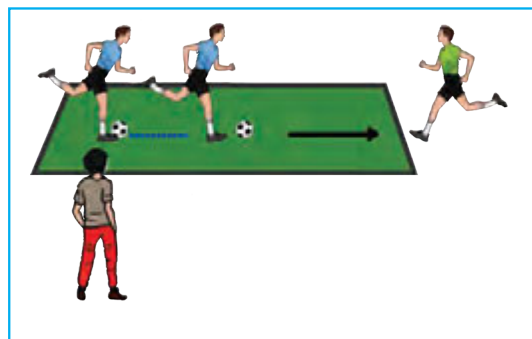


Gambar 1.9 Menggiring dengan bagian-bagian kaki

- fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan kaki, perkenaan kaki pada bola, dan bola harus selalu di bawah kontrol, hingga bola tidak bergulir jauh dari kaki.*

10. Aktivitas bermain menggiring bola menggunakan kaki bagian luar, dalam, punggung pada garis lurus (menggunakan kaki kanan dan kiri):

- (a) *persiapan*, peserta didik berdiri pada garis start berhadapan untuk menggiring bola dengan jarak $\pm 3 - 6$ m, dilakukan berkelompok 4-6



Gambar 1.10 Menggiring dengan bagian-bagian kaki

peserta didik/perkelompok, satu kelompok menggunakan 1 buah bola,
(b) pelaksanaan, tahap pertama, lakukan gerak menggiring bola ke arah teman bergerak jalan, tahap kedua dilanjutkan dengan lari, pada saat sudah sampai pada garis batas, bola diambil alih oleh pasangan dihadapannya, lalu bola digiring ke arah teman yang lainnya yang berada dihadapannya.

11. Aktivitas bermain menggiring bola *zig-zag* menggunakan kaki bagian luar, dalam, punggung kaki (menggunakan kaki kanan dan kiri),

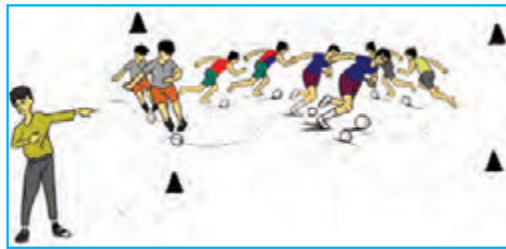


Gambar 1.11 menggiring bola zig-zag menggunakan bagian kaki

(a) persiapan, peserta didik berdiri pada garis start, dilakukan berkelompok 4-6 peserta didik/perkelompok, menggunakan 1 buah bola untuk setiap peserta didik,

(b) pelaksanaan, lakukan gerak menggiring bola *zig-zag* melewati *cone* yang telah terpasang

12. Aktivitas bermain menggiring bola menggunakan kaki bagian luar, dalam, punggung kaki (menggunakan kaki kanan dan kiri)



Gambar 1.12 menggiring bola menggunakan bagian kaki

(a) persiapan, peserta didik berdiri berpasangan dengan posisi depan belakang, menggunakan 1 buah bola untuk setiap peserta didik,

(b) pelaksanaan, lakukan gerak menggiring bola arah bebas, yang berada di belakang mengikuti arah gerak yang berada di depan .

13. Aktivitas bermain menahan menggunakan kaki bagian luar, dalam, atau punggung kaki (menggunakan kaki kanan dan kiri) bola digulirkan teman



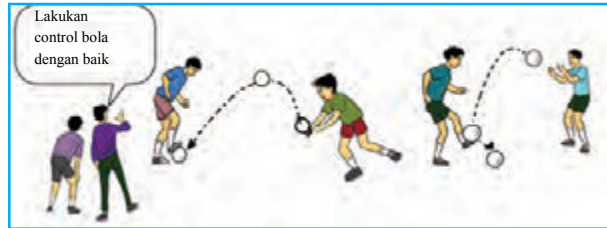
Gambar 1.13 Menahan menggunakan bagian-bagian kaki

(a) persiapan : peserta didik berdiri berpasangan dengan posisi berhadapan berjarak \pm 2-3 m, menggunakan 1 buah bola untuk setiap pasangan,

(b) pelaksanaan : lakukan gerak menahan bola diawali bola digulirkan dari

arah depan menggunakan kaki bagian luar, dalam, punggung kaki, di tempat, bergerak kanan kiri, mundur, dan maju.

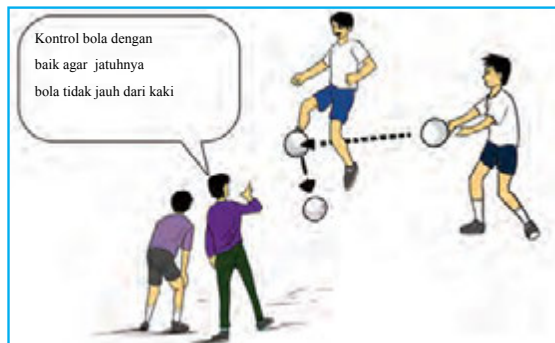
14. Aktivitas bermain menahan menggunakan kaki bagian luar, dalam, atau punggung kaki (menggunakan kaki kanan dan kiri) bola dilambung teman



Gambar 1.14 Menahan menggunakan bagian-bagian kaki

- (a) **persiapan**, peserta didik berdiri berpasangan dengan posisi berhadapan berjarak \pm 2-3 m, menggunakan 1 buah bola untuk setiap pasangan,
- (b) **pelaksanaan**, lakukan gerak menahan bola diawali dengan bola dilambungkan dari arah depan oleh teman, lalu bola ditahan menggunakan kaki bagian luar, dalam, punggung kaki, di tempat, bergerak kanan kiri, dan mundur-maju.

15. Aktivitas bermain menahan menggunakan kaki bagian luar, dalam, atau punggung kaki (menggunakan kaki kanan dan kiri) bola dilambung teman arah datar,
- (a) **persiapan**, peserta didik berdiri berpasangan dengan posisi berhadapan berjarak \pm 2-3 m, menggunakan 1 buah bola untuk setiap pasangan,



Gambar 1.15 Menahan menggunakan bagian-bagian kaki

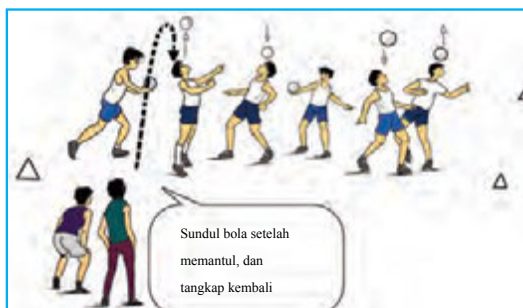
- (b) **pelaksanaan**, lakukan gerak menahan bola diawali dengan bola dilambungkan datar dari arah depan oleh teman, lalu bola ditahan menggunakan kaki bagian luar, dalam, punggung kaki, di tempat, bergerak kanan kiri, dan mundur-maju.

Pada pembelajaran ini peserta didik untuk membuat catatan, sebagai berikut:

1. Berapa kali melakukan kegagalan menahan bola yang dilambungkan datar oleh teman, dan mengapa demikian ?
2. Berapa kali melakukan kesalahan melambung bola datar ke arah teman tidak sampai atau tidak tepat, dan mengapa demikian ?
3. Berapa kali melakukan menahan bola dari arah datar bola bergulir jauh dari kaki, dan mengapa demikian ?
4. Buatlah skor untuk setiap peserta didik, untuk ketiga poin di atas (1,2, dan 3).

16. Aktivitas bermain menyundul bola yang dipantulkan ke lantai,
(a) persiapan: berdiri menghadap arah gerakan, kedua lengan memegang bola,

(b) pelaksanaan: pantulkan bola ke lantai, setelah turun bola disundul dengan kepala (dahi, lalu ditangkap), lakukan berulang-ulang, di tempat lalu, dilanjutkan dengan gerak berjalan, secara perorangan atau kelompok, *fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan pinggang, perkenaan bola pada dahi, dan otot leher dikencangkan, dan bola harus selalu dibawah kontrol, hingga bola tidak keluar dari batas lapangan yang telah ditentukan.*



Gambar 1.16 menyundul bola yang dipantulkan ke lantai

17. Aktivitas bermain menyundul bola yang dilambung ke atas,
(a) persiapan: berdiri menghadap arah gerakan, kedua lengan memegang bola,

(b) pelaksanaan: lambungkan bola ke atas, setelah turun bola disundul dengan kepala (dahi lalu), lalu ditangkap), lakukan berulang-ulang, di tempat

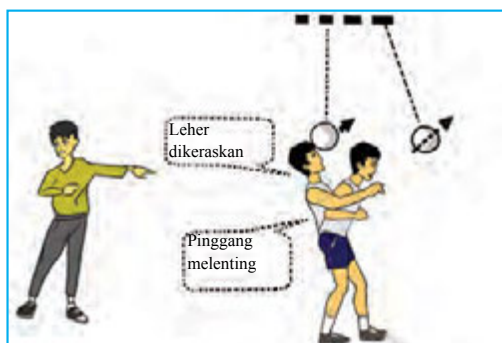


Gambar 1.17 menyundul bola yang dilambungkan ke atas

lalu dilanjutkan dengan gerak berjalan, secara perorangan atau kelompok, *fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan pinggang, perkenaan bola pada dahi, dan otot leher dikencangkan, dan bola harus selalu dibawah kontrol, hingga bola tidak keluar dari batas lapangan yang telah ditentukan.*

18. Aktivitas bermain menyundul bola, dengan bola tergantung,

(a) persiapan; berdiri menghadap bola yang tergantung, ketinggian bola sebatas dahi peserta didik atau disesuaikan dengan ketinggian peserta didik,



Gambar 1.18 menyundul bola dengan bola tergantung

(b) pelaksanaan : lakukan sundulan bola ke depan atas, dengan terlebih dahulu melentingkan pinggang ke belakang, dilakukan secara individu, beregu atau kelompok, dengan ketentuan peserta didik menyundul bola menggunakan tenaga tidak penuh, *fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan pinggang, perkenaan dahi pada bola, dan otot leher dikencangkan.*

Tujuan pembelajaran menggunakan bola yang diikat tali, adalah :

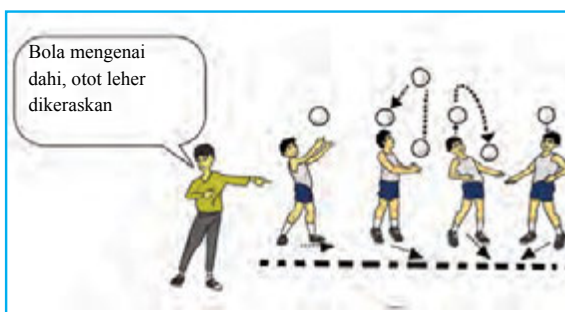
- Agar peserta didik menggunakan waktu dengan efektif
- Agar bola tidak menggulir jauh
- Agar peserta didik mudah mengontrol posisi dan gerakan bola
- Agar peserta didik dapat melakukan pengulangan gerakan dengan mudah

19. Aktivitas bermain menyundul bola di tempat berulang-ulang,

(a) persiapan: berdiri menghadap arah gerakan, kedua lengan memegang bola di depan badan,

(b) pelaksanaan: diawali dengan melambungkan

bola ke atas depan dahi, saat bola turun lalu lakukan gerakan menyundul, pertama, lakukan 2x menyundul bola, lalu ditangkap kembali, kedua, lakukan 3x menyundul bola, lalu ditangkap kembali, ketiga, lakukan 4x, 5x atau 6x sundulan, lalu ditangkap kembali dan seterusnya, hingga makin banyak menyundul bola secara berulang-ulang.

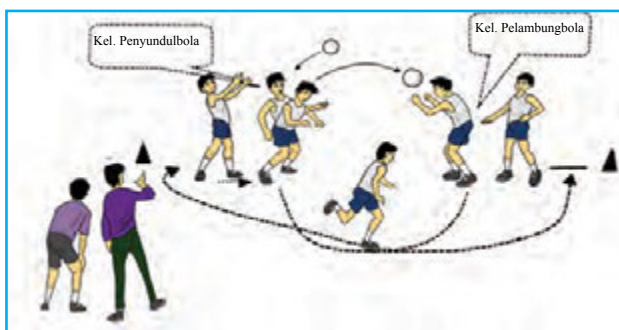


Gambar 1.19 menyundul bola di tempat berulang-ulang

20. Aktivitas bermain menyundul bola dilambungkan teman di tempat,

(a) persiapan: berdiri berhadapan dengan pelambung bola berjarak \pm 2- 3 meter, pelambung memegang bola di depan badan,

(b) pelaksanaan : lambungkan bola ke arah penyundul, dan saat bola telah dekat dengan dahi, songsong arah bola, hingga bola mengenai dahi dan kembali pada pelambung, dilakukan berpasangan dilanjutkan, berpasangan, kelompok, gerak ditempat, maju-mundur dan menyamping, jika dilakukan dalam formasi berbanjar, yang sudah melakukan lambungan bola dan menyundul bola bergerak berpindah tempat.



Gambar 1.20 menyundul bola dilambungkan teman di tempat

- Pada pembelajaran ini peserta didik untuk membuat catatan, sebagai berikut
- Berapa kali melakukan kegagalan mengarahkan bola pada teman sendiri dengan menyundul bola, dan mengapa demikian ?
 - Berapa kali melakukan kegagalan menyundul bola mengarahkan pada pelambung tidak sampai, dan mengapa demikian ?
 - Berapa kali melakukan kegagalan melambung bola pada tidak sampai
 - Buatkan skor untuk setiap peserta didik, untuk ketiga poin di atas (1,2, dan 3)

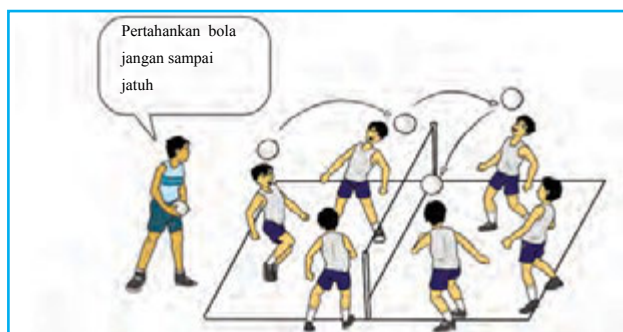
Dari catatan dan pertanyaan ini peserta didik dapat mendiskusikan dengan teman yang difasilitasi guru untuk dapat menjawab permasalahan! pada teman yang menyundul, dan mengapa demikian ?

21. Aktivitas bermain menyundul bola menggunakan net/tali yang dipasang melintang,

(a)persiapan: lapangan bola voli atau bulu tangkis, jumlah pemain setiap regu terdiri atas 3 atau 4 orang,

(b)pelaksanaan : awal permainan dilaku-

kan dengan melambungkan bola melewati net/tali, bola dimainkan di lapangan sendiri 3x sundulan atau langsung pada lawan melewati net/tali, regu yang tidak dapat menyundul bola melewati net atau keluar lapangan dianggap kalah.



Gambar 1.21 menyundul bola menggunakan net/tali yang dipasang melintang

Pada permainan ini peserta didik untuk membuat catatan, sebagai berikut

- Berapa kali melakukan kegagalan mengarahkan bola pada teman sendiri, dan mengapa demikian ?
- Berapa kali melakukan kegagalan melewatkan bola melalui atas net, dan mengapa demikian ?
- Berapa kali melakukan kegagalan melewatkan bola melalui atas net, dan mengapa demikian ?
- Buatkan skor untuk setiap peserta didik, untuk ketiga poin di atas (1,2, dan 3)

H. Variasi dan Kombinasi Aktivitas Bermain Sepakbola

Variasi dan kombinasi dalam permainan sepakbola adalah gabungan beberapa bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti: melakukan prinsip dasar mengumpan/menendang, menahan, menggiring, menyundul, di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, zig-zag, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama, berikut bentuk kombinasi pembelajarannya:

1. Aktivitas bermain mengumpan, menendang, menahan bola menggunakan kaki bagian luar, dalam, dan punggung kaki,

(a) **persiapan:** berdiri berhadapan berjarak \pm 2-3 m, berpasangan atau berkelompok,

(b) **pelaksanaan:** lakukan prinsip dasar mengumpan, menendang,

dan menahan bola menggunakan kaki kanan dan kiri (kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki, dan telapak kaki), tahap pertama lakukan di tempat, lanjutkan sambil bergerak maju, mundur.

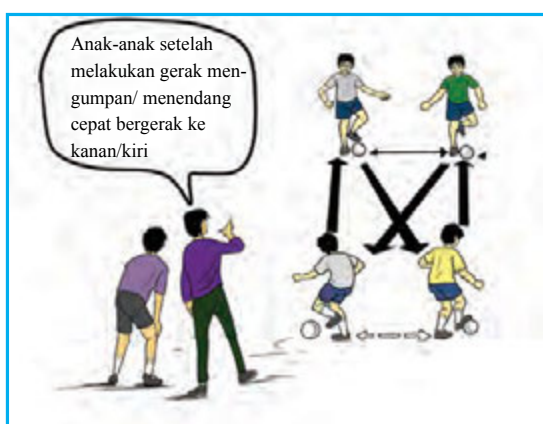


Gambar 1.22 mengumpan, menendang, menahan bola menggunakan bagian-bagian kaki

2. Aktivitas bermain mengumpan, menendang, menahan bola menggunakan kaki bagian luar, dalam, dan punggung kaki,

(a) **persiapan:** berdiri berhadapan berjarak \pm 2-3 m, berpasangan atau berkelompok,

(b) **pelaksanaan:** lakukan prinsip dasar mengumpan, menendang, dan menahan bola menggunakan kaki



Gambar 1.23 mengumpan, menendang, menahan bola menggunakan bagian-bagian kaki

kanan dan kiri (kaki bagian dalam, luar, punggung kaki, dan telapak kaki), bergerak ke kanan dan kiri, tahap pertama sebelum mengumpan/menendang bola, bola ditahan terlebih dahulu, dan tahap kedua bola langsung diumpan/ditendang .

3. Aktivitas bermain menggiring, menahan, dan menendang/mengumpan bola menggunakan kaki bagian luar, dalam, dan punggung kaki,



Gambar 1.24 menggiring, menendang, menahan bola menggunakan bagian-bagian kaki

- (a) **persiapan:** berdiri menghadap arah gerakan berjarak $\pm 7 - 10$ meter, berkelompok, formasi berbanjar,

- (b) **pelaksanaan:** lakukan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki (kaki kanan dan kiri) ke depan menempuh jarak sekitar 7-10 meter, setelah tiba pada garis 7 atau 10 meter bola ditahan menggunakan, kaki bagian dalam, luar atau telapak kaki, kemudian putar badan berbalik arah, tendang/umpan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, atau punggung kaki (kaki kanan atau kiri) ke arah teman yang sudah siap untuk melakukan gerakan seperti peserta didik pertama.

4. Aktivitas bermain menggiring *zig-zag*, menahan, dan menendang/mengumpan bola menggunakan kaki bagian luar, dalam, dan punggung kaki,



Gambar 1.25 Menggiring zig-zag, menendang/mengumpan bola menggunakan bagian-bagian kaki

- (a) **persiapan:** berdiri menghadap arah gerakan berjarak $\pm 7 - 10$ meter, berkelompok, formasi berbanjar,

- (b) **pelaksanaan:** lakukan menggiring bola *zig-zag* melalui *cone* menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki (kaki kanan dan kiri) ke depan menempuh jarak sekitar 7-10 meter, setelah tiba pada batas menendang, lakukan tendangan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar atau punggung kaki ke arah target gawang, dan peserta didik yang berada di belakang gawang menahan gerak bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki (kaki kanan dan kiri).

5. Aktivitas bermain menyundul, menahan, dan menggiring bola menggunakan kaki bagian luar, dalam, dan punggung kaki,



Gambar 1.26 menyundul, menahan, dan menggiring bola menggunakan

- (a) **persiapan**: berdiri menghadap arah gerakan berjarak $\pm 7 - 10$ meter, berkelompok, formasi berbanjar, kedua tangan memegang bola di depan badan,

- (b) **pelaksanaan** : lambungkan bola ke atas kepala tidak terlalu tinggi, saat bola mengenai dahi arahkan jatuhnya bola ke depan badan tidak jauh dari kaki, setelah bola jatuh di depan badan tahan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung kaki atau telapak kaki (kanan dan kiri), lakukan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki (kaki kanan dan kiri) ke depan menempuh jarak sekitar 7-10 meter, lakukan kembali seperti gerakan pertama dan seterusnya.

Catatan: Bahwa setiap akan melakukan aktivitas bermain selalu diawali dengan aktifitas mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, dan mengasosiasi sebelum dikomunikasikan dalam permainan sepakbola

I Aktivitas Permainan Sepakbola Sederhana

Akhir dari pembelajaran bermain sederhana adalah mengkomunikasikan prinsip dasar yang telah dikuasai untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama, dengan pembelajaran sebagai berikut:

1. Aktivitas permainan merebut bola,

- (a) **persiapan**: satu buah gawang lebar 2-3 meter, satu buah bola, empat pemain (peserta didik), satu penjaga gawang, lapangan $\pm 9 \times 9$ meter, permainan dilakukan 2-3 menit untuk satu kelompok,



Gambar 1.27 permainan merebut bola

- (b) **pelaksanaan**: bola dilambungkan ke atas, lalu pemain (peserta didik) berusaha merebut untuk menguasai bola, dan masing-masing peserta didik berusaha menggiring dan menendang bola ke gawang (menggunakan prinsip dasar yang telah dipelajari). Pemenangnya adalah peserta didik yang paling banyak memasukan bola ke gawang.

2. Aktivitas bermain permainan “dua kali keluar”,

(a) persiapan: satu buah gawang, satu buah bola, enam pemain (peserta didik), masing-masing kelompok 3 orang pemain/peserta



Gambar 1.28 permainan “dua kali keluar”

didik, satu penjaga gawang, lapangan $\pm 9 \times 9$ meter, permainan dilakukan 4-5 menit untuk satu kelompok,

(b) pelaksanaan: bola dilambungkan ke atas, lalu pemain (peserta didik) berusaha untuk menguasai bola, dan masing-masing kelompok ketika sudah dua kali menendang ke gawang tidak masuk atau keluar, maka kelompok tersebut diganti (ke luar) oleh kelompok lain dan seterusnya, gunakan prinsip dasar yang telah dipelajari.

3. Aktivitas bermain permainan dua lawan empat,

(a) persiapan: satu buah gawang lebar 2-3 meter, satu buah bola, enam pemain (peserta didik), satu orang penjaga gawang, lapangan $\pm 9 \times 9$



Gambar 1.29 permainan dua lawan empat

meter, permainan dilakukan 4-5 menit untuk satu kelompok,

(b) pelaksanaan : pemain bertahan A, B dan C penjaga gawang, sedangkan yang lainnya pemain penyerang, pemain bertahan harus berusaha untuk mempertahankan gawang agar penyerang tidak membuat gol ke gawang, dan pemain bertahan harus berusaha untuk merebut bola dari pemain penyerang, pemain penyerang boleh membuat gol (menendang bola dari depan ataupun dari belakang gawang), setelah selesai permainan 4-5 menit, pemain bertahan jadi penyerang, dan sebaliknya, dalam bermain gunakan prinsip dasar yang telah dipelajari.

Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolavoli

A. Kompetensi Inti (KI)

- 1 Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- 2 Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- 3 Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- 4 Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	1.1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran 1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir 1.1.3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat)
2.	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggungjawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .	2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang 2.2.1 Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya. 2.3.1 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain 2.4.1 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan perlu memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis

	<p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.5.1 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p> <p>2.5.2 Dalam melakukan permainan tidak menguasai bola sendiri dan selalu mengoper bola pada teman</p> <p>2.6.1 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>
3.	3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar	<p>3.1.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola besar dengan bolavoli</p> <p>3.1.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola besar dengan bolavoli</p> <p>3.1.3 Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola besar dengan voli</p> <p>3.1.4 Menyebutkan prosedural variasi <i>passing</i> bawah</p> <p>3.1.5 Menyebutkan prosedural variasi <i>passing</i> atas</p> <p>3.1.6 Menyebutkan prosedural variasi melakukan servis</p>
4.	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.	<p>4.1.1 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar <i>passing</i> bawah</p> <p>4.1.2 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar <i>passing</i> atas</p> <p>4.1.3 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar servis</p>

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-1

- 1 Melakukan berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, dengan khusus
- 2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir, dengan baik
- 3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat), dengan baik

KI-2

- 1 Menunjukkan sikap tidak curang saat melakukan permainan, dengan jujur
- 2 Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya, dengan baik
- 3 Melakukan gerakan yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain, dengan baik
- 4 Melakukan aktivitas fisik secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis, dengan baik

KI-3

1. Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola besar dengan bolavoli dengan baik
2. Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola besar dengan bolavoli dengan baik
3. Menyebutkan konsep keterampilan teknik dasar permainan bola besar dengan bolavoli dengan baik
4. Menyebutkan prosedural variasi passing atas bola voli dengan baik
5. Menyebutkan prosedural variasi passing bawah bola voli dengan baik
6. Menyebutkan prosedural variasi servis bawah bola voli dengan baik
7. Menyebutkan prosedural kombinasi passing atas dan bawah bola voli dengan baik
8. Menyebutkan prosedural kombinasi passing bawah dan servis bawah dengan baik

KI-4

1. Melakukan variasi teknik dasar passing atas bolavoli dengan baik
2. Melakukan variasi teknik dasar passing bawah bolavoli dengan baik
3. Melakukan variasi teknik dasar servis bawah bolavoli dengan baik
4. Melakukan kombinasi teknik dasar passing atas dan bawah bolavoli dengan baik
5. Melakukan kombinasi teknik dasar passing bawah dan servis bawah bolavoli dengan baik
6. Melakukan permainan bolavoli sederhana menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan baik

D. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)

- 4. *Resiprocal* (timbang-balik)
- 5. *Pendekatan Pembelajaran Kontekstual*
- 6. *Pendekatan Scientific*

E. Media Pembelajaran

1. Media

- a. Gambar : Prinsip gerakan passing atas, bawah dan servis bawah bolavoli.
- b. Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan passing atas, bawah dan servis bawah bolavoli.

2. Alat dan bahan

- a. Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli
- b. Bola ± 18 buah
- c. Tiang dan net = 12 set
- d. Tiang bendera /cone ± 12 buah
- e. Stopwatch = 1 buah
- a. Pluit = 1 buah

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari prinsip dasar gerak permainan bola besar melalui permainan bolavoli sebagai alat pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak dasar dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan prinsip gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari prinsip dasar gerak, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi. Variasi merupakan satu prinsip dasar yang dilakukan dengan berbagai cara, seperti: prinsip dasar gerak passing atas, dilakukan dengan gerakan maju mundur, menyamping, sedangkan kombinasi merupakan gabungan beberapa prinsip dasar, dilakukan dalam satu rangkaian gerak.

Akhir dari pembelajaran permainan bola besar melalui permainan bolavoli yang dilakukan pada peserta didik, sebagai berikut:

- a) Memiliki keterampilan pola gerak dasar menggunakan permainan
- b) Memiliki pengetahuan tentang pola gerak dasar menggunakan permainan bolavoli, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu
- c) Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah

- d) Memiliki sikap, seperti : kerjasama, sportifitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggungjawab, dapat memahami budaya orang lain

Standar isi *Kurikulum 2013*, kompetensi yang perlu dikuasai sebagai berikut : (1) Melakukan variasi prinsip dasar passing atas, (2) Melakukan variasi prinsip dasar passing bawah, (3) Melakukan variasi prinsip dasar servis bawah, (4) Melakukan kombinasi prinsip dasar passing atas dan bawah, (5) Melakukan kombinasi prinsip dasar passing bawah dan servis bawah, (6) Melakukan permainan sederhana dengan menggunakan prinsip dasar dan peraturan yang dimodifikasi

G. Variasi Aktivitas Bermain Bolavoli

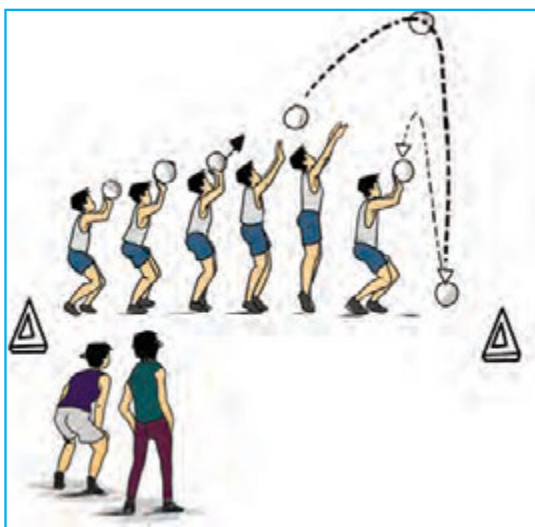
Variasi dalam aktivitas permainan bolavoli adalah melakukan satu bentuk gerakan prinsip dasar dengan aktivitas berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar passing atas bolavoli di tempat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama, berikut variasi dalam pembelajarannya:

1. Aktivitas bermain mendorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi,

(a) *persiapan*: berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua tangan memegang bola di depan, kedua lutut dan pinggul direndahkan,

(b) *pelaksanaan* : dorong bola dengan kedua tangan ke depan atas bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik, setelah bola mantul dari lantai tangkap kembali bola dan lakukan



Gambar 1.30 Mendorong boal menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi

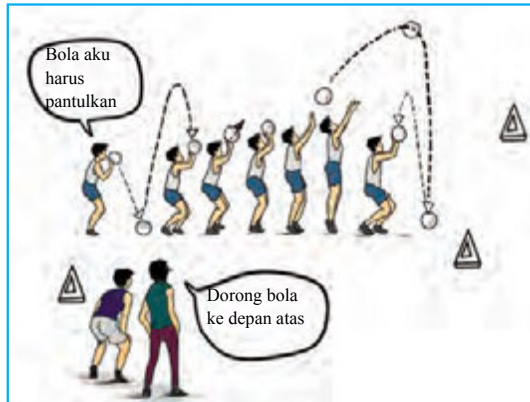
gerakan seperti pertama, tahap pertama lakukan di tempat, tahap kedua berjalan maju, mundur dan tahap ketiga gerak menyamping, *fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan tumit, lutut, dan pinggul naik, dorongan kedua lengan ke depan atas.*

2. Aktivitas bermain mendo-rong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi bola dipantul ke lantai terlebih dahulu,

(a) *persiapan*: berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah,

kedua tangan memegang bola di depan, kedua lutut dan pinggul direndahkan,

(b)pelaksanaan : pantulkan bola ke lantai di depan badan, setelah bola memantul ke atas, rendahkan kedua lutut hingga posisi dahi di bawah bola, saat bola sudah terpegang kedua tangan dorong bola dengan

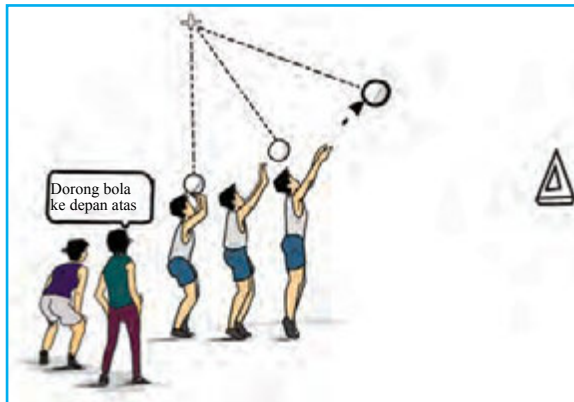


Gambar 1.31 pantulkan bola ke lantai terlebih dahulu

kedua tangan ke depan atas bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik. lakukan gerakan berulang-ulang seperti pertama, tahap pertama gerakan mendorong bola dilakukan setelah bola tertangkap tangan, tahap kedua gerakan mendorong bola dilakukan saat bola akan mendekati tangan, dilakukan mundur, maju dan menyamping, *fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan tumit, lutut, dan pinggul naik, dorongan kedua lengan ke depan atas.*

3. Aktivitas bermain mendorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi bola tergantung,

(a)persiapan : berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua tangan di depan atas dahi, kedua lutut dan pinggul direndahkan,



Gambar 1.32 dorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi bola tergantung

(b)pelaksanaan : dorong bola dengan kedua tangan ke depan atas bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik. lakukan gerakan berulang-ulang seperti pertama, tahap pertama gerakan mendorong bola dilakukan setelah bola tertangkap tangan, tahap kedua gerakan mendorong bola dilakukan saat bola akan mendekati tangan, *fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan tumit, lutut, dan pinggul naik, dorongan kedua lengan ke depan atas.*

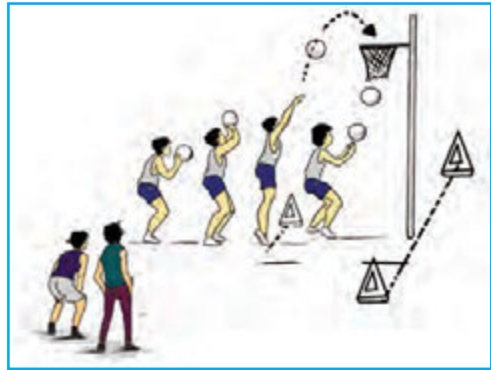
Tujuan pembelajaran menggunakan bola yang diikat tali, adalah :

1. Agar peserta didik menggunakan waktu dengan efektif
2. Agar bola tidak menggulir jauh
3. Agar peserta didik mudah mengontrol posisi dan gerakan bola
4. Agar peserta didik dapat melakukan pengulangan gerakan dengan mudah

4. Aktivitas bermain mendorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi ke arah ring basket,

(a) **persiapan** : berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua tangan memegang bola di depan badan, kedua lutut dan pinggul direndahkan,

(b) **pelaksanaan** : dorong bola ke arah ring basket dengan kedua tangan ke depan atas bersamaan



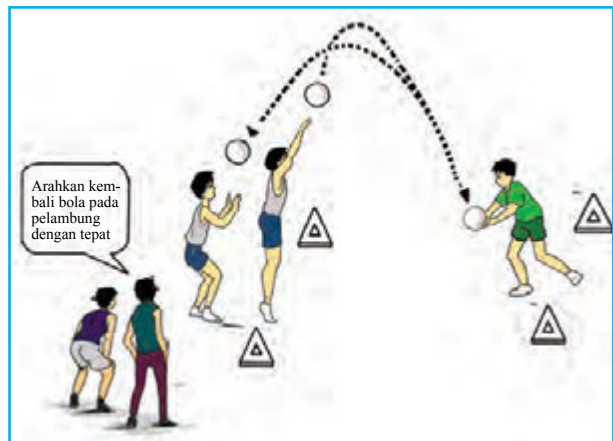
Gambar 1.33 dorong bola menggunakan kedua tangan dari depan atas dahi ke arah ring basket

kedua tumit, lutut dan pinggul naik, setelah bola masuk atau tidak masuk ke ring basket, segera tangkap bola kembali sebelum jatuh ke lantai, lakukan kembali seperti semula, fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan tumit, lutut, dan pinggul naik, dorongan kedua lengan ke depan atas, dapat dilakukan secara individu, berpasangan atau kelompok/beregu.

5. Aktivitas bermain mendorong bola menggunakan kedua tangan, bola dilambung teman dari arah depan,

(a) **persiapan**: berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua tangan di depan atas dahi, kedua lutut dan pinggul direndahkan,

(b) **pelaksanaan**: setelah bola dilambung teman, dorong bola ke arah pelambung dengan kedua tangan ke depan atas bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik, lalu bola ditangkap pelambung, lakukan kembali seperti semula setelah bola dilam-



Gambar 1.34 dorong bola menggunakan kedua tangan, bola dilambung teman dari arah depan

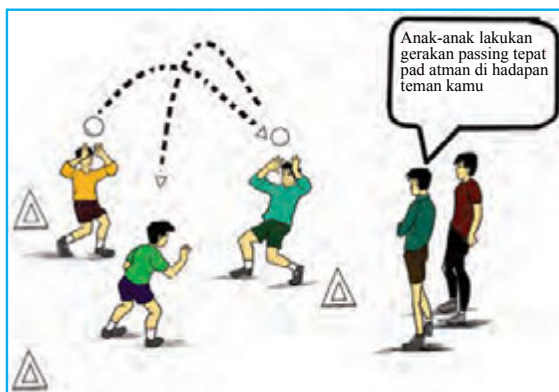
bung, *fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan tumit, lutut, dan pinggul naik, dorongan kedua lengan ke depan atas, dapat dilakukan secara individu, berpasangan atau kelompok/beregu.*

6. Aktivitas bermain *passing* atas/mendorong bola menggunakan kedua tangan langsung,

(a) *persiapan*: berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua lutut dan pinggul direndahkan, formasi segi tiga, lingkaran atau berbanjar,

b) *pelaksanaan* : dorong bola ke arah teman yang

berada di hadapannya dengan kedua tangan ke depan atas bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik, lalu teman yang menerima melakukan gerakan yang sama seperti peserta didik pertama, *fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan tumit, lutut, dan pinggul naik, dorongan kedua lengan ke depan atas.* Tahap pertama dilakukan di tempat, dan tahap kedua peserta didik setelah melakukan gerakan *passing* berpindah tempat.



Gambar 1.35 *passing* atas/mendorong bola menggunakan kedua tangan langsung

7. Aktivitas bermain menahan bola dengan kedua lengan lurus dan rapat bola dilambung sendiri,

(a) *persiapan* : berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua lengan memegang bola depan badan,

(b) *pelaksanaan* : lambungkan bola ke atas depan badan, saat bola turun luruskan dan rapatkan kedua lengan sejajar bahu di bawah bola bersamaan kedua lutut dan pinggul direndahkan, setelah bola jatuh pada lengan bola ditahan, hingga bola mantul dengan sendirinya pada lengan, *fokuskan perhatian peserta*



Gambar 1.36 menahan bola dengan kedua lengan lurus dan rapat bola dilambung sendiri

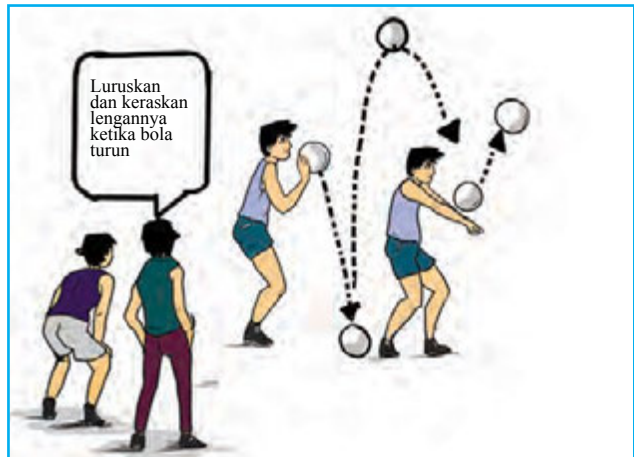
didik pada jatuhnya bola pada lengan (pergelangan tangan), dan kedua lengan rapat dan lurus Tahap pertama dilakukan di tempat, dilanjutkan bergerak maju, dan menyamping kanan-kiri.

8. Aktivitas bermain menahan bola dengan kedua lengan lurus dan rapat bola dipantul sendiri,

(a) **persiapan:** berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua lengan memegang bola depan badan,

(b) **pelaksanaan:** pantulkan bola ke lantai depan badan hingga

bola memantul ke atas, saat bola turun luruskan dan rapatkan kedua lengan sejajar bahu di bawah bola bersamaan kedua lutut dan pinggul direndahkan, setelah bola jatuh pada lengan bola ditahan, hingga bola mantul dengan sendirinya pada lengan, *fokuskan perhatian peserta didik pada jatuhnya bola pada lengan (pergelangan tangan), dan kedua lengan rapat dan lurus.* Tahap pertama dilakukan di tempat, selanjutnya bergerak maju, dan menyamping kanan-kiri.



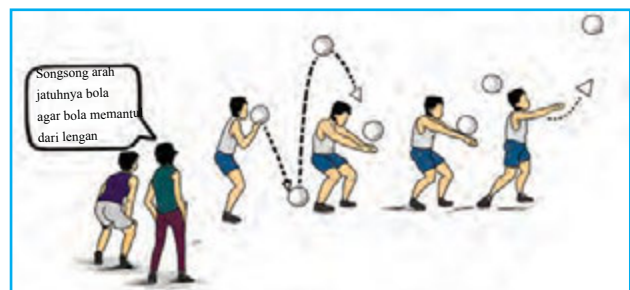
Gambar 1.37 menahan bola dengan kedua lengan lurus dan rapat bola dipantul sendiri

9. Aktivitas bermain mendorong bola dengan kedua lengan lurus dan rapat bola dipantul sendiri,

(a) **persiapan :** berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua lengan memegang bola depan badan,

(b) **pelaksanaan :** pantulkan bola ke lantai depan badan hingga bola memantul

ke atas, saat bola turun luruskan dan rapatkan kedua lengan sejajar bahu

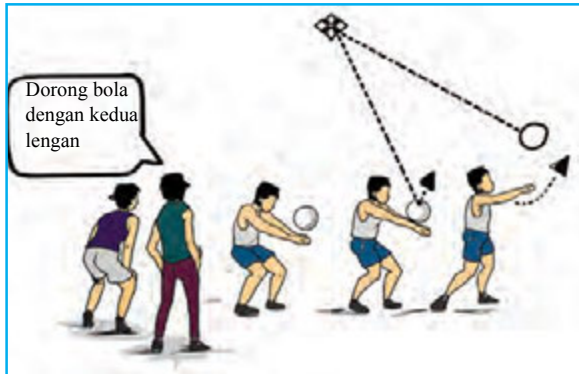


Gambar 1.38 dorong bola dengan kedua lengan lurus dan rapat bola dipantul sendiri

di bawah bola bersamaan kedua lutut dan pinggul direndahkan, setelah bola jatuh pada lengan bola didorong ke depan, hingga bola memantul ke atas, *fokuskan perhatian peserta didik pada jatuhnya bola pada lengan (pergelangan tangan), dan kedua lengan rapat dan lurus, sumber gerakan mendorong dari bahu*. Tahap pertama dilakukan di tempat, bergerak maju, dan menyamping kanan-kiri.

10. Aktivitas bermain mendorong bola dengan kedua lengan lurus dan rapat bola tergantung,

(a) **persiapan:** berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua lutut dan pinggul direndahkan, kedua lengan lurus dan rapat di bawah bola tergantung,



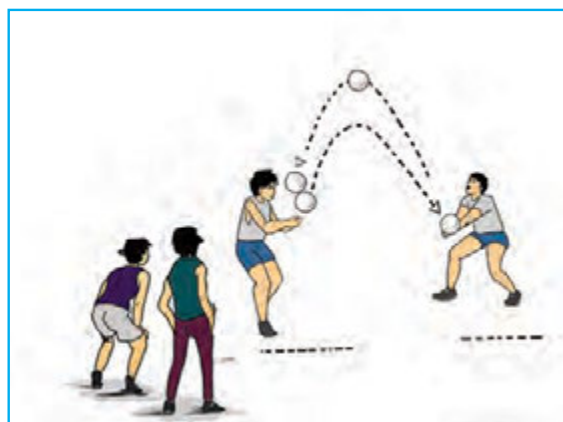
Gambar 1.39 mendorong bola dengan kedua lengan lurus dan rapat bola tergantung

(b) **pelaksanaan:** dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola

bersamaan kedua tumut, lutut dan pinggul naik hingga bola memantul ke atas, *fokuskan perhatian peserta didik pada jatuhnya bola pada lengan (pergelangan tangan), dan kedua lengan rapat dan lurus, sumber gerakan mendorong dari bahu*, dilakukan secara individu atau kelompok.

11. Aktivitas bermain mendorong bola/*passing* bawah dengan kedua lengan lurus dan rapat bola dilambung teman dari depan,

(a) **persiapan:** berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua lutut dan pinggul direndahkan, kedua lengan lurus dan rapat di depan badan,



Gambar 1.40 passing bawah dengan kedua lengan lurus dan rapat bola dilambung teman dari depan

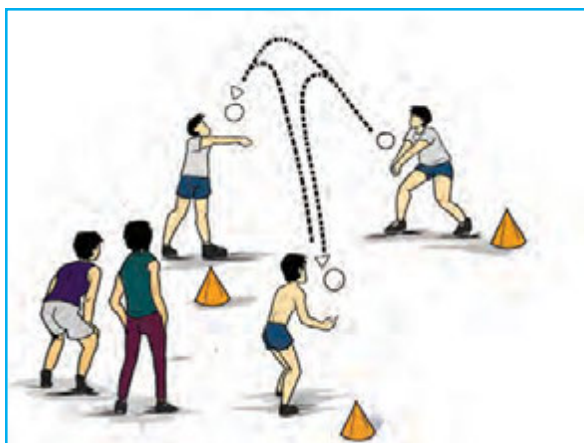
(b) **pelaksanaan:** setelah bola dilambung teman dan mengarah ke lengan, dorongkan kedua lengan

ke arah datangnya bola bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik hingga bola memantul lengan ke depan atas, *fokuskan perhatian peserta didik pada jatuhnya bola pada lengan (pergelangan tangan), dan kedua lengan rapat dan lurus, sumber gerakan mendorong dari bahu, dilakukan secara berpasangan atau kelompok, tahap pertama di tempat, tahap kedua maju, mundur, dan menyamping.*

12. Aktivitas bermain *passing* atas/mendorong bola menggunakan kedua lengan langsung,

(a) *persiapan*: berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu atau posisi melangkah, kedua lutut dan pinggul direndahkan, formasi segi tiga, lingkaran atau berbanjar,

(b) *pelaksanaan*: dorong bola ke arah teman yang berada di hadapannya dengan kedua tangan ke depan atas bersamaan kedua tumit, lutut dan pinggul naik, lalu teman yang menerima bola melakukan gerakan yang sama seperti peserta didik pertama, *fokuskan perhatian peserta didik pada prinsip gerakan tumit, lutut, dan pinggul naik, dorongan kedua lengan ke depan atas.* Tahap pertama dilakukan di tempat, dan tahap kedua peserta didik melakukan gerakan *passing* berpindah tempat.



Gambar 1.41 *passing* atas/mendorong bola menggunakan kedua lengan langsung

13. Aktivitas bermain memukul-mukul bola ke lantai menggunakan telapak tangan dengan jari-jari dibuka dan pergelangan tangan diaktifkan,

(a) *persiapan* : Berdiri menghadap arah pukulan/gerakan, bola dipegang kedua tangan depan badan,

(b) *pelaksanaan* : Pukul bola ke lantai dengan telapak tangan secara berulang (gunakan tangan kanan dan kiri) bersamaan pergelangan tangan



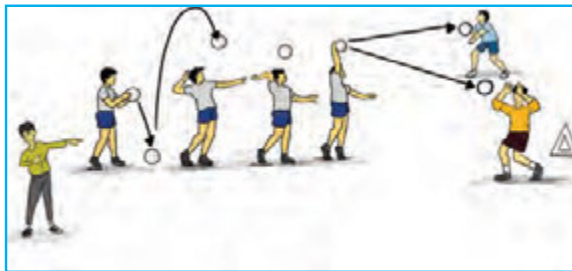
Gambar 1.42 memukul-mukul bola ke lantai menggunakan telapak tangan

diaktifkan, untuk tahap pertama dilakukan di tempat, dan tahap kedua sambil berjalan maju, mundur dan menyamping. *fokuskan perhatian pe-serta didik pada prinsip gerakan memukul bola, mengaktifkan pergelangan tangan saat memukul bola.* Tahap pertama dilakukan di tempat, dan tahap kedua dilakukan sambil bergerak maju, mundur dan menyamping kanan, kiri.



Gambar 1.43 memukul bola dengan telapak tangan dan jari diregangkan bola tergantung

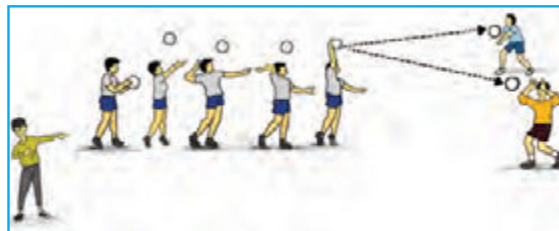
14. Aktivitas bermain memukul bola dengan telapak tangan dan jari diregangkan bola tergantung,
- (a) *persiapan* : berdiri kedua kaki posisi melangkah, fokus pandangan ke arah bola tergantung,



Gambar 1.44 Pantulkan bola sendiri sebelum memukul bola

- (b) *pelaksanaan* : ayunkan tangan kanan ke arah bola tergantung tepat mengenai belakang bola, *fokuskan perhatian peserta didik pada perkenaan telapak tangan pada bola dan mengaktifkan pergelangan tangan*, dilakukan secara individu atau kelompok.

15. Aktivitas bermain memukul bola dengan telapak tangan dan jari diregangkan bola dipantulkan sendiri,
- (a) *persiapan* : berdiri kedua kaki posisi melangkah, bola dipegang dua tangan depan badan, fokus pandangan ke arah bola yang dipantulkan



Gambar 1.45 lambungkan bola sendiri sebelum dipukul

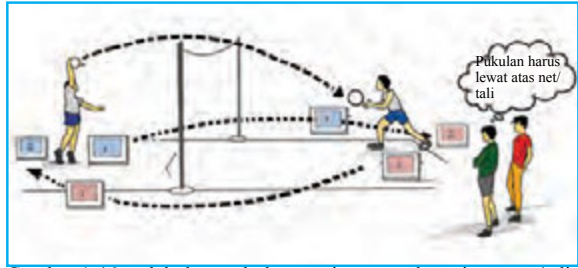
- (b) *pelaksanaan* : ayunkan tangan kanan ke arah bola saat bola turun dan tepat pada jangkauan tangan, arahkan pukulan pada teman yang ada di depannya, *fokuskan perhatian peserta didik pada perkenaan telapak tangan pada bola dan mengaktifkan pergelangan tangan*, dilakukan secara individu atau kelompok.

16. Aktivitas bermain memukul bola dengan telapak tangan dan jari diregangkan bola dilambungkan sendiri,
- (a) *persiapan*: berdiri kedua kaki posisi melangkah, bola dipegang meng-

gunakan dua tangan di depan badan, fokus pandangan ke arah bola yang dipantulkan

(b)pelaksanaan : lambungkan bola ke atas depan badan, ayunkan tangan kanan ke arah bola, saat bola turun dan tepat

pada jangkauan tangan, arahkan pukulan pada teman yang ada di depannya, *fokuskan perhatian peserta didik pada perkenaan telapak tangan pada bola dan mengaktifkan pergelangan tangan*, dilakukan secara individu atau kelompok.

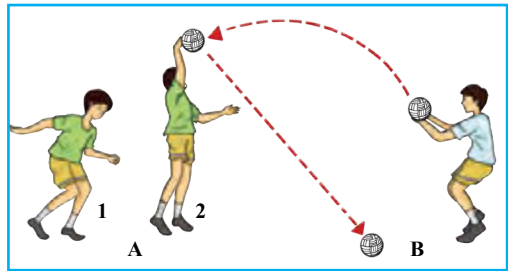


Gambar 1.46 melakukan pukulan servis atas melewati atas net/tali

17. Aktivitas bermain melakukan pukulan servis atas melewati atas net/tali,

(a)persiapan: peserta didik dibagi dua kelompok (Kel.A= servis atas dan B= menangkap bola), berdiri kedua kaki posisi melangkah, bola dipegang dua tangan di depan badan, fokus pandangan ke arah pukulan

(b)pelaksanaan: lakukan servis atas mengarah pada teman yang ada di depannya melewati net/tali, yang sudah melakukan pukulan/servis, dan menangkap bola pindah posisi, *fokuskan perhatian peserta didik pada perkenaan telapak tangan pada bola dan mengaktifkan pergelangan tangan*, dilakukan secara individu atau kelompok.

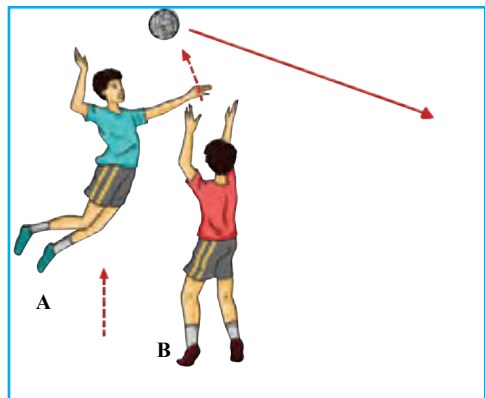


Gambar 1.47 memukul bola dengan telapak tangan ke lantai dari posisi berdiri dengan bola dilambung teman terlebih dahulu

18. Aktivitas memukul bola dengan telapak tangan ke lantai dari posisi berdiri dengan bola dilambung teman terlebih dahulu:

(a)persiapan, berdiri menghadap arah gerakan posisi kaki melangkah, berhadapan dengan teman berjarak \pm 4-6 meter,

(b)gerakan, setelah bola dilambung teman dari depan, pukul bola menukik ke lantai ke arah teman di depannya menggunakan telapak tangan kanan dan



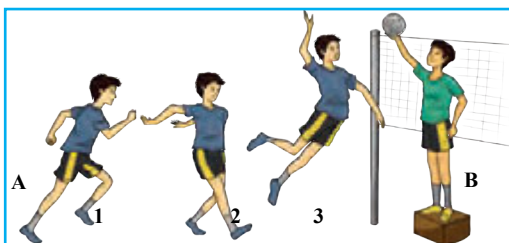
Gambar 1.48 memukul bola dengan telapak tangan ke lantai dari posisi berdiri dengan bola dilambung teman terlebih dahulu tanpa net/tali

kiri dilakukan berpasangan, atau berkelompok, yang sudah melakukan gerak memukul, berpindah tempat, untuk menanamkan nilai kerjasama, menghargai teman, tanggungjawab, dan sportivitas.

19. Aktivitas memukul bola dengan telapak tangan ke lantai dari posisi berdiri dengan bola dilambung teman terlebih dahulu tanpa net/tali :

(a) *persiapan*, berdiri sikap melangkah menghadap net/tali,

(b) *pelaksanaan*, setelah bola dilambung ke atas dan saat bola akan turun, lakukan gerak melangkah menolak dan memukul bola dengan cepat, lakukan berulang-ulang hingga timing/saat untuk



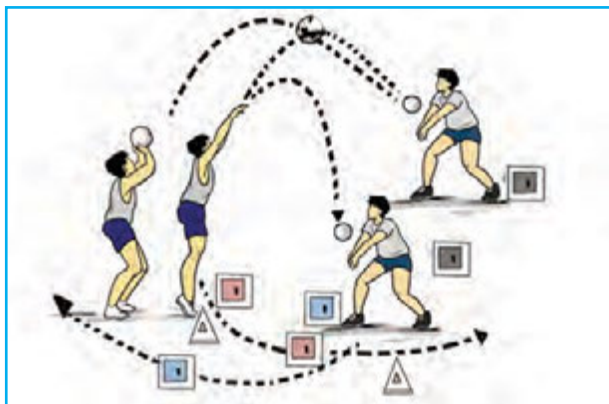
Gambar 1.49 memukul bola dengan telapak tangan / smash bola voli tanpa net/tali dilanjutkan menggunakan net/tali dengan bola dipegang di depan atas oleh teman/guru

20. Aktivitas memukul bola dengan telapak tangan / smash bola voli tanpa net/tali dilanjutkan menggunakan net/tali dengan bola dipegang di depan atas oleh teman/guru :

(a) *persiapan*, berdiri sikap melangkah menghadap net/tali,

(b) *pelaksanaan*, Laku-

kan gerak awalan smash dengan dua kali melangkah, menolak, memukul, dan mendarat, bila menggunakan net/tali hendaknya dipasang rendah



Gambar 1.50 *passing* atas dan bawah

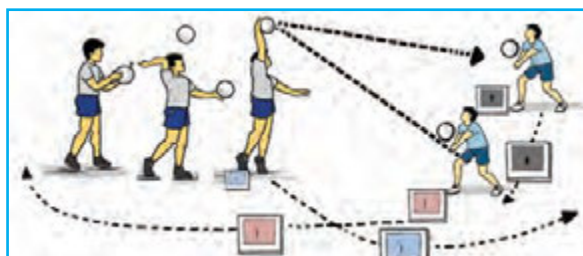
H. Variasi dan Kombinasi Aktivitas Bermain Bolavoli

Variasi dan kombinasi dalam aktivitas permainan bolavoli adalah gabungan beberapa bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar *passing* atas, bawah, dan servis atas di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, *zig-zag*, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerja sama dengan pembelajaran sebagai berikut :

1. Aktivitas bermain *passing* atas dan bawah,

(a) *persiapan* : bentuk tiga kelompok dalam formasi segitiga, kelompok satu melakukan *passing* atas, kelompok dua dan tiga melakukan *passing* bawah,

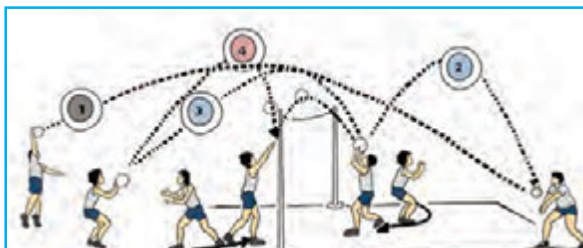


Gambar 1.51 servis atas dan *passing* bawah

(b) *pelaksanaan* : dimulai dari kelompok pertama melakukan *passing* atas ke arah kelompok dua atau tiga, dan bola dikembalikan dengan *passing* bawah ke kelompok satu, setelah melakukan gerakan *passing* atas dan bawah bergerak pindah posisi .

2. Aktivitas bermain *servis* atas dan *passing* bawah,

(a) *persiapan* : bentuk tiga kelompok dalam formasi segitiga, kelompok satu melakukan servis atas, kelompok dua dan tiga melakukan *passing* bawah,



Gambar 1.52 permainan dua lawan dua

(b) *pelaksanaan* : kelompok pertama melakukan servis atas diawali melambungkan bola ke atas dan dilanjutkan memukul bola ke arah kelompok dua atau tiga, dan bola dikembalikan dengan *passing* bawah ke kelompok satu dan bola ditangkap teman yang ada di belakangnya (no.2), setelah melakukan gerakan servis atas dan bawah bergerak pindah posisi.

Catatan: Bahwa setiap akan melakukan aktivitas bermain selalu diawali dengan kegiatan mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, dan mengasosiasi sebelum dikomunikasikan dalam permainan bolavoli.

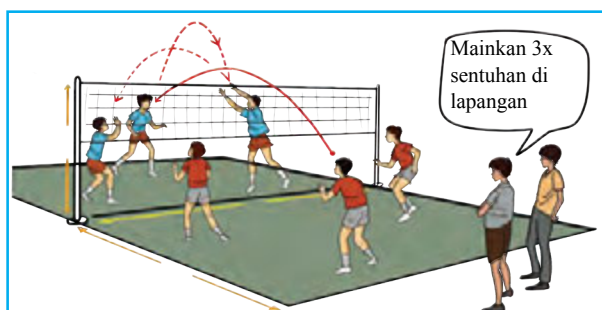
I. Aktivitas Bermain Bolavoli Sederhana

Akhir dari pembelajaran bermain sederhana adalah mengomunikasikan prinsip dasar yang telah dikuasai untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama, dengan pembelajaran sebagai berikut:

1. Aktivitas permainan dua lawan dua,

(a) *persiapan*: lapangan panjang 4-6 meter, lebar 3-4 meter, dua buah tiang, dan satu buah net/tali, permainan dilakukan 4-5 menit untuk satu kelompok,

(b)pelaksanaan : permainan diawali dengan servis atas oleh pemain lain dari arah kelompok A, dan pemain kelompok B menerima bola (nomor 1 dipassing



Gambar 1.53 permainan tiga lawan tiga

pada nomor 2 yang diawali berputar menghadap net/tali untuk mengoper/passing kepada nomor 2 kelompok A, lakukan seterusnya seperti awal gerakan, dalam bermain gunakan prinsip dasar yang telah dipelajari. .

Untuk menentukan kemenangan dalam permainan ini dengan pemberian skor sebagai berikut :

- 1 Untuk bola keluar lapangan skor = 0, dan pihak lawan skor = 1
- 2 Untuk bola mati tidak dapat menerima bola= 0 dan pihak lawan = 1
- 3 Untuk bola menyangkut net = 0 dan pihak lawan = 1

Bagi skor yang terbanyak dinyatakan sebagai pemenang, dengan format sebagai berikut :

Contoh :

No.	Indikator yang dinilai	Kel.A	Kel. B	Keterangan
		Skor	Skor	
1	Bola keluar lapangan	0	1	Penmenang dalam permainan ini adalah kelompok A
2	Bola Mati	1	0	
3	Bola menyangkut net	1	0	
	Jumlah Skor	2	1	

2. Aktivitas permainan tiga lawan tiga, **(a) persiapan**: lapangan panjang 4-6 meter, lebar 3-4 meter, dua buah tiang, dan satu buah net/tali, permainan dilakukan 4-5 menit untuk satu kelompok, **(b) pelaksanaan** : permainan diawali dengan servis atas oleh pemain lain dari arah kelompok B, dan pemain kelompok A menerima bola dengan prinsip passing atas atau bawah, bola dimainkan dilapangan sendiri 3 x dengan mengoper/passing pada teman, dan yang terakhir menerima bola harus menyebrangkan bola ke lapangan lawan (kelompok B) melewati atas net/jarring, lakukan seterusnya seperti awal gerakan, dalam bermain gunakan prinsip dasar yang telah dipelajari.

Untuk menentukan kemenangan dalam permainan ini dengan pemberian skor sebagai berikut:

- 1 Untuk bola keluar lapangan skor = 0, dan pihak lawan skor = 1
- 2 Untuk bola mati tidak dapat menerima bola dari lawan =0 dan pihak lawan = 1

3 Untuk bola menyangkut net = 0 dan pihal lawan = 1

4 Tidak dapat memainkan bola 3 x pada lapangan sendiri =0 dan pihak lawan = 1

Bagi skor yang terbanyak dinyatakan sebagai pemenang, dengan format sebagai berikut :

Contoh:

No.	Indikator yang dinilai	Kel.A	Kel. B	Keterangan
		Skor	Skor	
1	Bola keluar lapangan	0	1	Penmenang dalam permainan ini adalah kelompok A
2	Bola Mati	1	0	
3	Bola menyangkut net	1	0	
4	Tidak dapat memainkan bola 3 x pada lapangan sendiri	1		
	Jumlah Skor	3	1	

Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolabasket

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/ teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	<p>1.1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <p>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</p>	<p>1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran</p> <p>1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir</p> <p>1.1.3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat)</p>
2.	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggungjawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang</p> <p>2.2.1 Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.</p> <p>2.3.1 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain</p> <p>2.4.1 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis</p> <p>2.5.1 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p> <p>2.5.2 Dalam melakukan permainan tidak menguasai bola sendiri dan selalu mengoper bola pada teman</p> <p>2.6.1 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>

3.	3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar	<p>3.1.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola besar dengan bolabasket</p> <p>3.1.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola besar dengan bolabasket</p> <p>3.1.3 Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola besar dengan bolabasket</p> <p>3.1.4 Menyebutkan prosedural variasi melempar pantul melalui atas kepala</p> <p>3.1.5 Menyebutkan prosedural variasi melempar tanpa pantulan melalui atas kepala</p> <p>3.1.6 Menyebutkan prosedural variasi menembak (shooting menggunakan satu tangan)</p> <p>3.1.7 Menyebutkan prosedural variasi lay-up shoot bolabasket</p> <p>3.1.8 Menyebutkan prosedural kombinasi melempar melalui atas kepala shooting bolabasket</p> <p>3.1.9 Menyebutkan prosedural kombinasi passing melalui atas kepala dan lay-up shoot dengan bolabasket</p>
	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.	<p>4.1.1 Melakukan variasi prinsip dasar melempar pantul bola besar melalui atas kepala dengan bolabasket .</p> <p>4.1.2 Melakukan variasi prinsip dasar menembak menggunakan satu tangan (shooting) bola besar dengan bola basket .</p> <p>4.1.3 Melakukan variasi prinsip dasar lay-up shoot bolabasket .</p> <p>4.1.4 Melakukan kombinasi prinsip dasar melempar bolabasket melalui atas kepala dan menembak (shooting) menggunakan dua tangan.</p> <p>4.1.5 Melakukan kombinasi prinsip dasar melempar bolabasket melalui atas kepala dan lay-up shoot.</p>

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-1

1. Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran dengan khusus
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir dengan baik
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat) dengan baik

KI-2

1. Menunjukkan sikap tidak curang saat melakukan permainan dengan jujur
2. Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya dengan baik
3. Melakukan gerakan yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain dengan baik
4. Melakukan aktivitas fisik secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis dengan baik
5. Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dengan baik
6. Melakukan permainan tidak menguasai bola sendiri dan selalu mengoper bola pada teman dengan baik
7. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru dengan baik

KI-3

1. Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola besar dengan bolabasket dengan baik
2. Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola besar bolabasket dengan baik
3. Menyebutkan konsep keterampilan teknik dasar permainan bola besar dengan bolabasket dengan baik
4. Menyebutkan prosedural variasi melempar pantul melalui atas kepala dengan baik
5. Menyebutkan prosedural variasi melempat tanpa pantulan melalui atas kepala bolabasket dengan baik
6. Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar menembak (shooting menggunakan satu tangan) bola besar dengan bolabasket dengan baik
7. Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar lay-up shoot bolabasket dengan baik.
8. Menyebutkan prosedural kombinasi melempar melalui atas kepala shooting bolabasket dengan baik
9. Menyebutkan prosedural kombinasi passing melalui atas kepala dan lay-up shoot dengan bolabasket dengan baik

KI-4

1. Melakukan variasi teknik dasar melempar pantul bola besar melalui atas kepala dengan bolabasket dengan baik.
2. Melakukan variasi teknik dasar menembak menggunakan satu tangan (*shooting*) bola besar dengan bolabasket dengan baik.
3. Melakukan variasi teknik dasar *lay-up shoot* bolabasket dengan baik
4. Melakukan kombinasi teknik dasar melempar bolabasket melalui atas kepala dan menembak (*shooting*) menggunakan dua tangan dengan baik
5. Melakukan kombinasi teknik dasar melempar bolabasket melalui atas kepala dan *lay-up shoot* dengan baik
6. Melakukan permainan bolabasket sederhana menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan baik

D. Metode Pembelajaran

- a. *Inclusive* (cakupan)
- b. Demonstrasi
- c. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
- d. *Resiprocal* (timbang-balik)
- e. *Pendekatan Pembelajaran Kontekstual*
- f. *Pendekatan Scientific*

E. Media Pembelajaran

1. Media

- a. Gambar : Prinsip gerakan operan melalui atas kepala /*passing* atas, menembak (*shooting*) menggunakan satu tangan, dan *lay-up shoot*
- b. Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan operan melalui atas kepala /*passing* atas, menembak (*shooting*) menggunakan satu tangan, dan *lay-up shoot* bola besar dengan bolabasket

2. Alat dan bahan

- a. Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli
- b. Bola ± 18 buah
- c. Tiang dan ring basket satu set
- d. Tiang bendera /cone ± 12 buah
- e. Stopwatch
- f. Pluit

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari prinsip dasar gerak permainan bola besar melalui permainan bolabasket sebagai alat pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural, bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak dasar dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan prinsip gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari prinsip dasar gerak, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi. Variasi merupakan satu prinsip dasar yang dilakukan dengan berbagai cara, seperti: prinsip gerak *passing* atas bola dilakukan dengan gerakan maju mundur, menyamping, sedangkan kombinasi merupakan gabungan beberapa prinsip dasar yang dilakukan dalam satu rangkaian gerak.

Akhir dari pembelajaran permainan bola besar menggunakan bolabasket yang dilakukan pada peserta didik, sebagai berikut :

- a. Memiliki keterampilan pola gerak dasar menggunakan permainan bolabasket
- b. Memiliki pengetahuan tentang pola gerak dasar menggunakan permainan bolabasket, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu
- c. Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah
- d. Memiliki sikap, seperti : kerjasama, sportifitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggungjawab, dapat memahami budaya orang lain

Standar isi *Kurikulum 2013*, kompetensi yang perlu dikuasai sebagai berikut: (1) Melakukan variasi prinsip dasar melempar bola melalui atas kepala, (2) Melakukan variasi prinsip dasar menembak (*shooting*) satu tangan dengan bolabasket, (3) Melakukan variasi prinsip dasar *lay-up shoot* bolabasket, (4) Melakukan kombinasi prinsip dasar melempar bola melalui atas kepala dan menembak (*shooting*) bolabasket, (5) Melakukan kombinasi prinsip dasar melempar bola melalui atas kepala dan *lay-up shoot*, (6) Melakukan permainan sederhana dengan menggunakan prinsip dasar dan peraturan yang dimodifikasi.

G. Variasi Aktivitas Bermain Bolabasket

Variasi dalam permainan bolabasket adalah melakukan satu bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar mengumpan/ menembak (*shooting*) bola di tempat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama. Berikut variasi dalam pembelajarannya:

1. Aktivitas bermain melempar bola melalui atas kepala,

(a)persiapan : peserta didik dibagi dalam kelompok dan berhadapan berjarak ± 4 – 6 meter, satu kelompok memegang satu buah bola,



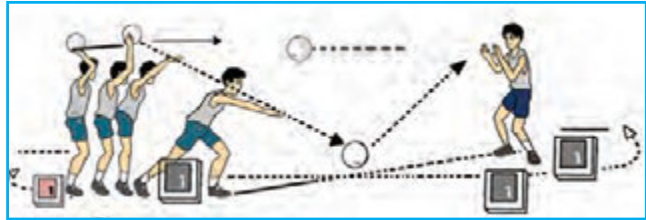
Gambar 1.54 melempar bola melalui atas kepala

(b)pelaksanaan : lakukan gerak melempar bola melalui atas kepala ke arah teman di depannya , **tahap pertama** dilakukan di tempat, **tahap kedua** bergerak maju, mundur, dan menyamping, **tahap ketiga** dilakukan dalam formasi berbanjar, pada

tahap ini yang telah melakukan gerakan berpindah tempat, *fokuskan perhatian pada berat badan dibawa ke depan, pelepasan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola lurus dan datar.*

2. Aktivitas bermain me-lempar bola pantul melalui atas kepala,

(a)*persiapan:* peserta didik dibagi dalam kelompok dan berhadapan berjarak $\pm 4 - 6$ meter, satu kelompok memegang satu buah bola,

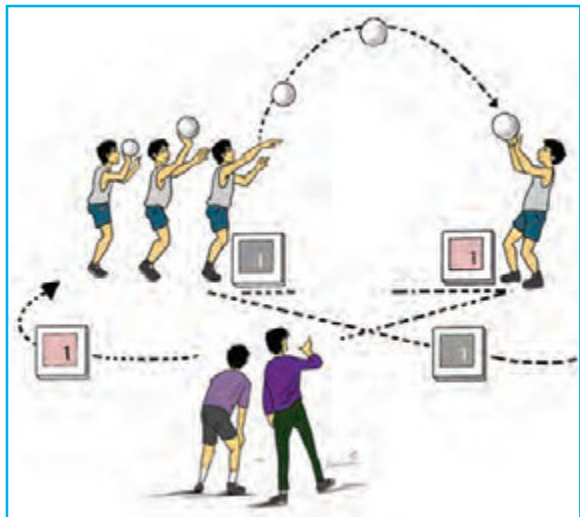


Gambar 1.55 melempar bola pantul melalui atas kepala

(b)*pelaksanaan:* lakukan gerak melempar bola melalui atas kepala ke arah teman di depannya, *tahap pertama* dilakukan di tempat, *tahap kedua* bergerak maju, mundur, dan menyamping, *tahap ketiga* dilakukan dalam formasi berbanjar, pada tahap ini yang telah melakukan gerakan berpindah tempat, *fokuskan perhatian pada berat badan dibawa ke depan, pelepasan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola lurus dan datar,*

3. Aktivitas bermain menem-bak (*shooting*) bola dengan satu tangan,

(a)*persiapan:* peserta didik dibagi dalam kelompok dan berhadapan berjarak $\pm 4 - 6$ meter, satu kelompok memegang satu buah bola,

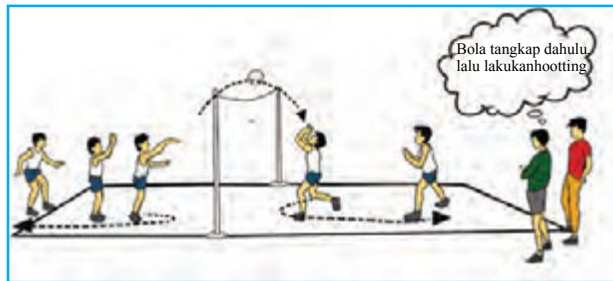


Gambar 1.56 menembak (*shooting*) bola dengan satu tangan

(b)*pelaksanaan:* lakukan gerak menembak (*shooting*) dengan satu tangan arah teman di depannya, *tahap pertama* dilakukan di tempat, *tahap kedua* bergerak maju, mundur, dan menyamping, *tahap ketiga* dilakukan dalam formasi berbanjar, pada tahap ini yang telah melakukan gerakan berpindah tempat, *fokuskan perhatian pada gerakan lengan mendorong bola ke depan atas, pelepasan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola berbentuk parabol, gerakan pinggul, lutut dan tumit naik.*

4. Aktivitas bermain menembak (*shooting*) bola dengan satu tangan melewati atas tali,

(a) **persiapan:** peserta didik dibagi dalam kelompok dan berhadapan berjarak \pm 4 – 6 meter, satu kelompok memegang satu buah bola



Gambar 1.57 menembak (*shooting*) bola dengan satu tangan melewati atas tali

(b) **pelaksanaan:** lakukan gerak menembak (*shooting*) dengan satu tangan bola melewati tali arah teman didepannya, **tahap pertama** dilakukan di tempat, **tahap kedua** bergerak maju, mundur, dan menyamping, **tahap ketiga** dilakukan dalam formasi berbanjar, pada tahap ini yang telah melakukan gerakan berpindah tempat, *fokuskan perhatian pada gerakan lengan mendorong bola ke depan atas, pelepasan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola berbentuk parabol, gerakan pinggul, lutut dan tumit naik.*

5. Aktivitas bermain menembak (*shooting*) bola dengan satu tangan ke arah ring/lingkaran,

(a) **persiapan:** peserta didik dibagi dalam kelompok dan menghadap ring/lingkaran berjarak \pm 3 – 4 meter, satu kelompok memegang satu buah bola,



Gambar 1.58 menembak (*shooting*) bola dengan satu tangan ke arah ring/lingkaran

(b) **pelaksanaan:** lakukan gerak menembak (*shooting*) dengan satu tangan bola diarahkan ke ring/lingkaran, dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menangkap bola dan mengumpan pada teman, lalu berpindah tempat ke belakang formasi, *fokuskan perhatian pada gerakan lengan mendorong bola ke depan atas, pelepasan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus, arah bola berbentuk parabol, gerakan pinggul, lutut dan tumit naik.*

Untuk menentukan keberhasilan shooting dari 10 x melakukan *shooting*, peserta dapat diberikan skor untuk mengevaluasi prinsip gerakan yang dilakukan, sebagai berikut :

- 1 Dapat memasukkan bola 8-10 kali, kategori Sangat Baik (SB)
- 2 Dapat memasukkan bola 6-7 kali, kategori Baik (B)
- 3 Dapat memasukkan bola 4-5 kali, kategori Cukup (C)
- 4 Dapat memasukkan bola 3-0 kali, kategori Kurang Baik (KB)

Contoh Format Perolehan Skor *Shooting* Bolabasket

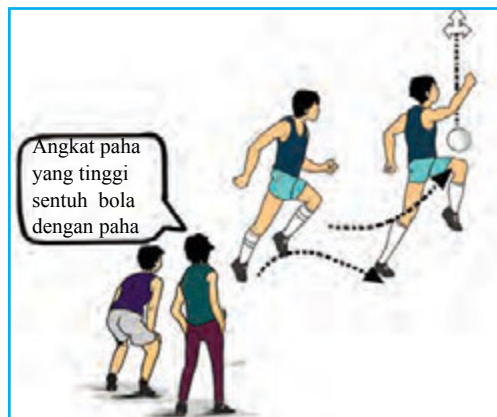
No.	Nama Peserta Didik	Skor Perolehan	Keterangan
1	A	7	Baik (B)
2	B	8	Sangat Baik (SB)
3	C	9	Sangat Baik (SB)
4	D	5	Kurang Baik (KB)

Bentuk penilaian ini dapat dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*).

6. Aktivitas bermain mengangkat/ menggantung salah satu kaki ("*hop*"),

(a) **persiapan:** peserta didik dibagi dalam kelompok dan menghadap arah gerakan, posisi melangkah,

(b) **pelaksanaan:** langkahkan kaki kanan ke depan dan lanjutkan dengan gerak menolak ke depan atas hingga paha dan lutut kaki kiri terangkat dan



Gambar 1.59 mengangkat/ menggantung salah satu kaki

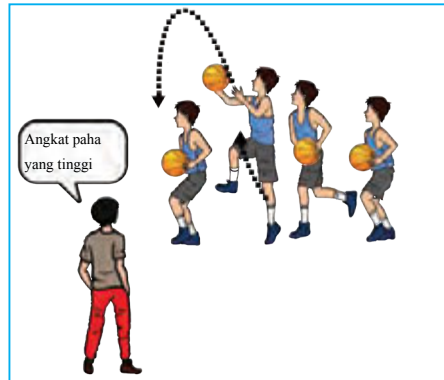
tergantung di depan badan (urutan menolak kaki mulai dari tumit, tengah telapak kaki diteruskan ke ujung telapak kaki), dilakukan secara individu, dan kelompok dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan "*hop*", berpindah tempat ke belakang formasi, *fokuskan perhatian pada gerakan langkah kaki, gerak kaki menolak, pengangkatan paha, dan posisi badan saat melayang di udara tegak*, lakukan gerakan "*hop*" menggunakan kaki kanan dan kiri.

7. Aktivitas bermain gerakan *lay-up shoot* tanpa ring basket,

(a) **persiapan:** peserta didik dibagi dalam kelompok dan menghadap arah gerakan, posisi melangkah,

(b) **pelaksanaan:** langkahkan kaki kanan ke depan dan lanjutkan dengan gerak menolak ke depan atas hingga paha dan lutut kaki kiri terangkat dan

tergantung di depan badan (*urutan menolakkakiikanmulai dari tumit, tengah telapak kaki dilanjutkan ke ujung telapak kaki*), dilakukan secara individu, dan kelompok dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan "hop", berpindah tempat ke belakang formasi, *fokuskan perhatian pada gerakan langkah kaki, gerak kaki menolak, pengangkatan paha, dan posisi badan saat melayang di udara tegak*. lakukan gerakan lay-up shoot menggunakan kaki kanan dan kiri.



Gambar 1.60 gerakan lay-up shoot tanpa ring basket

8. Aktivitas bermain gerakan lay-up shoot ke arah ring basket,

(a)persiapan: peserta didik dibagi dalam kelompok dan menghadap arah ring basket, posisi melangkah,

(b)pelaksanaan : langkahkan kaki kanan ke depan dan lanjutkan dengan gerak menolak ke depan atas hingga paha dan lutut kaki kiri terangkat dan tergantung di depan badan (*urutan menolak kaki kanan mulai dari tumit,*



Gambar 1.61 gerakan lay-up shoot ke arah ring basket

tengah telapak kaki dilanjutkan ke ujung telapak kaki), dilakukan secara individu, dan kelompok dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan lay-up shoot berpindah tempat ke belakang formasi, *fokuskan perhatian pada gerakan langkah kaki, gerak kaki menolak, pengangkatan paha, dan posisi badan saat melayang di udara tegak*. lakukan gerakan lay-up shoot menggunakan kaki kanan dan kiri.

Untuk menentukan keberhasilan lay-up shoot dari 10 x melakukan, peserta dapat diberikan skor untuk mngevaluasi prinsip gerakan yang dilakukan, sebagai berikut :

- 1 Dapat memasukan bola 8-10 kali, kategori Sangat Baik (SB)
- 2 Dapat memasukan bola 6-7 kali, kategori Baik (B)
- 3 Dapat memasukan bola 4-5 kali, kategori Cukup (C)
- 4 Dapat memasukan bola 3-0 kali, kategori Kurang Baik (KB)

Contoh Format Perolehan Skor *Lay-up Shoot* Bolabasket

No.	Nama Peserta Didik	Skor Perolehan	Keterangan
1	A	7	Baik (B)
2	B	8	Sangat Baik (SB)
3	C	9	Sangat Baik (SB)
4	D	5	Kurang Baik (KB)

Bentuk penilaian ini dapat dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*).

H. Variasi dan Kombinasi Aktivitas Bermain Bolabasket

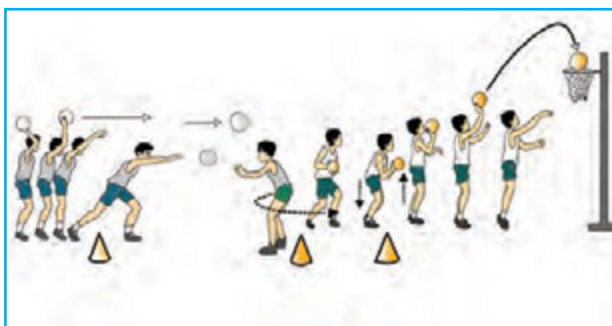
Variasi dan kombinasi dalam permainan bolabasket adalah gabungan beberapa bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar melempar melalui atas kepala, menembak (*shooting*), dan *lay-up shoot*, di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, *zig-zag*, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama.

Selama kegiatan pembelajaran peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakan pada guru atau teman dan jawaban yang diberikan guru atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya, dengan pembelajaran sebagai berikut :

1. Aktivitas bermain lemparan melalui atas kepala dan menembak (*shooting*),

(a) **persiapan:** peserta didik dibagi dalam kelompok dan menghadap arah gerakan atau ring basket, kelompok pelempar menghadap ring basket dan kelompok yang menembak (*shooting*) membelakangi ring basket



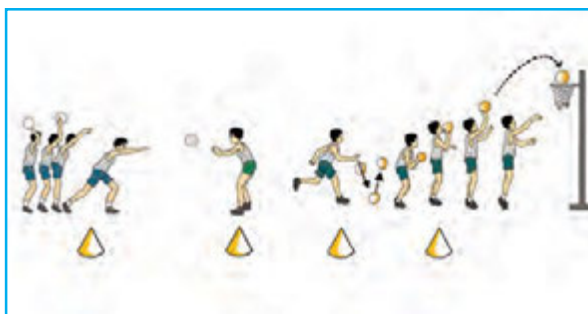
Gambar 1.62 lemparan melalui atas kepala dan menembak (*shooting*)

(b) **pelaksanaan:** kelompok pelempar melakukan lemparan pada ke kelompok penembak (*shooting*) dan menangkap bola lalu putar badan hingga

menghadap ring basket dan lakukan tembakan, sebelum bola jatuh ke lantai cepat tangkap dan melempar bola ke kelompok pelembar, dilakukan secara kelompok dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan berpindah tempat ke belakang formasi, *fokuskan perhatian pada gerakan lemparan melalui atas kepala, dan gerakan menembak (shooting)*, gunakan menembak tangan kanan dan kiri.

2. Aktivitas bermain lemparan melalui atas kepala, memantul-mantulkan bola dan menembak (*shooting*),

(a)persiapan: peserta didik dibagi dalam kelompok dan menghadap arah gerakan atau ring basket, kelompok pelembar menghadap ring basket dan kelompok memantul-mantulkan bola, menembak (*shooting*) membelakangi ring basket,

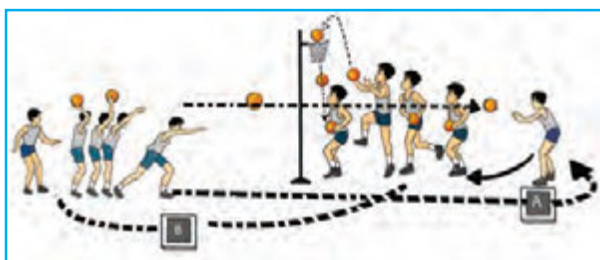


Gambar 1.63 lemparan melalui atas kepala, memantul-mantulkan bola dan menembak (*shooting*)

(b)pelaksanaan: kelompok pelembar melakukan lemparan pada ke kelompok memantul-mantulkan bola, penembak (*shooting*) dan menangkap bola lalu putar badan hingga menghadap ring basket lakukan memantul-mantulkan bola 2-3 langkah, lalu berhenti dan lakukan tembakan ke arah ring basket, sebelum bola jatuh ke lantai cepat tangkap dan melempar bola ke kelompok pelembar, dilakukan secara kelompok dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan berpindah tempat ke belakang formasi, *fokuskan perhatian pada gerakan lemparan melalui atas kepala, dan gerakan menembak (shooting)*, gunakan menembak tangan kanan dan kiri.

3. Aktivitas bermain lemparan melalui atas kepala, *lay-up shoot*

(a)persiapan: peserta didik dibagi dalam kelompok dan menghadap arah gerakan atau ring basket, kelompok pelembar menghadap ring basket dan kelompok *lay-up shoot*, membelakangi ring basket



Gambar 1.64 lemparan melalui atas kepala, *lay-up shoot*

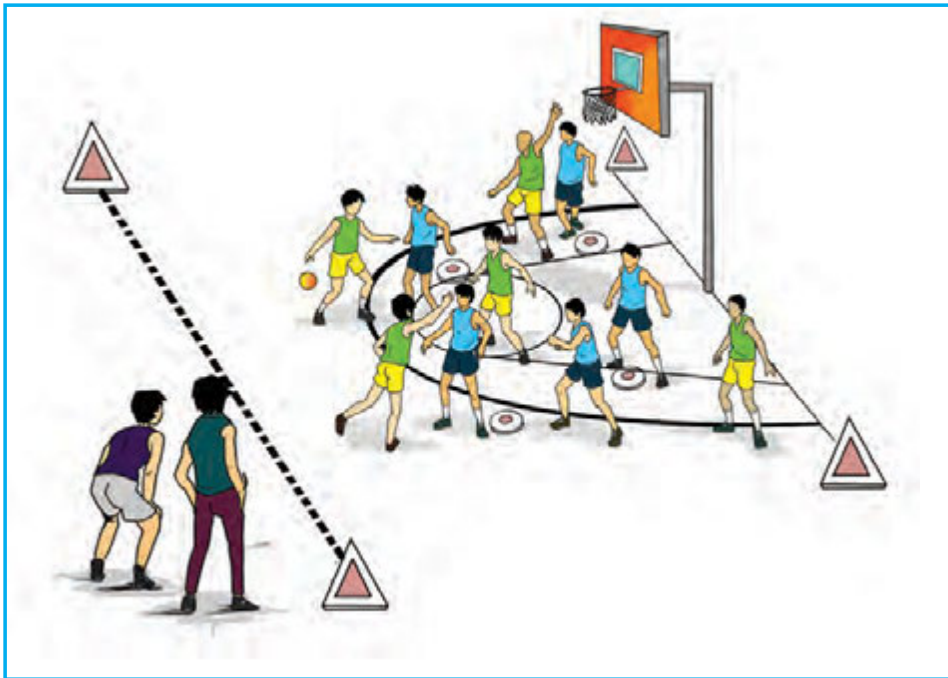
(b) **pelaksanaan** : kelompok pelempar melakukan lemparan pada ke kelompok *lay-up shoot* dan menangkap bola lalu putar badan hingga menghadap ring basket, lalu lakukan *lay-up shoot* ke arah ring basket, sebelum bola jatuh ke lantai cepat tangkap dan melempar bola ke kelompok pelempar, dilakukan secara kelompok dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan berpindah tempat ke belakang formasi, *fokuskan perhatian pada gerakan lemparan melalui atas kepala, dan gerakan menembak lay-up shoot*, gunakan *lay-up* tangan kanan dan kiri (*lay-up* kaki kiri memasukan bola dengan tangan kiri dan sebaliknya).

Catatan: *Bahwa setiap akan melakukan aktivitas bermain selalu diawali dengan kegiatan mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, dan mengasosiasi sebelum dikomunikasikan dalam permainan bolabasket sederhana.*

I. Aktivitas Bermain Bolabasket Sederhana

Akhir dari pembelajaran bermain bolabasket sederhana adalah mengkomunikasikan prinsip dasar yang telah dikuasai untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama, dengan pembelajaran sebagai berikut :

1. *Bermain bolabasket menggunakan setengah lapangan:*
 - 1) Jumlah pemain adalah 2 lawan 3 dilanjutkan dengan 4 lawan 3 atau 5 lawan 4, yakni: (a) 2 pemain penyerang dan 3 pemain bertahan, (b) 4 pemain penyerang dan 3 pemain bertahan, (c) 5 pemain penyerang dan 4 pemain bertahan.
 - 2) Lama permainan untuk setiap regu 3-5 menit
 - 3) Pemain penyerang berusaha memasukkan bola ke ring basket sebanyak-banyaknya, dan pemain bertahan berusaha untuk mencegah penyerang memasukan bola ke ring basket
 - 4) Waktu permainan selesai berganti posisi pemain bertahan menjadi penyerang
 - 5) Prinsip yang digunakan adalah passing, menggiring, menembak, dan *lay-up shoot*
 - 6) Untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, tanggungjawab, dan sportifitas



Gambar 1.65 Bermain bolabasket menggunakan setengah lapangan

Dalam permainan ini dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut :

- 1 Bekerjasama saat bermain
- 2 Dapat bertanggungjawab
- 3 Dapat menempati posisi gerak
- 4 Dapat mengoper bola pada teman
- 5 *Shooting*
- 6 *Lay-up shoot*

Dengan kriteria sebagai berikut :

- 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai permainan
- 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai permainan dan kadang-kadang tidak melakukan
- 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan
- 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																Jml. Skor	Ket.								
		Kerja sama saat bermain				Tanggungjawab				Menempati posisi				Mengoper bola pada teman						Melakukan shoot				Melakukan lay-up shoot			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4	1	2	3	4
1	A																										
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Max = 24																											

Petunjuk Penskoran :

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24

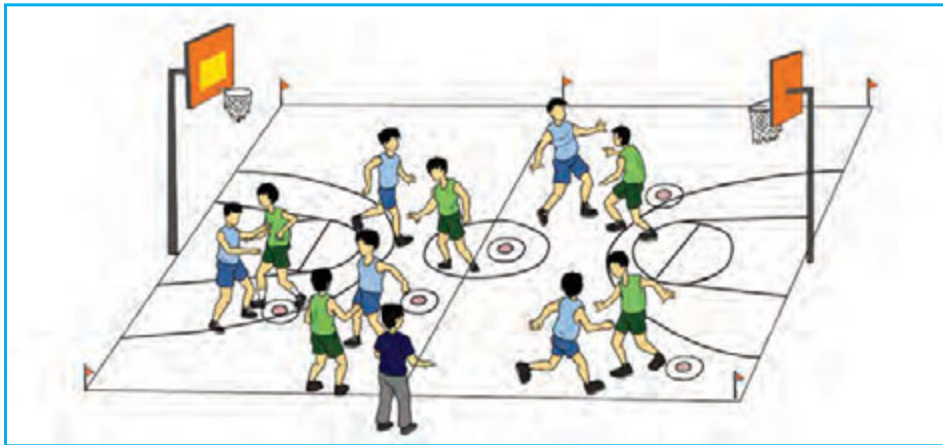
Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

2. Bermain basket menggunakan satu lapangan dan dibagi dua bidang ,bidang A lapangan untuk tim A dan bidang B lapangan untuk tim B. Untuk menanamkan nilai sportivitas, kejujuran, tanggungjawab, dan kerjasama.

- 1) Tim A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 orang pemain, begitu juga tim B menempatkan 2 pemainnya di lapangan A.
- 2) Para pemain boleh menggiring, melempar, menembak (*shooting*), dan *lay-up shoot*.
- 3) Saat menggiring bola pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis tengah.
- 4) Jadi yang berhak melakukan serangan pada lapangan lawan hanya 2 orang pemain.
- 5) Tim pemenang adalah tim yang mendapatkan, mengumpulkan skor lebih banyak dari lawan main, kriteria penilaian sama dengan **permainan pertama**.
- 6) Lama permainan 5 – 10 menit



Gambar 1.66 Bermain basket menggunakan satu lapangan dan dibagi dua bidang

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																JmL. Skor	Ket.								
		Kerja sama saat bermain				Tanggungjawab				Menempati posisi				Mengoper bola pada teman						Melakukan shoot				Melakukan lay-up shoot			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4	1	2	3	4
1	A																										
2	B																										
Jumlah Skor Max = 24																											

Dalam permainan ini dapat dilakukan pemberian skor kelompok, baik yang dilakukan sesama kelompok (*peer teaching*) atau kelompok itu sendiri (*self assessment*)

Penilaian Hasil Pembelajaran Permainan Bola Besar

Contoh Permaian Bola Besar Melalui Permainan Sepakbola

1. Contoh Penilaian spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Guru membandingkan hasil penilaian sikap yang dilakukan oleh peserta didik (penilaian diri) dengan hasil pengamatan sikap yang dilakukan selama proses pembelajaran, dan hasilnya dibandingkan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh peserta didik.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai																								Jml. Skor	Nilai
		Butir Soal																									
		Berdoa				Sungguh-sungguh				Jujur				Diplin				Tanggungjawab				Menghargai teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																										
2	Dwi																										
3	Fikri																										
	Dst.																										
Skor max. = 24																											
Nilai = skor perolehan / skor max X 4 =																											
Komentar Orang Tua Murid :																											

2. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi permainan sepakbola, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggungjawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan essay :

1. Sebutkan empat prinsip dasar posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian dalam!
2. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam!
3. Sebutkan empat prinsip dasar akhir gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam!

Deskripsi penilaian

Soal No. 1

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan *empat* prinsip dasar posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian dalam
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan *tiga* prinsip dasar posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian dalam
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan *dua* prinsip dasar posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan *satu* prinsip dasar posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

Soal No. 2

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan *empat* prinsip dasar gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam
 b) Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan *tiga* prinsip dasar gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam
 c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan *dua* prinsip dasar gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam
 d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan *satu* atau prinsip dasar gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

Soal No. 3

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan *empat* prinsip dasar akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam
 b) Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan *tiga* prinsip dasar akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam
 c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan *dua* prinsip dasar akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam
 d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan *satu* prinsip dasar akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai												Jml. Skor	Nilai
		Butir Soal													
		1				2				3					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikri														
	Dst.														
Skor max. = 12															
Nilai = skor perolehan / skor max X 4															
Komentar Orang Tua Murid :															

3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan,

Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.,

Butir soal Keterampilan : Lakukan prinsip dasar mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

- a. **Posisi awal** : berdiri menghadap arah gerakan, letakan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan, sikap kedua lengan di samping badan agak terentang, pergelangan kaki yang akan digunakan mengumpan diputar ke luar dan dikunci, pandangan terpusat pada bola.
- b. **Gerakan** : tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola, perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- c. **Akhir gerakan** : pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah , kaki yang digunakan mengumpan diletakan di depan, pandangan ke depan

a. **Deskripsi Penilaian Posisi awal** :

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* prinsip dasar posisi awal mengumpan dengan kaki bagian dalam
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* prinsip dasar posisi awal mengumpan dengan kaki bagian dalam
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* prinsip dasar posisi awal mengumpan dengan kaki bagian dalam
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* prinsip dasar posisi awal mengumpan dengan kaki bagian dalam

Deskripsi Penilaian Gerakan :

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* prinsip dasar gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* prinsip dasar gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* prinsip dasar gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam

- d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* prinsip dasar gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam

Deskripsi Penilaian Akhir gerakan :

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* prinsip dasar akhir gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* prinsip dasar akhir gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* prinsip dasar akhir gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* prinsip dasar akhir gerakan mengumpan dengan kaki bagian dalam

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai												Jml. skor	Nilai
		Posisi awal				Gerakan				Akhir Gerakan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikri														
Skor Max = 12															
Nilai = skor perolehan / skor max. X 4															
<i>Komentar Orang Tua Murid</i>															

4. Contoh Instrumen Penilaian Proyek

- Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kompetensi Dasar : 3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar.
4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan.
- Nama Proyek : Menemukan bentuk latihan variasi dan kombinasi pada permainan bola besar (sepakbola, bolavoli atau basket).
- Alokasi Waktu : Satu Semester
- Nama Peserta Didik : _____
- Kelas : VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
	Total Skor Max	
	Nilai = skor perolehan/skor max X 4	
Komentar Orang Tua Murid :		

5. Contoh Instrumen Penilaian Portofolio

Kompetensi Dasar : 2.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil

Alokasi Waktu : 1 Semester

Nama Peserta Didik : _____

Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian		Jml. Halaman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat kliping tentang perkembangan sepakbola di Indonesia				5	
2.	Membuat kliping tentang menendang bola				5	
3.	Membuat kliping tentang menahan bola				5	
4.	Membuat kliping tentang menggiring bola				5	
Total Skor Max						
Nilai = Skor perolehan/Skor Max X 4						
Komentar Orang Tua Murid :						

Keterangan

T = tuntas

BT = Belum tuntas

6. Contoh Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan			
		KD							Awal	Remedial				
1.	Ratna	4	4.1	Permainan dan olahraga	Permainan sepak bola	Melakukan prinsip dasar mengumpan dengan kaki bagian dalam	75	Penugasan latihan prinsip dasar mengumpan dengan kaki bagian dalam di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	83	Terlampai			
2.	Dwi													
3.	Fikri													
Komentar Orang Tua :														

b. Format Pengayaan.

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format *pengayaan terhadap tiga peserta didik*.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Ket.
		KD							Awal	Pengayaan	
1 2 3	Ratna Dwi Fikri	1	4.1	Permainan dan olahraga	Permainan sepak bola	Melakukan prinsip dasar mengumpan dengan kaki bagian dalam	75	Penugasan latihan mengumpan dengan kaki bagian dalam dan menendang di luar jam pelajaran / di rumah secara berkeompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	80 80 80	85 85 85	Terlampai SDA
Komentar Orang Tua :											

Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Softball

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 	<p>1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran</p> <p>1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menampilkan sikap tawakal terhadap hasil akhir</p> <p>1.1.3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat)</p>
2.	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang</p> <p>2.2.1 Menggunakan peralatan sesuai dengan fungsinya</p> <p>2.2.2 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain</p> <p>2.3.1 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis</p> <p>2.4.1 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p> <p>2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai bola sendiri dan selalu mengoper bola pada teman</p> <p>2.6.1 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>

3.	3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil	3.2.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola kecil dengan softball 3.2.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola kecil dengan softball 3.2.3 Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola kecil dengan softball 3.2.4 Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar pelambung (pitcher) 3.2.5 Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar memegang tongkat (stick) . 3.2.6 Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar pukulan swing 3.2.7 Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar pukulan tumbuk (bunt). 3.2.8 Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar pelambung (pitcher) 3.2.9 Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar memegang tongkat (stick) . 3.2.10 Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar pukulan swing 3.2.11 Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar pukulan tumbuk (bunt).
3.	4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.	4.2.1 Melakukan prosedural variasi prinsip dasar pelambung (pitcher) 4.2.2 Melakukan prosedural variasi prinsip dasar memegang tongkat (stick) . 4.2.3 Melakukan prosedural variasi teknik dasar pukulan swing 4.2.4 Melakukan prosedural variasi teknik dasar pukulan tumbuk (bunt). 4.2.5 Melakukan prosedural kombinasi prinsip dasar pelambung (pitcher) 4.2.6 Melakukan prosedural kombinasi prinsip dasar memegang tongkat (stick) . 4.2.7 Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar pukulan swing 4.2.8 Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar pukulan tumbuk (bunt).

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-1

- 1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, dengan khusus
- 2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir, dengan baik
- 3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat), dengan baik

KI-2

- 1 Menunjukkan sikap tidak curang saat melakukan permainan dengan jujur
- 2 Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya dengan baik
- 3 Melakukan gerakan yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain dengan baik
- 4 Melakukan aktivitas fisik secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis dengan baik
- 5 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dengan baik
- 6 Melakukan permainan tidak menguasai bola sendiri dan selalu mengoper bola pada teman dengan baik
- 7 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru dengan baik

KI-3

1. Menyebutkan konsep variasi pada permainan softball dengan baik
2. Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan softball dengan baik
3. Menyebutkan konsep keterampilan teknik dasar permainan softball dengan baik
4. Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar pelambung bola softball (*pitcher*) dengan baik
5. Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar memegang tongkat softball (*stick*) dengan baik.
6. Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar pukulan swing bola softball dengan baik
7. Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar pukulan tumbuk (*bunt*) bola softball dengan baik
8. Menyebutkan prosedural kombinasi teknik dasar pelambung (*pitcher*) bola softball dengan baik
9. Menyebutkan prosedural kombinasi teknik dasar memegang tongkat (*stick*) bola softball dengan baik .
10. Menyebutkan prosedural kombinasi teknik dasar pukulan swing bola softball dengan baik.
11. Menyebutkan prosedural kombinasi teknik dasar pukulan tumbuk (*bunt*) bola softball dengan baik.

KI-4

1. Melakukan prosedural variasi teknik dasar pelambung bola softball (*pitcher*) dengan baik
2. Melakukan prosedural variasi teknik dasar memegang tongkat softball (*stick*) dengan baik.
3. Melakukan prosedural variasi teknik dasar pukulan swing bola softball dengan baik
4. Melakukan prosedural variasi teknik dasar pukulan tumbuk (*bunt*) bola softball dengan baik
5. Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar pelambung (*pitcher*) bola softball dengan baik
6. Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar memegang tongkat (*stick*) dan tumbuk (*bunt*) bola softball dengan baik.
7. Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar pukulan swing dan tumbuk (*bunt*) bola softball dengan baik.
8. Melakukan permainan sederhana bola softball dengan baik.

D. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. *Resiprocal* (timbang-balik)
5. *Pendekatan Pembelajaran Kontekstual*
6. *Pendekatan Scientific*

E. Media Pembelajaran

1. Media

- 1) Gambar: Prinsip gerakan prinsip memegang stick, pelambung (*pitcher*), pukulan swing dan bentuk (tumbuk).
- 2) Model: Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan prinsip memegang *stick*, pelambung (*pitcher*), pukulan swing dan bentuk (tumbuk).

2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada permainan softball, sebagai berikut : 1) Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli, 2) Bola \pm 18 buah, 3) Base \pm 10 buah, 4) Cone \pm 10 buah, 5) Tiang bendera /*cone* \pm 12 buah, 6) Stopwatch, 7) Pluit, 8) Alat pemukul (*stick*), 9) Pelindung badan, 10) Pelindung kepala, 11) Batting tee, 12) Glove

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari prinsip dasar gerak permainan bola kecil melalui permainan softball sebagai alat pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak dasar dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan prinsip gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari prinsip dasar gerak, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi. Variasi merupakan satu prinsip dasar gerak yang dilakukan dengan berbagai cara, seperti: prinsip dasar gerak melempar bola dilakukan dengan gerakan maju mundur, dan menyamping, sedangkan kombinasi merupakan gabungan beberapa prinsip dasar yang dilakukan dalam satu rangkaian gerak.

Akhir dari pembelajaran permainan bola kecil melalui permainan softball yang dilakukan pada peserta didik adalah sebagai berikut :

- a) Memiliki keterampilan pola gerak dasar menggunakan permainan *softball*
- b) Memiliki pengetahuan tentang pola gerak dasar menggunakan permainan *softball*, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu
- c) Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah
- d) Memiliki sikap, seperti : kerjasama, sportifitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggungjawab, dapat memahami budaya orang lain

Standar isi *Kurikulum 2013*, kompetensi yang perlu dikuasi sebagai berikut : (1) Melakukan variasi aktivitas bermain prinsip dasar pelambung bola softball (*pitcher*), (2) Melakukan variasi aktivitas bermain prinsip dasar memegang tongkat *softball* (*stick*), (3) Melakukan variasi aktivitas bermain prinsip dasar pukulan swing bola *softball*, (4) Melakukan variasi aktivitas bermain prinsip dasar pukulan tumbuk (bunt) bola *softball*, (5) Melakukan kombinasi aktivitas bermain prinsip dasar memegang tongkat dan memukul bola (6) Melakukan kombinasi aktivitas bermain prinsip dasar pelambung (*pitcher*) dan memukul bola.

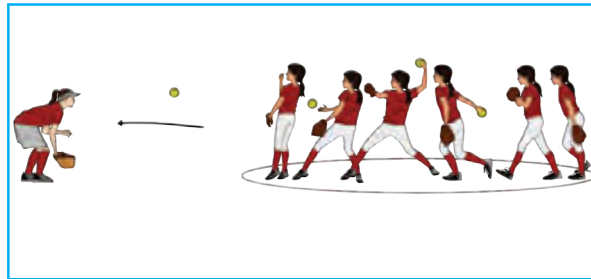
G. Variasi Aktivitas Bermain Softball

Pembelajaran aktivitas bermain merupakan berbagai macam bentuk variasi yang dilakukan peserta didik, karena variasi dalam permainan softball adalah melakukan satu bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar melempar bola di tempat sambil bergerak maju-mundur,

dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok. Akhir dari pembelajaran adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama. Berikut bentuk pembelajarannya:

1. Aktivitas bermain melambungkan dan menangkap bola berhadapan,

(a) **persiapan** : peserta didik dibagi berkelompok, berdiri berhadapan berjarak \pm 5-7 meter, untuk satu kelompok satu buah bola *softball*,

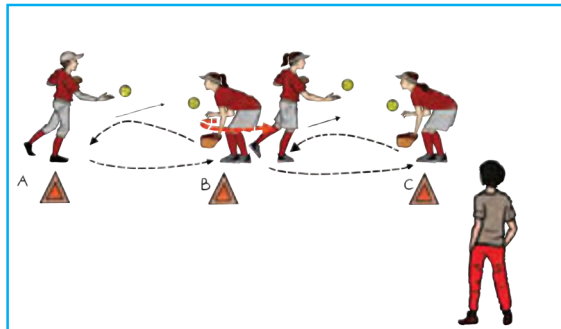


Gambar 2.1 melambungkan dan menangkap bola berhadapan

(b) **pelaksanaan**: lambungkan bola ke arah teman di depannya menggunakan satu lengan dan tangan, ketinggian bola di atas lutut, lalu bola ditangkap oleh teman di depannya menggunakan tangan yang memakai sarung tangan (*glove*), lakukan seperti pertama secara bergantian. **Tahap pertama**, lakukan di tempat, **tahap kedua**, lakukan bergerak maju, mundur, dan menyamping, **tahap ketiga**, lakukan dengan gerak berpindah posisi setelah melakukan gerakan, *fokuskan prinsip gerakan putaran lengan di samping badan dengan sumber gerakan pada pangkal bahu, lepaskan bola saat lengan lurus ke depan, dan pergelangan tangan dan jari-jari tangan.*

2. Aktivitas bermain melambungkan dan menangkap bola dilakukan 3 orang formasi membentuk garis lurus,

(a) **persiapan** : peserta didik dibagi berkelompok (A,B, dan C), berdiri pada garis lurus masing-masing berjarak \pm 5-6 meter, untuk satu kelompok satu buah bola *softball*,



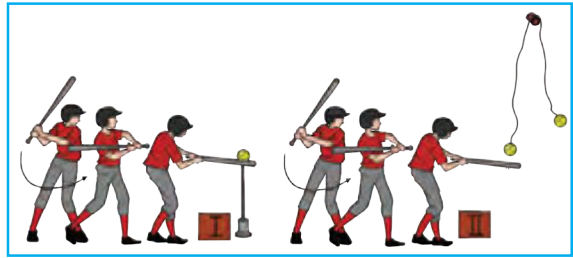
Gambar 2.2 melambungkan dan menangkap bola dilakukan 3 orang formasi membentuk garis lurus

(b) **pelaksanaan** : posisi A, lambungkan bola ke arah posisi B, dan posisi B **diawali memutar badan** ke arah posisi C, lakukan kebalikannya (C, B, lalu A), lambungan bola di atas lutut, bola ditangkap menggunakan tangan yang memakai sarung tangan (*glove*), *fokuskan prinsip gerakan putaran lengan di samping badan dengan sumber gerakan pada pangkal bahu, lepaskan bola saat lengan lurus ke depan, dan pergelangan tangan dan jari-jari tangan.*

3. Aktivitas bermain memukul menggunakan *stick* (tongkat) bola di atas *betting tea* dan bola tergantung,

(a) **persiapan** : peserta didik dibagi berkelompok, berdiri menghadap *betting tea* atau bola tergantung, untuk satu kelompok satu buah bola *softball*,

(b) **pelaksanaan** : untuk **tahap pertama** memukul bola di atas *batting tea*, jika sudah menguasai lanjutkan dengan **tahap kedua** memukul bola tergantung, *fokuskan prinsip gerakan memegang stick (tongkat), ayunan lengan, dan fokus terhadap sasaran bola.*

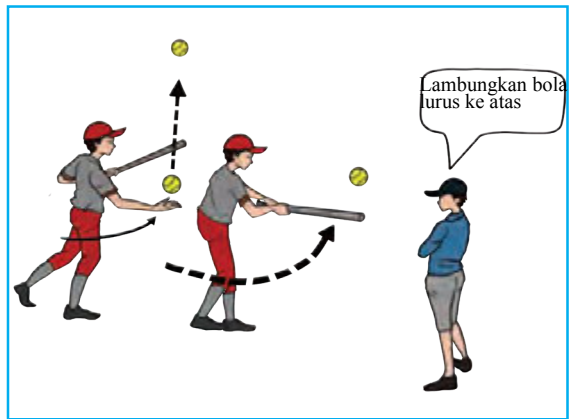


Gambar 2.3 memukul menggunakan *stick* (tongkat) bola di atas *betting tea* dan bola tergantung

- 4 Aktivitas bermain memukul bola dengan *stick* (tongkat) bola dilambung sendiri,

(a) **persiapan**: peserta didik dibagi berkelompok, berdiri menghadap arah gerakan, satu kelompok satu buah bola *softball* dipegang oleh tangan kanan, tangan kiri memegang *stick* (tongkat),

(b) **pelaksanaan** : lambungkan bola ke atas depan badan, saat bola turun sebatas pinggang pukul bola dengan *stick* (tongkat), *fokuskan prinsip gerakan memegang stick (tongkat), ayunan lengan, dan fokus terhadap sasaran bola.*

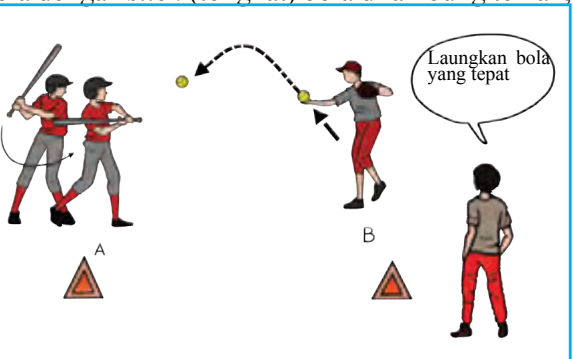


Gambar 2.4 memukul bola dengan *stick* (tongkat) bola dilambung sendiri

5. Aktivitas bermain memukul bola dengan *stick* (tongkat) bola dilambung teman,

(a) **persiapan**: peserta didik berdiri berhadapan A dan B berjarak \pm 3-4 meter, A sebagai pemukul, dan B sebagai pelambung, satu pasangan satu buah bola *softball* dipegang oleh B,

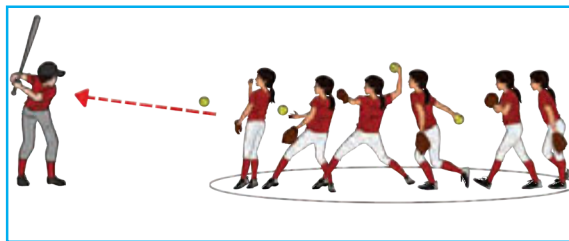
(b) **pelaksanaan**: B melambungkan bola ke A, dan A memukul bola, *fokuskan prinsip gerakan memegang stick (tongkat), ayunan lengan, dan fokus terhadap sasaran bola.*



Gambar 2.5 memukul bola dengan *stick* (tongkat) bola dilambung teman

6. Aktivitas bermain memukul bola dengan *stick* (tongkat) bola dilambung teman (*pitcher*),

(a) **persiapan** : peserta didik berdiri berhadapan A dan B berjarak \pm 4-5 meter, A sebagai pelambung (*pitcher*), dan B sebagai pemukul, satu pasangan satu buah bola softball dipegang oleh A,

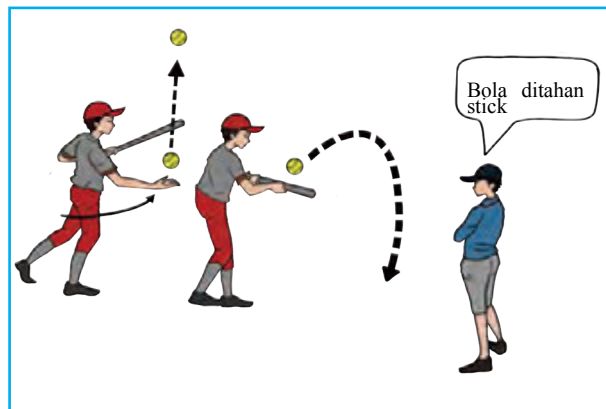


Gambar 2.6 memukul bola dengan *stick* (tongkat) bola dilambung teman (*pitcher*)

(b) **pelaksanaan**: A melambungkan bola ke B, dan B memukul bola, *fokuskan prinsip gerakan memegang stick (tongkat), ayunan lengan, dan fokus terhadap sasaran bola.*

7. Aktivitas bermain me-mukul bola *bunt* dengan *stick* (tongkat), bola dilambung sendiri,

(a) **persiapan**: peserta didik dibagi berkelompok, berdiri menghadap arah gerakan, satu kelompok satu buah bola *softball* dipegang oleh tangan kanan, tangan kiri memegang *stick* (tongkat),



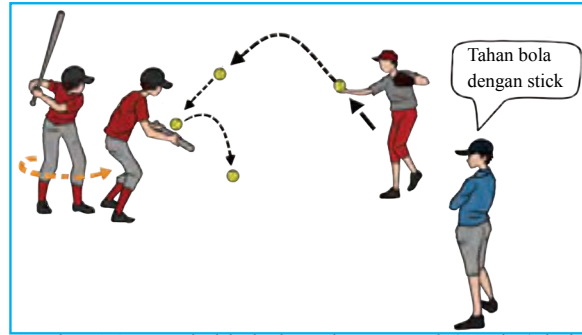
Gambar 2.7 memukul bola *bunt* dengan *stick* (tongkat), bola dilambung sendiri

(b) **pelaksanaan**: lambungkan bola ke atas depan badan, saat bola turun sebatas pinggang tahan bola dengan *stick* (tongkat), fokuskan prinsip gerakan memegang *stick* (tongkat), perkenaan bola pada *stick*, dan fokus terhadap sasaran bola.

8. Aktivitas bermain memukul bola *bunt* dengan *stick* (tongkat) bola dilambung teman,

(a) **persiapan** : peserta didik berdiri berhadapan A dan B berjarak \pm 3-4 meter, A sebagai pemukul, dan B sebagai pelambung, satu pasangan satu buah bola *softball* dipegang oleh B,

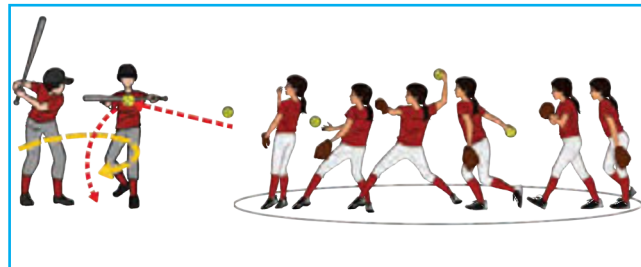
(b) pelaksanaan: B melambungkan bola ke A, dan A memukul bola (bunt), fokuskan prinsip gerakan memegang stick (tongkat), perkenaan bola pada stick, dan fokus terhadap sasaran bola.



Gambar 2.8 memukul bola bunt dengan stick (tongkat) bola dilambung teman

9. Aktivitas bermain memukul bola dengan stick (tongkat) bola dilambung teman (pitcher),

(a) persiapan: peserta didik berdiri berhadapan A dan B berjarak \pm 4-5 meter, A sebagai pelambung (pitcher), dan B sebagai pemukul,



Gambar 2.9 memukul bola dengan stick (tongkat) bola dilambung teman (pitcher)

satu pasangan satu buah bola softball dipegang oleh A,

(b) pelaksanaan: A melambungkan bola ke B, dan B memukul bola (bunt), fokuskan prinsip gerakan memegang stick (tongkat), perkenaan bola pada stick, dan fokus terhadap sasaran bola.

H. Variasi dan Kombinasi Aktivitas Bermain Softball

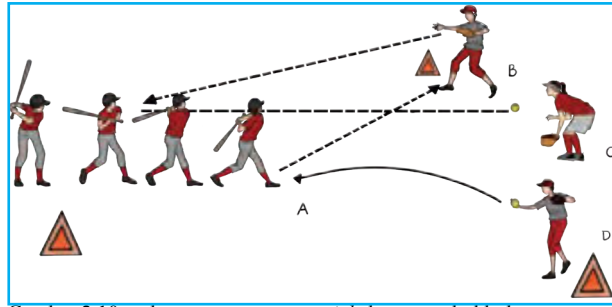
Variasi dan kombinasi dalam permainan softball adalah gabungan beberapa bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar melempar, melambungkan, menangkap, dan memukul bola, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, zig-zag, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama. Berikut bentuk kombinasi pembelajarannya

1. Aktivitas bermain melempar, memegang stick dan memukul bola,

(a) persiapan : peserta didik dibagi berkelompok (A, B, C dan D) masing berhadapan berjarak \pm 6-9 meter, kelompok A pemukul, kelompok B, C, dan D pelambung (pitcher atau lambungan biasa), tahap pertama pukulan swing dan tahap kedua pukulan bunt

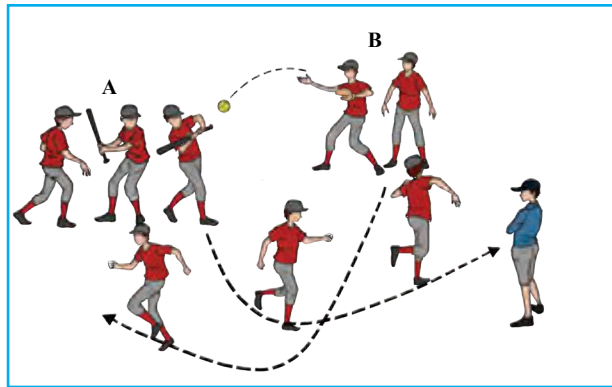
(b) **pelaksanaan** : B melambungkan bola pada A, dan A memukul, setelah melambung dan memukul bola bergerak pindah tempat (**B** ke kelompok A, dan **A** kelompok B, maka C, dan D bergerak pindah ke A), *fokuskan terhadap prinsip dasar memukul dan melempar.*



Gambar 2.10 melempar, memegang *stick* dan memukul bola

2. Aktivitas bermain melempar, memegang *stick* dan memukul bola,

(a) **persiapan** : peserta didik dibagi berke­lompok (A, dan B) masing berhadapan berjarak \pm 6-9 meter, kelompok B pelambung (pitcher atau lambungan biasa), kelompok A pemukul, *tahap pertama* pukulan swing dan *tahap kedua* pukulan *bunt*



Gambar 2.11 melempar, memegang *stick* dan memukul bola

(b) **pelaksanaan** : B melambungkan bola pada A, dan A memukul, setelah melambung dan memukul bola bergerak pindah tempat (**B** ke kelompok A, dan **A** kelompok B), *fokuskan terhadap prinsip dasar memukul dan melempar.*

Catatan: Bahwa setiap akan melakukan aktifitas bermain selalu diawali dengan aktifitas mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, dan mengasosiasi sebelum dikomunikasikan dalam permainan softball sederhana.

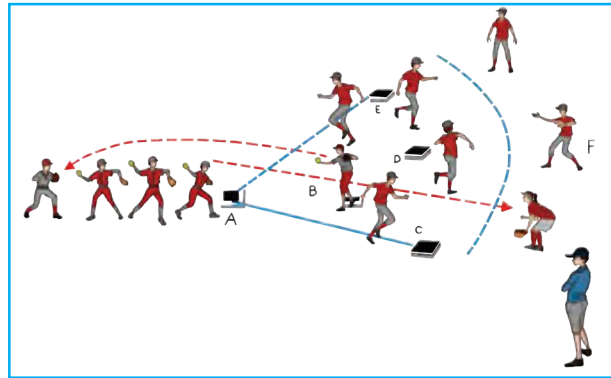
I. Aktivitas Permainan Softball Sederhana

Akhir dari pembelajaran bermain sederhana adalah mengkomunikasikan prinsip dasar yang telah dikuasi untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama, dengan pembelajaran sebagai berikut:

1. Aktivitas bermain melempar, menangkap bola, dan berlari,

(a) **persiapan** : peserta didik dibagi berkelompok (A sampai F) empat orang

(peserta didik) berkelompok, masing-masing menempati posisinya, kelompok A menangkap dan melempar, kelompok B pelambung (*pitcher* atau lambungan biasa) juga penangkap bola, kelompok C D, E pelari, dan kelompok F penangkap dan pelempar, permainan dilakukan \pm 2-3 menit

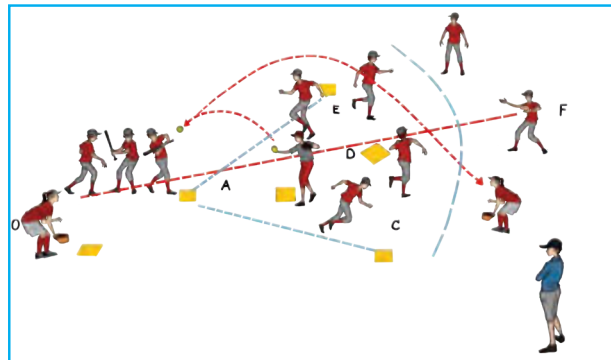


Gambar 2.12 melempar, menangkap bola, dan berlari

b) pelaksanaan : B melambungkan bola pada A, dan A menangkap lalu dilempar ke kelompok F, maka A lari ke C, C ke D, D ke E, dan E ke B, sedangkan B ke A, lakukan seterusnya seperti gerakan pertama. Untuk kelompok F, mendapat giliran setelah permainan berakhir \pm 2-3 menit.

2. Aktivitas bermain melempar, memegang *stick*, memukul, menangkap bola, dan berlari cepat,

(a) persiapan : peserta didik dibagi berkelompok (A sampai F) empat orang (peserta didik) berkelompok, masing-masing menempati posisinya, kelompok A pemukul, kelompok B pelambung (*pitcher* atau lambungan biasa), kelompok C D, E pelari, dan kelompok F penangkap dan pelempar, permainan dilakukan \pm 2-3 menit



Gambar 2.13 melempar, memegang *stick*, memukul, menangkap bola, dan berlari cepat,

(b) pelaksanaan : B melambungkan bola pada A, dan A memukul, maka setelah bola dipukul A lari ke C, D ke E, dan E ke B, sedangkan B ke A, **perpindahan lari dilakukan dengan cepat sebelum bola dilempar ke O**, lakukan seterusnya seperti gerakan pertama. Untuk kelompok F dan O, mendapat giliran setelah permainan berakhir \pm 2-3 menit

Dalam permainan ini dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut : (1) Bekerja sama saat bermain, (2) Dapat menangkap bola, (3) Dapat melambungkan bola, (4) Dapat mengoper bola, (5) Dapat memukul bola, (6) Bertanggungjawab

Dengan kriteria sebagai berikut : (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai permainan, (b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai permainan dan kadang-kadang tidak melakukan, (c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan, (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																				JmL. Skor	Keterangan				
		Kerja sama saat bermain				Dapat menangkap bola				Dapat mengoper bola				Mengoper bola pada teman				Dapat memukul bola						Bertanggung jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
1	A			v				v				v				v				v		20	Baik Sekali				
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Max = 24																											

Petunjuk Penskoran :

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Bulutangkis

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <p>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</p>	<p>1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran</p> <p>1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menampilkan sikap tawakal terhadap hasil akhir</p> <p>1.1.3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat)</p>
2	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang</p> <p>2.2.1 Menggunakan peralatan sesuai dengan fungsinya</p> <p>2.2.2 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain</p> <p>2.3.1 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.</p> <p>2.4.1 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p> <p>2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai bola sendiri dan selalu mengoper bola pada teman</p> <p>2.6.1 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>

3	3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil	<p>3.2.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola kecil dengan bulu-tangkis</p> <p>3.2.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola kecil dengan bulutangkis</p> <p>3.2.3 Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola kecil dengan bulutangkis</p> <p>3.2.4 Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar servis panjang forehand</p> <p>3.2.5 Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar servis pendek forehand .</p> <p>3.2.6 Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis panjang forehand</p> <p>3.2.7 Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis pendek</p> <p>3.2.8 Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar servis panjang forehand</p> <p>3.2.9 Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar servis pendek forehand</p> <p>3.2.10 Menyebutkan prosedural kombinasi teknik dasar pengembalian servis pnjang forehand</p> <p>3.2.11 Menyebutkan prosedural kombinasi teknik dasar pengembalian servis pendek forehand</p>
4.	4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.	<p>4.2.1 Melakukan variasi pada permainan bola kecil dengan bulutangkis</p> <p>4.2.2 Melakukan kombinasi pada permainan bola kecil dengan bulutangkis</p> <p>4.2.3 Melakukan keterampilan prinsip dasar permainan bola kecil dengan bulutangkis</p> <p>4.2.4 Melakukan prosedural variasi prinsip dasar servis panjang forehand</p> <p>4.2.5 Melakukan prosedural variasi prinsip dasar servis pendek forehand .</p> <p>4.2.6 Melakukan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis panjang forehand</p> <p>4.2.7 Melakukan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis pendek</p> <p>4.2.8 Melakukan prosedural kombinasi prinsip dasar servis panjang <i>forehand</i></p>

		4.2.9	Melakukan prosedural kombinasi prinsip dasar servis pendek forehand
		4.2.10	Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar pengembalian servis pnjang forehand
		4.2.11	Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar pengembalian servis pendek forehand

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-1

1. Melakukan berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran dengan khusus
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir dengan baik
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat) dengan baik

KI-2

1. Menunjukkan sikap tidak curang saat melakukan permainan dengan jujur
2. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya dengan baik
3. Melakukan gerakan yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain dengan baik
4. Melakukan aktivitas fisik secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis dengan baik
5. Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dengan baik
6. Melakukan permainan tidak menguasai bola sendiri dan selalu mengoper bola pada teman dengan baik
7. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru dengan baik

KI-3

1. Melakukan prosedural variasi teknik dasar servis panjang *forehand* dengan baik
2. Melakukan prosedural variasi teknik dasar servis pendek *forehand* dengan baik
3. Melakukan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis panjang *forehand* dengan baik
4. Melakukan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis pendek dengan baik
5. Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar servis panjang *forehand* dengan baik
6. Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar servis pendek *forehand* dengan baik
7. Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar pengembalian servis panjang *forehand* dengan baik
8. Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar pengembalian servis pendek *forehand* dengan baik
9. Menyebutkan prosedural kombinasi teknik dasar servis pendek *forehand*, dengan baik
10. Menyebutkan prosedural kombinasi teknik dasar pengembalian servis panjang *forehand*, dengan baik
11. Menyebutkan prosedural kombinasi teknik dasar pengembalian servis pendek *forehand*, dengan baik

KI-4

1. Melakukan prosedural variasi teknik dasar servis panjang *forehand*, dengan baik
2. Melakukan prosedural variasi teknik dasar servis pendek *forehand*, dengan baik
3. Melakukan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis panjang *forehand*, dengan baik
4. Melakukan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis pendek, dengan baik
5. Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar servis panjang *forehand*, dengan baik
6. Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar servis pendek *forehand*, dengan baik
7. Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar pengembalian servis panjang *forehand*, dengan baik
8. Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar pengembalian servis pendek *forehand*, dengan baik

D. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. *Resiprocal* (timbang-balik)
5. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual
6. Pendekatan Scientific

E. Media Pembelajaran

1. Media

- 1) Gambar : Prinsip gerakan servis panjang, pendek *forehand* dan pengembalian dari servis panjang dan pendek
- 2) Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan prinsip servis dan pengembalian servis

2. Alat dan bahan

- Alat yang dapat digunakan pada permainan bulutangkis, sebagai berikut :
- 1) Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan bulutangkis/basket/voli,
 - 2) *Shuttle kock* ± 3 slop,
 - 3) Raket ± 12 buah,
 - 4) Cone ± 10 buah,
 - 5) Tiang net satu set,
 - 6) Stopwatch.

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari prinsip dasar gerak permainan bola kecil melalui permainan bulutangkis sebagai alat pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak dasar dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan prinsip gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari prinsip dasar gerak, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi. Variasi merupakan satu prinsip dasar gerak yang dilakukan dengan berbagai cara, seperti: prinsip dasar gerak memukul bola dilakukan dengan gerakan maju mundur, dan menyamping, sedangkan kombinasi merupakan gabungan beberapa prinsip dasar, dilakukan dalam satu rangkaian gerak.

Akhir dari pembelajaran permainan bola kecil menggunakan bulutangkis yang dilakukan pada peserta didik sebagai berikut:

- a) Memiliki keterampilan pola gerak dasar menggunakan permainan bulutangkis
- b) Memiliki pengetahuan tentang pola gerak dasar menggunakan permainan bulutangkis, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu
- c) Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah
- d) Memiliki sikap, seperti : kerjasama, sportifitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggungjawab, dapat memahami budaya orang lain

Standar isi *Kurikulum 2013*, kompetensi yang perlu dikuasai sebagai berikut :

- (1) Melakukan variasi aktivitas bermain prinsip dasar servis panjang *forehand*,
- (2) Melakukan variasi aktivitas bermain prinsip dasar servis pendek *forehand*,

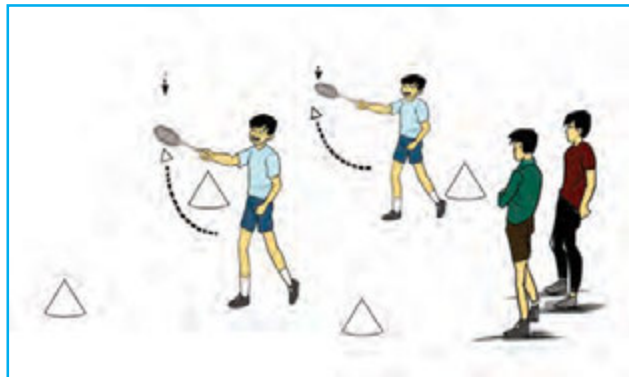
- (3) Melakukan variasi teknik dasar pengembalian servis panjang *forehand*, (4) Melakukan variasi aktivitas bermain prinsip dasar pengembalian servis pendek *forehand*, (5) Melakukan kombinasi aktivitas bermain prinsip dasar servis panjang dan pendek *forehand*, (6) Melakukan kombinasi aktivitas bermain prinsip dasar pengembalian servis panjang dan pendek.

G. Variasi Aktivitas Bermain Bulutangkis

Pembelajaran aktivitas bermain merupakan berbagai macam bentuk variasi yang dilakukan peserta didik, karena variasi dalam permainan bulutangkis adalah melakukan satu bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar memukul servis bola di tempat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok. Akhir dari pembelajaran adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama. Berikut bentuk pembelajarannya:

1. Aktivitas bermain melambung-lambungkankan bola menggunakan raket,

(a) **persiapan:** peserta didik dibagi berkelompok, berdiri bebas sambil memegang raket dengan prinsip pukulan *forehand*, untuk satu peserta didik satu buah bola (*Shuttlecock*),



Gambar 2.14 melambung-lambungkankan bola menggunakan raket

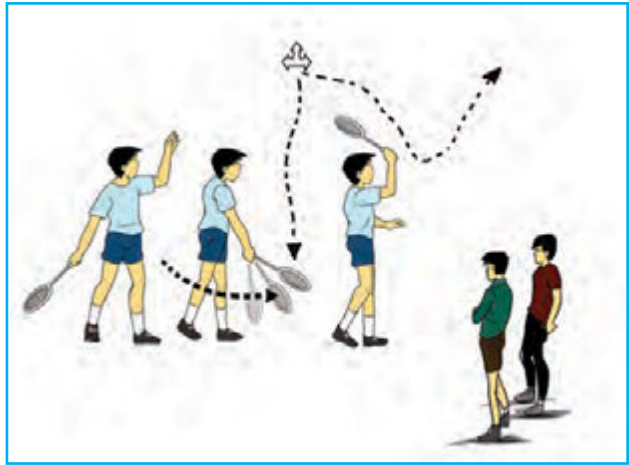
(b) **pelaksanaan:** pukul bola ke atas di depan tidak terlalu tinggi (se-tinggi kepala) dilakukan berulang-ulang **Tahap pertama**, lakukan di tempat, **tahap kedua**, lakukan bergerak maju, mundur, dan menyamping, masing-masing tahapan dilakukan \pm 2-3 menit, **fokuskan teknik pegangan raket, prinsip gerakan lengan memukul bola (Shuttlecock), pukulan bola tidak terlalu kuat hingga tetap sebatas pada ketinggian kepala.**

2. Aktivitas bermain memukul bola tergantung dengan prinsip dasar servis **panjang** forehand :

(a) **persiapan** : raket dipegang dengan posisi forehand, berdiri sikap melangkah mnghadap bola yang sudah tergantung sebatas ketinggian lutut, berat badan pada kakl belakang dan tangan yang memegang raket di belakang,

(b) pelaksanaan:

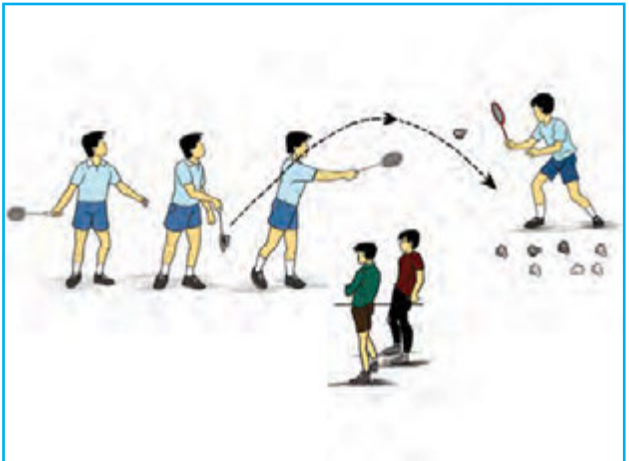
pindahkan berat badan ke depan bersamaan raket diayun ke depan ke arah bola yang tergantung, kontak raket dengan bola pada ketinggian lutut, lakukan ber-ulang-ulang setelah bola posisi berhenti.



Gambar 2.15 memukul bola tergantung dengan prinsip dasar servis *panjang forehand*

3. Aktivitas bermain memukul bola dengan prinsip dasar servis *panjang forehand* tanpa net/tali:

(a) persiapan: raket dipegang dengan posisi forehand, berdiri sikap melangkah menghadap arah gerakan, berpasangan atau kelompok berjarak $\pm 5-6$ meter, bola dipegang di depan, setinggi pinggang. berat badan bertumpu pada kaki belakang, posisi tangan yang memegang raket di belakang.



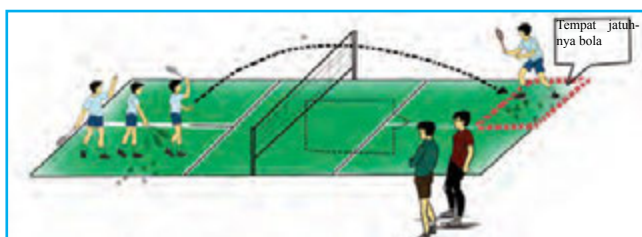
Gambar 2.16 memukul bola dengan prinsip dasar servis *panjang forehand* tanpa net/tali

(b) pelaksanaan: pindahkan berat badan ke depan bersamaan raket diayun ke depan ke arah jatuhnya bola, kontak raket dengan bola pada ketinggian lutut, lakukan bergantian.

4. Aktivitas bermain memukul bola dengan prinsip dasar servis *panjang forehand* menggunakan net/tali:

(a) persiapan : raket dipegang dengan posisi forehand, berdiri di tengah lapangan sikap melangkah menghadap arah gerakan/net.tali yang dipasang melintang di tengah-tengah lapangan, berpasangan atau kelompok berjarak

± 5-6 meter, bola dipegang di depan, setinggi pinggang. berat badan bertumpu pada kaki belakang, posisi tangan yang memegang raket di belakang,

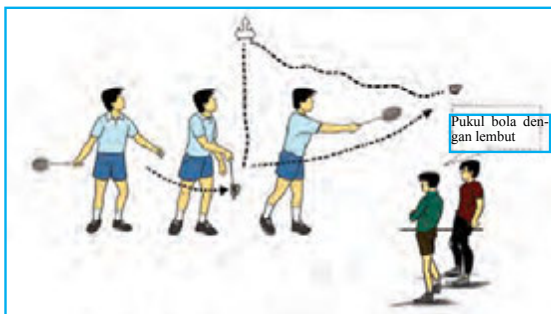


Gambar 2.17 memukul bola dengan prinsip dasar servis *panjang* forehand menggunakan net/tali

(b) *pelaksanaan* : pindahkan berat badan ke depan bersamaan raket diayun ke depan ke arah jatuhnya bola, kontak raket dengan bola pada ketinggian lutut, pukulan bola melambung, jatuhnya bola dekat garis akhir lapangan, lakukan secara bergantian, dan berulang-ulang

5. Aktivitas bermain memukul bola tergantung dengan prinsip dasar servis *pendek* forehand tanpa net/tali:

(a) *persiapan*: raket dipegang dengan posisi *forehand*, berdiri sikap melangkah menghadap bola yang sudah tergantung sebatas ketinggian lutut, berat badan pada kaki belakang dan tangan yang memegang raket di belakang,



Gambar 2.18 memukul bola tergantung dengan prinsip dasar servis *pendek* forehand tanpa net/tali

(b) *pelaksanaan*: pindahkan berat badan ke depan bersamaan raket diayun ke depan ke arah bola yang tergantung, kontak raket dengan bola pada ketinggian lutut, lakukan berulang-ulang setelah posisi bola berhenti.

6. Aktivitas bermain memukul bola dengan prinsip dasar servis *panjang* forehand tanpa net/tali:

(a) *persiapan*: raket dipegang dengan posisi *forehand*, berdiri sikap melangkah menghadap arah gerakan, berpasangan atau



Gambar 2.19 memukul bola dengan prinsip dasar servis *pendek* forehand tanpa net/tali

kelompok berjarak \pm 5-6 meter, bola dipegang di depan, setinggi pinggang. berat badan bertumpu pada kaki belakang, posisi tangan yang memegang raket di belakang,

- (b) **pelaksanaan**: pindahkan berat badan ke depan bersamaan raket diayun ke depan ke arah jatuhnya bola, kontak raket dengan bola pada ketinggian lutut, lakukan bergantian

7. Aktivitas bermain memukul bola dengan prinsip dasar servis **panjang** forehand menggunakan net/tali:

- (a) **persiapan** : raket dipegang dengan posisi forehand, berdiri di tengah lapangan sikap melangkah menghadap arah gerakan/net.tali yang dipasang melintang di tengah-tengah lapangan, berpasangan atau kelompok berjarak \pm 5-6 meter, bola dipegang di depan, setinggi pinggang. berat badan bertumpu pada kaki belakang, posisi tangan yang memegang raket di belakang,



Gambar 2.20 memukul bola dengan prinsip dasar servis **pendek** forehand menggunakan net/tali

(b) **pelaksanaan** : pindahkan berat badan ke depan bersamaan raket diayun ke depan ke arah jatuhnya bola, kontak raket dengan bola pada ketinggian lutut, pukulan bola melambung, jatuhnya bola dekat garis akhir lapangan, lakukan secara bergantian, dan berulang-ulang.

8. Aktivitas bermain pengembalian servis panjang (pada permainan tunggal) tanpa net/tali bola dilambung teman :

- (a) **posisi awal**: berdiri sikap melangkah sekitar 5-6 cm di belakang garis servis pendek dan sekitar 3 cm dari samping garis tengah lapangan, berat badan bertumpu pada kaki depan, raket dipegang di atas



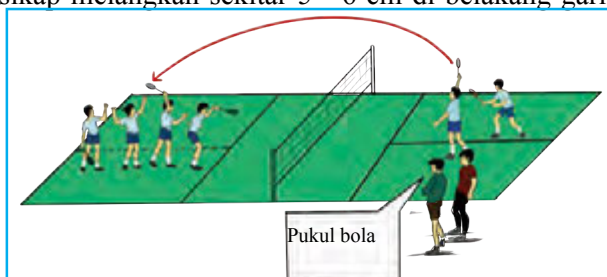
samping kepala (posisi siap menerima servis), pandangan tertuju pada bola yang akan dilambung teman,

(b) **gerakan**: apabila lawan (yang melakukan lambungan) melakukan tinggi ke bagian belakang lapangan, bergeraklah mundur ke arah garis belakang, pindahkan berat badan ke depan dan pukul bola dengan prinsip pukulan *forehand*, lakukan berulang-ulang dan bergantian.

9. Aktivitas bermain pengembalian servis panjang (pada permainan tunggal) menggunakan net/tali bola dilambung teman dengan dipukul servis :

(a) **posisi awal** : berdiri sikap melangkah sekitar 5 - 6 cm di belakang garis

servis pendek dan sekitar 3 cm dari samping garis tengah lapangan, berat badan bertumpu pada kaki depan, raket dipegang di atas samping kepala (posisi siap menerima servis), pandangan



Gambar 2.22 pengembalian servis panjang (pada permainan tunggal) menggunakan net/tali bola dilambung teman dengan dipukul servis

tertuju pada bola yang akan dilambung teman,

(b) **gerakan**: apabila lawan (yang melakukan berulang-ulang bergantian.lakukan pukulan) tinggi ke bagian belakang lapangan, bergeraklah mundur ke arah garis belakang, pindahkan berat badan ke depan dan pukul bola dengan prinsip pukulan *forehand*, lakukan secara berulang-ulang dan bergantian..

10. Aktivitas bermain pengembalian servis pendek (pada permainan ganda) bola dilambung teman tanpa net/tali:

(a) **posisi awal**: berdiri sikap melangkah \pm 3-4 cm berhadapan dengan teman,

berat badan bertumpu pada kaki depan, raket dipegang di atas samping kepala (posisi siap menerima servis), pandangan tertuju pada bola yang akan di servis,



Gambar 2.23 pengembalian servis pendek (pada permainan ganda) bola dilambung teman tanpa net/tali

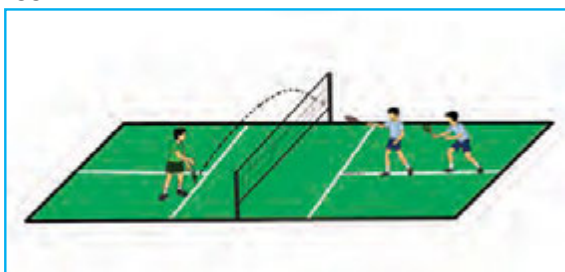
(b) **pelaksanaan**: jika

lawan melakukan

servis rendah, bergerak ke muka garis servis pendek dengan kepala raket menghadap ke atas, bola dapat diarahkan dengan cara didorong ke tengah lapangan, dipukul *drive* lurus ke kotak pojok lapangan, dipukul *drop*. menjauhi pemain yang melakukan, servis, didorong ke arah pemain pada bagian *forehand* atau didorong ke arah pemain yang melakukan servis, lakukan berulang-ulang dan bergantian.

11. Aktivitas bermain pengembalian servis pendek (pada permainan ganda) bola dilambung dipukul servis menggunakan net/tali:

(a) **posisi awal:** berdiri sikap melangkah \pm 1-3 cm di belakang garis servis pendek, berat badan tertumpu pada kaki depan, raket dipegang di atas samping kepala (posisi siap menerima servis), pandangan tertuju pada bola yang akan di servis,



Gambar 2.24 bermain pengembalian servis pendek (pada permainan ganda) bola dilambung dipukul servis menggunakan net/tali

(b) **pelaksanaan:** jika lawan melakukan servis rendah, bergerak ke depan garis servis pendek dengan kepala raket menghadap ke atas, bola dapat diarahkan dengan cara didorong ke tengah lapangan, dipukul *drive* lurus ke kotak pojok lapangan, dipukul *drop*. menjauhi pemain yang melakukan servis, didorong ke arah pemain pada bagian *forehand* atau didorong ke arah pemain yang melakukan servis, lakukan berulang-ulang dan bergantian.

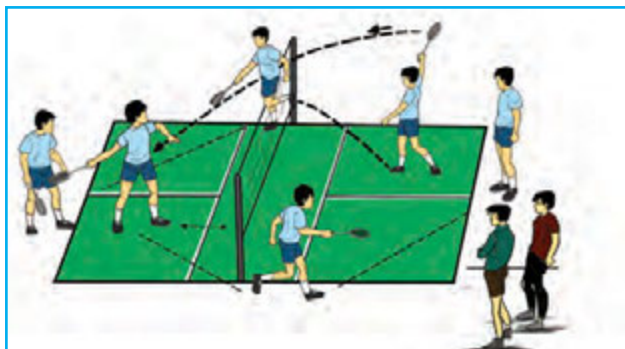
H. Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar

Variasi dan kombinasi dalam permainan bulutangkis adalah gabungan beberapa bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar pukulan servis dan pengembalian servis, di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, *zig-zag*, baik secara, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama. Berikut bentuk kombinasi pembelajarannya :

1. Aktivitas bermain pukulan servis panjang dan pengembalian servis panjang *forehand* :

(a) **persiapan** : peserta didik dibagi dua kelompok masing-masing



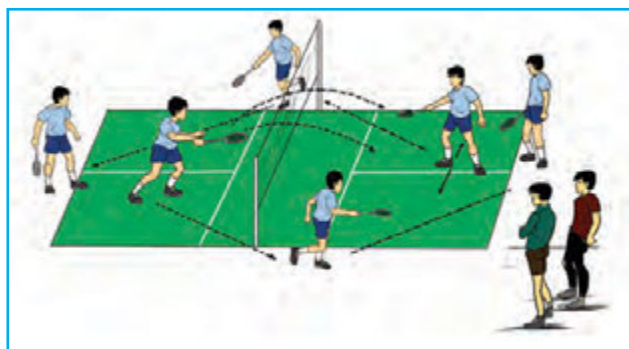
Gambar 2.25 pukulan servis panjang dan pengembalian servis panjang forehand

kelompok 4-6 peserta didik (kelompok A dan B), setiap kelompok menempati bidang lapangan A dan B saling berhadapan, setiap kelompok melakukan kegiatan ini 2-3 menit,

(b) pelaksanaan: kelompok A melakukan servis panjang *forehand*, maka kelompok B mengembalikannya dengan pukulan *forehand* ke kelompok A, setiap kelompok yang telah melakukan gerakan servis maupun pengembalian servis bergerak berpindah tempat (kelompok A ke B dan sebaliknya)

2. Aktivitas bermain pukulan servis pendek dan pengembalian servis pendek *forehand*:

(a) persiapan: peserta didik dibagi dua kelompok masing-masing kelompok 4-6 peserta didik (kelompok A dan B), setiap kelompok menempati bidang lapangan A dan B saling berhadapan, setiap kelompok melakukan kegiatan ini 2-3 menit,



Gambar 2.26 pukulan servis pendek dan pengembalian servis pendek *forehand*

(b) pelaksanaan: kelompok A melakukan servis panjang *forehand*, maka kelompok B mengembalikannya dengan pukulan *forehand* ke kelompok A, setiap kelompok yang telah melakukan gerakan servis maupun pengembalian servis bergerak berpindah tempat (kelompok A ke B dan sebaliknya).

Catatan: Bahwa setiap akan melakukan aktifitas bermain selalu diawali dengan aktifitas mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, dan mengasosiasi sebelum dikomunikasikan dalam permainan bulutangkis secara sederhana.

I. Aktivitas Permainan Bulutangkis Sederhana

Akhir dari pembelajaran bermain sederhana adalah mengkomunikasikan prinsip dasar yang telah dikuasai untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama, dengan pembelajaran sebagai berikut :

1. Bermain 3 lawan 3 dengan menggunakan prinsip pukulan servis panjang, pendek, dan pengembalian servis *forehand*:

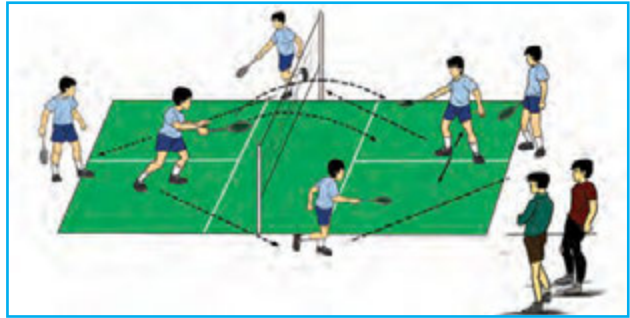
(a) persiapan: peserta didik dibagi kelompok, masing-masing kelompok

tiga peserta didik, setiap kelompok berhadapan dengan menempati bidang lapangan masing-masing, permainan dilakukan 2-3 menit,

(b) pelaksanaan:

permainan diawali dengan

servis pendek atau panjang, lakukan prinsip pukulan pengembalian servis pendek atau panjang *forehand*, setiap anggota kelompok hanya satu kali memukul bola.

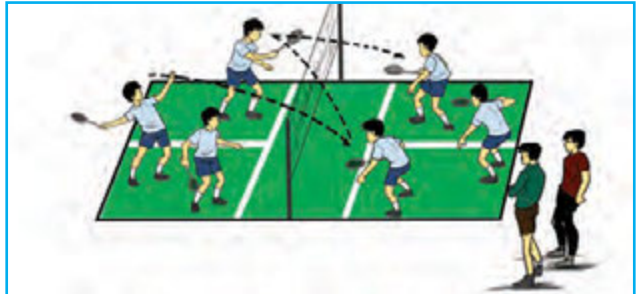


Gambar 2.27 Bermain 3 lawan 3 dengan menggunakan prinsip pukulan servis panjang, pendek, dan pengembalian servis *forehand*:

2. Bermain 3 lawan 3 dengan menggunakan prinsip pukulan servis panjang, pendek, dan pengembalian servis *forehand*:

(a) persiapan:

peserta didik dibagi kelompok, masing-masing kelompok tiga peserta didik, setiap kelompok berhadapan dengan menempati bidang lapangan masing-masing, permainan dilakukan 2-3 menit,

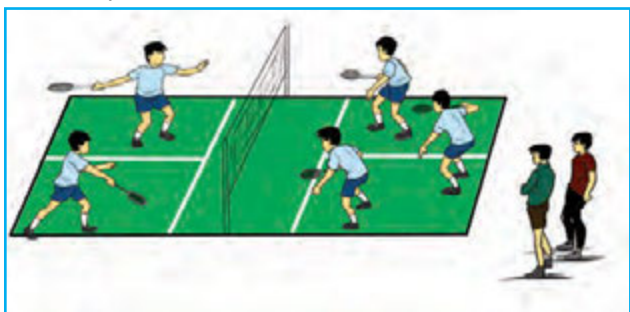


Gambar 2.28 Bermain 3 lawan 3 dengan menggunakan prinsip pukulan servis panjang, pendek, dan pengembalian servis *forehand*

(b) pelaksanaan : permainan diawali dengan servis pendek atau panjang, lakukan prinsip pukulan pengembalian servis pendek atau panjang *forehand*, setiap anggota kelompok hanya satu kali memukul bola.

3. Bermain 2 lawan 3 dengan menggunakan prinsip pukulan servis panjang, pendek, dan pengembalian servis *forehand*:

(a) persiapan : peserta didik dibagi kelompok, kelompok A dua peserta didik dan kelompok B tiga peserta didik, setiap kelompok berhadapan dengan menempati bidang lapangan masing-masing, permainan dilakukan 2-3 menit,



Gambar 2.29 Bermain 2 lawan 3 dengan menggunakan prinsip pukulan servis panjang, pendek, dan pengembalian servis *forehand*

(b) pelaksanaan : permainan diawali dengan servis pendek atau panjang, lakukan prinsip pukulan pengembalian servis pendek atau panjang *forehand*, setiap anggota kelompok hanya satu kali memukul bola.

Dalam pembelajaran variasi, kombinasi, dan permainan dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut : (1) Bekerjasama saat bermain, (2) Dapat memukul servis bola, (3) Dapat mengembalikan bola, (4) Bertanggungjawab

Dengan kriteria sebagai berikut : (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai permainan, (b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai permainan dan kadang-kadang tidak melakukan, (c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan, (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																Jml. skor	Keterangan
		Kerja sama saat bermain				Dapat memukul servis				Dapat mengembalikan servis				Bertanggung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v				v				v				v	14	Baik Sekali
2	B																		
3	C																		
4	D																		
5	E																		
6	F																		
Jumlah Skor Max = 16																			

Petunjuk Penskoran :

Peserta didik memperoleh nilai :

- Baik Sekali : apabila memperoleh skor 14 - 16
- Baik : apabila memperoleh skor 11 - 13
- Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10
- Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Tenis Meja

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menelaah dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran 1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menampilkan sikap tawakal terhadap hasil akhir 1.1.3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat)

2	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang</p> <p>2.2.1 Menggunakan peralatan sesuai dengan fungsinya</p> <p>2.2.2 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain</p> <p>2.3.1 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.</p> <p>2.4.1 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p> <p>2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai bola sendiri dan selalu mengoper bola pada teman</p> <p>2.6.1 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>
3	<p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil</p>	<p>3.3.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola kecil dengan tenis meja</p> <p>3.3.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola kecil dengan tenis meja</p> <p>3.3.3 Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola kecil dengan tenis meja</p> <p>3.3.4 Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar pukulan backhand</p> <p>3.3.5 Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar servis <i>forehand topspin</i>.</p> <p>3.3.6 Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar servis <i>backhand topspin</i></p> <p>3.3.7 Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar pukulan backhand</p> <p>3.3.8 Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar servis <i>forehand topspin</i></p> <p>3.3.9 Menyebutkan prosedural kombinasi teknik dasar servis <i>backhand topspin</i></p>

4	4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.	4.3.1 Melakukan prosedural variasi prinsip dasar pukulan backhand 4.3.2 Melakukan prosedural variasi prinsip dasar servis <i>forehand topspin</i> . 4.3.3 Melakukan prosedural variasi teknik dasar servis <i>backhand topspin</i> 4.3.4 Melakukan prosedural kombinasi prinsip dasar pukulan backhand 4.3.5 Melakukan prosedural kombinasi prinsip dasar servis <i>forehand topspin</i> 4.3.6 Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar servis <i>backhand topspin</i> 4.3.7 Melakukan permainan sederhana
---	---	---

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-1

1. Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, dengan khusus
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir, dengan baik
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat), dengan baik

KI-2

1. Menunjukkan sikap tidak curang saat melakukan permainan dengan jujur
2. Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya dengan baik
3. Melakukan gerakan yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain dengan baik
4. Melakukan aktivitas fisik secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis dengan baik
5. Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dengan baik
6. Melakukan permainan tidak menguasai bola sendiri dan selalu mengoper bola pada teman dengan baik
7. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru dengan baik

KI-3

1. Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola kecil tenis meja dengan benar
2. Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola kecil tenis meja dengan benar
3. Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola kecil tenis meja dengan benar
4. Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar pukulan *backhand* dengan benar
5. Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar servis *forehand topspin* dengan benar
6. Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar servis *backhand topspin* dengan benar
7. Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar pukulan *backhand* dengan benar
8. Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar servis *forehand topspin* dengan benar
9. Menyebutkan prosedural kombinasi teknik dasar servis *backhand topspin* dengan benar

KI-4

1. Melakukan prosedural variasi prinsip dasar pukulan *backhand* dengan benar.
2. Melakukan prosedural variasi prinsip dasar servis *forehand topspin* dengan benar
3. Melakukan prosedural variasi teknik dasar servis *backhand topspin* dengan benar
4. Melakukan prosedural kombinasi prinsip dasar pukulan *backhand* dengan benar
5. Melakukan prosedural kombinasi prinsip dasar servis *forehand topspin* dengan benar
6. Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar servis *backhand topspin* dengan benar
7. Melakukan permainan tenis meja sederhana dengan benar

D. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. *Resiprocal* (timbang-balik)
5. *Pendekatan Pembelajaran Kontekstual*
6. *Pendekatan Scientific*

E. Media Pembelajaran

1. Media

- 1) Gambar : Prinsip gerakan servis panjang, pendek forehand dan pengembalian dari servis panjang dan pendek
- 2) Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan prinsip servis dan pengembalian servis

2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada permainan bulutangkis, sebagai berikut : 1) Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan bulutangkis, basket/voli, 2) Meja tenis, 3) Bat ± 12 buah , 4) Bola ± 3 slop, 4) Tiang net satu set, 6) Stopwatch.

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari prinsip dasar gerak permainan bola kecil melalui permainan tenis meja sebagai alat pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak dasar dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan prinsip gerakan yang harus dilakukan , bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari prinsip dasar gerak, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi. Variasi merupakan satu prinsip dasar gerak yang dilakukan dengan berbagai cara, seperti: prinsip dasar gerak memukul bola dilakukan dengan gerakan maju mundur, dan menyamping, sedangkan kombinasi merupakan gabungan beberapa prinsip dasar , dilakukan dalam satu rangkaian gerak.

Akhir dari pembelajaran permainan bola kecil menggunakan tenis meja yang dilakukan pada peserta didik, sebagai berikut :

- a) Memiliki keterampilan pola gerak dasar menggunakan permainan softball
- b) Memiliki pengetahuan tentang pola gerak dasar menggunakan permainan tenis meja, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu
- c) Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah
- d) Memiliki sikap, seperti : kerjasama, sportifitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggungjawab, dapat memahami budaya orang lain

Standar isi *Kurikulum 2013*, kompetensi yang perlu dikuasai sebagai berikut:

- (1) Melakukan variasi aktivitas bermain prinsip dasar pukulan backhand, (2) Melakukan variasi aktivitas bermain prinsip dasar servis *forehand topspin*, (3) Melakukan variasi aktivitas bermain prinsip dasar servis *backhand topspin*, (4) Melakukan kombinasi aktivitas bermain prinsip dasar servis *forehand topspin*, (5) Melakukan kombinasi aktivitas bermain prinsip dasar servis *backhand topspin*.

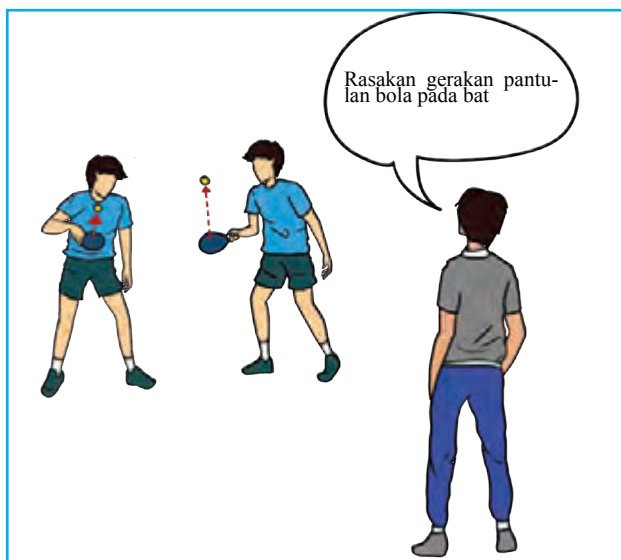
G. Variasi Aktivitas Bermain Tenismeja

Pembelajaran aktivitas bermain merupakan berbagai macam bentuk variasi yang dilakukan peserta didik, karena variasi dalam permainan tenismeja adalah melakukan satu bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar memukul servis bola di tempat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok. Akhir dari pembelajaran adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama, berikut bentuk pembelajarannya:

1. Aktivitas bermain melambung-lambungkankan bola menggunakan bat,

(a) **persiapan** : peserta didik dibagi berkelempok, berdiri bebas sambil memegang bat dengan prinsip pukulan *forehand*, atau *backhand*, untuk satu peserta didik satu buah bola,

(b) **pelaksanaan** : pukul bola ke atas di depan tidak terlalu tinggi (setinggi wajah) dilakukan berulang-ulang



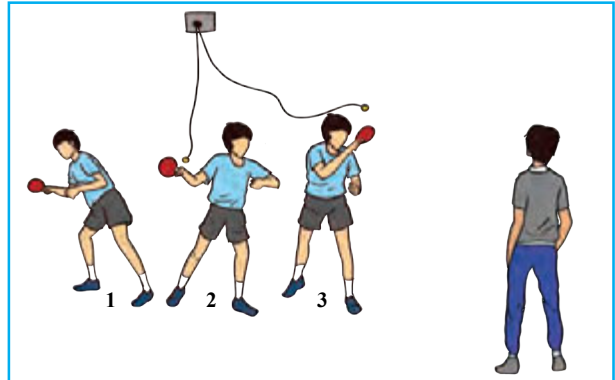
Tahap pertama, lakukan di tempat, **tahap kedua**, lakukan bergerak maju, mundur, dan menyamping, masing-masing tahapan dilakukan \pm 2-3 menit, *fokuskan teknik pegangan raket, prinsip gerakan lengan memukul bola, pukulan bola tidak terlalu kuat hingga tetap sebatas pada ketinggian kepala. rasakan pantulan bola pada bat.*

2. Aktivitas bermain memukul bola menggunakan servis *forehand topspin* dengan bola bergantung,

(a) **persiapan** : peserta didik dibagi berkelompok, berdiri bebas sambil memegang bat dengan prinsip pukulan *forehand*, untuk satu peserta didik satu buah bola,

(b) **pelaksanaan** : tarik bat ke belakang, pukul dengan bat dengan cara mengayun bat ke arah bola, hingga bat menyerempet bagian atas bola, dan bola memantul ke depan, dilakukan \pm 10 kali pukulan, *fokuskan teknik pegangan*

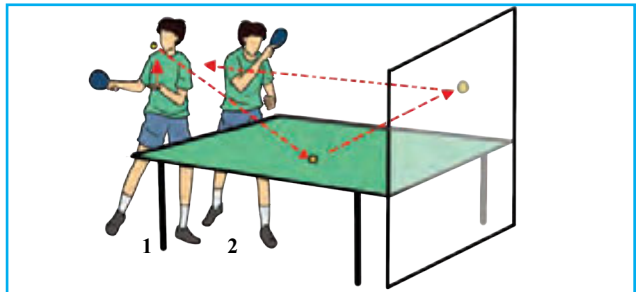
bat, prinsip gerakan lengan memukul bola, pukulan bola tidak terlalu kuat .rasakan pantulan bola pada bat.



Gambar 2.31 memukul bola menggunakan servis *forehand topspin* dengan bola bergantung

3. Aktivitas bermain memukul bola menggunakan prinsip dasar servis *forehand topspin* ke arah dinding,

(a) **persiapan**: peserta didik dibagi berke-lompok, berdiri menghadap meja yang terpasang setengah, bat dipegang dengan prinsip pukulan *forehand*, untuk satu peserta didik satu buah bola,

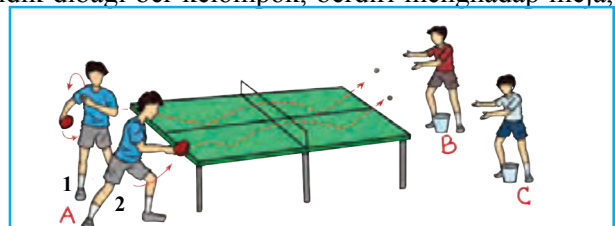


Gambar 2.32 memukul bola menggunakan prinsip dasar servis *forehand topspin* ke arah dinding

(b) **pelaksanaan** : tarik bat ke belakang, pukul dengan bat dengan cara mengayun bat ke arah bola, hingga bat menyerempet bagian atas bola, dan bola memantul ke depan di atas meja kemudian memantul dinding, setelah mantul ditangkap kembali, dilakukan ± 10 kali pukulan, *fokuskan teknik pegangan bat, prinsip gerakan lengan memukul bola, pukulan bola tidak terlalu kuat, rasakan pantulan bola pada bat.*

4. Aktivitas bermain memukul bola menggunakan prinsip dasar servis *forehand topspin* diarahkan ke teman,

(a) **persiapan** : peserta didik dibagi ber-kelompok, berdiri menghadap meja, bat dipegang dengan prinsip pukulan *forehand*, satu ke-lompok berjumlah tiga peserta didik (A, B, dan C), satu kelompok sepuluh bola,



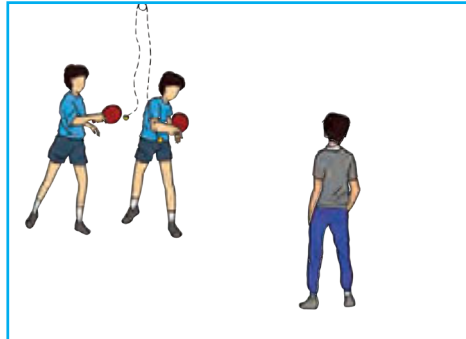
Gambar 2.33 memukul bola menggunakan prinsip dasar servis *forehand topspin* diarahkan ke teman

(b) **pelaksanaan:** A, melakukan servis, B,dan C penerima servis, tarik bat ke belakang, pukul bola dengan bat dengan cara mengayun bat ke arah bola, hingga bat menyerempet bagian atas bola, dan bola memantul ke depan di atas meja kemudian memantul melewati atas net mengarah B atau C, dilakukan 10 kali pukulan, *fokuskan teknik pegangan bat, prinsip gerakan lengan memukul bola, pukulan bola tidak terlalu kuat .arah bola tepat pada teman (penangkap bola)*

5. Aktivitas bermain memukul bola menggunakan servis *backhand topspin* dengan bola bergantung,

(a) **persiapan:** peserta didik dibagi berkelompok, berdiri bebas sambil memegang bat dengan prinsip pukulan *backhand* untuk satu peserta didik satu buah bola,

(b) **pelaksanaan:** tarik bat menyilang di depan badan, pukul bola dengan bat dengan cara mengayun bat ke arah bola, hingga bat menyerempet bagian atas bola, dan bola memantul ke depan, dilakukan \pm 10 kali pukulan, *fokuskan teknik pegangan bat, prinsip gerakan lengan memukul bola, pukulan bola tidak terlalu kuat .rasakan pantulan bola pada bat.*

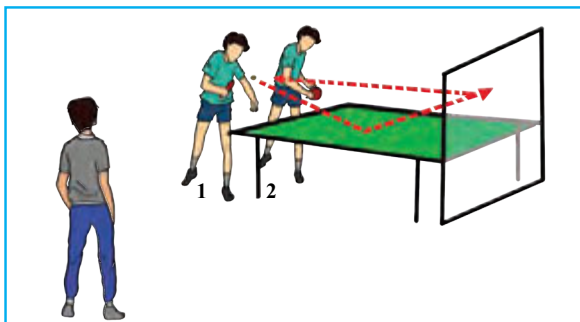


Gambar 2.34 memukul bola menggunakan servis *backhand topspin* dengan bola bergantung

6. Aktivitas bermain memukul bola menggunakan prinsip dasar servis *backhand topspin* ke arah dinding,

(a) **persiapan:** peserta didik dibagi berkelompok, berdiri menghadap meja yang terpasang setengah, bat dipegang dengan prinsip pukulan *backhand* untuk satu peserta didik satu buah bola,

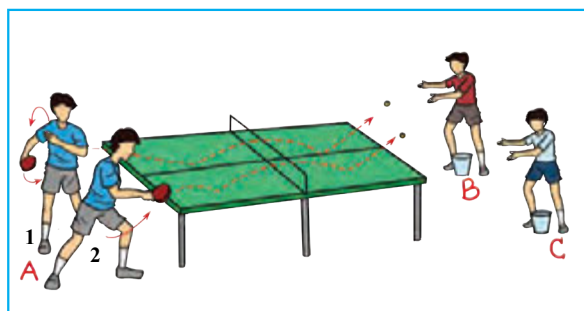
(b) **pelaksanaan:** tarik bat ke belakang menyilang badan, pukul bola dengan bat dengan cara mengayun bat ke arah bola, hingga bat menyerempet bagian atas bola, dan bola memantul ke depan di atas meja kemudian memantul dinding, setelah mantul ditangkap kembali, dilakukan 10 kali pukulan, *fokuskan teknik pegangan bat, prinsip gerakan lengan memukul bola, pukulan bola tidak terlalu kuat .rasakan pantulan bola pada bat..*



Gambar 2.35 memukul bola menggunakan prinsip dasar servis *backhand topspin* ke arah dinding

7. Aktivitas bermain memukul bola menggunakan prinsip dasar servis *backhand topspin* diarahkan ke teman,

(a) **persiapan:** peserta didik dibagi berke-
lompok, berdiri meng-
hadap meja, bat di-
pegang dengan prinsip
pukulan *backhand*,
satu kelompok berjum-
lah tiga peserta didik
(A, B, dan C), satu ke-
lompok sepuluh bola,



Gambar 2.36 memukul bola menggunakan prinsip dasar servis *backhand topspin* diarahkan ke teman

(b) **pelaksanaan:** A, melakukan servis, B,dan C penerima servia, tarik bat ke belakang di depan badan, pukul bola dengan bat dengan cara mengayun bat ke arah bola, hingga bat menyerempet bagian atas bola, dan bola memantul ke depan di atas meja kemudian memantul melewati atas net mengarah B atau C, dilakukan 10 kali pukulan, *fokuskan teknik pegangan bat, prinsip gerakan lengan memukul bola, pukulan bola tidak terlalu kuat .arah bola tepat pada teman (penangkap bola).*

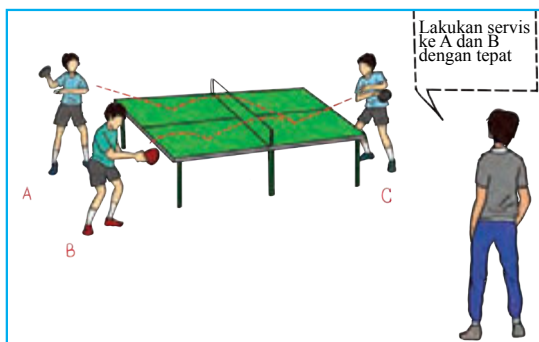
H. Variasi dan Kombinasi Aktivitas Bermain Prinsip Dasar

Variasi dan kombinasi dalam permainan tenis meja adalah gabungan beberapa bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar pukulan *forehand* dan *backhand*, di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, *zig-zag*, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama. Berikut bentuk variasi dan kombinasi pembelajaran :

1. Aktivitas bermain pukulan servis *forehand* dan *backhand topspin* menyilang:

(a) **persiapan:** peserta didik dibagi tiga kelompok (A dan B= pemukul, C = servis dengan prinsip pukulan *forehand* dan *backhand*), berdiri menghadap meja, bat dipegang dengan prinsip pukulan *forehand* atau *backhand*, untuk satu kelompok satu bola,

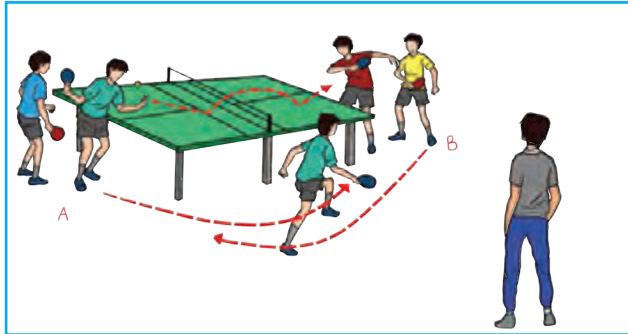


Gambar 2.37 pukulan servis *forehand* dan *backhand topspin* menyilang

(b) **pelaksanaan:** C melakukan servis ke arah A atau B, dan mengembalikannya lagi ke C dengan pukulan *backhand*, lakukan seterusnya 2-3 menit dan untuk pemukul servis diganti, *fokuskan pembelajaran pad proses memegang bola dan proses memukul.*

2. Aktivitas bermain pukulan servis *forehand* dan *backhand topspin* lurus bidang servis :

(a) **persiapan :** peserta didik dibagi dua kelompok (A = pemukul servis dan B = mengembalikan bola servis dengan prinsip pukulan *backhand*), berdiri menghadap meja, bat dipegang dengan prinsip pukulan *forehand* atau *backhand*, untuk satu kelompok satu bola,



Gambar 2.38 pukulan servis *forehand* dan *backhand topspin* lurus bidang servis

(b) **pelaksanaan:** A melakukan servis *forehand* atau *backhand* ke arah B dan B mengembalikannya dengan pukulan *backhand*, setelah melakukan pukulan A dan B berpindah tempat (A ke B, dan B ke A), lakukan seterusnya selama 3-5 menit, *fokuskan pembelajaran pada prinsip memegang bat dan prinsip pukulan.*

Catatan: Bahwa setiap akan melakukan aktifitas bermain selalu diawali dengan aktifitas mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, dan mengasosiasi sebelum dikomunikasikan dalam aktivitas permainan sederhana.

I. Aktivitas Permainan Tenismeja Sederhana

Akhir dari pembelajaran bermain sederhana adalah mengkomunikasikan prinsip dasar yang telah dikuasi untuk lebih meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan koordinasi gerakan, serta penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama, dengan pembelajaran sebagai berikut :

1. Bermain 1 lawan 2 dengan menggunakan prinsip pukulan servis *forehand* dan *backhand topspin*:

(a) **persiapan:** peserta didik dibagi kelompok, masing-masing kelompok tiga peserta didik (A = melakukan servis *forehand*, *backhand* dan pukulan *backhand*, B₁ dan B₂ = melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*), setiap kelompok berhadapan dengan menempati bidang lapangan masing-masing, permainan dilakukan 2-3 menit,

(b) **pelaksanaan:** A melakukan servis pada B₁ atau B₂ dan mengembalikannya dengan pukulan *forehand* atau *backhand*, bila bola mati (keluar atau nyangkut net) lakukan servis dari A, permainan dimenangkan oleh peserta didik yang sedikit melakukan bola mati.



Gambar 2.39 Bermain 1 lawan 2 dengan menggunakan prinsip pukulan servis forehand dan backhand topspin

2. Bermain 2 lawan 2 dengan menggunakan prinsip pukulan servis *forehand* dan *backhand topspin*:

(a) **persiapan:** peserta didik dibagi kelompok, masing-masing kelompok dua peserta didik (A_{1,2} dan B_{1,2} = melakukan servis dan pukulan *forehand* dan *backhand*), setiap kelompok berhadapan dengan menempati bidang lapangan masing-masing, permainan dilakukan 2-3 menit,



Gambar 2.40 Bermain 2 lawan 2 dengan menggunakan prinsip pukulan servis forehand dan backhand topspin

(b) **pelaksanaan:** permainan dimulai dengan pukulan servis.

Dalam pembelajaran variasi, kombinasi, dan permainan dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut : (1) Bekerja sama saat bermain, (2) Dapat memukul servis bola, (3) Dapat mengembalikan bola, (4) Bertanggungjawab

Dengan kriteria sebagai berikut : (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai permainan, (b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai permainan dan kadang-kadang tidak melakukan, (c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan, (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																Jml. skor	Keterangan
		Kerja sama saat bermain				Dapat memukul servis				Dapat mengembalikan servis				Bertanggung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v				v				v				v	14	Baik Sekali
2	B																		
3	C																		
4	D																		
5	E																		
6	F																		
Jumlah Skor Max = 16																			

Petunjuk Penskoran :

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 14 - 16

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 13

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Penilaian Hasil Pembelajaran Bola Kecil

Contoh Penilaian Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Bulutangkis

1. Contoh Penilaian spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Guru membandingkan hasil penilaian sikap yang dilakukan oleh peserta didik (penilaian diri) dengan hasil pengamatan sikap yang dilakukan selama proses pembelajaran, dan hasilnya dibandingkan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh peserta didik

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai																				Jml. Skor	Nilai				
		Butir Soal																									
		Berdoa				Sungguh-sungguh				Jujur				Didiplin				Tanggungjawab						Menghargai teman			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4
1	Ratna																										
2	Dwi																										
3	Fikri																										
	Dst.																										
Skor max. = 24																											
Nilai = skor perolehan / skor max X 4 =																											
Komentar Orang Tua Murid :																											

2. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi permainan bola kecil (bulutangkis), tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggungjawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan essay:

1. Jelaskan empat prinsip dasar pukulan servis pendek *forehand* !
2. Jelaskan prinsip dasar pukulan servis pendek *forehand* !
3. Jelaskan prinsip dasar pengembalian servis panjang *forehand* !

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi permainan bola kecil (bulutangkis), tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggungjawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan essay :

Deskripsi penilaian

Soal No, 1

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan *empat* prinsip dasar pukulan servis panjang *forehand*
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan *tiga* prinsip dasar pukulan servis panjang *forehand*

- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan *dua* prinsip dasar pukulan servis panjang *forehand*
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan *satu* prinsip dasar pukulan servis panjang *forehand*

Soal No, 2

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan *empat* prinsip dasar pukulan servis pendek *forehand*
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan *tiga* prinsip dasar pukulan servis pendek *forehand*
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan *dua* prinsip dasar pukulan servis pendek *forehand*
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan *satu* atau prinsip dasar pukulan servis pendek *forehand*

Soal No, 3

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan *empat* prinsip dasar pengembalian servis panjang *forehand*
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan *tiga* prinsip dasar pengembalian servis panjang *forehand*
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan *dua* prinsip dasar pengembalian servis panjang *forehand*
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan *satu* prinsip dasar pengembalian servis panjang *forehand*

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai												Jml. Skor	Nilai
		Butir Soal													
		1				2				3					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikri														
	Dst.														
Skor max. = 12															
Nilai = skor perolehan / skor max X 4 =															
Komentar Orang Tua Murid :															

3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan,

Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

- a. Butir soal Keterampilan : Lakukan prinsip dasar pukulan servis panjang forehand
Posisi awal : *berdiri sikap melangkah, badan agak condong ke depan, berat badan bertumpu pada kaki depan, bola dipegang depan badan* .
- b. Gerakan : pindahkan berat badan ke depan bersamaan raket diayun ke depan ke arah bola yang tergantung, kontak raket dengan bola pada ketinggian lutut, lakukan berulang-ulang setelah bola posisi berhenti.
- c. Akhir gerakan : *berat badan dibawa ke depan, badan agak condong ke depan, raket posisi lurus ke atas, pandangan ke arah bola*
- d. **Deskripsi Penilaian Posisi awal :**
 - a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* prinsip dasar posisi awal pukulan *forehand* panjang
 - b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* prinsip dasar posisi awal pukulan *forehand* panjang
 - c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* prinsip dasar posisi awal pukulan *forehand* panjang
 - d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* prinsip dasar posisi awal pukulan *forehand* panjang

Deskripsi Penilaian Gerakan :

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* prinsip dasar gerakan pukulan *forehand* panjang
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* prinsip dasar gerakan pukulan *forehand* panjang
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* prinsip dasar gerakan pukulan *forehand* panjang
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* prinsip dasar gerakan pukulan *forehand* panjang

Deskripsi Penilaian Akhir gerakan :

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* prinsip dasar akhir gerakan pukulan *forehand* panjang
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* prinsip dasar akhir gerakan pukulan *forehand* panjang

- c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* prinsip dasar akhir gerakan pukulan *forehand* panjang
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* prinsip dasar akhir gerakan pukulan *forehand* panjang

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai												Jml. skor	Nilai
		Posisi awal				Gerakan				Akhir Gerakan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikri														
Skor Max = 12															
Nilai = skor perolehan / skor max. X 4															
<i>Komentar Orang Tua Murid</i>															

4. Contoh Instrumen Penilaian Projek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kompetensi Dasar : 3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil

4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik

Nama Proyek : Menemukan bentuk latihan variasi dan kombinasi pada permainan bola kecil bulutangkis

Alokasi Waktu : Satu Semester

Nama Peserta Didik: _____

Kelas: VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
	Total Skor Max	
	Nilai = skor perolehan/skor max X 4	

5. Contoh Instrumen Penilaian Portofolio

Kompetensi Dasar : 2.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil

Alokasi Waktu : 1 Semester

Nama Peserta Didik : _____

Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian		Jml.Halaman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat kliping tentang sejarah bulutangkis di Indonesia				5	
2.	Membuat kliping tentang pukulan servis panjang <i>forehand</i>				5	
3.	Membuat kliping menendang pukulan servis pendek <i>forehand</i>				5	
4.	Membuat kliping tentang pengembalian servis panjang				5	
5.	Membuat kliping tentang pengembalian servis pendek				5	
	Total Skor Max =20					
	Nilai = Skor perolehan/Skor Max X 4					
Komentar Orang Tua Murid :						

Keterangan

T = tuntas

BT = Belum tuntas

6. Contoh Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Remedial	
1.	Ratna	4	4.1	Permainan dan olahraga	Permainan softball	Melakukan prinsip dasar pukulan <i>forehand</i> pendek	75	Penugasan latihan pukulan <i>forehand</i> pendek di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	83	Terlampau
2.	Dwi										
3.	Fikri										

Komentar Orang Tua Murid:

b. Format Pengayaan.

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format *pengayaan terhadap tiga peserta didik.*

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Pengayaan	
1 2 3	Ratna Dwi Fikri	1	4.1	Permainan dan olahraga	Permainan bulutangkis	Melakukan prinsip dasar pukulan backhand	75	Penugasan latihan pukulan backhand di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	80 80 80	85 85 85	Terlampai sda
<i>Komentar Orang Tua Murid</i>											

Pembelajaran Atletik Dengan Jalan Cepat

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 	<p>1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran</p> <p>1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir</p> <p>1.1.3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat)</p>

2.	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang</p> <p>2.2.1 Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.</p> <p>2.3.1 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain</p> <p>2.3.1 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis</p> <p>2.4.1 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p> <p>2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri</p> <p>2.6.1 Mengikuti,peraturan,petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>
3.	<p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p>	<p>3.2.1 Menyebutkan konsep variasi pada jalan cepat</p> <p>3.2.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada jalan cepat</p> <p>3.2.3 Menyebutkan konsep keterampilan pada jalan cepat</p> <p>3.2.4 Menyebutkan variasi prinsip dasar jalan cepat</p> <p>3.2.5 Menyebutkan kombinasi prinsip dasar jalan cepat.</p>
4.	<p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik</p>	<p>4.3.1 Melakukan variasi prinsip dasar jalan cepat</p> <p>4.3.2 Melakukan kombinasi prinsip dasar jalan cepat</p>

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-1

- 1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran dengan khusu
- 2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir dengan baik
- 3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat) dengan baik

KI-2

- 1 Menunjukkan sikap tidak curang saat melakukan permainan dengan jujur
- 2 Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya dengan baik
- 3 Melakukan gerakan yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain dengan baik
- 4 Melakukan aktivitas fisik secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis dengan baik
- 5 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dengan baik
- 6 Melakukan permainan tidak menguasai bola sendiri dan selalu mengoper bola pada teman dengan baik
- 7 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru dengan baik

KI-3

1. Menyebutkan konsep variasi pada jalan cepat dengan baik.
2. Menyebutkan konsep kombinasi pada cepat dengan baik.
3. Menyebutkan konsep keterampilan pada cepat dengan baik.
4. Menyebutkan variasi prinsip dasar jalan cepat dengan baik.
5. Menyebutkan kombinasi prinsip dasar jalan cepat dengan baik.

6. Melakukan variasi prinsip dasar jalan cepat dengan baik
7. Melakukan kombinasi prinsip dasar jalan cepat dengan baik.

D. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. *Resiprocal* (timbang-balik)
5. *Pendekatan Pembelajaran Kontekstual*
6. *Pendekatan Scientific*

E. Media Pembelajaran

1. Media

- a. Gambar : Prinsip gerakan jalan cepat
- b. Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan prinsip jalan cepat

2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada jalan cepat, sebagai berikut : 1) Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli, 2) Bendera start dan finish, 3) Cone ± 10 buah, 4) 2 buah stopwatch, 5) Pluit

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari prinsip dasar atletik menggunakan jalan cepat sebagai alat pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak dasar dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan prinsip gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari prinsip dasar gerak, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi.

Akhir dari pembelajaran atletik menggunakan jalan cepat yang dilakukan pada peserta didik sebagai berikut :

- a) Memiliki keterampilan (psikomotor) pola gerak dasar menggunakan jalan cepat
- b) Memiliki kognitif (pengetahuan) tentang pola gerak dasar menggunakan jalan cepat, memahami, mengenal konsep ruang dan waktu

- c) Pembelajaran jalan cepat yang sesuai dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, dan menggunakannya pada situasi yang berubah-ubah
- D) Memiliki sikap, seperti: kerjasama, sportifitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggungjawab, dapat memahami budaya orang lain

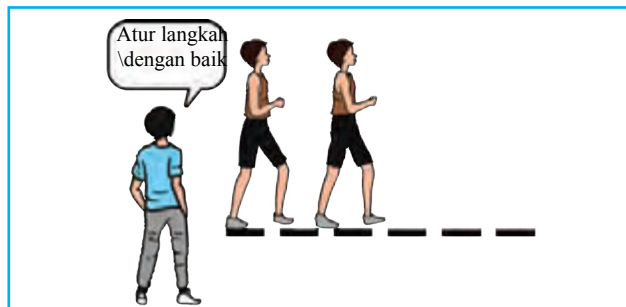
Standar isi *Kurikulum 2013*, kompetensi yang perlu dikuasai sebagai berikut : (1) Melakukan variasi aktivitas prinsip dasar gerakan kaki, (2) Melakukan variasi aktivitas prinsip dasar pendaratan telapak kaki, (3) Melakukan variasi aktivitas prinsip dasar gerakan lengan, (4) Melakukan variasi aktivitas prinsip dasar pinggul, (5) Melakukan kombinasi aktivitas prinsip dasar gerakan kaki pinggul dan lengan.

G. Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar

Variasi dan kombinasi dalam jalan cepat adalah gabungan beberapa bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar jalan cepat bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, zig-zag, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama, berikut bentuk kombinasi pembelajarannya :

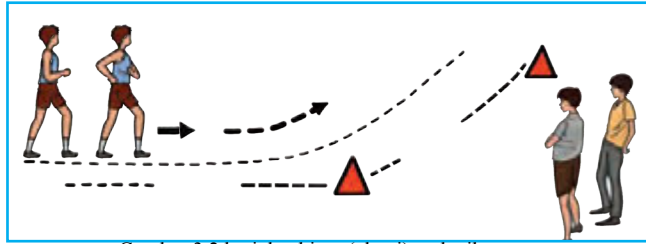
1. Aktivitas berjalan biasa (alami) pada garis lurus: **(a) persiapan:** berdiri menghadap arah gerakan pada garis lurus, badan tegak, kedua lengan di samping badan, kedua siku ditekuk,



Gambar 3.1 berjalan biasa (alami) pada garis lurus

- (b) pelaksanaan :** langkahkan salah satu kaki ke depan, setelah kaki yang dilangkahkan mendarat pada tanah, langkahkan kaki berikutnya dan seterusnya hingga maju ke depan, *fokus perhatian pada gerak irama melangkah dan ayunan lengan (kaki kanan melangkah, lengan kiri diayun ke depan dan lengan kanan diayun ke belakang), pendaratan telapak kaki, serta badan tetap tegak.* Untuk tahap pertama jalan biasa (pelan), tahap kedua berjalan agak cepat.

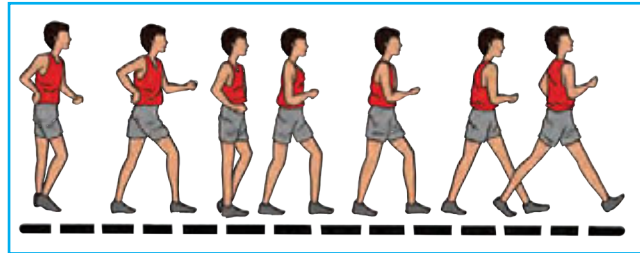
2. Aktivitas berjalan biasa (alami) pada tikungan: **(a) persiapan:** berdiri menghadap arah gerakan pada garis menikung, badan tegak, kedua lengan di samping



Gambar 3.2 berjalan biasa (alami) pada tikungan

badan, kedua siku ditekuk, **(b) pelaksanaan:** langkahkan salah satu kaki ke depan, setelah kaki yang dilangkahkan mendarat pada tanah, langkahkan kaki berikutnya dan seterusnya hingga maju ke depan, *fokus perhatian pada gerak irama melangkah dan ayunan lengan (kaki kanan melangkah, lengan kiri diayun ke depan dan lengan kanan diayun ke belakang), pendaratan telapak kaki, serta badan tetap tegak.* Untuk tahap pertama jalan biasa (pelan), tahap kedua berjalan agak cepat.

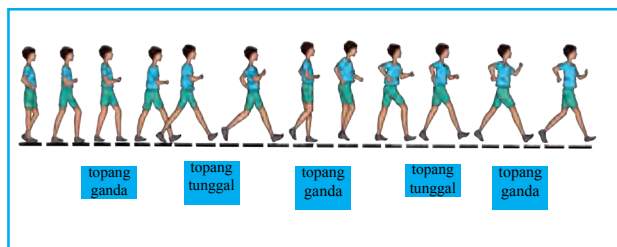
3. Aktivitas berjalan cepat pada garis lurus: **(a) persiapan:** berdiri menghadap arah gerakan pada garis lurus, badan tegak, kedua lengan di samping badan,



Gambar 3.3 berjalan cepat pada garis lurus

kedua siku ditekuk, jarak tempuh ± 40 meter, **(b) pelaksanaan:** langkahkan salah satu kaki ke depan, setelah kaki yang dilangkahkan mendarat pada tanah, langkahkan kaki berikutnya dan seterusnya hingga maju ke depan, *fokus perhatian pada gerak irama melangkah dan ayunan lengan (kaki kanan melangkah, lengan kiri diayun ke depan dan lengan kanan diayun ke belakang), pendaratan telapak kaki, serta badan tetap tegak.*

4. Aktivitas pembelajaran jalan cepat berikut: **(1) persiapan :** berdiri menghadap arah gerakan pada garis lurus, badan tegak, kedua lengan di samping badan, kedua siku ditekuk, jarak tempuh



Gambar 3.4

± 50 meter, **(2) pelaksanaan :** langkahkan salah satu kaki ke depan, setelah kaki yang dilangkahkan mendarat pada tanah, langkahkan kaki berikutnya dan seterusnya hingga maju ke depan, *fokus perhatian pada gerak irama*

melangkah dan ayunan lengan (kaki kanan melangkah, lengan kiri diayun ke depan dan lengan kanan diayun ke belakang), pendaratan telapak kaki, badan tetap tegak serta fase topang ganda dan tunggal.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut: (1) Bekerja sama saat belajar berjalan, (2) Dapat melakukan gerak melangkah, (3) Dapat melakukan gerak pendaratan kaki, (4) Dapat melakukan gerakan pinggul, (5) Dapat melakukan posisi badan, (6) Bertanggungjawab

Dengan kriteria sebagai berikut: (a) 4= selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan, (b) 3= sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan, (c) 2= kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan, (d) 1= tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																								JmL. Skor	Ket
		Kerja sama saat bermain				Dapat melakukan gerak melangkah				Dapat melakukan gerak pendaratan kaki				Dapat melakukan gerak pinggul				Dapat melakukan posisi badan				Bertanggung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A				v				v				v				v				v				v	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Max = 24																											

Petunjuk Penskoran :

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Pembelajaran Atletik Dengan Lari Jarak Pendek

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran 1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menampilkan sikap tawakal terhadap hasil akhir 1.1.3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat)
2.	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang 2.2.1 Menggunakan peralatan sesuai dengan fungsinya 2.2.2 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain 1.3.1 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis

	<p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.4.1 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p> <p>2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai bola sendiri dan selalu mengoper bola pada teman</p> <p>2.6.1 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>
3.	3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).	<p>3.3.1 Menyebutkan konsep variasi pada lari jarak pendek</p> <p>3.3.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada lari jarak pendek</p> <p>3.3.3 Menyebutkan konsep keterampilan pada lari jarak pendek</p> <p>3.3.4 Menyebutkan variasi prinsip dasar lari jarak pendek</p> <p>3.3.5 Menyebutkan variasi prinsip dasar start jongkok</p> <p>3.3.6 Menyebutkan variasi prinsip dasar finish lari jarak pendek</p> <p>3.3.7 Menyebutkan kombinasi prinsip dasar lari, start, dan finish lari jarak pendek</p>
	4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar dengan koordinasi yang baik)	<p>4.3.1 Melakukan variasi prinsip dasar lari jarak pendek</p> <p>4.3.2 Melakukan variasi prinsip dasar start jongkok</p> <p>4.3.3 Melakukan variasi prinsip dasar finish lari jarak pendek</p> <p>4.3.4 Melakukan kombinasi prinsip dasar lari, start, dan finish lari jarak pendek</p>

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-1

- 1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran dengan khusus.
- 2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir dengan baik.
- 3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat) dengan baik.

KI-2

- 1 Menunjukkan sikap tidak curang saat melakukan permainan dengan jujur.
- 2 Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya dengan baik.
- 3 Melakukan gerakan yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain dengan baik.
- 4 Melakukan aktivitas fisik secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis dengan baik.
- 5 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dengan baik.
- 6 Melakukan permainan tidak menguasai bola sendiri dan selalu mengoper bola pada teman dengan baik.
- 7 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru dengan baik.

KI-3

1. Menyebutkan konsep variasi pada lari jarak pendek dengan baik.
2. Menyebutkan konsep variasi pada prinsip start jongkok dengan baik.
3. Menyebutkan konsep variasi pada finish lari jarak pendek dengan baik.
4. Menyebutkan konsep kombinasi pada pada lari jarak pendek dengan baik.
5. Menyebutkan konsep keterampilan pada lari jarak pendek dengan baik.
6. Menyebutkan variasi prinsip dasar lari jarak pendek, dengan baik.
7. Menyebutkan variasi prinsip dasar start jongkok dengan baik.
8. Menyebutkan variasi prinsip dasar finish lari jarak pendek dengan baik.
9. Menyebutkan kombinasi prinsip dasar lari, start, dan finish lari jarak pendek dengan baik.

KI-4

1. Melakukan variasi prinsip dasar lari jarak pendek dengan baik
2. Melakukan variasi prinsip dasar start jongkok dengan baik
3. Melakukan variasi prinsip dasar finish lari jarak pendek, dengan baik
4. Melakukan kombinasi prinsip dasar lari, start, dan finish lari jarak pendek dengan baik

D. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. *Resiprocal* (timbang-balik)
5. *Pendekatan Pembelajaran Kontekstual*
6. *Pendekatan Scientific*

E. Media Pembelajaran

1. Media

- 1) Gambar : Prinsip gerakan lari jarak pendek
- 2) Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan prinsip lari jarak pendek

2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada jalan cepat, sebagai berikut : 1) Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli, 2) Bendera start dan finish, 3) *Cone* ± 10 buah, 4) 2 buah *stopwatch*, 5) Pluit

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari prinsip dasar atletik menggunakan lari jarak pendek sebagai alat pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak dasar dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan prinsip gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari prinsip dasar gerak, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi.

Akhir dari pembelajaran atletik menggunakan jalan cepat yang dilakukan pada peserta didik, sebagai berikut :

- a) Memiliki keterampilan pola gerak dasar menggunakan jalan lari jarak pendek

- b) Memiliki pengetahuan tentang pola gerak dasar menggunakan lari jarak pendek, memahami, mengenal konsep ruang dan waktu
- c) Pembelajaran lari jarak pendek yang sesuai dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, dan menggunakannya pada situasi yang berubah-ubah
- d) Memiliki sikap, seperti : kerjasama, sportifitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggungjawab, dapat memahami budaya orang lain

Standar isi *Kurikulum 2013*, kompetensi yang perlu dikuasai sebagai berikut :

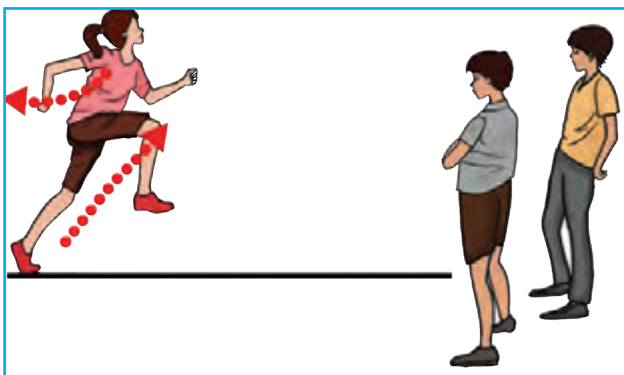
- (1) Melakukan variasi aktivitas prinsip dasar lari jarak pendek, (2) Melakukan variasi aktivitas prinsip dasar start jongkok, (3) Melakukan variasi aktivitas prinsip dasar finish, (4) Melakukan kombinasi aktivitas prinsip dasar start, lari dan finish.

G. Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar

Variasi dan kombinasi dalam lari jarak pendek adalah gabungan beberapa bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti: melakukan prinsip dasar lari, menggerakkan lengan, kaki, dan posisi badan, di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, *zig-zag*, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

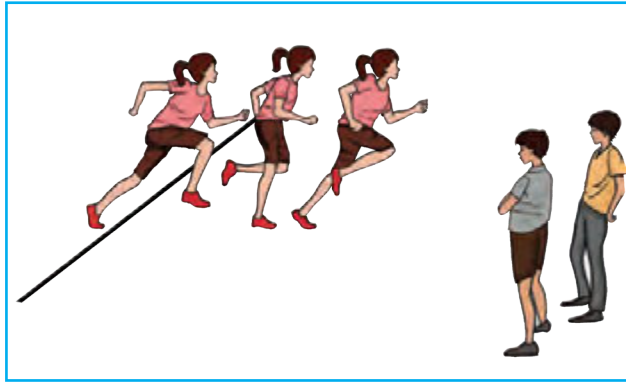
Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerjasama. Berikut bentuk kombinasi pembelajarannya :

1. Aktivitas gerak lari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki : **(a) persiapan** : berdiri menghadap arah gerakan pada garis lurus, badan tegak, kedua lengan di samping badan, kedua sikut ditekuk, jarak tempuh 10-15 meter, dilakukan berkelompok, **(b) pelaksanaan** : langkahkan salah satu kaki ke depan dengan paha diangkat tinggi, setelah kaki yang dilangkahkan mendarat pada tanah, langkahkan kaki berikutnya dan seterusnya hingga maju ke depan, *fokus perhatian pada gerak pengangkatan paha dan ayunan lengan (kaki kanan melangkah dan paha diangkat tinggi, lengan kiri diayun ke depan dan lengan kanan diayun ke belakang), pendaratan telapak kaki, serta badan tetap tegak.*



Gambar 3.5 gerak lari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki

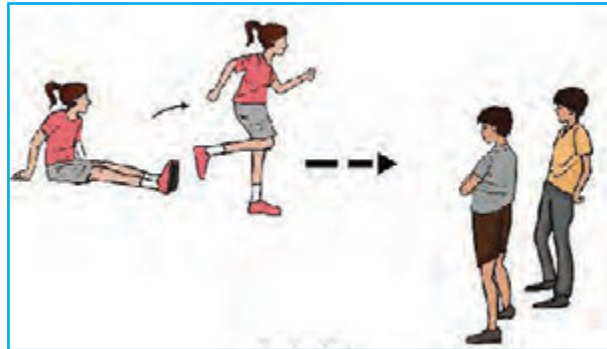
2. Aktivitas gerak lari cepat dengan langkah kaki lebar: **(a) persiapan:** berdiri menghadap arah gerakan pada garis lurus posisi melangkah, badan condong ke depan, kedua lengan di samping badan, kedua siku ditekuk, jarak tempuh 20-30 meter, dilakukan berkelompok, **(b) pelaksanaan:** setelah ada aba-aba “ya” lakukan lari cepat dengan langkah lebar, *fokus perhatian pada gerak langkah kaki, pengangkatan paha, ayunan lengan, pendaratan telapak kaki, dan badan condong ke depan.*



Gambar 3.6 gerak lari cepat dengan langkah kaki lebar

- (b) pelaksanaan:** setelah ada aba-aba “ya” lakukan lari cepat dengan langkah lebar, *fokus perhatian pada gerak langkah kaki, pengangkatan paha, ayunan lengan, pendaratan telapak kaki, dan badan condong ke depan.*

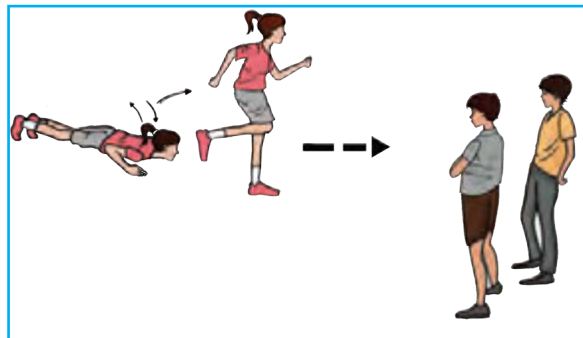
3. Aktivitas gerak reaksi cepat start dari posisi duduk : **(a) persiapan :** duduk kedua kaki lurus ke depan, kedua tangan di samping pinggul, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok, **(b)**



Gambar 3.7 gerak reaksi cepat start dari posisi duduk

- pelaksanaan :** setelah ada aba-aba “ya” bangun dari duduk lakukan lari, *fokus perhatian pada aba-aba “ya” bereaksi bangun dengan cepat.*

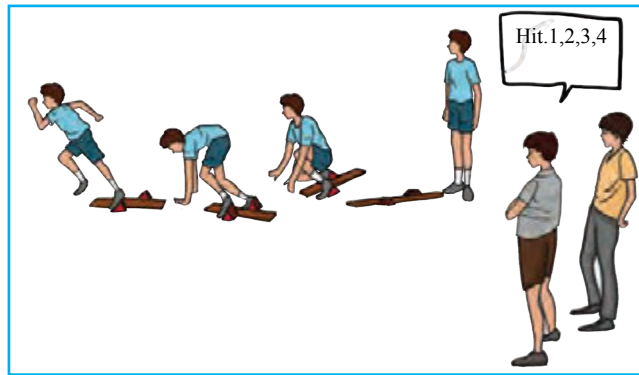
4. Aktivitas gerak reaksi cepat start dari posisi telungkup : **(a) persiapan :** posisi telungkup kedua kaki lurus ke belakang, kedua tangan bertumpu di depan dada, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok, **(b) pelak-**



Gambar 3.8 gerak reaksi cepat start dari posisi duduk

- sanaan :** setelah ada aba-aba “ya” bangun dari telungkup lakukan lari, *fokus perhatian pada aba-aba “ya” bereaksi bangun dengan cepat.*

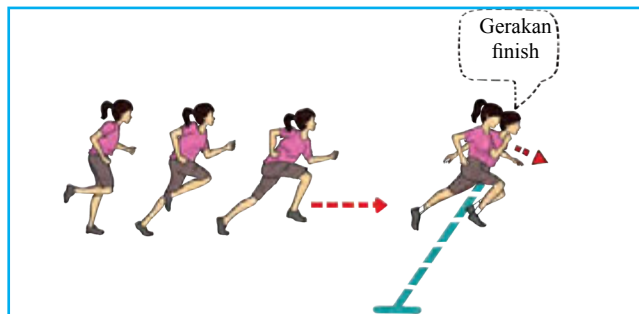
5. Aktivitas gerak start dari jongkok dengan hitungan: **hitungan 1:** berdiri tegak menghadap start block atau menghadap arah gerakan, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 me-



Gambar 3.9 gerak start dari jongkok dengan hitungan

ter, dilakukan berkelompok, **hitungan 2:** lakukan posisi jongkok, kaki kiri di depan kaki kanan di belakang (bertumpu pada start block), kedua tangan dengan ibu jari dan telunjuk bertumpu pada garis, pandangan ke depan, **hitungan 3:** pinggul diangkat ke atas bersamaan kedua lutut terangkat, posisi pinggul lebih tinggi dari pundak, pandangan ke depan, **hitungan 4:** kaki belakang diayun ke depan dengan lutut tertekuk bersamaan lengan kiri diayun ke depan, kaki kiri dengan kuat menolak pada *start block*.

6. Aktivitas gerak reaksi finish diawali dengan lari : (a) **persiapan** : posisi berdiri pada garis start, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok, (b) **pelaksanaan:** setelah



Gambar 3.10 gerak reaksi finish diawali dengan lari

ada aba-aba “ya” lari menuju garis finish, setelah tiba pada garis finish jatuhkan bahu kiri ke depan, *fokus perhatian gerakan menjatuhkan bahu ke depan*.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut: (1) Bekerja sama saat belajar berlari, (2) Dapat melakukan gerakan start, (3) Dapat melakukan gerak pendaratan kaki, (4) Dapat melakukan gerakan lengan, (5) Dapat melakukan posisi badan saat lari, (6) Bertanggungjawab

Dengan kriteria sebagai berikut: (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan, (b) 3= sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan, (c) 2= kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan, (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																Jml. Skor	Ket.								
		Kerja sama saat berlari				Dapat melakukan gerakan start				Dapat melakukan gerakan pendaratan kaki				Dapat melakukan gerakan lengan						Dapat melakukan posisi badan				Bertanggung jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4				
1	A				v				v				v				v				v				v	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Max = 24																											

Petunjuk Penskoran :

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Pembelajaran Atletik Dengan Lompat Jauh

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <p>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</p>	<p>1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran</p> <p>1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir</p> <p>1.1.3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat)</p>
2.	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.1.2 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang</p> <p>2.2.1 Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.</p> <p>2.3.1 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain</p> <p>2.3.2 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis</p> <p>2.4.1 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p> <p>2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri</p> <p>2.6.1 Mengikuti,peraturan,petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>

3.	3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).	3.3.1 Menyebutkan konsep variasi pada lompat gaya menggantung 3.3.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada lompat gaya menggantung 3.3.3 Menyebutkan konsep keterampilan pada lompat gaya menggantung 3.3.4 Menyebutkan variasi prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung 3.3.5 Menyebutkan kombinasi prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung
4.	4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik	4.3.1 Melakukan variasi prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung 4.3.2 Melakukan kombinasi prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-1

- 1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran dengan khusus
- 2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir dengan baik
- 3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat) dengan baik

KI-2

1. Menunjukkan sikap tidak curang saat melakukan lompatan, dengan jujur
2. Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya, dengan baik
3. Melakukan gerakan yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain, dengan baik
4. Melakukan aktivitas fisik secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis, dengan baik
5. Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan, dengan baik
6. Melakukan permainan tidak menguasai peralatan sendiri dan selalu berbagi dengan teman, dengan baik
7. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru, dengan baik

KI-3

1. Menyebutkan konsep variasi pada lompat gaya menggantung, dengan baik
2. Menyebutkan konsep kombinasi pada lompat gaya menggantung, dengan baik
3. Menyebutkan konsep keterampilan pada lompat gaya menggantung, dengan baik
4. Menyebutkan variasi prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung, dengan baik
5. Menyebutkan kombinasi prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung, dengan baik

KI-4

1. Melakukan variasi prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung, dengan baik
2. Melakukan kombinasi prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung, dengan baik

D. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. *Reciprocal* (timbang-balik)
5. *Pendekatan Pembelajaran Kontekstual*
6. *Pendekatan Scientific*

E. Media Pembelajaran

1. Media

- a. Gambar : Prinsip gerakan jalan cepat
- b. Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan prinsip jalan cepat

2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada jalan cepat, sebagai berikut : 1) Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli, 2) Bendera *start* dan *finish*, 3) *Cone* ± 10 buah, 4) 2 buah *stopwatch*, 5) Pluit

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari prinsip dasar atletik menggunakan jalan cepat sebagai alat pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak

dasar dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan prinsip gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari prinsip dasar gerak, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi.

Akhir dari pembelajaran atletik menggunakan jalan cepat yang dilakukan pada peserta didik sebagai berikut :

- a) Memiliki keterampilan pola gerak dasar menggunakan jalan cepat
- b) Memiliki pengetahuan tentang pola gerak dasar menggunakan jalan cepat, memahami, mengenal konsep ruang dan waktu
- c) Pembelajaran jalan cepat yang sesuai dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, dan menggunakannya pada situasi yang berubah-ubah
- d) Memiliki sikap, seperti: kerjasama, sportifitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggungjawab, dapat memahami budaya orang lain

Standar isi Kurikulum 2013, kompetensi yang perlu dikuasi sebagai berikut:

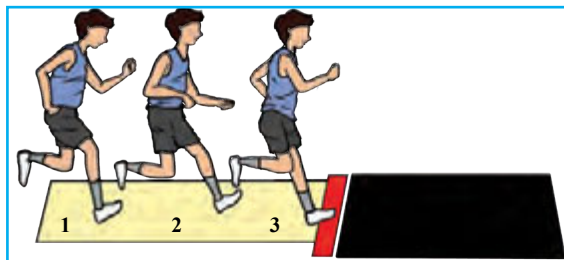
- (1) Melakukan variasi aktivitas prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung,
- (2) Melakukan variasi dan kombinasi aktivitas prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung.

G. Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar

Variasi dan kombinasi dalam lompat jauh adalah gabungan beberapa bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar mengambil awalan, menuju, dan gerakan saat di udara, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerjasama, berikut bentuk kombinasi pembelajarannya :

- 1. Aktivitas awalan melangkah mundur 4, 6, 8 atau 10 langkah dan melangkah kembali ke depan ke arah papan tumpuan, hingga kaki tumpu tepat menginjak papan tumpuan **(a) persiapan**

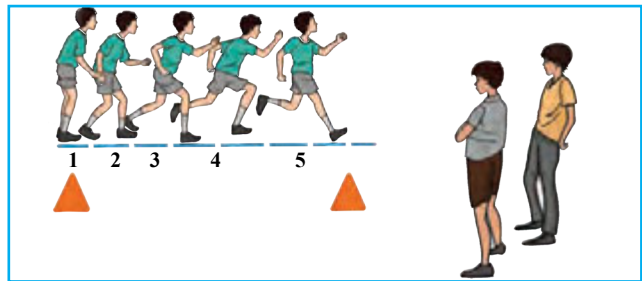


Gambar 3.1

: berdiri posisi melangkah depan belakang, kaki paling depan menginjak papan tumpuan (kaki kanan), menghadap arah bak lompat, badan tegak, kedua lengan di samping badan,

(b) pelaksanaan : langkahkan kaki depan (kanan) ke belakang, setelah itu kaki kiri, **untuk tahap pertama**, lakukan empat langkah mundur, lalu kembali kembali melangkah kedepan depan empat langkah, hingga kaki kanan bertumpu seperti semula, maka langkah mundur dapat dijadikan titik awal untuk melompat, lakukan untuk **tahap kedua, ketiga, dan keempat dengan langkah enam, delapan, dan sepuluh, fokus perhatian pada gerak melangkah kaki dan ketepatan kaki tumpu menginjak papan tumpuan, bila langkah terakhir kaki kanan (di belakang), maka untuk pertama melangkah kembali ke depan menggunakan kaki kanan.**

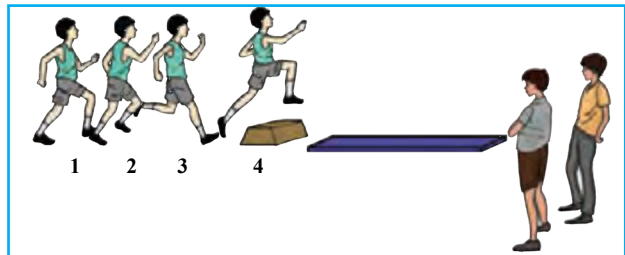
2. Aktivitas awalan lari melalui tanda yang dibuat pada lintasan, untuk mengatur irama lari dan melangkah, hingga kaki tumpuan tepat mendarat pada papan tumpuan, **(a) persiapan :** berdiri



Gambar 3.2

posisi melangkah depan belakang, kaki paling depan menginjak tanda tumpuan (kaki kanan), menghadap arah bak lompat, badan tegak, kedua lengan di samping badan, dilakukan secara berkelompok, **(b) pelaksanaan :** lakukan lari cepat melalui tanda, diawali kaki kanan melangkah, langkah terakhir kaki kanan tepat bertumpu pada papan tumpuan.

3. Aktivitas menolak melewati atas box : **(a) persiapan :** berdiri posisi melangkah depan belakang, kaki paling depan menginjak tanda tumpuan (kaki kanan), menghadap arah box, badan tegak, kedua



Gambar 3.3

lengan di samping badan, dilakukan secara berkelompok, jarak awalan langkah lari 3-4 meter **(b) pelaksanaan :** lakukan lari cepat ke arah box, langkah terakhir kaki kanan tepat bertumpu pada tanda yang ditentukan, hingga gerak menolak ke depan atas melewati atas box, **fokuskan pada gerak menolak melewati atas box.**

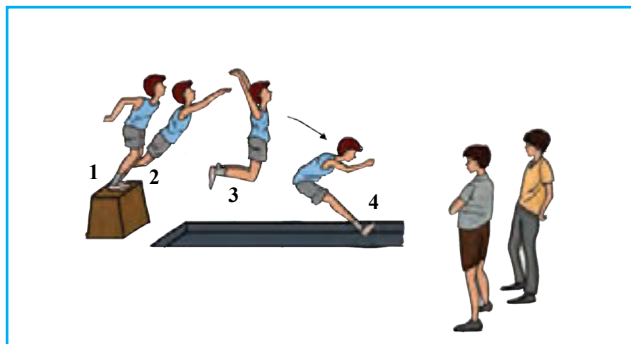
4. Aktivitas gerak langkah menolak melalui atas bangku-bangku panjang yang dipasang melintang : **(a) persiapan :** berdiri posisi menghadap bangku, badan tegak, kedua lengan di samping badan, dilakukan secara berkelompok, jarak

antara bangku (2—3 langkah) **(b) pelaksanaan** : Lakukan gerak melangkah di antara bangku dan langkah terakhir dilanjutkan dengan gerak menolak melalui atas bangku.



Gambar 3.4

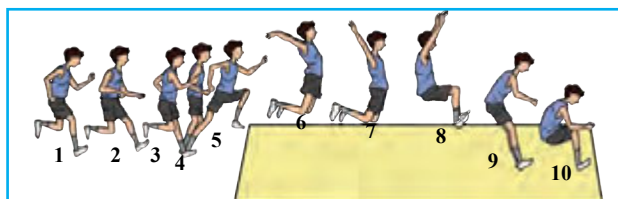
5. Aktivitas gerak melenting di udara dari atas *box* senam dan mendarat pada matras/ bak lompat : **(a) persiapan** : berdiri di atas *box* menghadap matras, badan agak condong ke depan, kedua lengan di samping belakang



Gambar 3.5

badan, dilakukan secara berkelompok, **(b) pelaksanaan** : kedua lutut direndahkan dan kedua lengan ke belakang badan, tolakkan kedua kaki pada *box* bersamaan kedua lengan diayun ke depan atas hingga pinggang melenting dan, mendarat pada matras dengan kedua kaki.

6. Aktivitas gerak rangkaian prinsip dasar lompat jauh : **(a) persiapan**: berdiri posisi melangkah menghadap bak lompat jauh atau menghadap matras,



Gambar 3.6

badan agak condong ke depan, kedua lengan di samping badan, dilakukan secara berkelompok **(b) pelaksanaan** : lakukan awalan lari dengan cepat ke arah tempat bertumpu dan saat kaki tumpu menginjak tempat bertumpu tolakan ke depan atas, lentingkan pinggang ke belakang lalu mendarat pada tempat pendaratan.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut : (1) Bekerja sama saat belajar, (2) Dapat melakukan gerakan awalan, (3) Dapat melakukan gerak tolakan, (4) Dapat melakukan gerakan posisi di udara, (5) Dapat melakukan mendarat, (6) Bertanggung jawab.

Dengan kriteria sebagai berikut : (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan, (b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan, (c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan, (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																JmL. Skor	Ket								
		Kerja sama saat bermain				Dapat melakukan gerak melangkah				Dapat melakukan gerak pendaratan kaki				Dapat melakukan gerak pinggul						Dapat melakukan posisi badan				Bertanggung jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4	1	2	3	4
1	A				v				v				v				v				v				v	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Max = 24																											

Petunjuk Penskoran :

Peserta didik memperoleh nilai :

- Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24
- Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15
- Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10
- Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Pembelajaran Atletik Dengan Tolak Peluru

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 	<p>1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran</p> <p>1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menampilkan sikap tawakal terhadap hasil akhir</p> <p>1.1.3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat)</p>
2.	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang</p> <p>2.1.2 Menggunakan peralatan sesuai dengan fungsinya</p> <p>2.2.1 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain</p> <p>3.3.1 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis</p>
2	<p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.4.1 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p> <p>2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai bola sendiri dan selalu mengoper bola pada teman</p> <p>2.6.1 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>

3	3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).	3.4.1 Menyebutkan konsep variasi pada tolak peluru gaya membelakang 3.4.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada tolak peluru gaya membelakang 3.4.3 Menyebutkan konsep keterampilan pada tolak peluru gaya membelakang 3.4.4 Menyebutkan variasi prinsip dasar tolak peluru gaya membelakang 3.4.5 Menyebutkan kombinasi prinsip dasar tolak peluru gaya membelakang
4.	4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik	4.4.1 Melakukan variasi prinsip dasar tolak peluru gaya membelakang 4.4.2 Melakukan kombinasi prinsip dasar tolak peluru gaya membelakang

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-1

- 1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran dengan khusus.
- 2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir dengan baik.
- 3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat) dengan baik.

KI-2

1. Menunjukkan sikap tidak curang saat melakukan perlombaan menolak, dengan jujur
2. Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya, dengan baik
3. Melakukan gerakan yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain, dengan baik
4. Melakukan aktivitas fisik secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis, dengan baik
5. Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan, dengan baik
6. Melakukan permainan tidak menguasai peralatan sendiri dan selalu berbagi dengan teman, dengan baik
7. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru, dengan baik

KI-3

1. Menyebutkan konsep variasi pada tolak peluru gaya membelakang, dengan baik
2. Menyebutkan konsep kombinasi pada pada tolak peluru gaya membelakang, dengan baik
3. Menyebutkan konsep keterampilan pada tolak peluru gaya membelakang, dengan baik
4. Menyebutkan variasi prinsip dasar tolak peluru gaya membelakang, dengan baik
5. Menyebutkan kombinasi prinsip dasar tolak peluru gaya membelakang, dengan baik

KI-4

1. Melakukan variasi prinsip dasar tolak peluru gaya membelakang, dengan baik
2. Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar tolak peluru gaya membelakang, dengan baik

D. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. *Resiprocal* (timbang-balik)
5. *Pendekatan Pembelajaran Kontekstual*
6. *Pendekatan Scientific*

E. Media Pembelajaran

1. Media

- 1) Gambar : Prinsip gerakan tolak peluru gaya membelakangi
- 2) Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan prinsip tolak peluru gaya membelakangi

2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada tolak peluru gaya membelakangi, sebagai berikut: 1) Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli, 2) Bendera untuk menyatakan leparan dis atau sah, 3) *Cone* ± 10 buah, 4) 2 buah *stopwatch*, 5) Pluit, 6) Meteran 1 buah, 7) 12 buah peluru dari bola karet

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari prinsip dasar atletik menggunakan tolak peluru sebagai alat pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak dasar dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan prinsip gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari prinsip dasar gerak, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi.

Akhir dari pembelajaran atletik menggunakan tolak peluru yang dilakukan pada peserta didik sebagai berikut :

- a) Memiliki keterampilan pola gerak dasar menggunakan lompat jauh
- b) Memiliki pengetahuan tentang pola gerak dasar menggunakan tolak peluru, memahami, mengenal konsep ruang dan waktu
- c) Pembelajaran lari jarak pendek yang sesuai dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, dan menggunakannya pada situasi yang berubah-ubah
- d) Memiliki sikap, seperti: kerjasama, sportifitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggungjawab, dapat memahami budaya orang lain

Standar isi *Kurikulum 2013*, kompetensi yang perlu dikuasai sebagai berikut:

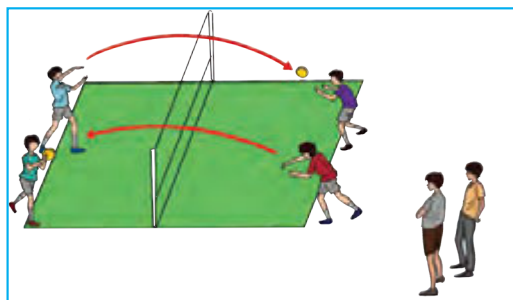
- (1) Melakukan variasi aktivitas prinsip dasar tolak peluru gaya membelakang,
- (2) Melakukan kombinasi aktivitas prinsip tolak peluru gaya membelakang.

G. Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar

Variasi dan kombinasi dalam tolak peluru adalah gabungan beberapa bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar awalan, menolak, dan tindak lanjut/pendaratan di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama. Berikut bentuk kombinasi pembelajarannya :

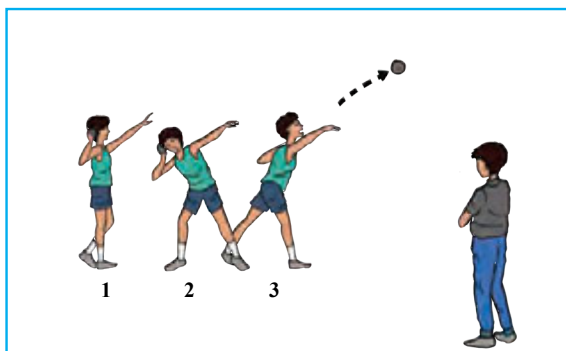
1. Aktivitas menolak bola basket setinggi dan sejauh-jauhnya melewati atas net/tali : **(a) persiapan:** berdiri posisi melangkah depan belakang, menghadap arah menolak peluru/net, bola dipegang di atas pundak dengan



Gambar 3.7

dua tangan, bila kaki yang berada di depan kaki kiri, maka menolak peluru dengan tangan kanan, dan sebaliknya, peserta didik dibagi berkelompok atau berpasangan, **(b) pelaksanaan:** dorong bola dengan tangan ke depan atas ke arah teman bersamaan pinggang berputar ke depan atas, bola melewati atas net, *fokus perhatian pada gerak tolakan dan putaran pinggang.*

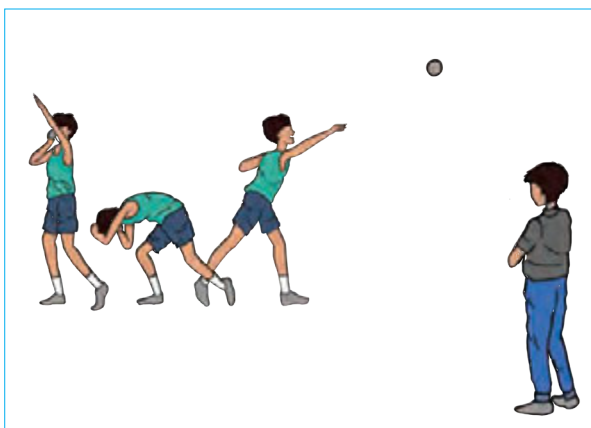
2. Aktivitas menolak bola basket dari sikap berdiri menghadap arah tolakan: **(a) persiapan:** berdiri posisi kaki selebar bahu, menghadap arah menolak, bola dipegang di atas pundak dengan satu tangan, **(b) pelaksanaan:** lakukan gerak melangkah satu kali



Gambar 3.8

ke depan menggunakan kaki kiri hingga bahu kiri mengarah tolakan, dorong bola dengan tangan kanan ke depan atas ke arah teman bersamaan putar badan ke arah kiri $\pm 90^\circ$, *fokus perhatian pada gerak tolakan dan putaran pinggang.*

3. Aktivitas menolak bola basket dari sikap membelakangi arah tolakan: **(a) persiapan :** berdiri membelakangi arah menolak peluru, bola dipegang di atas pundak dengan tangan kanan, **(b) pelaksanaan :** kaki kiri ke belakang lurus, putar pinggang ke arah kiri $\pm 180^\circ$, saat badan menghadap arah tolakan dorong

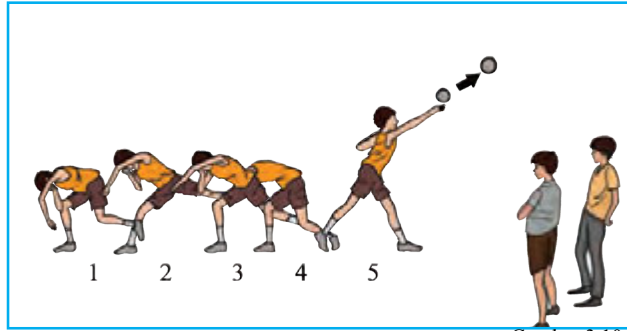


Gambar 3.9

bola dengan tangan kanan ke depan atas, *fokus perhatian pada gerak tolakan dan putaran pinggang.*

4. Aktivitas menolak bola *softball* dari gerak kaki meluncur ke belakang: **(a) persiapan:** berdiri membelakangi arah menolak peluru, bola dipegang di atas pundak dengan tangan kanan, tangan kiri menjaga keseimbangan di samping badan rileks **(b) pelaksanaan:** rendahkan lutut kaki kanan dan badan membungkuk ke depan, sedangkan kaki kiri di belakang badan, luncurkan kaki kiri ke belakang lurus bersamaan kaki kanan bergerak mundur, pada saat kaki kiri

mendarat pada tanah, putar badan ke arah kiri $\pm 180^\circ$ dan tolakkan bola basket ke depan atas. saat dada telah menghadap arah tolakan, *fokus perhatian pada gerak tolakan dan putaran pinggang.*



Gambar 3.10

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut: (1) Bekerja sama saat belajar, (2) Dapat melakukan memegang peluru, (3) Dapat melakukan gerak awalan, (4) Dapat melakukan gerak tolakkan, (5) Dapat melakukan akhir gerakan, (6) Bertanggungjawab

Dengan kriteria sebagai berikut: (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan, (b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan, (c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan, (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																				JmL. Skor	Ket.				
		Kerja sama saat belajar				Dapat melakukan gerakan awalan				Dapat melakukan gerakan tolakan				Dapat posisi di udara				Dapat melakukan gerakan mendarat						Bertanggung jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4
1	A				v				v				v				v				v				v	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Max = 24																											

Petunjuk Penskoran :

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Contoh Penilaian Hasil Pembelajaran Atletik Dengan Jalan Cepat

1. Contoh Penilaian spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Guru membandingkan hasil penilaian sikap yang dilakukan oleh peserta didik (penilaian diri) dengan hasil pengamatan sikap yang dilakukan selama proses pembelajaran, dan hasilnya dibandingkan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh peserta didik.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai																				Jml. Skor	Nilai				
		Butir Soal																									
		Berdoa				Sungguh-sungguh				Jujur				Disiplin				Tanggung jawab						Menghargai teman			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4
1	Ratna																										
2	Dwi																										
3	Fikri																										
	Dst.																										
		Skor max. = 24																									
		Nilai = skor perolehan / skor max X 4 =																									
		Komentar Orang Tua Murid :																									

2. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X), untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

- Posisi lutut kaki depan yang benar saat melakukan gerakan topang depan pada jalan cepat adalah
 - diluruskan
 - ditekuk
 - digantung
 - direndahkan

2. Posisi tungkai ayun yang benar saat melakukan gerakan topang depan pada jalan cepat adalah
- a. rendah
b. tinggi
c. sedang
d. menyilang
3. Posisi kaki topang yang benar saat melakukan gerakan kaki topang belakang pada jalan cepat adalah
- a. tetap lurus
b. tetap ditekuk
c. tetap tergantung
d. tetap menyilang
4. Posisi tumit kaki belakang yang benar saat melakukan prinsip dasar gerakan kaki fase topang ganda pada jalan cepat adalah
- a. diangkat
b. diayun
c. diputar
d. disilang
5. Posisi jari kaki yang benar saat melakukan pendaratan telapak kaki pada jalan cepat adalah
- a. mengarah ke depan
b. mengarah ke samping
c. mengarah ke belakang
d. mengarah ke atas
6. Dorongan yang benar saat melakukan pendaratan telapak kaki, pada jalan cepat adalah
- a. bola mata kaki
b. bola telapak kaki
c. tumit telapak kaki
d. ujung telapak kaki
7. Berikut yang termasuk prinsip dasar gerakan kaki topang belakang pada jalan cepat adalah

a	b	c	d
✓ Tungkai topang tetap lurus	✓ Berat badan dibawa ke belakang	✓ Berat badan dibawa kesamping	✓ Berat badan dibawa ke depan
✓ Kaki dari tungkai topang mengarah ke depan	✓ Kedua lutut direndahkan	✓ Kedua lutut diluruskan	✓ Kedua lutut disilang
✓ Kaki menggulir sepanjang sisi luar telapak kaki sampai ujung jari kaki	✓ Kedua tumit diputar	✓ Kedua tumit diangkat dari tanah	✓ Kedua tumit diputar
✓ Kaki depan diletakkan pada tumit	✓ Pandangan mengikuti arah gerakan kaki	✓ Pandangna ke arah bawah	✓ Pandangan ke atas

8. Arah gerakan pinggul yang benar saat jalan cepat adalah
- a. ke samping naik turun
b. ke depan naik turun
c. ke belakang naik turun
d. berputar naik turun

9. Arah gerakan pinggul yang benar saat jalan cepat, berlawanan dengan gerak....
- ayunan lengan
 - langkah kaki
 - posisi badan
 - arah pandangan mata
10. Agar pinggul dapat bergerak dengan baik pada saat jalan cepat, maka otot pinggul harus memiliki
- kelenturan (fleksibilitas)
 - kekuatan
 - keseimbangan
 - kelincahan
11. Berikut yang termasuk prinsip dasar pada gerakan tangan jalan cepat adalah...

a	b	c	d
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bagian atas harus tetap rileks ✓ Bahu turun untuk memberi keseimbangan ✓ Sudut siku $\pm 90^\circ$ dan dipertahankan dekat dengan badan 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kedua kaki berdiri terbuka selebar bahu ✓ kedua lutut direndahkan ✓ Badan agak condong ke depan ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Berat badan dibawa kesamping ✓ Kedua lutut diluruskan ✓ Kedua tumit diangkat dari tanah ✓ Pandangna ke arah bawah 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan ke atas

12. Posisi badan yang benar saat melakukan jalan cepat adalah
- ditegakkan
 - dibungkukkan
 - dimiringkan
 - dibulatkan
13. Arah pandangan mata yang benar saat melakukan jalan cepat adalah....
- ke depan lurus
 - ke depan nunduk
 - ke samping lurus
 - ke samping nunduk
14. Posisi leher yang benar saat melakukan jalan cepat adalah
- rileks
 - dikeraskan
 - ditekuk
 - diputar

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- ✓ Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab *empat* jawaban dengan benar
 - ✓ Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab *tiga* jawaban dengan benar
 - ✓ Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* jawaban dengan benar
 - ✓ Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* jawaban dengan benar
- Sebutkan *empat* prinsip dasar gerakan kaki fase topang tunggal dengan cara topang belakang pada jalan cepat!
 - Sebutkan *empat* prinsip dasar gerakan pendaratan telapak kaki jalan cepat !
 - Sebutkan *empat* prinsip dasar gerakan pinggul jalan cepat !
 - Sebutkan *empat* prinsip dasar gerakan lengan jalan cepat !

Format penilaian essay (KI-3), topang belakang, pendaratan telapak kaki, gerakan pinggul, gerakan lengan

No	Nama Peserta Didik	Butir Soal																Jml. Skor	Nilai
		1				2				3				4					
		Topang belakang				Pendaratan telapak kak				Gerakan pinggul				Gerakan lengan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor Max = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Penilaian keterampilan dilakukan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan, Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan

Lakukan variasi dan kombinasi aktivitas prinsip dasar jalan cepat:

1. Prinsip dasar gerakan kaki secara berkelompok !
2. Prinsip dasar pendaratan telapak kaki secara berkelompok!
3. Prinsip dasar gerakan pinggul secara berpasangan atau kelompok!
4. Prinsip dasar gerakan lengan secara berpasangan atau kelompok !

Format penilaian (KI-4), gerakan kaki, pendaratan telapak kaki, gerakan pinggul, gerakan lengan

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Prinsip Dasar																Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Prinsip Dasar Gerakan																	
		Gerakan kaki				Pendaratan telapak kaki				Gerakan pinggul				Gersakkan lengan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
4	Dst.																		
Skor Max = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

4. Contoh Instrumen Penilaian Proyek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kompetensi Dasar : 3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik jalan cepat.
 Nama Proyek : Menemukan bentuk latihan variasi dan kombinasi pada jalan cepat.
 Alokasi Waktu : Satu Semester
 Nama Peserta Didik : _____
 Kelas : VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
Total Skor Max		
Nilai = skor perolehan/skor max X 4		
Komentar Orang Tua Murid :		

5. Contoh Instrumen Penilaian Portofolio

Kompetensi Dasar : 3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik jalan cepat.

Alokasi Waktu : 1 Semester

Nama Peserta Didik : _____

Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian		Jml.Halaman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat kliping tentang jalan cepat				5	
2.	Membuat kliping prinsip dasar jalan cepat				5	
3.	Membuat kliping tentang manfaat aktivitas jalan				5	
	Total Skor Max					
	Nilai = Skor perolehan/Skor Max X 4					
Komentar Orang Tua Murid :						

Keterangan

T = tuntas

BT = Belum tuntas

6. Contoh Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Remedial	
1. 2. 3.	Ratna Dwi Fikri	4	4.1	Permainan dan olahraga	Atletik	Melakukan prinsip dasar gerakan kaki	75	Penugasan latihan gerakan kaki di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	83	Terlampai
Komentar Orang Tua Murid:											

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format *pengayaan terhadap tiga peserta didik*.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Pengayaan	
1 2 3	Ratna Dwi Fikri	1	4.1	Permainan dan olahraga	Atletik	Melakukan prinsip dasar gerakan kaki	75	Penugasan latihan gerakan kaki dan pinggul diluar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	80 80 80	85 85 85	Terlampai sda
Komentar Orang tua Murid:											

Contoh Penilaian Hasil Pembelajaran Atletik Dengan Lompat Jauh

1. Contoh Penilaian spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Guru membandingkan hasil penilaian sikap yang dilakukan oleh peserta didik (penilaian diri) dengan hasil pengamatan sikap yang dilakukan selama proses pembelajaran, dan hasilnya dibandingkan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh peserta didik.

Berikan tanda cek (\checkmark) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (\checkmark) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai																																Jml. Skor	Nilai
		Butir Soal																																	
		Berdoa				Sungguh-sungguh				Jujur				Disiplin				Tanggung jawab				Menghargai teman													
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4												
1	Ratna																																		
2	Dwi																																		
3	Fikri																																		
	Dst.																																		
Skor max. = 24																																			
Nilai = skor perolehan / skor max X 4 =																																			
Komentar Orang Tua Murid :																																			

2. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X), untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

- Posisi awal badan yang benarsaat persiapan melakukan awalan lompat jauh, adalah ...
 - menghadap arah awalan
 - menyamping arah awalan
 - membelakangi arah awalan
 - menyilang arah awalan

2. Gerak awalan yang benar untuk melakukan lompat jauh, adalah ...
 - a. dilakukan secepat-cepatnya
 - b. dilakukan selambat-lambatnya
 - c. dilakukan tidak terlalu cepat
 - d. dilakukan tidak terlalu lambat

3. Gerakan yang benar saat kaki tumpu akan menginjak papan tumpuan lompat jauh adalah
 - a. tidak merubah langkah dan keepan lari
 - b. merubah langkah dan kecepatan lari
 - c. merubah langkah dan tidak merubah kecepatan lari
 - d. merubah kecepatan lari dan tidak merubah langkah

4. Posisi badan yang benar saat kaki tumpu melakukan tumpuan pada papan tumpuan adalah ...
 - a. lebih ditegakkan
 - b. lebih dicondongkan
 - c. lebih dibungkukkan
 - d. lebih dimiringkan

5. Gerakan kaki belakang yang benar saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan lompat jauh adalah
 - a. diayun ke depan atas
 - b. diayun ke depan bawah
 - c. diayun ke belakang atas
 - d. di ayun ke samping atas

6. Gerakan kedua lengan yang benar saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan lompat jauh adalah
 - a. diayun ke depan atas
 - b. diayun ke samping atas
 - c. diayun ke belakang atas
 - d. diayun ke depan bawah

7. Urutan telapak kaki yang benar saat melakukan tumpuan pada papan tumpuan lompat jauh adalah
 - a. tumit - telapak kaki - ujung telapak kaki
 - b. ujung telapak kaki-tumit-telapak kaki
 - c. telapak kaki – tumit – ujung telapak kaki
 - d. telapak kaki – ujung telapak kaki

8. Posisi pinggang yang benar saat di udara pada prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung adalah
 - a. membungkuk ke depan
 - b. melenting ke belakang
 - c. miring ke samping
 - d. lurus ke depan

9. Posisi kedua lengan saat di udara pada prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung adalah
 - a. lurus ke depan
 - b. lurus di samping badan
 - c. lurus ke atas di samping telinga
 - d. lurus ke belakang sejajar bahu

10. Posisi kedua tungkai yang benar saat di udara pada prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung adalah
- a. di belakang badan hampir rapat c. di depan badan rapat
b. di belakang badan lurus d. di samping badan lurus
11. Gerakan badan yang benar saat akan mendarat pada prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung adalah
- a. dibawa ke belakang c. di bawa ke samping
b. dibawa ke depan d. di bawa ke bawah
12. Gerakan kedua tungkai yang benar saat akan mendarat pada prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung adalah
- a. dibawa ke belakang c. di bawa ke samping
b. dibawa ke depan d. di bawa ke bawah
13. Gerakan kedua kaki yang benar saat kaki akan menyentuh tempat pendaratan pada prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung adalah
- a. kedua kaki diluruskan ke depan c. kedua kaki diluruskan ke samping
b. kedua kaki diluruskan ke belakang d. kedua kaki disilangkan di depan
14. Pendaratan yang digunakan ketika mendaratbak lompat jauh adalah ...
- a. menggunakan kedua kaki diawali tumit
b. menggunakan kedua kaki diawali ujung telapak kaki
c. menggunakan satu kaki diawali ujung telapak kaki
d. menggunakan satu kaki diawali tumit
15. Gerakan badan yang benar saat mendarat pada bak lompat jauh adalah ...
- a. berat badan dibawa ke depan c. berat badan dibawa ke belakang
b. berat badan dibawa ke samping d. berat badan dibawa ke atas

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- ✓ Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab *empat* jawaban dengan benar
- ✓ Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab *tiga* jawaban dengan benar
- ✓ Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* jawaban dengan benar
- ✓ Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* jawaban dengan benar

1. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan tolakan lompat jauh!
2. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan posisi di udara lompat jauh gaya menggantung!
3. Sebutkan empat prinsip dasar gerakan mendarat!

Format penilaian essay (KI-3) tolakan, posisi di udara, dan mendarat

No	Nama Peserta Didik	Butir Soal												Jml. Skor	Nilai
		1				2				3					
		Tolakan				Posisi di udara				Mendarat					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikrul														
	Dst.														
Skor Max = 16															
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4															

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Penilaian keterampilan dilakukan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan, Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Lakukan prinsip dasar atletik melalui aktivitas lompat jauh gaya menggantung secara berkelompok:

(1) Awalan, (2) Tolakan, (3) Posisi di udara, (4) Mendarat

Format penilaian (KI-4) pukulan *topspin*, pukulan servis *topspin*, dan pukulan servis *backhand topspin*

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Prinsip Dasar																Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Prinsip Dasar Gerakan																	
		Awalan				Tolakan				Posisi di udara				Mendarat					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
4	Dst.																		
Skor Max = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

4. Contoh Instrumen Penilaian Proyek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kompetensi Dasar : 3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor lompat jauh.
Nama Proyek : Menemukan bentuk latihan variasi dan kombinasi pada lompat jauh.
Alokasi Waktu : Satu Semester
Nama Peserta Didik : _____
Kelas : VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
Total Skor Max		
Nilai = skor perolehan/skor max X 4		
<i>Komentar Orang Tua Murid :</i>		

5. Contoh Instrumen Penilaian Portofolio

Kompetensi Dasar : 3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik lompat jauh

Alokasi Waktu : 1 Semester

Nama Peserta Didik : _____

Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian		Jml.Halaman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat klipng tentang lompat jauh				5	
2.	Membuat klipng prinsip dasar lompat jauh				5	
	Total Skor Max					
	Nilai = Skor perolehan/Skor Max X 4					
Komentar Orang Tua Murid :						

Keterangan

T = tuntas

BT = Belum tuntas

6. Contoh Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Contoh Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format *remedial terhadap tiga peserta didik*.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Remedial	
1.	Ratna	4	4.1	Permainan dan olahraga	Atletik	Melakukan prinsip dasar gerakan kaki	75	Penugasan latihan gerakan kaki di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	83	Terlampai
2.	Dwi										
3.	Fikri										

Komentar Orang Tua Murid:

b. Contoh Format Pengayaan.

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format *pengayaan terhadap tiga peserta didik*.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Pengayaan	
1 2 3	Ratna Dwi Fikri	1	4.1	Permainan dan olahraga	Atletik	Melakukan prinsip dasar gerakan kaki	75	Penugasan latihan gerakan kaki dan pinggul diluar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	80 80 80	85 85 85	Terlampai sda
<i>Komentar Orang tua Murid:</i>											

Pembelajaran Beladiri Dengan Pencaksilat

A. Kompetensi Inti (KI)

- 1 Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- 2 Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- 3 Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- 4 Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1	Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran 1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir 1.1.3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat)

2.	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggungjawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang</p> <p>2.2.1 Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.</p> <p>2.3.1 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain</p> <p>2.3.2 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis</p> <p>2.4.1 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p> <p>2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri</p> <p>2.6.1 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>
3.	3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri.	<p>3.4.1 Menyebutkan konsep variasi pada beladiri pencaksilat</p> <p>3.4.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada beladiri pencaksilat</p> <p>3.4.3 Menyebutkan konsep keterampilan pada beladiri pencaksilat</p> <p>3.4.4 Menyebutkan variasi teknik dasar beladiri pencaksilat</p> <p>3.4.5 Menyebutkan kombinasi teknik dasar beladiri pencaksilat</p>
4.	4.4 Mempraktikkan gerak variasi dan kombinasi pencaksilat dengan koordinasi yang baik	<p>4.4.1 Melakukan variasi teknik dasar beladiri pencaksilat</p> <p>4.4.2 Melakukan kombinasi teknik beladiri pencaksilat</p>

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-1

1. Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran dengan khusus
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir dengan benar
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat) dengan benar

KI-2

1. Menunjukkan sikap tidak curang saat melakukan permainan dengan jujur
2. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya dengan benar
3. Melakukan gerakan yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain dengan benar
4. Melakukan aktivitas fisik secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis dengan baik
5. Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dengan baik
6. Melakukan permainan tidak menguasai alat dan lapangan sendiri dan selalu mengoper bola pada teman, dengan benar
7. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru dengan benar
8. Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain dengan benar.

KI-3

1. Menyebutkan konsep variasi pada beladiri pencaksilat dengan benar.
2. Menyebutkan konsep kombinasi pada beladiri pencaksilat dengan benar.
3. Menyebutkan konsep keterampilan pada beladiri pencaksilat dengan benar.
4. Menyebutkan variasi teknik dasar beladiri pencaksilat dengan benar.
5. Menyebutkan kombinasi teknik dasar beladiri pencaksilat dengan benar.

KI-4

1. Melakukan variasi teknik dasar beladiri pencaksilat dengan benar
2. Melakukan kombinasi teknik dasar beladiri pencak silat dengan benar.

D. Metode Pembelajaran

- 1 *Inclusive* (cakupan)
- 2 Demonstrasi
- 3 *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
- 4 *Reciprocal* (timbang-balik)
- 5 *Pendekatan Pembelajaran Kontekstual*
- 6 *Pendekatan Scientific*

E. Media Pembelajaran

1. Media

- 1) Gambar : Teknik gerakan beladiri pencaksilat
- 2) Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan melakukan teknik beladiri pencaksilat

2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada beladiri pecak silat sebagai berikut: 1) Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli, 2) Matras, 3) Cone ± 10 buah, 4) 2 buah *stopwatch*, 5) Pelindung badan

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari pola gerak dasar, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak dasar dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan teknik gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari pola gerak dasar, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi. Variasi merupakan satu teknik dasar yang dilakukan dengan berbagai cara, seperti: teknik dasar tangkisan, sedangkan kombinasi merupakan gabungan beberapa teknik dasar, dilakukan dalam satu rangkaian gerak.

Akhir dari pembelajaran beladiri menggunakan pencaksilat yang dilakukan pada peserta didik, sebagai berikut :

- a) Memiliki keterampilan (psikomotor) pola gerak dasar menggunakan beladiri pencaksilat

- b) Memiliki kognitif (pengetahuan) tentang pola gerak dasar menggunakan beladiri pencaksilat, memahami, mengenal konsep ruang dan waktu
- c) Pembelajaran jalan cepat yang sesuai dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, dan menggunakannya pada situasi yang berubah-ubah
- d) Memiliki sikap, seperti: kerjasama, sportifitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggungjawab, dapat memahami budaya orang lain

Standar isi *Kurikulum 2013*, kompetensi yang perlu dikuasai sebagai berikut:

- (1) Melakukan variasi aikvitas prinsip dasar gerakan tangkisan dengan lengan, (2) Melakukan variasi teknik dasar tangkisan siku, (3) Melakukan variasi aikvitas prinsip dasar tangkisan dengan kaki, (4) Melakukan kombinasi aikvitas prinsip dasar tangkisan.

G. Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar

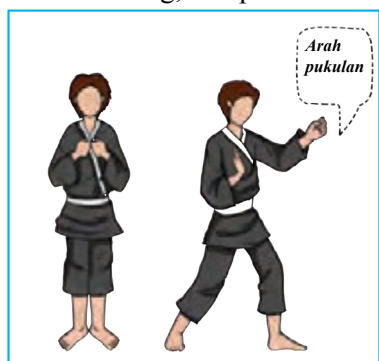
Variasi dan kombinasi dalam bela diri pencaksilat adalah gabungan beberapa bentuk gerakan prinsip dasar tangkisan di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, *zig-zag*, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama. Berikut bentuk kombinasi pembelajarannya :

1. Aktivitas tangkisan luar dengan satu tangan: **(a) posisi awal:** berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^\circ$, **(b) gerakan:** saat pukulan datang dari arah depan lurus sejajar dada, lakukan gerakan lengan ke arah **luar** badan bersamaan kaki kiri ditarik ke belakang, dan posisi siku tertekuk



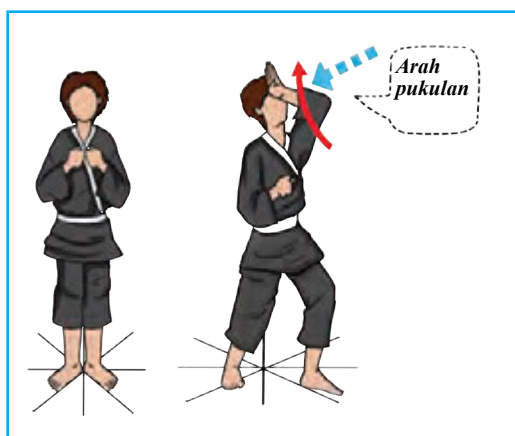
Gambar 4.1 tangkisan luar dengan satu tangan



Gambar 4.2 tangkisan dalam dengan satu tangan

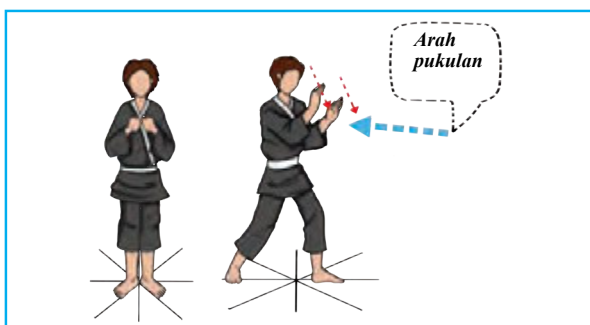
2. Aktivitas tangkisan dalam dengan satu tangan: **(a) posisi awal:** berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^\circ$, **(b) gerakan:** saat pukulan datang dari arah depan lurus sejajar dada, lakukan gerakan lengan ke arah **dalam** badan bersamaan kaki kiri ditarik ke belakang, dan posisi siku tertekuk

3. Aktivitas tangkisan atas dengan satu tangan : **(a) posisi awal** : berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^\circ$, **(b) gerakan** : saat pukulan datang dari arah atas, lakukan gerakan lengan ke arah **atas** badan bersamaan kaki kiri maju ke depan, dan posisi sikut tertekuk



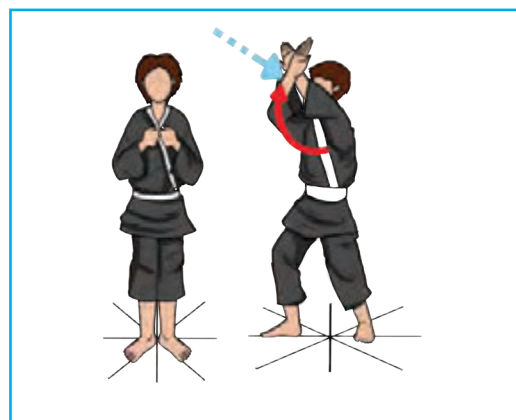
Gambar 4.3 tangkisan atas dengan satu tangan

4. Aktivitas tangkisan atas sejajar dua tangan: **(a) posisi awal** : berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^\circ$, **(b) gerakan**: saat pukulan datang dari arah atas, lakukan gerakan lengan ke arah depan **atas** badan bersamaan kaki kiri mundur ke belakang, dan posisi sikut tertekuk



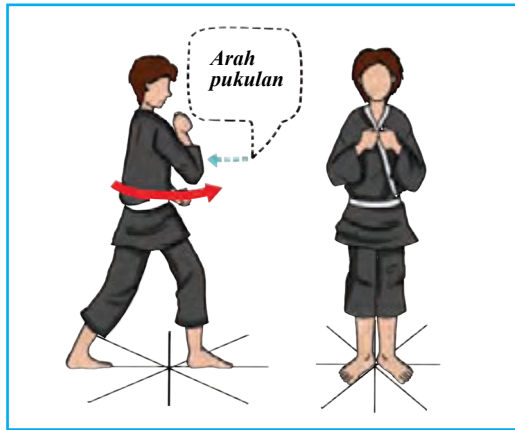
Gambar 4.4 tangkisan atas sejajar dua tangan

5. Aktivitas tangkisan atas silang tinggi dua tangan: **(a) posisi awal**: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^\circ$, **(b) gerakan** : saat pukulan datang dari arah atas, lakukan gerakan lengan ke arah depan **atas** bersamaan kaki kanan maju, dan posisi sikut tertekuk



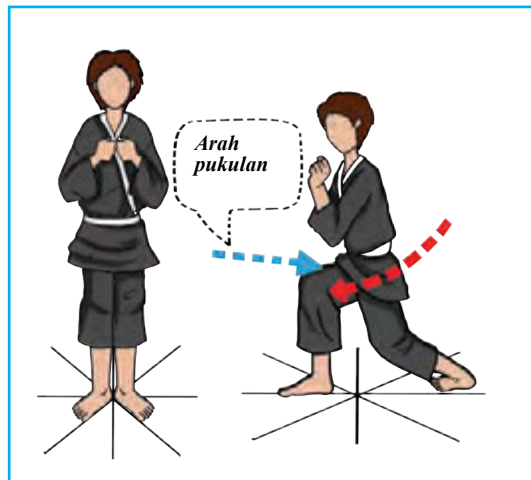
Gambar 4.5 tangkisan atas silang tinggi dua tangan

6. Aktivitas tangkisan siku dalam tinggi: **(a) posisi awal** : berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^\circ$, **(b) gerakan**: saat pukulan datang dari arah lurus badan atas, lakukan gerakan sikut ke arah depan **atas** bersamaan kaki kiri mundur, dan posisi sikut tertekuk



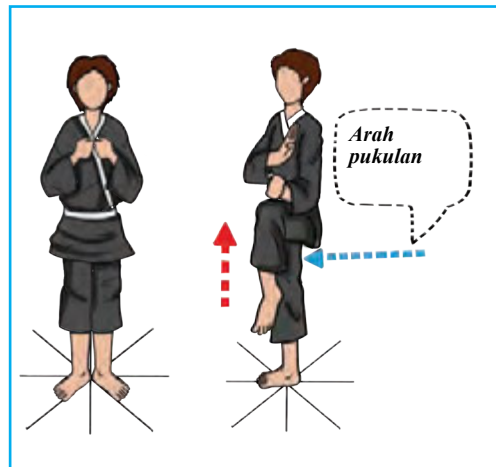
Gambar 4.6 tangkisan siku dalam tinggi

7. Aktivitas tangkisan siku dalam rendah: **(a) posisi awal** : berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^\circ$, **(b) gerakan**: saat pukulan datang dari arah lurus badan bawah, lakukan gerakan sikut ke arah depan **bawah** bersamaan kaki kiri mundur direndahkan, dan posisi sikut tertekuk



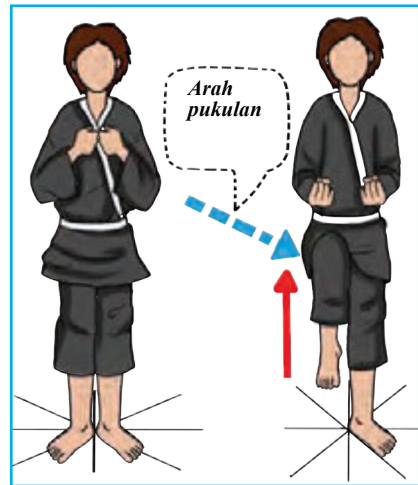
Gambar 4.7 tangkisan siku dalam rendah

8. Aktivitas tangkisan tutup samping dengan kaki: **(a) posisi awal**: berdiri tegak menyamping arah serangan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^\circ$, **(b) gerakan**: saat serangan datang dari arah samping lurus badan bawah, lakukan gerakan mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut tertekuk, sedangkan kaki satunya sebagai kaki tumpu, badan tegak dan kedua tangan depan badan.

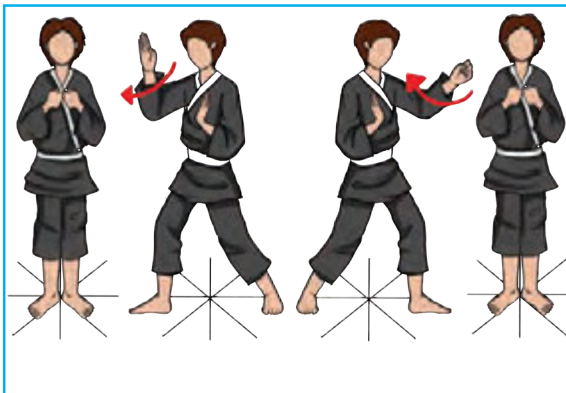


Gambar 4.8 tangkisan tutup samping dengan kaki

9. Aktivitas tangkisan tutup depan dengan kaki: **(a) posisi awal:** berdiri tegak menghadap arah serangan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^\circ$, **(b) gerakan:** saat serangan datang dari arah depan lurus badan bawah, lakukan gerakan mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut tertekuk, sedangkan kaki satunya sebagai kaki tumpu, badan tegak dan kedua tangan depan badan.



Gambar 4.9 tangkisan tutup depan dengan kaki

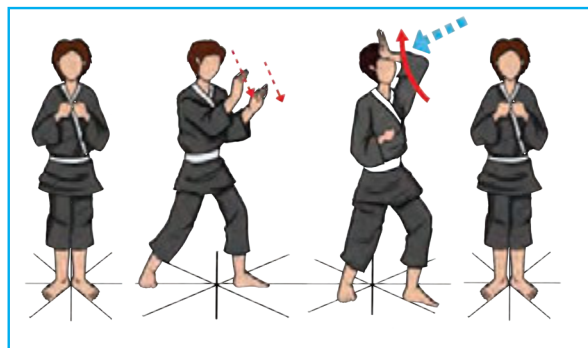


Gambar 4.10 teknik dasar tangkisan luar dan dalam satu tangan

10. Aktivitas teknik dasar tangkisan **luar dan dalam** satu tangan : **(a) persiapan:** berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^\circ$, dilakukan perorangan atau berkelompok, **(b)**

pelaksanaan: lakukan gerak tangkisan **luar dan dalam** dengan satu tangan (tangan kanan dan kiri), setelah melakukan gerakan kembali pada posisi awal, **tahap pertama** dilakukan di tempat, **tahap kedua** bergerak maju.

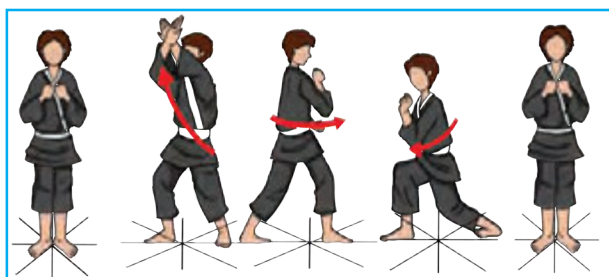
11. Aktivitas teknik dasar tangkisan **atas** satu tangan dan **sejajar** dua tangan **(a) persiapan:** berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^\circ$, dilakukan perorangan atau berkelompok, **(b) pelak-**



Gambar 4.11 teknik dasar tangkisan atas satu tangan dan sejajar dua tangan

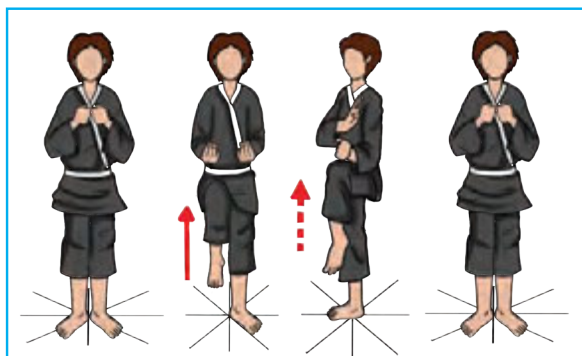
sanaan: lakukan gerak tangkisan **atas satu tangan dan sejajar dua tangan** (tangan kanan dan kiri), setelah melakukan gerakan kembali pada posisi awal, **tahap pertama** dilakukan di tempat, **tahap kedua** bergerak maju.

12 Aktivitas teknik dasar tangkisan atas silang tinggi dua tangan, siku dalam tinggi, dan siku dalam rendah (a) *persiapan* : berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^{\circ}$, dilakukan perorangan atau berkelompok, (b) *pelaksanaan*: lakukan tangkisan *atas silang tinggi* dua tangan, *siku dalam tinggi*, dan *siku dalam rendah* (tangan kanan dan kiri), setelah melakukan gerakan kembali pada posisi awal, *tahap pertama* dilakukan di tempat, *tahap kedua* bergerak maju.



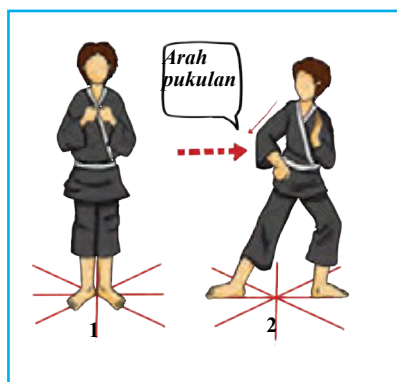
Gambar 4.12 teknik dasar tangkisan atas silang tinggi dua tangan, siku dalam tinggi, dan siku dalam rendah

13. Aktivitas teknik dasar tangkisan *tutup samping* dan *depan* dengan kaki (a) *persiapan*: berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^{\circ}$, dilakukan perorangan atau berkelompok, (b) *pelaksanaan*: lakukan tangkisan *atas silang tinggi* dua tangan, *siku dalam tinggi*, dan *siku dalam rendah* (tangan kanan dan kiri), setelah melakukan gerakan kembali pada posisi awal, *tahap pertama* dilakukan di tempat, *tahap kedua* bergerak maju



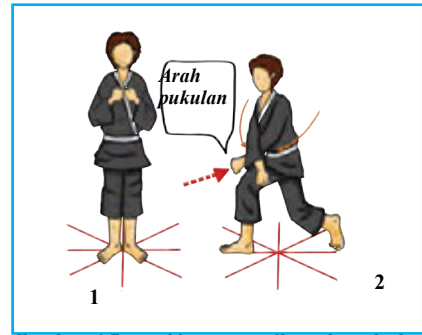
Gambar 4.13 teknik dasar tangkisan tutup samping dan depan dengan kaki

14. Aktivitas tangkisan bawah dengan satu tangan : (a) posisi awal : berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^{\circ}$, (b) gerakan : saat pukulan datang dari arah depan bawah, lakukan gerakan lengan ke arah bawah badan bersamaan kaki kiri dilangkahkan ke samping dan lututu direndahkan, sedangkan lutut kaki kanan lurus, posisi siku tertekuk.



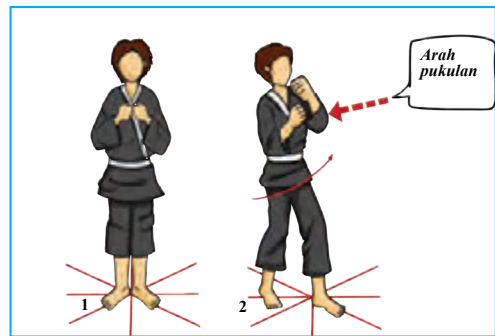
Gambar 4.4 tangkisan bawah dengan satu tangan

15. Aktivitas tangkisan atas silang bawah dua tangan: (a) posisi awal : berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^\circ$, (b) gerakan : saat pukulan datang dari arah bawah, lakukan gerakan lengan ke arah depan bawah menyilang di atas lutut menbersamaan kaki kanan direndahkan, dan posisi kaki kiri lurus di belakang badan.



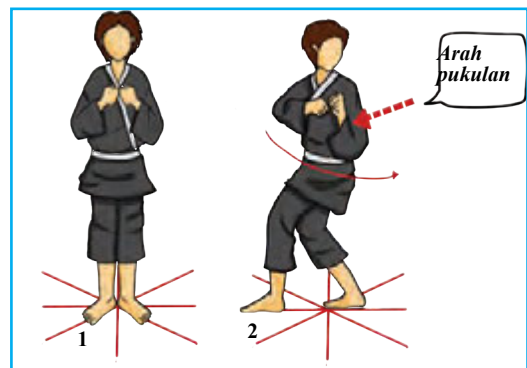
Gambar 4.7 tangkisan atas silang bawah dua tangan

16. Aktivitas tangkisan siku luar tinggi: (a) posisi awal : berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^\circ$, (b) gerakan : saat pukulan datang dari arah lurus atas, lakukan gerakan sikut ke arah belakang atas bersamaan kaki kiri mundur kedua lutut kaki lurus, dan posisi sikut tertekuk.



Gambar 4.10 tangkisan siku luar tinggi

17. Aktivitas tangkisan siku luar rendah: (a) posisi awal : berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^\circ$, (b) gerakan : saat pukulan datang dari arah lurus atas, lakukan gerakan sikut ke arah belakang bawah bersamaan kaki kanan mundur kedua lutut kaki direndahkan, dan posisi sikut tertekuk



Gambar 4.11 tangkisan siku luar rendah

Catatan: Bahwa setiap akan melakukan aktifitas bela diri pencak silat selalu diawali dengan aktifitas mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, dan mengasosiasi sebelum dikomunikasikan.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut : (1) Bekerja sama saat belajar beladiri (2) Dapat melakukan posisi awal, (3) Dapat melakukan gerak tangkisan luar, (4) Dapat melakukan gerak tangkisan silang atas, (5) Dapat melakukan tutup depan dengan kaki, (6) Bertanggungjawab.

Dengan kriteria sebagai berikut: (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan, (b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan, (c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan, (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																JmL. Skor	Keterangan								
		Kerjasama saat berlari				Dapat melakukan posisi awal				Dapat melakukan tangkisan luar				Dapat melakukan tangkisan silang atas						Dapat melakukan tutup depan dengan kaki				Bertanggung jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4	1	2	3	4
1	A				v				v				v				v				v				v	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Max = 24																											

Petunjuk Penskoran :

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Penilaian Hasil Pembelajaran Beladiri

1. Contoh Penilaian spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Guru membandingkan hasil penilaian sikap yang dilakukan oleh peserta didik (penilaian diri) dengan hasil pengamatan sikap yang dilakukan selama proses pembelajaran, dan hasilnya dibandingkan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh peserta didik.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2 Kurang = 1).

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai																				Jml. Skor	Nilai				
		Butir Soal																									
		Berdoa				Sungguh-sungguh				Jujur				Disiplin				Tanggung-jawab						Menghargai teman			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Ratna																										
2	Dwi																										
3	Fikri																										
	Dst.																										
Skor max. = 24																											
Nilai = skor perolehan / skor max X 4 =																											
Komentar Orang Tua Murid :																											

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X), untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

- Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan prinsip dasar tangkisan luar beladiri pencaksilat adalah
 - menghadap arah gerakan tegap
 - menghadap arah gerakan bungkuk
 - membelakangi arah telentang
 - menyamping arah gerakan tegap
- Posisi awal berdiri kedua kaki yang benar saat melakukan prinsip dasar tangkisan luar beladiri pencaksilat adalah
 - diregangkan
 - dirapatkan
 - dilangkahkan
 - disilangkan
- Posisi awal kedua telapak kaki yang benar saat melakukan prinsip dasar tangkisan luar beladiri pencaksilat adalah
 - membentuk sudut 30^0
 - membentuk sudut 35^0
 - membentuk sudut 40^0
 - membentuk sudut 45^0

4. Posisi tangan yang benar saat melakukan posisi awal pada prinsip dasar tangkisan luar beladiri pencaksilat adalah
- a. menempel di depan dada c. menempel di depan dahi
b. menempel di depan dagu d. menempel di depan bahu
5. Arah gerakan lengan yang benar saat melakukan prinsip dasar tangkisan luar satu tangan pada beladiri pencaksilat adalah
- a. ke dalam c. ke atas
b. ke luar d. ke bawah
6. Posisi sikut yang benar saat melakukan tangkisan luar satu tangan pada beladiri pencaksilat adalah
- a. diluruskan c. disilang
b. tertekuk d. diputar
7. Berikut yang termasuk prinsip dasar pada gerakan tangkisan luar satu tangan pada beladiri pencaksilat yaitu

a	b	c	d
✓ Tumit terangkat dari tanah ke depan	✓ Berdiri tegak menghadap arah pukulan	✓ Berat badan dibawa kesamping	✓ Berat badan dibawa ke depan
✓ Stick menyilang depan badan Kedua tumit terangkat dari tanah	✓ Kedua kaki rapat	✓ Kedua lutut diluruskan	✓ Kedua lutut disilang
✓ Pandangan mengikuti arah gerakan bola	✓ Gerakan lengan ke arah <i>luar</i> badan bersamaan kaki kiri ditarik ke belakang, dan posisi sikut tertekuk	✓ Kedua tumit diangkat dari tanah	✓ Kedua tumit diputar
		✓ Pandangna ke arah bawah	✓ Pandangan ke atas

8. Arah gerakan lengan yang benar saat melakukan prinsip dasar tangkisan dalam satu tangan pada beladiri pencaksilat adalah
- a. ke dalam c. ke atas
b. ke luar d. ke bawah
9. Posisi sikut yang benar saat melakukan tangkisan dalam satu tangan pada beladiri pencaksilat adalah
- a. diluruskan c. disilang
b. tertekuk d. diputar
10. Arah pandangan mata yang benar saat melakukan tangkisan dalam satu tangan pada beladiri pencaksilat adalah
- a. ke depan arah pukulan c. ke belakang arah pukulan
b. ke samping arah pukulan d. ke bawah arah pukulan
11. Bila arah pukulan dari atas, maka teknik tangkisan yang harus dilakukan adalah....
- a. tangksan luar c. tangkisan dalam
b. tangkisan atas d. tangkisan bawah

12. Berikut yang termasuk prinsip dasar tangkisan atas pada beladiri pencaksilat adalah

a	b	c	d
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kaki yang digunakan menendang ke depan lutut diluruskan ✓ Tumit kaki belakang terangkat dari tanah ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kedua kaki berdiri terbuka selebar bahu ✓ kedua lutut direndahkan ✓ Badan agak condong ke depan ✓ Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Berdiri tegak menghadap arah pukulan ✓ Kedua lengan mengepal depan dada ✓ Saat pukulan datang dari arah atas, lakukan gerakan lengan ke arah <i>atas</i> ✓ Pandangna ke arah pukulan 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tumit diputar ✓ Pandangan ke atas

13. Ketika kamu melakukan tangkisan atas dua tangan, maka kaki kanan digerakkn ke arah

- a. depan
- b. samping
- c. belakang
- d. atas

14. Ketika kamu melakukan tangkisan sikut tinggi dalam, maka kaki kiri digerakan ke arah

- a. belakang
- b. samping
- c. depan
- d. atas

15. Gerakan kaki yang benar saat melakukan tangkisan tutup depan dengan kaki pada beladiri pencaksilat adalah

- a. mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut tertekuk
- b. mengangkat kedua kaki bersamaan lutut tertekuk
- c. mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut diluruskan
- d. mengangkat salah satu kaki bersamaan lutut diputar

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- ✓ Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab *empat* jawaban dengan benar
- ✓ Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab *tiga* jawaban dengan benar
- ✓ Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* jawaban dengan benar
- ✓ Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* jawaban dengan benar

1. Sebutkan *empat* posisi awal prinsip dasar tangkisan satu tangan!
2. Sebutkan *empat* gerakan prinsip dasar tangkisan siku dalam rendah !
3. Sebutkan *empat* gerakan prinsip dasar tutup samping dengan kaki !
4. Sebutkan *empat* gerakan prinsip dasar tutup depan dengan kaki!

Format penilaian essay (KI-3) , posisi awal tangkisan satu tangan, gerakan prinsip dasar tangkisan siku dalam rendah, gerakan prinsip dasar tutup samping dengan kaki, gerakan prinsip dasar tutup depan dengan kaki

No.	Nama Peserta Didik	Butir soal																Jml. Skor	Nilai
		1				2				3				4					
		Posisi awal tangkisan satu tangan				Gerakan tangkisan siku rendah				Gerakan tutup samping dengan kaki				Gerakan tutup depan dengan kaki					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor max= 16																			
Nilai = skor perolehan / skor max x 4																			

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Penilaian keterampilan dilakukan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan, Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Lakukan variasi dan kombinasi aktivitas gerak pada beladiri pencak silat secara berpasangan atau kelompok :

1. Tangkisan luar dengan satu tangan !
2. Tangkisan atas silang dengan dua tangan!
3. Tangkisan siku dalam rendah
4. Prinsip dasar tutup depan dengan kaki !

Format penilaian (KI-4), tangkisan luar dengan satu tangan, tangkisan atas silang dengan dua tangan, tangkisan siku dalam rendah, tangkisan tutup depan dengan kaki.

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak																Juml. Skor	Nilai
		Prosedural Gerakan																	
		Tangkisan luar satu tangan				Tangkisan atas silang dua lengan				Tangkisan siku dalam rendah				Tangkisan tutup depan dengan kaki					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
4	Dst.																		
Skor Max = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

4. Contoh Instrumen Penilaian Projek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kompetensi Dasar : 3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri.
 4.3 Memperaktikkan gerak variasi dan kombinasi pencaksilat dengan koordinasi yang baik
 Nama Proyek : Menemukan bentuk variasi dan kombinasi gerakan pada belairi pencaksilat
 Alokasi Waktu : Satu Semester
 Nama Peserta Didik : _____
 Kelas : VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
Total Skor Max		
Nilai = skor perolehan/skor max X 4		
Komentar Orang Tua Murid :		

5. Contoh Instrumen Penilaian Portofolio

Kompetensi Dasar : 3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri.

Alokasi Waktu : 1 Semester

Nama Peserta Didik : _____

Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian		Jml.Halaman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat kliping tentang perkembangan pencaksilat di Indonesia				5	
2.	Membuat kliping tentang tangkisan dengan sikut				5	
3.	Membuat kliping tentang tangkisan dengan kaki				5	
Nilai = Skor perolehan/Skor Max X 4 Skor max,= 12						
Komentar Orang Tua Murid :						

Keterangan

T = tuntas

BT = Belum tuntas

6. Contoh Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Contoh Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format: *remedial terhadap tiga peserta didik.*

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan			
		KD							Awal	Remedial				
1.	Ratna.	4	4.4	Permainan dan olahraga	Pencaksilat	Tangkisan satu tangan	75	Penugasan latihan tangkisan satu tangan di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	83	Terlampai			
2.	Dwi													
3.	Fikri													
Komentar Orang Tua Murid :														

b. Contoh Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format *pengayaan terhadap tiga peserta didik*.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Pengayaan	
1 2 3	Ratna Dwi Fikri	1	4.4	Permainan dan olahraga	Pencak-silat	Tangkisan satu tangan	75	Penugasan latihan tangkisan satu tangan secara berpasangandi luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	80 80 80	85 85 85	Terlampai sda
<i>Komentar Orang Tua Murid:</i>											

Pembelajaran Kebugaran Jasmani

Bab V

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1	Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran 1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir 1.1.3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat)

	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.1.1. Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang</p> <p>2.2.1. Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.</p> <p>2.3.1. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain</p> <p>2.4.1. Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.</p> <p>2.5.1. Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan.</p> <p>2.6.1. Mengikuti,peraturan,petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.7.1. Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>
3.	3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya.	<p>3.5.1 Menyebutkan konsep latihan kebugaran jasmani</p> <p>3.5.2 Menyebutkan konsep latihan kekuatan</p> <p>3.5.3 Menyebutkan konsep kelincahan</p> <p>3.5.4 Menyebutkan konsep daya tahan</p>
4	4.5 mempraktikkan kekuatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, dan pengukuran kebugaran	<p>4.5.1 Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan</p> <p>4.5.2 Melakukan latihan kelentukan</p> <p>4.5.3 Melakukan latihan kelincahan</p> <p>4.5.4 Melakukan pengukuran kebugaran</p>

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.:

KI-1

1. Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran dengan khusus.
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir dengan baik.
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat) dengan baik.

KI-2

1. Menunjukkan sikap tidak curang saat melakukan permainan dengan jujur.
2. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya dengan baik.
3. Melakukan gerakan yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain dengan baik.
4. Melakukan aktivitas fisik secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis dengan baik.
5. Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dengan baik.
6. Melakukan permainan tidak menguasai alat sendiri dan lapangan ndiri dan selalu mengoper bola pada teman dengan baik.
7. Mengikuti,peraturan,petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru dengan baik

KI-3

1. Menyebutkan konsep latihan kebugaran jasmani dengan baik.
2. Menyebutkan konsep latihan kekuatan dengan baik.
3. Menyebutkan konsep kelincahan dengan baik.
4. Menyebutkan konsep daya tahan dengan baik.

KI-4

1. Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan dengan baik.
2. Melakukan latihan kelentukan dengan baik.
3. Melakukan latihan kelincahan dengan baik.
4. Melakukan pengukuran kebugaran dengan baik.

D. Metode Pembelajaran

- a. *Inclusive* (cakupan)
- b. Demonstrasi
- c. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
- d. *Resiprocal* (timbang-balik)
- e. *Pendekatan Pembelajaran Kontekstual*
- f. *Pendekatan Scientific*

E. Media Pembelajaran

1. Media

- 1) Gambar : Latihan kebugaran
- 2) Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan latihan kebugaran

2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada aktifitas kebugaran, sebagai berikut : 1) Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli, 2) Matras, 3) *Cone* ± 10 buah, 4) 2 buah stopwatch.

F. Materi Pembelajaran

Kesegaran Jasmani (*Physical Fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada 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.

Sehubungan dengan kebugaran jasmani ini ada beberapa faktor yang perlu diketahui. Faktor-faktor ini dianggap dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, yakni:

- Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.
- Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.
- Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- Masalah faktor keturunan, seperti *anthropometri* dan kelainan bawaan. Agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani dengan baik dan benar, perlu diketahui hal-hal berikut ini.

Sehubungan dengan kebugaran jasmani ini ada beberapa komponen yang perlu diketahui seseorang dapat dikatakan memiliki kebugaran, sebagai berikut : (a) Daya tahan jantung/peredaran darah dan paru-paru, (b) Kemampuan adaptasi biokimia, seperti: jumlah enzim-enzim dalam darah dan konsentrasi asam laktat dalam plasma darah, (c) Bentuk tubuh, (c) Kekuatan otot, (d) Tenaga ledak otot, (e) Daya tahan otot, (f) Kecepatan, (g) Kelincahan, (h) Kelentukan, (i) Kecepatan reaksi, (j) Koordinasi

Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik peserta didik perlu mengetahui beberapa hal, agar latihan yang dilakukan benar –benar bermanfaat untuk dirinya, yakni :

a. *Macam latihan*

Macam latihan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik, namun untuk mendapatkan kebugaran fisik seutuhnya, komponen-komponen kebugaran jasmani harus dilatih secara seimbang. Juga pilihlah macam latihan yang mudah dan murah, seperti lari jogging dan jalan kaki.

b. *Volume latihan*

Untuk berlatih kebugaran jasmani bukan atlet diperlukan waktu minimal 20 menit, tidak termasuk waktu untuk pemanasan atau pendinginan.

c. *Frekuensi latihan*

Untuk mencapai kebugaran jasmani yang diinginkan, latihan sebaiknya lebih sering dilakukan. Latihan 5 kali seminggu tentunya memberikan efek lebih baik daripada latihan 2 kali seminggunya. Untuk seorang bukan atlet, latihan 3 kali seminggu adalah cukup, meskipun demikian latihan 4 kali atau 5 kali seminggu memberikan hasil sedikit lebih baik.

d. *Intensitas latihan*

Untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskuler, dapat diterapkan Teori Katch dan Meardle. Mula-mula hitung frekuensi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dengan rumus;

$$\text{DNM} = 220 - \text{UMUR}$$

Untuk menentukan DNM seorang siswa yang berumur 13 tahun dapat menggunakan rumus berikut :

$$\begin{aligned} \text{DNM} &= 220 - \text{umur} \\ &= 220 - 13 \\ &= 207 \end{aligned}$$

Jadi dengan nadi maksimal siswa yang berumur 13 tahun adalah 207 denyut nadi per menit.

Selanjutnya ukur tekanan intensitas latihannya. Untuk latihan seseorang bukan atlet sekitar 70-85% dari 100% dengan lama latihan 20-30 menit. Jadi bila digunakan intensitas yang 70%, maka denyut nadi maksimalnya adalah :

$$\begin{aligned} \text{DNM} &= 220 - \text{umur} \times 70\% \\ &= 220 - 13 \times 70\% \\ &= 207 \times 70/100 = 145 \text{ denyut nadi per menit} \end{aligned}$$

1. *Pengertian Kekuatan dan Daya Tahan Otot*

Kekuatan otot adalah *kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam suatu usaha, misalnya kemampuan otot lengan mengangkat kursi, sedang daya tahan otot* adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama, misalnya kemampuan otot lengan dan tungkai untuk memindahkan

kursi dari satu tempat ke tempat lain dalam jangka waktu lama. Ciri latihan untuk **kekuatan otot** digunakan beban berat dengan ulangan sedikit, sedangkan untuk **daya tahan otot** digunakan beban ringan dengan ulangan banyak.

Takaran latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot diperlukan frekuensi latihan 3 kali/minggu, dengan intensitas daya tahan 70% dan kekuatan 80 — 100%).

2. Pengertian Kelenturan Persendian

Kelenturan persendian adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara luas menurut bidang gerakannya. Ciri latihan untuk **kelenturan persendian**, gerak meregang persendian dan mengulur otot hingga batas tertentu dalam jangka waktu tertentu, takaran latihannya sebagai berikut :

1. Frekuensi latihan dapat dilakukan setiap hari.
2. Intensitas merupakan batas rasa nyeri, artinya pada saat meregang persendian akan terjadi reaksi tubuh berupa tegangan otot, maka jika diteruskan akan terasa nyaman. Oleh karena itu, intensitas yang dianjurkan untuk kelenturan adalah pada batas akhir tegangan otot dan batas awal munculnya rasa nyeri.
3. Durasi (*time*), waktu yang diperlukan untuk peregangannya tergantung pada ukuran persendian, biasanya berkisar 4 — 30 detik dan dilakukan 1 — 3 x ulangan untuk setiap persendian.

3. Pengertian Daya Tahan Paru-Paru dan Jantung

Daya tahan paru dan jantung adalah kemampuan fungsional paru dan jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Kualitas daya tahan paru dan jantung dinyatakan dengan VO₂ max, yakni banyak oksigen maksimal yang dapat dikonsumsi dalam satuan ml/kg BB/menit. Ciri latihan untuk **daya tahan paru-paru dan jantung**, gerakannya melibatkan otot-otot besar, model latihannya seperti berjalan dan berlari, gerakannya kontinu-ritmis, model latihannya seperti bersepeda atau jogging dengan kecepatan tertentu, olahraga permainan (voli, tenis atau bulu tangkis), namun kurang dianjurkan, dan sifat gerakannya aerobik, yakni gerakan yang dilakukan pada intensitas sedang dan diukur dengan kenaikan detak jantung latihannya, seperti lari dengan kecepatan sedang, takaran latihannya, sebagai berikut :

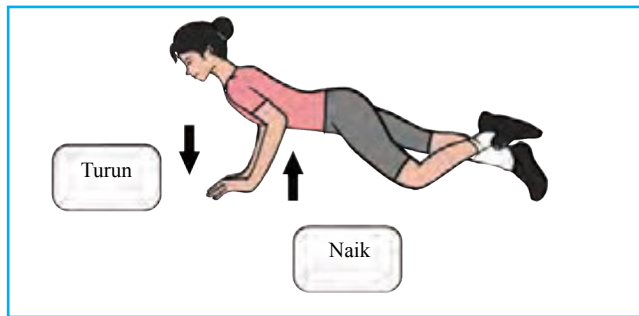
1. Frekuensi untuk mendapat kebugaran paru dan jantung, latihan dilakukan secara teratur 3 — 5 kali/minggu
2. Intensitas, 75 — 85% dari detak jantung maksimal. Durasi setiap berlatih dilakukan selama 20 — 60 menit tanpa berhenti.

4. Bentuk Latihan Kekuatan dan Daya Tahan

Latihan kekuatan adalah latihan yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kekuatan otot untuk mampu melawan benda dalam suatu usaha. Latihan kekuatan dapat dilakukan tiga prinsip dasar yaitu: 1) Bergerak (*move*), yaitu rangkaian gerak dinamis yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, seperti: jogging, senam aerobik, bersepeda, berenang dan lain-lain, 2) Mengangkat (*lift*), rangkaian gerak melawan beban, seperti: mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: dumbel, barbell, bola medicine dan lain-lain, yang model latihannya seperti: *weight training*, kalestenik (*push-up, backup, chin-up, sit-up* dan lain-lain, dan 3) Meregang (*stretch*), rangkaian gerak mengulur otot dan meregang persendian, jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kelenturan persendian dan kelenturan otot. Latihan daya tahan adalah latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama. Berikut bentuk-bentuk latihannya :

1). Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Lengan, Dada Dan Bahu, Dengan Push-Up

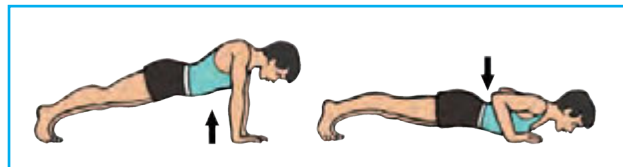
a. *Push-up* dengan tumpuan kedua lutut dan tangan, dilanjutkan dengan tumpuan kedua ujung telapak kaki dan kedua tangan: (a) **persiapan**: posisi awal telungkup bertumpu dengan



Gambar 5.1 Push-up dengan tumpuan kedua lutut dan tangan

kedua tangan dan kedua lutut, badan lurus, pandangan ke depan (b) **pelaksanaan**: gerakan **pertama**, tekuk kedua siku ke samping hingga badan dan dada turun menyentuh lantai (matras), gerakan **kedua**, luruskan kembali kedua siku hingga badan dan dada terangkat dari matras, lakukan seterusnya.

b. *Push-up* dengan tumpuan kedua ujung telapak dan lengan posisi dilebarkan: (a) **persiapan**: posisi awal telungkup bertumpu

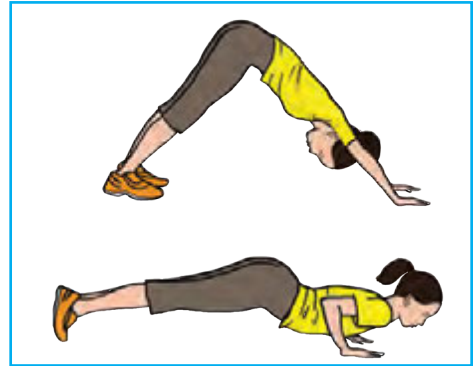


Gambar 5.2 Push-up dengan tumpuan kedua ujung telapak dan lengan posisi dilebarkan

dengan kedua tangan dan kedua ujung kaki, badan lurus, pandangan ke depan (b) **pelaksanaan**: gerakan **pertama**, tekuk kedua siku ke samping hingga

badan dan dada turun menyentuh lantai (matras), gerakan **kedua**, luruskan kembali kedua siku hingga badan dan dada terangkat dari matras, lakukan seterusnya, *badan dan tungkai lurus, pandangan ke depan*

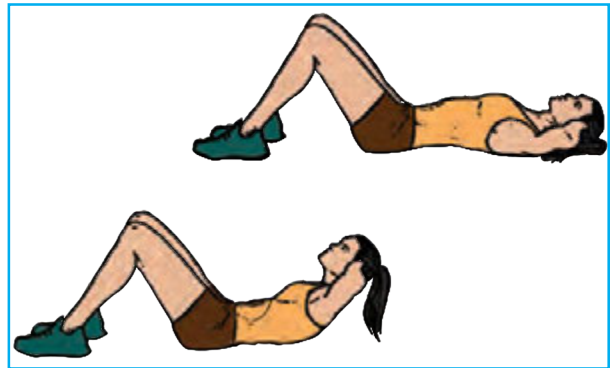
- c. *Push-up* dengan tumpuan kedua ujung telapak dan lengan posisi pinggul ditinggikan: (a) **persiapan**: posisi awal telungkup bertumpu dengan kedua tangan dan kedua ujung kaki, badan lurus, pandangan ke depan (b) **pelaksanaan**: gerakan **pertama**, tekuk kedua siku ke samping hingga dada turun menyentuh lantai (matras), gerakan **kedua**, luruskan kembali kedua siku hingga dada terangkat dari matras, lakukan seterusnya



Gambar 5.3 *Push-up* dengan tumpuan kedua ujung telapak dan lengan posisi pinggul ditinggikan

2). Kekuatan dan Daya Tahan Otot Perut

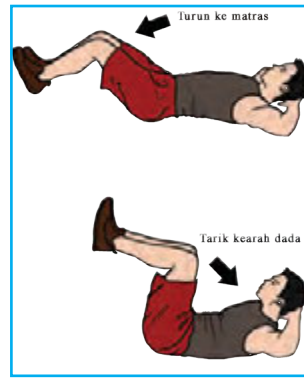
- a. Mengangkat punggung dan bahu dari lantai, dengan sikap kedua lutut ditekuk rapat (*Crunch biasa*): (a) **persiapan**: posisi awal telentang, kedua tangan di belakang kepala dan kedua lutut ditekuk rapat, pandangan ke depan arah lutut (b) **pelaksanaan**:



Gambar 5.4 Mengangkat punggung dan bahu dari lantai, dengan sikap kedua lutut ditekuk rapat (*Crunch biasa*)

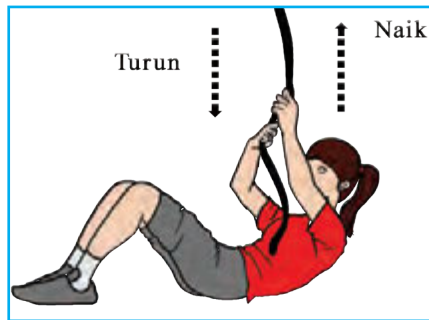
gerakan **pertama**, angkat punggung dan bahu dari lantai (matras), gerakan **kedua**, turunkan kembali punggung dan bahu ke matras, lakukan seterusnya.

- b. Mengangkat kedua lutut mendekati dada, sehingga pinggul terangkat dari lantai (Crunch terbalik): **(a) persiapan:** posisi awal telentang, kedua tangan di belakang kepala dan kedua lutut ditekuk rapat, pandangan ke depan **(b) pelaksanaan:** mengangkat kedua lutut mendekati dada, sehingga pinggul terangkat dari lantai (matras), gerakan **kedua**, turunkan kembali sehingga pinggul dan kaki turun ke lantai atau matras, lakukan seterusnya.



Gambar 5.5 Mengangkat kedua lutut mendekati dada, sehingga pinggul terangkat dari lantai (Crunch terbalik)

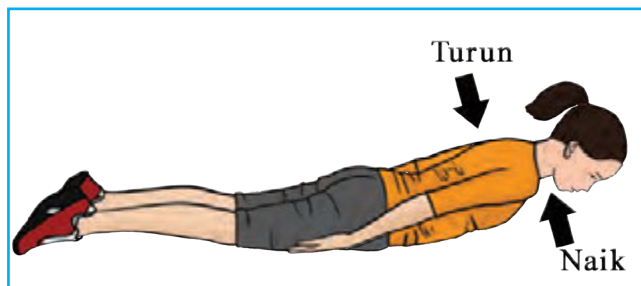
- c. Gerak kedua tangan seolah-olah menarik tali, hingga pundak terangkat dari lantai. (Crunch menarik tali): **(a) persiapan:** posisi awal telentang, kedua tangan di depan atas badan dan kedua lutut ditekuk rapat, pandangan ke depan **(b) pelaksanaan:** kedua tangan seolah-olah menarik tali, hingga pundak terangkat dari lantai (matras), gerakan **kedua**, turunkan kembali sehingga pundak turun ke lantai atau matras, lakukan seterusnya.



Gambar 5.6 (Crunch menarik tali)

3). Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Punggung

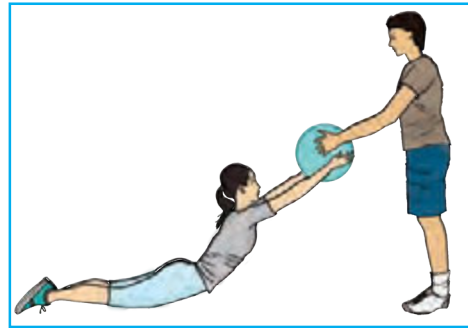
- a. Ekstensi punggung dari sikap telungkup, kedua lengan lurus di samping badan, dan dada terangkat dari lantai; **(a) persiapan:** posisi awal telungkup, kedua lengan lurus



Gambar 5.7 Ekstensi punggung dari sikap telungkup, kedua lengan lurus di samping badan, dan dada terangkat dari lantai

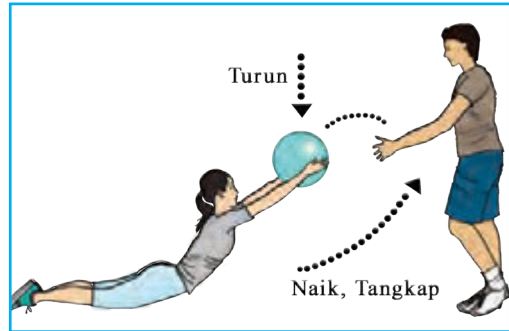
- di samping badan, dan kedua kaki lurus ke belakang, pandangan ke depan **(b) pelaksanaan:** gerakan **pertama**, angkat dada ke atas dari lantai atau matras hingga pinggang melenting, gerakan **kedua**, turunkan kembali dada ke lantai atau matras, lakukan seterusnya.

b. Ekstensi punggung dari sikap telungkup dengan kedua lengan menarik meraih bola di depannya, hingga dada terangkat dari lantai: **(a) persiapan:** posisi awal telungkup, kedua lengan lurus di depan badan, badan dan kedua kaki lurus ke belakang, pandangan ke depan, **(b) pelaksanaan:** gerakan **pertama**, raih bola di atas depan yang dipegang teman hingga dada terangkat ke atas dari lantai atau matras, pinggang melenting, gerakan **kedua**, turunkan kembali dada ke lantai atau matras, kedua lengan lurus ke depan, lakukan seterusnya secara bergantian dengan teman.



Gambar 5.8 Ekstensi punggung dari sikap telungkup dengan kedua lengan menarik meraih bola di depannya, hingga dada terangkat dari lantai

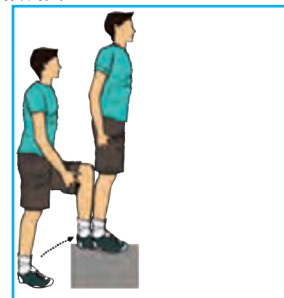
c. Ekstensi punggung dari sikap telungkup dengan kedua lengan menangkap bola yang dilambung oleh teman dari depan, hingga dada terangkat dari lantai saat menangkap bola : **(a) persiapan:** posisi awal telungkup, kedua lengan lurus di depan, badan dan kedua kaki lurus ke belakang, pandangan ke depan, **(b) pelaksanaan:** gerakan **pertama**, tangkap bola di atas depan yang dilambung hingga dada terangkat ke atas dari lantai atau matras, pinggang melenting, gerakan **kedua**, turunkan kembali dada ke lantai atau matras, kedua lengan lurus ke depan sambil memegang bola, gerakan **ketiga** lambungkan bola ke arah teman bersamaan dada terangkat dari lantai atau matras hingga pinggang melenting, lakukan seterusnya secara bergantian dengan teman.



Gambar 5.9 Ekstensi punggung dari sikap telungkup dengan kedua lengan menangkap bola yang dilambung oleh teman dari depan, hingga dada terangkat dari lantai saat menangkap bola

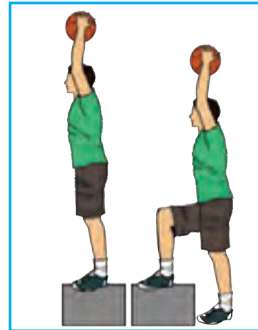
4). Kekuatan dan Daya Tahan Anggota Badan Bagian Bawah

a. Naik turun bangku (boks) dengan cara kaki satu persatu naik dan turun bangku : **(a) persiapan :** berdiri tegap didepan boks, ketinggian boks \pm 10-15 cm, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan, **(b) pelaksanaan :** gerakan **pertama**, naikkan kaki kiri ke atas boks disusul kaki kanan, gerakan **kedua**, turunkan kembali kaki kiri ke lantai atau matras disusul kaki kanan, lakukan seterusnya.



Gambar 5.10 Naik turun bangku (boks) dengan cara kaki satu persatu naik dan turun bangku

- b. Naik turun bangku (*boks*) dengan menggunakan kaki satu persatu sambil kedua memegang bola di atas kepala : (a) *persiapan* : berdiri tegap didepan boks, ketinggian boks \pm 10-15 cm, kedua lengan memegang bola di atas kepala, pandangan ke depan, (b) *pelaksanaan*: gerakan *pertama*, naikkan kaki kiri ke atas boks dsusul kaki kanan, gerakan *kedua*, turunkan kaki kaki kiri ke lantai atau matras disusul kaki kanan, lakukan seterusnya.



Gambar 5.11 Naik turun bangku (*boks*) dengan menggunakan kaki satu persatu sambil kedua memegang bola di atas kepala

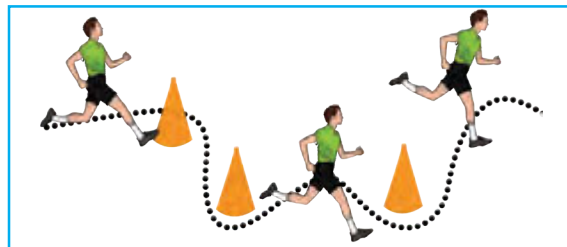
- c. Naik turun bangku (*boks*) dengan melompat menggunakan kedua kaki: (a) *persiapan* : berdiri tegap didepan boks, ketinggian boks \pm 10-15 cm, kedua lengan di belakang kepala, pandangan ke depan, (b) *pelaksanaan* : gerakan *pertama*, lompat dengan kedua kaki atas boks dan mendarat di atasnya, gerakan *ke-dua*, melompat kembali dengan kedua kaki ke lantai atau matras saat mendarat di atas boks maupun matras kedua lutut mengeper dan badan tegap, lakukan seterusnya.



Gambar 5.12 Naik turun bangku (*boks*) dengan melompat menggunakan kedua kaki

5. Bentuk Latihan Kelincahan Anggota Badan Bagian Bawah

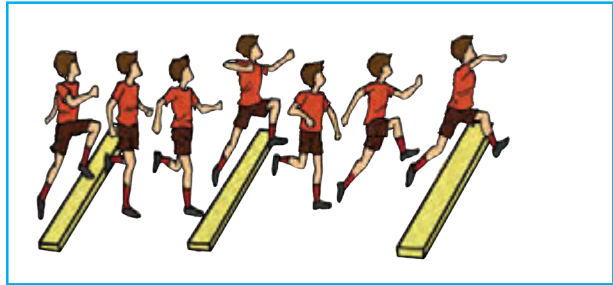
- a. Berlari berkelok-kelok atau *zig-zag* dilakukan berkelompok: (a) *persiapan* : berdiri menghadap arah gerakan, , pandangan ke depan, cone atau rintangan dipasang berjarak 1-2 meter, (b) *pelaksanaan* : lakukan lari berkelok-kelok atau *zig-zag*, upayakan tidak menyentuh rintangan (*cone*), lakukan gerakan dengan cepat namun dalam keadaan terkontrol.



Gambar 5.13 Berlari berkelok-kelok atau zig-zag dilakukan berkelompok

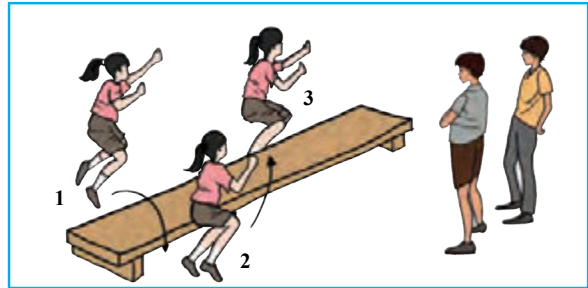
2. Bermain melompat bangku panjang dilakukan berkelompok: (a) *persiapan* : berdiri menghadap arah gerakan, kedua lengan di samping badan , pandangan ke depan menghadap bangku \pm 3-4 buah, dan jarak antar bangku \pm 1 meter

(b) pelaksanaan : lakukan gerak melompat dan melangkah melalui atas bangku, dan saat mendarat lutut mengeper, badan tegak, pandangan ke depan, lakukan seterusnya



Gambar 5.14 Bermain melompat bangku panjang dilakukan berkelompok

3. Bermain melompat bangku panjang posisi menyamping dilakukan berkelompok: **(a) persiapan :** berdiri menghadap arah gerakan, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan menyamping bangku \pm 3-4 buah,



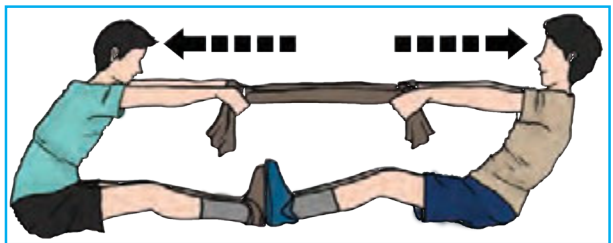
Gambar 5.15 Bermain melompat bangku panjang posisi menyamping dilakukan berkelompok

(b) pelaksanaan : gerakan **tahap pertama**, melompat dengan kedua kaki ke atas bangku dan mendarat di atas bangku lalu melompat lagi ke bawah kursi atau lantai, dan saat mendarat kedua lutut mengeper, badan tegak, pandangan ke depan, lakukan seterusnya, untuk gerakan **tahap kedua**, melompat zig-zag melewati atas bangku dan mendarat di bawah samping bangku, dan saat mendarat kedua lutut mengeper, badan tegak, pandangan ke depan, lakukan seterusnya,

6. Latihan Kelenturan

1. Kelenturan otot kaki

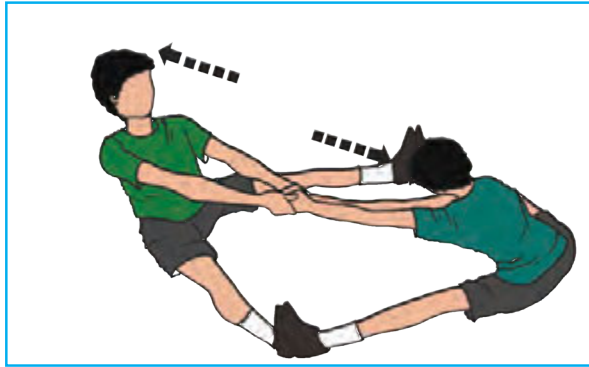
a. Meluruskan kedua kaki sambil duduk saling menarik handuk berpasangan, dilakukan 2 x 8 hitungan : **(a) persiapan :** duduk berhadapan kedua kaki lurus dan



Gambar 5.16 Meluruskan kedua kaki sambil duduk saling menarik handuk berpasangan, dilakukan 2 x 8 hitungan

kedua telapak kaki saling menempel (rapat), kedua lengan lurus saling memegang handuk, pandangan ke depan lurus, **(b) pelaksanaan :** lakukan gerakan saling menarik handuk, kedua lengan lurus, kedua kaki dan lututnya lurus

- b. Meluruskan kedua kaki sambil duduk saling menarik kedua tangan berpasangan, dilakukan 2 x 8 hitungan : **(a) persiapan** : duduk berhadapan kedua kaki dibuka ke samping lurus dan kedua telapak kaki saling menempel (rapat), kedua lengan lurus saling memegang jari tangan, pandangan ke depan lurus, **(b) pelaksanaan** : lakukan gerakan saling menarik lengan, kedua lengan lurus, kedua kaki dan lututnya lurus



Gambar 5.17 Meluruskan kedua kaki sambil duduk saling menarik kedua tangan berpasangan, dilakukan 2 x 8 hitungan

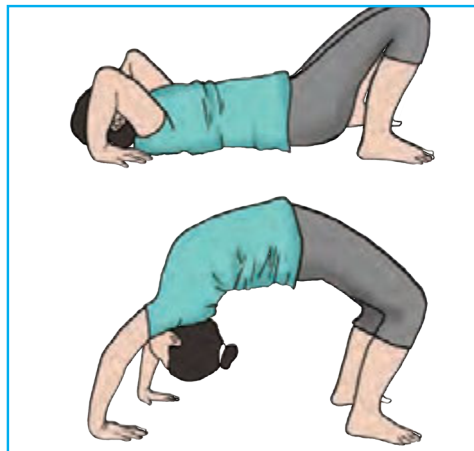
2. Kelenturan otot punggung

- a. Menopang pinggul dan posisi tidur telentang menggunakan kedua tangan hingga pinggang melenting, lakukan berulang-ulang turun naik (8x hitungan) : **(a) persiapan** : duduk telentang, kedua lututu kaki ditekuk, kedua tangan di samping memegang pinggang, pandangan ke depan lurus, **(b) pelaksanaan** : angkat pinggang ke atashingga melenting, kedua tangan menopang pinggang, bahu, pundak, dan kedua kaki sebagai tumpuan.



Gambar 5.18 Menopang pinggul dan posisi tidur telentang menggunakan kedua tangan hingga pinggang melenting, lakukan berulang-ulang turun naik (8x hitungan)

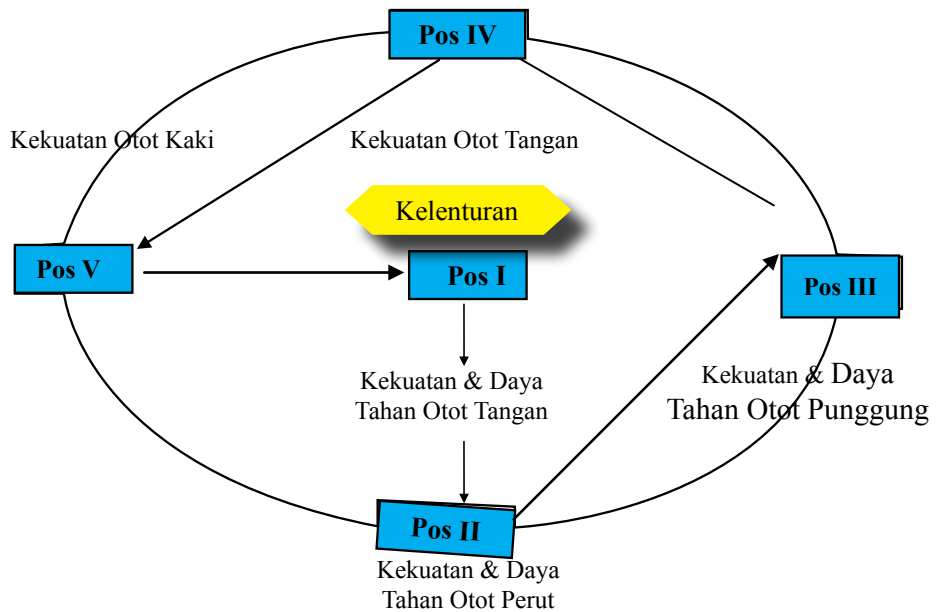
- b. Melentangkan pinggang dan posisi tidur telentang menggunakan tumpuan kedua tangan dan kaki . lakukan berulang-ulang turun naik (8x hitungan) : **(a) persiapan** : duduk telentang, kedua lututu kaki ditekuk, kedua tangan di samping telinga, pandangan ke depan lurus, **(b) pelaksanaan** : angkat pinggang ke atashingga melenting bersamaan kedua tangan dan kaki diluruskan, pandangan ke depan..



Gambar 5.19 Melentangkan pinggang dan posisi tidur telentang menggunakan tumpuan kedua tangan dan kaki . lakukan berulang-ulang turun naik (8x hitungan)

7. Latihan Sirkuit Sederhana

Berikut bentuk *sirkuit training* sederhana yang bisa dilakukan di sekolah, tanda panah menunjukkan arah gerak berlari setelah melakukan gerakan



8. Melakukan Pengukuran Kebugaran

Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 50 meter

- Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
- Alat dan fasilitas : 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan, Bendera start, 2) Peluit, 3) Tiang pancang, 4) Stopwatch, 5) Serbuk kapur, 6) Formuhr, 7) Atap tulis
- Petugas tes : 1) Juru keberangkatan, 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- Pelaksanaan :
 - Sikap permulaan : Peserta berdiri di belakang garis *start*
 - Gerakan : a) Pada aba-aba "Slap" peserta mengambil sikap start berdiri, slap untuk Ian, b) Pada aba-aba "Ya" peserta lain secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 50 meter.

- 3) Lari masih bisa diulang apabila : (a) pelari mencuri *start*, (b) pelari tidak melewati ganis *finish*, (c) pelari terganggu dengan pelari yang lain;
- 4) Pengukuran waktu : Pengukuran waktu dilakukan dan saat berdera diangkat sampai pelari melintasi ganis *finish*.

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik.
- 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

2. Tes gantung angkat tubuh untuk putera, dan tes gantung siku tekuk untuk puteri.

a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putera:

- 1) Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot tangan dan otot bahu
- 2) Alat dan fasilitas : (a) lantai rata dan bersih, (b) patang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat. (c) stopwatch, (d) serbuk kapur atau magnesium karbonat, (e) alat tulis
- 3) Petugas tes : (a) pengamat waktu, (b) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan : (a) Sikap permulaan : Peserta berdiri di bawah patang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala
- 5) Gerakan : (a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali, (b) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus, (c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.
- 6) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila; (a) pada waktu mengangkat badan gerakan mengayun, (b) pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal dan; (c) pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.
- 7) Pencatatan Hasil : (a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna, (b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik, (c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol).

b. Tes gantung siku tekuk, untuk puteri

- 1) Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

- 2) Alat dan fasilitas terdiri dari: (a) lantai rata dan bersih, (b) palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat. (c) *stopwatch*, (d) serbuk kapur atau magnesium karbonat, (e) alat tulis
- 3) Petugas tes : Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan : Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.
- 5) Sikap permulaan : Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala .
- 6) Gerakan : Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat ke atas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal.
- 7) Pencatatan Hasil : Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satu satuan waktu detik.

Catatan: Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal. diberi nilai 0 (nol)

3. *Baring duduk 60 detik*

- a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
- b. Alat dan fasilitas : 1) tana/lapangan rumput yang rata dan bersih, 2 *stopwatch*; 3) alat tulis; 4) alas/tikar/matras jika diperlukan;
- c. Petugas tes
 - 1) Sikap permulaan : Berbaring telentang di lantai atau rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan kiri dan kanan diletakkan di samping telinga .
 - 2) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
 - 3) Gerakan : a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta didik bergerak mengambil posisi duduk sampai kedua sikunya kedua paha, kemudian kembali pada posisi permulaan, b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

Catatan:

- (1) gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada disamping telinga;
- (2) kedua siku tklak sampal menyentuh paha
- (3) mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
- 4) Pencatatan hasil : (1) Hasil dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik, (2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol)

4. Loncat Tegak

- a. Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksptosisif
- b. Alat dan fasilitas : 1) papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dmnding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala 150 cm. 2) serbuk kapur, 3) alat penghapus papan tulis, 4) alat tulis
- c. Petugas tes : pengamat dan pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan : a) Terlebih dahulu ujung jan tangan peserta dio~esi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat, b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditenpelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
 - 2) Gerakan : a) Peserta mengambil awalan dengan posisi menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat set,nggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas, b) lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.
- e. Pencatatan hasil
 - 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
 - 2) Ketiga selisih raihan dicatat
 - 3) Ambil nilai tertinggi

5. Lari 1000 meter untuk putera, dan 800 meter untuk puteri

- a. Tujuan : Tes ml bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan
- b. Alat dan faslilitas : 1) lintasan fare 100 meter untuk putera dan 800 meter untuk puteri; 2) *stopwatch*; 3) bendera start; 4) peluit; 5) tiang pancang; 6) alat tulis;
- c. Petugas tes : 1)petugas keberangkatan; 2) pengukur waktu; 3) pencatat hash; 4) pembantu umum;
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan ; Peserta berdiri di befakang garis start
 - 2) Gerakan :
 - a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri untuk lari
 - b) Pada aba-aba “YA” peserta lain menuju ganis finish, menempuh jarak 1000 meter.

Catatan:

- (1) Lari diulang bilamana ada pelari mencuri *start*
- (2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis *finish*

- e. Pencatatan hasil : 1) Pengambilan waktu dilakukan dan saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish* , 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter. Waktu dicatat dalam satuan dan detik.

Contoh penulisan:

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12''

PETUNJUK PENILAIAN

Penilaian tingkat kesegaran jasmani bagi remaja umur 13-15 tahun dilakukan dengan merujuk pada **tabel nilai** (untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes) dan **tabel norma** (untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani).

TABEL NILAI
TES KESEGRAN JASMANI INDONESIA
UNTUK REMAJA USIA 13-15 TAHUN PUTERA

NILAI	LARI 50 METER	GANTUNG ANGKAT TUBUH	BARING DUDUK 60'	LONCAT TEGAK	LARI 1000 METER	NILAI
5	s.d - 6.7'	16' keatas	38 keatas	65 keatas	s.d. - 3'04''	5
4	6.8'' - 7.6'	11' - 15'	28 - 37	53 - 65	3'05 - 3'53''	4
3	7.7' - 8.7'	6' - 10'	19 - 27	42 - 52	3'54 - 4'46	3
2	8.8'' - 10.3'	2' - 5'	8 - 18	31- 41	4'47 - 6'04''	2
1	10.4' - dst	0 - 1'	0 - 7	s.d. 30	6'05'' - dst	1

Sumber: Buku TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia)

TABEL NILAI
TES KESEGRAN JASMANI INDONESIA
UNTUK REMAJA USIA 13-15 TAHUN PUTERI

NILAI	LARI 50 METER	GANTUNG ANGKAT TUBUH	BARING DUDUK 60'	LONCAT TEGAK	LARI 600 METER	NILAI
5	s.d - 7.7'	41' keatas	28 keatas	50 keatas	s.d. - 3'06''	5
4	7.8'' - 8.7'	22' - 40'	19 - 27	39 - 49	3'07 - 3'55''	4
3	8.8' - 9.9'	10' - 21'	9 - 18	30 - 28	3'56'' - 4'58''	3
2	10.0' - 11.9'	3' - 9'	3 - 8	21 - 29	4'59 - 6'40''	2
1	12.0' - dst	0' - 2'	0 - 2	s.d. 20	6'41'' - dst	1

Sumber: Buku TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia)

Untuk mengklasifikasi tingkat kesegaran jasmani remaja yang telah mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel 3, yang berlaku untuk putera dan puteri.

**TABEL NORMA TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA
UNTUK REMAJA UMUR 13 – 15 TAHUN PUTERA DAN PUTERI**

No	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASI
1.	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Buku TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia)

Cara Menilai

1. Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh remaja umur 13-15 tahun yang telah mengikuti tes disebut hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- a. Untuk butir tes lari dan tes gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- b. Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh, mempergunakan satuan ukuran jumlah utangan gerak (beberapa kali) dan
- c. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter)

2. Nilai

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut di atas, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti adalah “nilai”. Nilai tes kesegaran jasmani peserta diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu.

Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dan kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani remaja umur 13-15 tahun tersebut. **Contoh Penggunaan tabel Nilai dan Norma** Seorang peserta bernama *Sutarno*, jenis kelamin laki-laki umur 14 tahun, telah melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dengan hasil sebagai berikut:

FORMULIR TKJI				
Nama	: Sutamo	(Putera/Puteri)		
Umur	: 14 tahun	Nama sekolah	:	
Tanggal Tes	:	Tempat Tes	:	
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30/40/50/60 meter*	69 detik	4	selisih raihan 223-198 = 35
2.	Gantung: a. siku tekuk b. angkat tubuh	... detik 14 kali	4	
3.	Baring duduk 30/60 detik*	28 kali	4	
4.	Loncat tegak - Tinggi raihan : 198 cm - Loncatan I : 229 cm - Loncatan II : 233 cm - Loncatan III : 230 cm	35 cm	4	
5.	Lari 1.000 meter	3 mnt 10 dtk	5	
6.	Jumlah nilai		20	
7.	Klarifikasi	Baik		
*coret yang tidak perlu				Petugas Tes

1. Penggunaan tabel nilai

Hasil tersebut di atas pada kolom 3, masih merupakan hasil kasar. Oleh karena itu hasil kasar dan semua butir tes harus diberi nilai, sehingga hasil dari kelima butir tes itu mempunyai nilai yang seragam. Nilai masing – masing butir tes pada kolom 4, diperoleh dari Tab & Nilai (Tabel- 1).

2. Penggunaan tabel norma

Untuk melihat klasifikasi kesegaran jasmani bagi yang telah mengikuti tes, adalah dengan cara mencocokkan jumlah nilai dari kelima butir tes dengan tabel Norma (Tabel)

9. Penilaian

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut : (1) Bekerja sama saat belajar kebugaran (2) Dapat melakukan posisi awal gerakan, (3) Dapat melakukan gerak latihan, kekuatan dan daya tahan, (4) Dapat melakukan gerak kelenturan, (5) Dapat melakukan gerakan kelincahan, (6) Bertanggung jawab. Dengan kriteria sebagai berikut :

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan,

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan,

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan,

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																JmL. Skor	Ket.					
		Kerja sama saat berlari				Dapat melakukan gerakan kekuatan dan daya tahan				Dapat melakukan gerak kelenturan				Dapat melakukan gerak kelincahan						Bertanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4	
1	A				v				v				v				v					v	17	Baik Sekali
2	B																							
3	C																							
4	D																							
5	E																							
6	F																							
Jumlah Skor Max = 20																								

Petunjuk Penskoran: peserta didik memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Penilaian Hasil Belajar

Pembelajaran Kebugaran Jasmani

1. Contoh Penilaian spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Guru membandingkan hasil penilaian sikap yang dilakukan oleh peserta didik (penilaian diri) dengan hasil pengamatan sikap yang dilakukan selama proses pembelajaran, dan hasilnya dibandingkan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh peserta didik.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai																								Jml. Skor	Nilai
		Butir Soal																									
		Berdoa				Sungguh-sungguh				Jujur				Disiplin				Tanggung jawab				Menghargai teman					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Ratna																										
2	Dwi																										
3	Fikri																										
	Dst.																										
Skor max. = 24																											
Nilai = skor perolehan / skor max X 4 =																											
Komentar Orang Tua Murid :																											

2. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi kebugaran jasmani, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggungjawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan essay :

1. Menyebutkan komponen kebugaran jasmani!
2. Menyebutkan cara berlatih kebugaran jasmani !
3. Menyebutkan bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru!

Deskripsi penilaian

Soal No, 1

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan *empat* komponen kebugaran jasmani
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan *tiga* komponen kebugaran jasmani
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan *dua* komponen kebugaran jasmani
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan *satu* komponen kebugaran jasmani

Soal No. 2

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan *empat* cara berlatih kebugaran jasmani
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan *tiga* cara berlatih kebugaran jasmani

- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan *dua* cara berlatih kebugaran jasmani
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan *satu* cara berlatih kebugaran jasmani

Soal No. 3

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan *empat* bentuk latihan untuk latihan daya tahan jantung dan paru
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan *tiga* bentuk latihan untuk latihan daya tahan jantung dan paru
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan *dua* teknik bentuk latihan untuk latihan daya tahan jantung dan paru
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan *satu* bentuk latihan untuk latihan daya tahan jantung dan paru

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai												Jml. Skor	Nilai
		Butir Soal													
		1				2				3					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikri														
	Dst.														
Skor max. = 12															
Nilai = skor perolehan / skor max X 4 =															
Komentar Orang Tua Murid :															

3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan,

Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.,

Butir soal Keterampilan : Lakukan teknik dasar melakukan push-up tumpuan kedua lengan dan ujung kaki, sebagai berikut :

- a. **Posisi awal :** *posisi awal telungkup bertumpu dengan kedua tangan dan kedua ujung kaki , badan lurus, pandangan ke depan*

- b. Gerakan :** tekuk kedua sikut ke samping hingga badan dan dada turun menyentuh lantai (matras), luruskan kembali kedua sikut hingga badan dan dada terangkat dari matras, badan dan tungkai lurus, pandangan ke depan

Deskripsi penilaian posisi awal tangkisan luar :

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan empat teknik dasar posisi awal
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan tiga teknik dasar posisi awal
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan dua teknik dasar posisi awal
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan satu teknik dasar posisi awal

Deskripsi penilaian gerakan lengan tangkisan luar :

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan empat teknik dasar gerakan push-up
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan tiga teknik dasar gerakan push-up
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan dua teknik dasar gerakan push-up
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan satu teknik dasar gerakan push-up

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai								Jml. skor	Nilai
		Posisi awal				Geakkan					
		1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna										
2	Dwi										
3	Fikri										
Skor Max = 8											
Nilai = skor perolehan / skor max. X 4											
Komentar Orang Tua Murid											

4. Contoh Instrumen Penilaian Projek

- Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kompetensi Dasar : 3.5. Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya
 Nama Proyek : Menemukan bentuk latihan latihan kekuatan dan daya tahan
 Alokasi Waktu : Satu Semester
 Nama Peserta Didik : _____
 Kelas : VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
	Total Skor Max	
	Nilai = skor perolehan/skor max X 4	
Komentar Orang Tua Murid:		

5. Contoh Instrumen Penilaian Portofolio

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kompetensi Dasar : 3.5. Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya
 Alokasi Waktu : Satu Semester
 Nama Peserta Didik : _____
 Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian		Jml. Halaman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat kliping latihan kekuatan dan daya tahan				5	
2.	Membuat kliping latihan kelenturan				5	
3.	Membuat kliping konsep kebugaran jasmani				5	
Nilai = Skor perolehan/Skor Max X 100						
Skor max. =12						
Komentar Orang Tua Murid :						

Keterangan

T = tuntas

BT = Belum tuntas

6. Contoh Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format *remedial terhadap tiga peserta didik*.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan			
		KD							Awal	Remedial				
1.	Ratna	4	4.5	Kebug-aran jasmani	Kekua-tan dan daya tahan	Kekua-tan dan daya tahan otot lengan	75	P enugasan latihan kekua-tan dan daya tahan otot kaki di luar jam pelajaran / di rumah secara berke-lompok terhingtung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemu-an.	66	83	Terlampai			
2.	Dwi													
3.	Fikri													
Komentar Orang Tua Murid:														

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format *pengayaan terhadap enam peserta didik*.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Ket.
		KD							Awal	Pengayaan	
1	Fikrul	4	4.5	Kebugaran jasmani	Kekuatan dan daya tahan	Kekuatan dan daya tahan otot lengan	75	Penugasan latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki secara berpasangan di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	80	85	Terlampai sda
2	Akhsan								80	85	
3	Ratna Y.								80	85	
4	Dwi R..								80	85	
5	Dadi Ar.								80	85	
6	Bambang H Ruliah								80	85	
<i>Komentar Orang Tua Murid:</i>											

Pembelajaran Senam Lantai

Bab VI

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1	Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran 1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir 1.1.3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat)

2.	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggungjawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang</p> <p>2.2.1 Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.</p> <p>2.3.1 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain</p> <p>2.3.2 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis</p> <p>2.4.1 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p> <p>2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri</p> <p>2.6.1 Mengikuti,peraturan,petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>
3.	<p>3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.</p>	<p>3.6.1 Menyebutkan konsep variasi guling meroda.</p> <p>3.6.2 Menyebutkan konsep variasi guling guling lenting.</p> <p>3.6.3 Menyebutkan konsep kombinasi meroda dan guling guling lenting .</p> <p>3.6.4 Menyebutkan konsep gerak .</p>
4	<p>4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p>	<p>4.6.1 Melakukan variasi guling meroda</p> <p>4.6.2 Melakukan variasi guling lenting</p> <p>4.6.3 Melakukan kombinasi meroda dan guling guling lenting</p> <p>4.6.4 Melakukan gerak rangkai</p>

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-1

1. Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran dengan khusus
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir, dengan benar
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat), dengan benar

KI-2

1. Menunjukkan sikap tidak curang saat melakukan permainan dengan jujur
2. Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya dengan baik
3. Melakukan gerakan yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain dengan baik
4. Melakukan aktivitas fisik secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis dengan baik
5. Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dengan baik
6. Melakukan permainan tidak menguasai alat sendiri dan lapangan sendiri dan selalu mengoper bola pada teman dengan baik
7. Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru dengan baik

KI-3

1. Menyebutkan konsep variasi guling meroda dengan baik
2. Menyebutkan konsep variasi guling guling lenting dengan baik
3. Menyebutkan konsep kombinasi meroda dan guling guling lenting dengan baik
4. Menyebutkan konsep gerak rangkai dengan baik

KI-4

1. Melakukan variasi guling meroda dengan baik
2. Melakukan variasi guling lenting dengan baik
3. Melakukan kombinasi meroda dan guling guling lenting dengan baik
4. Melakukan gerak rangkai dengan baik

D. Metode Pembelajaran

- a. *Inclusive* (cakupan)
- b. Demonstrasi
- c. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
- d. *Resiprocal* (timbang-balik)
- e. *Pendekatan Pembelajaran Kontekstual*
- f. *Pendekatan Scientific*

E. Media Pembelajaran

1. Media

- 1) Gambar : Gerakan senam lantai
- 2) Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan senam lantai

2. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada senam lantai, sebagai berikut: 1) Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli, 2) Matras, 3) Cone ± 10 buah, 4) 2 buah stopwatch.

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari pola gerak dasar, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak dasar dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan teknik gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari pola gerak dasar, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi. Akhir dari pembelajaran senam lantai yang dilakukan pada peserta didik adalah sebagai berikut :

- a) Memiliki keterampilan pola gerak dasar menggunakan latihan senam lantai
- b) Memiliki pengetahuan tentang pola gerak dasar menggunakan latihan senam lantai, memahami, mengenal konsep ruang dan waktu
- c) Pembelajaran senam lantai yang sesuai dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, dan menggunakannya pada situasi yang berubah-ubah
- d) Memiliki sikap, seperti: kerjasama, sportifitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggungjawab, dapat memahami budaya orang lain.

Standar isi *Kurikulum 2013*, kompetensi yang perlu dikuasai sebagai berikut : (1) Aktivitas meroda, (2) Aktivitas guling belakang, (3) Aktivitas variasi kombinasi (4) Aktivitas gerak rangkaian

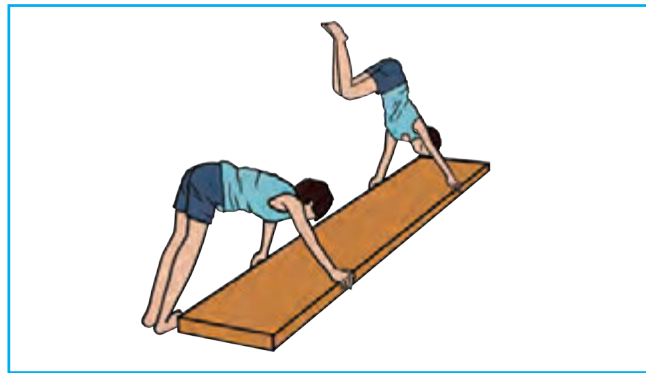
Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama, berikut bentuk pembelajarannya :

G. Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar Senam Lantai

Variasi dan kombinasi dalam senam lantai adalah gabungan beberapa bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti: meroda guling baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama. Berikut bentuk kombinasi pembelajarannya :

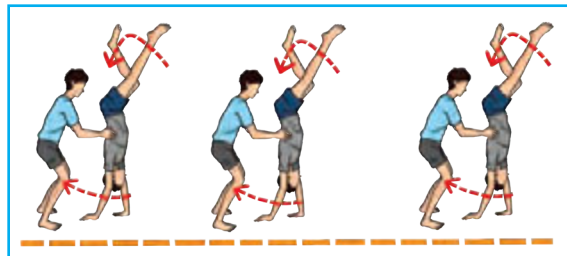
1. Aktivitas bertumpu dengan tangan pada pinggiran bangku panjang: **(a) posisi awal:** berdiri di samping bangku, kedua kaki rapat, kedua tangan memegang pinggiran bangku, pandangan ke depan, **(b) pelaksanaan:** angkat



Gambar 6.1 bertumpu dengan tangan pada pinggiran bangku panjang

pinggul ke atas dengan kedua lutut ditekuk melewati atas bangku, turunkan kedua kaki di samping bangku, pendaratan dengan kedua ujung kaki, pandangan ke depan.

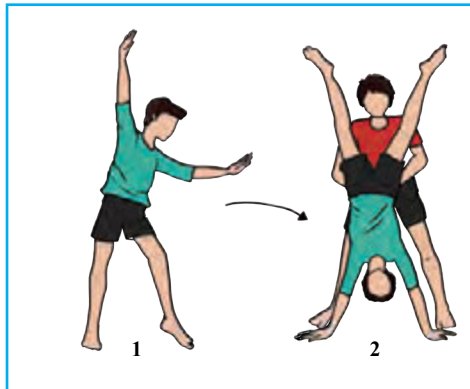
2. Aktivitas menurunkan kaki satu persatu dibantu teman (guru), dari posisi berdiri dengan kedua lengan : **(a) posisi awal :** berdiri dengan kedua lengan, kedua kaki rapat, dan lurus ke atas, posisi yang membantu berdiri



Gambar 6.2 menurunkan kaki satu persatu dibantu teman (guru), dari posisi berdiri dengan kedua lengan

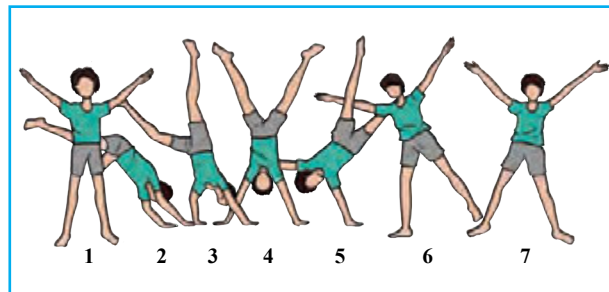
di belakang yang akan melakukan gerakan dengan kedua tangan memegang pinggang, **(b) pelaksanaan:** turunkan kaki satu persatu ke lantai, hingga kedua tangan terangkat dari lantai, dilakukan secara berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggungjawab .

3. Aktivitas menurunkan tangan satu persatu ke matras/ lantai dari sikap menyamping hingga posisi berdiri dengan tangan. dibantu teman (guru) : **(a) posisi awal** : berdiri menyamping arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan lurus ke atas di samping kepala, pandangan ke depan, **(b) pelaksanaan** : turunkan tangan satu persatu ke matras diikuti kaki naik ke atas, hingga kedua lengan bertumpu pada matras, kedua kaki lurus ke atas, badan lurus, turunkan kembali kaki satu persatu ke matras diikuti kedua lengan terangkat dari matras, hingga posisi berdiri dan kedua lengan lurus ke atas.



Gambar 6.3 menurunkan tangan satu persatu ke matras/ lantai dari sikap menyamping hingga posisi berdiri dengan tangan

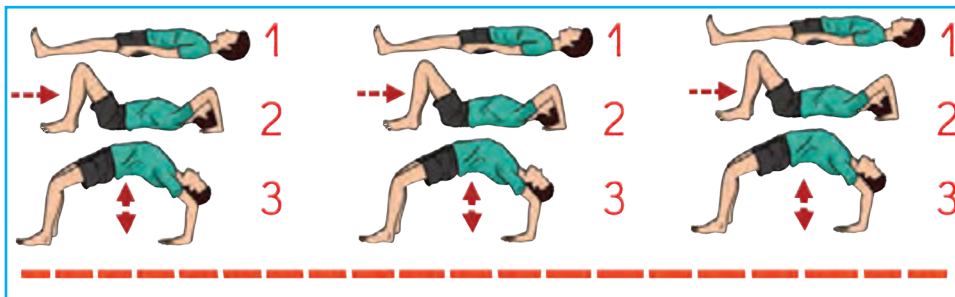
4. Aktivitas gerak meroda: **(a) posisi awal**: berdiri menyamping arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan lurus ke atas di samping kepala, pandangan ke depan, **(b)**



Gambar 6.4 gerak meroda

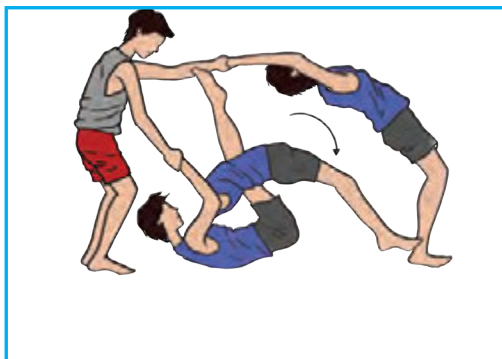
pelaksanaan: turunkan tangan satu persatu ke matras diikuti kaki naik ke atas, hingga kedua lengan bertumpu pada matras, kedua kaki lurus ke atas, badan lurus, turunkan kembali kaki satu persatu ke matras diikuti kedua lengan terangkat dari matras, hingga posisi berdiri dan kedua lengan lurus ke atas.

5. Aktivitas melentingkan pinggang dari posisi tidur terlentang : (a) posisi awal : tidur telentang badan, kaki dan lengan lurus di samping badan di samping, (b) pelaksanaan: letakan telapak tangan di samping kepala, tarik tumit mendekati pinggul, dorongkan kedua kaki dan tangan ke lantai hingga badan terangkat dari lantai dengan posisi melenting, tahan 8 hitungan lalu turunkan kembali, lakukan berulang-ulang, dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggungjawab



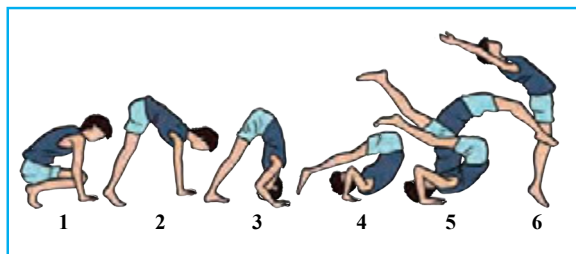
Gambar 6.5 melentingkan pinggang dari posisi tidur terlentang

6. Aktivitas gerakan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan dengan teman yang membantunya: **(a) persiapan:** tidur terlentang, kedua kaki lurus, kedua lengan berpegangan dengan teman yang membantu, badan lurus, **(b) pelaksanaan :** angkat kedua kaki lurus mendekati dada yang membanu, lecutksn kedua kaki ke depan atas, dan mendarat pada matras dengan kedua ujung kaaki, hingga pinggang melenting, lakukan latihan ini berulang-ulang.



Gambar 6.6 gerakan melecutkan kedua kaki dari sikap tidur telentang dan kedua tangan berpegangan dengan teman yang membantunya

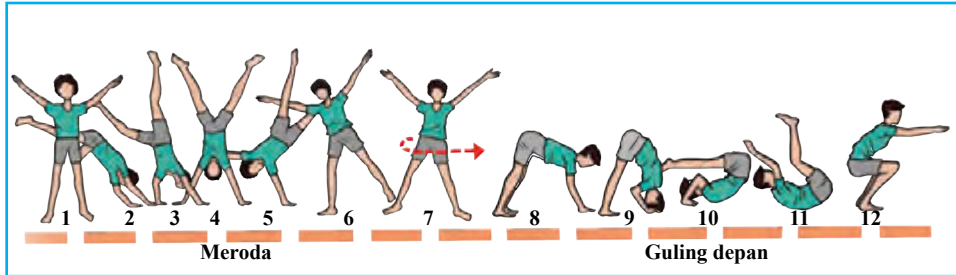
7. Aktivitas gerakan guling lenting dari sikap jongkok: **(a) persiapan:** jongkok menghadap arah gerakan, kedua lengan diletakan pada matras, pandangan ke depan, **(b) pelaksanaan:** angkat pinggul ke atas,



Gambar 6.7 gerakan guling lenting dari sikap jongkok

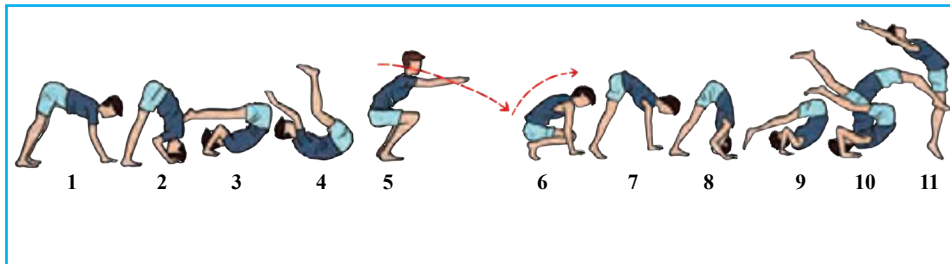
- kedua kaki lurus, kedua lengan lurus, masukan kepala diantara dua ta-ngan hingga bahu menyentuh matras, lecutksn kedua kaki ke depan atas hingga pinggang melenting dan kedua ujung kaki mendarat pada matras.
- 8 Aktivitas rangkaian meroda dan guling lenting: **(a) posisi awal** ,berdiri menyampig arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan terentang serong atas di samping telinga, **(b) pelaksanaan** ,tahap pertama,lakukan gerak meroda dengan memutar badan menyampig arah gerakan, hingga kedua lengan dan kaki menjadi tumpuan, akhir gerakan berdiri

menyamping arah gerakan, tahap kedua ,dari posisi berdiri menyamping, putar badan menghadap arah gerakan untuk melakukan gerak berguling dengan diawali meletakkan kedua tangan pada matras dan memasukkan kepala diantara kedua lengan, tahap ketiga , gulingkan badan kedepan saat bahu menempel matras, dan akhir gerakan jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan



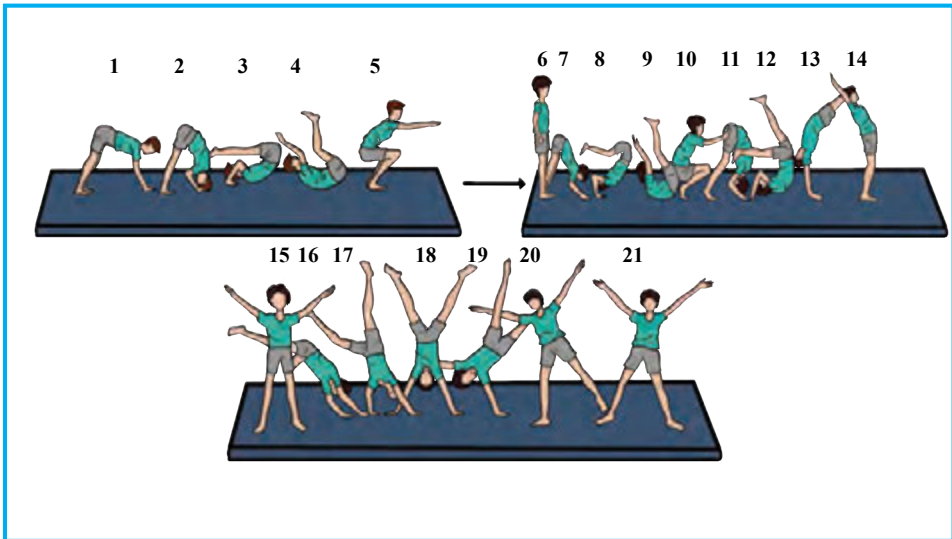
Gambar 6.8 rangkaian meroda dan guling lenting

- 9 Aktivitas rangkaian guling depan dan guling lenting:(a) persiapan ,berdiri menghadap arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan di samping badan, (b) pelaksanaan, tahap pertama, lakukan gerak guling depan dengan diawali meletakkan kedua telapak tangan pada matras, masukan kepala diantara kedua lengan, gulingkan badan kedepan saat bahu menempel matras, dan akhir gerakan jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan, tahap kedua, dari posisi jongkok, letakan kedua telapak tangan pada matras angkat pinggul, masukan kepala diantara kedua lengan, saat bahu menempel matras lakukan gerak guling lenting dengan melecutkan kedua kaki ke depan atas, hingga kedua kaki mendarat pada matras dan akhir gerakan berdiri dengan posisi pinggang melenting



Gambar 6.9 rangkaian guling depan dan guling lenting

10. Aktivitas gerak rangkai guling depan, guling lenting dan meroda : (a) awali gerak, guling depan dengan baik, setelah gerak guling depan berakhir, (b) lanjutkan dengan gerakan guling lenting, sehingga akhir gerakannya berdiri menghadap arah gerakan, (c) lanjutkan setelah guling lenting dengan gerakan meroda



Gambar 6.10 gerak rangkai guling depan, guling lenting dan meroda

Catatan: Bahwa setiap akan melakukan aktivitas senam lantai diawali dengan aktivitas mengamati, menanya, mencari informasi, dan mengasosiasikan sebelum dilakukan komunikasi.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut : (1) Bekerja sama saat belajar senam lantai (2) Dapat melakukan posisi awal meroda, (3) Dapat melakukan gerak meroda, (4) Dapat melakukan gerak akhir meroda, (s) Bertanggungjawab

Dengan kriteria sebagai berikut : (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan, (b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan, (c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan, (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																JmL. Skor	Ket.					
		Kerja sama saat berlari				Dapat melakukan posisi awal				Dapat melakukan gerakan meroda				Dapat melakukan gerak akhir meroda						Bertanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4	
1	A				v				v				v				v					v	20	Baik Sekali
2	B																							
3	C																							
4	D																							
5	E																							
6	F																							
Jumlah Skor Max = 24																								

Petunjuk Penskoran :

Peserta didik memperoleh nilai :

- Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24
- Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15
- Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10
- Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Penilaian Hasil Pembelajaran

Pembelajaran Senam Lantai

1. Contoh Penilaian spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Guru membandingkan hasil penilaian sikap yang dilakukan oleh peserta didik (penilaian diri) dengan hasil pengamatan sikap yang dilakukan selama proses pembelajaran, dan hasilnya dibandingkan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh peserta didik.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai																												Jml. Skor	Nilai		
		Butir Soal																															
		Berdoa				Sungguh-sungguh				Jujur				Disiplin				Tanggung-jawab				Menghargai teman											
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4										
1	Ratna																																
2	Dwi																																
3	Fikri																																
	Dst.																																
Skor max. = 24																																	
Nilai = skor perolehan / skor max X 4 =																																	
<i>Komentar Orang Tua Murid :</i>																																	

2. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi senam lantai, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggungjawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan essay :

1. Menyebutkan prosedural posisi awal meroda !
2. Menyebutkan prosedural gerakan meroda !
3. Menyebutkan procedural posisi awal guling lenting!

Deskripsi penilaian

Soal No. 1

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat posisi awal meroda
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga posisi awal meroda
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua posisi awal meroda
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu posisi awal meroda

Soal No. 2

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan *empat* procedural gerakan meroda
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan *tiga* procedural gerakan meroda
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan *dua* procedural gerakan meroda
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan *satu* procedural gerakan meroda

Soal No. 3

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan *empat* posisi awal guling lenting
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan *tiga* posisi awal guling lenting
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan *dua* posisi awal guling lenting
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan *satu* posisi awal guling lenting

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai												Jml. Skor	Nilai
		Butir Soal													
		1				2				3					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikri														
	Dst.														
Skor max. = 12															
Nilai = skor perolehan / skor max X 4 =															
Komentar Orang Tua Murid :															

3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan,

Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Butir soal Keterampilan : Lakukan teknik dasar meroda, sebagai berikut :

- 1. Posisi awal** : Berdiri sikap menyamping arah gerakan Kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan terentang serong atas.
- 2. Gerakan** : bila gerakan diawali tangan kiri, letakan telapak tangan klri pada matras yang diikuti kaki kanan terangkat lurus ke atas, Saat tangan kanan diletakan pada matras, kaki kiri terangkat lurus ke atas, hingga badan membentuk berdiri dengan tangan, Turunkan dengan cepat kaki kanan pada matras disusul terangkatnya tangan kiri dari matras dan kaki kiri mendarat matras.
- 3. Akhir gerakan** : Berdiri sikap menyamping arah gerakan dengan posisi kedua kaki terbuka selebar bahu, sikap kedua lengan terentang serong atas di samping telinga.

Deskripsi penilaian posisi awal meroda :

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* teknik dasar posisi awal
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* teknik dasar posisi awal
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* teknik dasar posisi awal
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* teknik dasar posisi awal

Deskripsi penilaian gerakan meroda :

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* teknik dasar gerakan meroda
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* teknik dasar gerakan meroda
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* teknik dasar gerakan meroda
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* teknik dasar gerakan meroda

Deskripsi penilaian akhir gerakan meroda

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* teknik dasar gerakan akhir meroda
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* teknik dasar gerakan akhir meroda
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* teknik dasar gerakan akhir meroda
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* teknik dasar gerakan akhir meroda

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai												Jml. skor	Nilai
		Posisi awal				Gerakan				Akhir Gerakan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikri														
Skor Max = 12															
Nilai = skor perolehan / skor max. X 4															
Komentar Orang Tua Murid															

4. Contoh Instrumen Penilaian Proyek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kompetensi Dasar : 3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana
 Nama Proyek : Menemukan bentuk latihan meroda dan guling lenting
 Alokasi Waktu : Satu Semester
 Nama Peserta Didik : _____
 Kelas : VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
	Total Skor Max	
	Nilai = skor perolehan/skor max X 4	
<i>Komentar Orang Tua Murid :</i>		

5. Contoh Instrumen Penilaian Projek

Kompetensi Dasar : 3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana

Alokasi Waktu : Satu Semester

Nama Peserta Didik : _____

Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian		Jml. Halaman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat kliping latihan meroda				5	
2.	Membuat kliping latihan guling lenting				5	
3.	Membuat kliping gerak rangkai				5	
Nilai = Skor perolehan/Skor Max X 4						
<i>Komentar Orang Tua Murid</i>						

Keterangan

T = tuntas

BT = Belum tuntas

6. Contoh Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah ditentukan. Berikut contoh format *remedial terhadap tiga peserta didik*.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket.
		4	4.6						Awal	Remedial	
1.	Ratna	4	4.6	Senam lantai	Guling lenting	Gerakan guling lenting	75	Penugasan latihan gerakan guling lenting di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	66	83	Terlampai
2.	Dwi										
3.	Fikri										
<i>Komentar Orang Tua Murid</i>											

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format *pengayaan terhadap tiga peserta didik*.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Pengayaan	
1 2 3	Ratna Dwi Fikri	4	4.6	Senam lantai	Guling lenting	Gerakan guling lenting	75	Penugasan latihan kombinasi meroda dan guling lenting berpasangan di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	80 80 80	85 85 85	Terlampai sda
<i>Komentar Orang Tua Murid</i>											

Pembelajaran Aktivitas Gerak Berirama

Bab VII

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1	Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran 1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir 1.1.3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat)

	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggungjawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang</p> <p>2.2.1 Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.</p> <p>2.3.1 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain</p> <p>2.3.2 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis</p> <p>2.4.1 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p> <p>2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri</p> <p>2.6.1 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>
	<p>3.7 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</p>	<p>3.7.1 Menyebutkan konsep variasi gerak langkah.</p> <p>3.7.2 Menyebutkan konsep variasi gerak ayunan lengan</p> <p>3.7.3 Menyebutkan konsep kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan</p>
4	<p>4.7 Mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</p>	<p>4.7.1 Melakukan variasi gerak langkah.</p> <p>4.7.2 Melakukan konsep variasi gerak ayunan lengan</p> <p>4.7.3 Melakukan konsep kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan</p>

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-1

1. Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran dengan khusus
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir dengan benar
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat) dengan benar

KI-2

1. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya dengan baik
2. Melakukan gerakan yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain dengan baik
3. Melakukan aktivitas fisik secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis dengan baik
4. Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dengan baik
5. Melakukan permainan tidak menguasai alat sendiri dan lapangan sendiri dan selalu mengoper bola pada teman dengan baik
6. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru dengan baik
7. Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain dengan baik.

KI-3

1. Menyebutkan konsep variasi gerak langkah dengan baik
2. Menyebutkan konsep variasi gerak ayunan lengan dengan baik
3. Menyebutkan konsep kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan dengan baik

KI-4

1. Melakukan variasi gerak langkah dengan baik
2. Melakukan variasi gerak ayunan lengan dengan baik
3. Melakukan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan dengan baik

D. Metode Pembelajaran

- a. *Inclusive* (cakupan)
- b. Demonstrasi
- c. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
- d. *Reciprocal* (timbang-balik)
- e. *Pendekatan Pembelajaran Kontekstual*
- f. *Pendekatan Scientific*

E. Media Pembelajaran

a. Media

- 1) Gambar: Gerakan aktivitas berirama
- 2) Model: Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan gerak aktivitas berirama

b. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada aktivitas berirama, sebagai berikut: 1) Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli, 2) Matras, 3) Cone ± 10 buah, 4) 2 buah stopwatch, 5) CD, 6) Taperecorder.

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari prinsip dasar aktivitas gerak berirama sebagai alat pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural, bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak dasar dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan prinsip gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari prinsip dasar gerak, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi.

Akhir dari pembelajaran aktivitas gerak berirama dapat dilakukan oleh peserta didik, sebagai berikut:

- a) Memiliki keterampilan pola gerak dasar dengan aktivitas gerak berirama
- b) Memiliki pengetahuan tentang pola gerak dasar menggunakan aktivitas gerak berirama, memahami, mengenal konsep ruang dan waktu

- c) Pembelajaran senam lantai yang sesuai dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, dan menggunakannya pada situasi yang berubah-ubah
- d) Memiliki sikap, seperti: kerjasama, sportifitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggungjawab, dapat memahami budaya orang lain

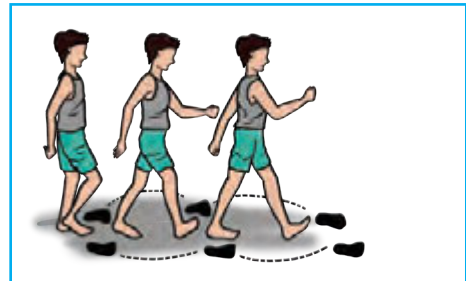
Standar isi *Kurikulum* 2013, kompetensi yang perlu dikuasai sebagai berikut: (1) Melakukan variasi aktivitas prinsip dasar langkah kaki, (2) Melakukan variasi prinsip dasar ayunan satu lengan, (3) Melakukan gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan satu lengan

G. Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar

Variasi dan kombinasi dalam aktivitas gerak berirama adalah gabungan beberapa bentuk gerakan dari prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan ayunan lengan, langkah kaki, di tempat, bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, *zig-zag*, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

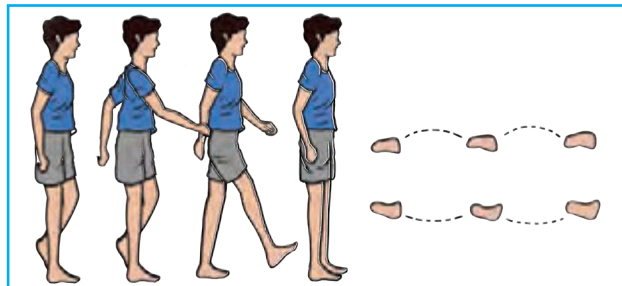
Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama. Berikut bentuk pembelajarannya :

1. Langkah biasa (Looppas): **(a) persiapan:** berdiri posisi tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan/tolak pinggang pandangan ke depan, **(b) gerakan:** langkahkan kaki kanan ke depan mendarat diawali dengan tumit menyentuh, lantai di depan kaki kiri. Setelah kaki kanan selesai melakukan gerakan kaki kiri melangkah seperti kaki kanan, setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper, **(c) akhir gerakan:** berdiri sikap tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan



Gambar 7.1 Langkah biasa (Looppas)

2. Langkah kaki rapat: **(a) persiapan:** Berdiri sikap tegak, langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan/tolak pinggang, pandangan ke depan, **(b) gerakan:** langkahkan kaki kiri ke depan, setelah kaki

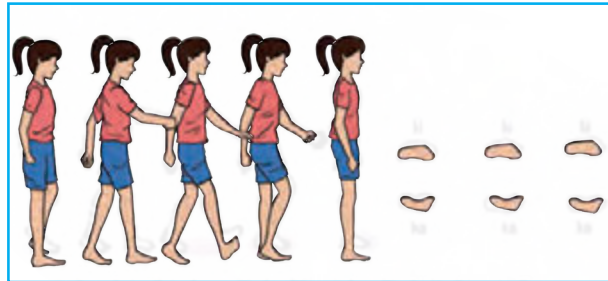


Gambar 7.2 Langkah kaki rapat

kiri mendarat, langkahkan kaki kanan ke depan di depan kaki kiri, langkahkan lagi kaki kiri ke depan merapat kaki kanan, setiap gerak diikuti gerak lutut mengeper, (c) akhir gerakan : berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua lengan di samping

3. Langkah keseimbangan:

(a) **persiapan:** Berdiri sikap tegak, langkah kaki kiri, ke-dua lengan di samping badan/tolak pinggang, pandangan ke depan, (b) **gerakan :** langkahkan kaki kiri ke depan, setelah kaki kiri

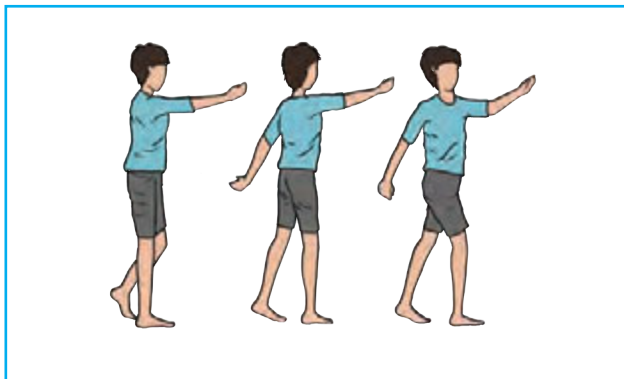


Gambar 7.3 Langkah keseimbangan

mendarat, langkahkan kaki kanan ke depan, sebelum tumit kaki kanan turun, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan merapat kaki kiri, setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper, (c) **akhir gerakan:** berdiri tegak kedua kaki rapat, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan.

4. Ayunan satu lengan

depan belakang: (a) **persiapan:** berdiri tegak melangkah ke kiri, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke depan, (b) **gerakan:** ayunkan tangan satu persatu ke belakang dan depan, saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper,

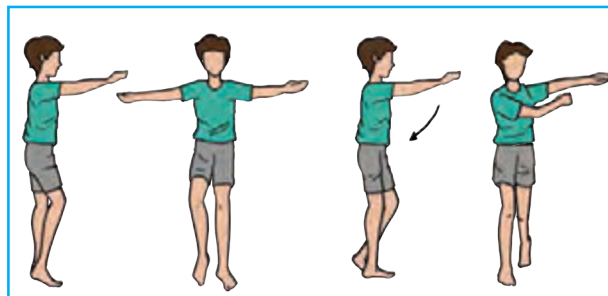


Gambar 7.4 Ayunan satu lengan depan belakang

gerakan dilakukan 6x 4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan, (c) **akhir gerakan:** berdiri tegak, langkah kiri, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke depan.

5. Ayunan satu lengan

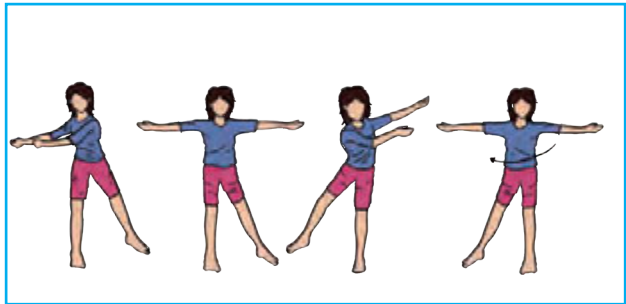
dari depan ke samping: (a) **persiapan:** berdiri tegak, langkah ke kiri, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke depan, (b) **gerakan:** ayunkan tangan satu persatu ke samping, saat mengayun diikuti kedua



Gambar 7.5 Ayunan satu lengan dari depan ke samping

lutut mengeper, gerakan dilakukan 6 x 4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan, **(c) akhir gerakan:** berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke depan.

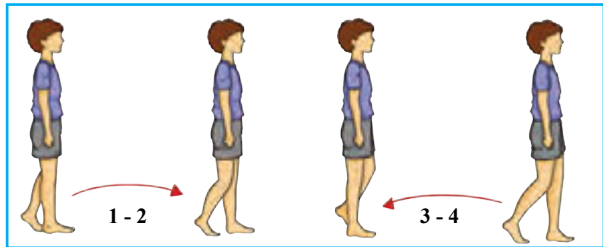
6. Ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan: **(a) persiapan:** Berdiri tegak kedua kaki dibuka, kedua lengan terentang, pandangan ke depan, **(b) gerakan:** mengayun



Gambar 7.6 Ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan

ke arah kiri dan kanan, saat mengayun diikuti kedua lutut mengeper dan berat badan dipindahkan ke kanan dan kiri, gerakan dilakukan 6 x 4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan, **(c) akhir gerakan:** Berdiri tegak, kedua lengan terentang, Pandangan ke depan.

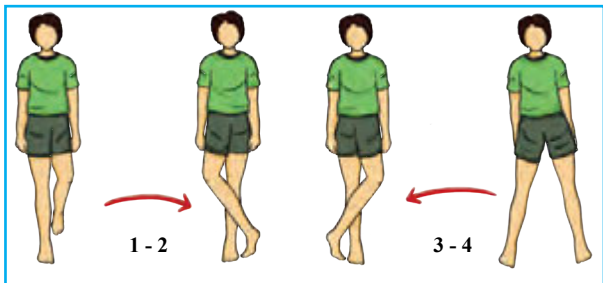
7. Aktivitas langkah kaki ke depan dan belakang: **(a) persiapan:** berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan, **(b) gerakan:** hitungan 1 langkahkan



Gambar 7.7 Aktivitas langkah kaki ke depan dan belakang

kaki kiri ke depan, hitungan 2, tarik kaki kanan dan dekatkan pada kaki kiri, hitungan 3, langkahkan kaki kanan ke belakang, hitungan 4, tarik kaki kiri dan dekatkan pada kaki kanan, hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 3 x 8 hitungan dan gunakan maat 4/4.

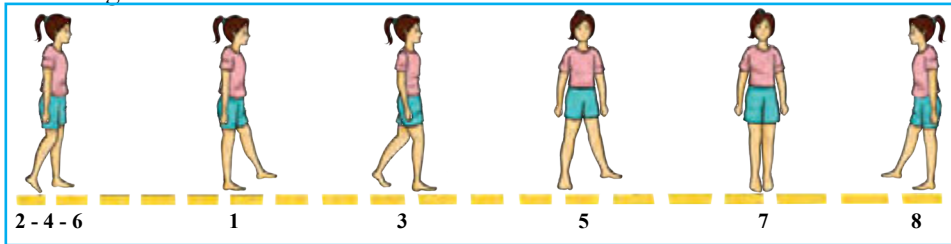
8. Aktivitas langkah kaki ke samping: **(a) persiapan:** berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan, **(b) gerakan:** hitungan 1, langkahkan kaki kiri ke samping kiri, hitungan 2,



Gambar 7.8 Aktivitas langkah kaki ke samping

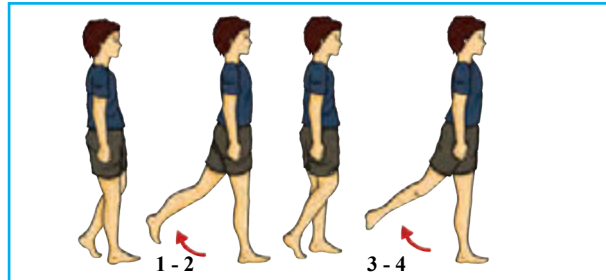
tarik kaki ujung kanan dan dekatkan pada kaki kiri, hitungan 3, langkahkan kaki kanan kembali ke kanan, hitungan 4, tarik ujung kaki kiri dan dekatkan pada kaki kanan, hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 3 x 8 hitungan dan gunakan maat 4/4.

9. Aktivitas menjulurkan kaki ke depan dan belakang: (a) persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan, (b) gerakan: hitungan 1, kaki kanan tetap, kiri julurkan ke depan, hitungan 2, tarik kaki kiri tarik kembali posisi awal, hitungan 3, julurkan kaki kiri ke belakang, hitungan 4, tarik kembali kaki kiri ke posisi awal, hitungan 5, julurkan kaki kiri ke samping kiri, hitungan 6, tarik kembali kaki kiri ke posisi awal, hitungan 7, angkat kedua tumit dengan kaki rapat, hitungan 8, turunkan tumit kembali pada posisi awal, lakukan gerakan ini dengan kaki kanan dengan hitungan 1 - 8 .Gunakan maat 4/4.



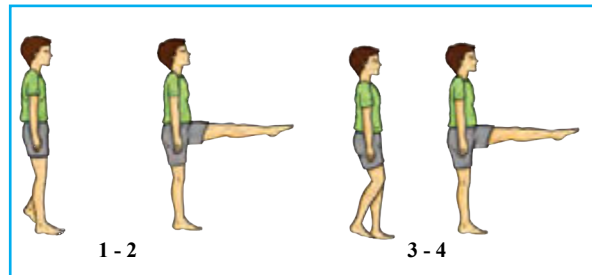
Gambar 7.9 menjulurkan kaki ke depan dan belakang

10. Aktivitas mengayunkan kaki ke depan dan belakang: (a) persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan, (b) gerakan: hitungan 1, ayun kaki kiri ke belakang lurus, ujung kaki plat, hitungan 2, turunkan kembali kaki kiri bersamaan lutut kaki kanan mengeper, hitungan 3, ayun kaki kanan ke belakang lurus, ujung kaki plat, hitungan 4, turunkan kembali kaki kanan bersamaan lutut kaki kiri mengeper, lakukan aktivitas gerak ini 6 x 4 hitungandan gunakan maat 4/4



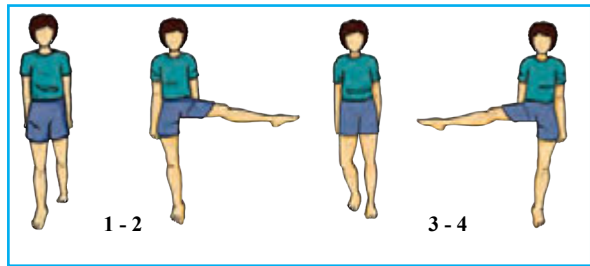
Gambar 7.10 mengayunkan kaki ke depan dan belakang

11. Aktivitas mengayun kaki ke depan: (a) persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan, (b) gerakan: hitungan 1, ayun kaki kiri ke depan lurus dan ujung kaki lurus (plat), hitungan 2, turunkan kembali kaki kiri bersamaan lututu kaki kanan direndahkan (mengeper), hitungan 3, ayun kaki kanan ke depan lurus dan ujung kaki lurus (plat), hitungan 4, turunkan kembali kaki kananbersamaan lututu kaki kiridirendahkan (mengeper), hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 6 x 4 hitungan dan gunakan maat 4/4.



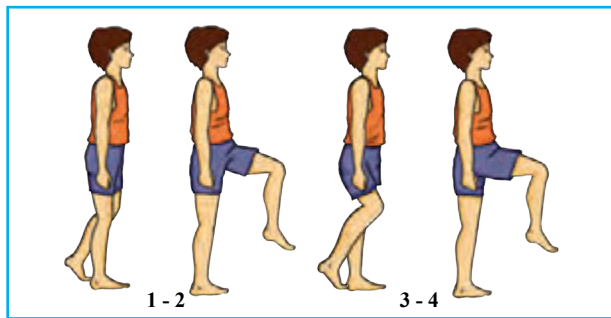
Gambar 7.11 mengayun kaki ke depan

12. Aktivitas mengayun kaki ke samping: (a) persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan, (b) gerakan: hitungan 1, ayun kaki kiri ke samping lurus dan ujung kaki lurus (plat), hitungan 2, turunkan kembali kaki kiri bersamaan lututu kaki kanan direndahkan (mengeper), hitungan 3, ayun kaki kanan ke ke samping lurus dan ujung kaki lurus (plat), hitungan 4, turunkan kembali kaki kanan bersamaan lututu kaki kiridirendahkan (mengeper), hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 6 x 4 hitungan dan gunakan maat 4/4.



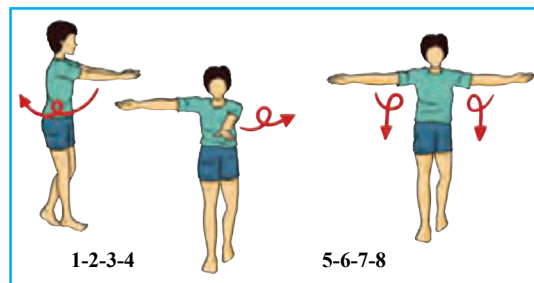
Gambar 7.12 mengayun kaki ke samping

13. Aktivitas mengangkat paha kiri ke atas: (a) persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan, (b) gerakan: hitungan 1 angkat paha kiri ke atas dengan lutut ditekuk membentuk sudut 90o ujung kaki lurus (plat)mengarah ke bawah, hitungan 2, turunkan kembali kaki kiri bersamaan lutut kaki kanan direndahkan (mengeper), hitungan 3, angkat paha kanan ke ke atas dengan lutut ditekuk membentuk sudut 90o ujung kaki lurus (plat)mengarah ke bawah, hitungan 4, turunkan kembali kaki kanan bersamaan lututu kaki kiridirendahkan (mengeper), hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 6 x 4 hitungan dan gunakan maat 4/4.



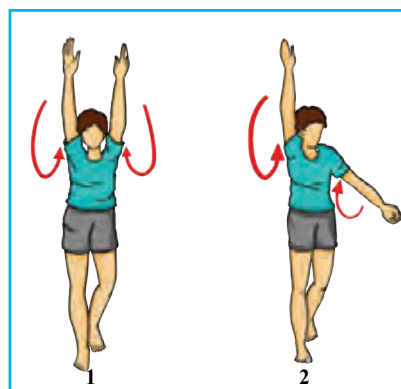
Gambar 7.13 mengangkat paha kiri ke atas

14. Aktivitas memutar satu lengan: (a) persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke depan, (b) gerakan: hitungan 1-2 putar lengan kiri, melalui bawah ke kiri, lengan kanan tetap lurus ke depanbersamaan kedua lutut kaki mengeper, hitungan 3-4, putar lengan kanan melalui bawah ke kanan bersamaan kedua lututu kaki mengeper, berakhir kedua lengan terentang, hitungan 5-6, putar lengan kiri kembali ke depan, hitungan 7-8, putar lengan kanan kembali ke depan. Ulangi aktivitas ini 6 x 8 hitungan dan gunakan maat 4/4 atau 3/4.



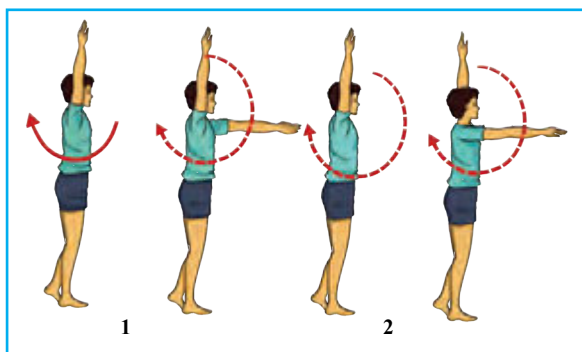
Gambar 7.14 memutar satu lengan

15. Aktivitas memutar satu lengan: (a) persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus ke atas, pandangan ke depan, (b) gerakan: hitungan 1 putar lengan kiri, dari atas melalui samping, ke dalam dan kembali ke atas, hitungan 2, putar lengan kanan satu lingkaran dari atas melalui samping. Ulangi aktivitas ini 8 x 2 hitungan dan gunakan maat 4/4 atau 3/4



Gambar 7.15 memutar satu lengan

16. Aktivitas memutar satu lengan: (a) persiapan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus ke atas, pandangan ke depan, (b) gerakan: hitungan 1, putar lengan kiri satu putaran, belakang di samping badan, dan kembali lurus ke atas, hitungan 2, putar lengan



Gambar 7.16 memutar satu lengan

kanan satu lingkaran melalui depan, belakang di samping badan, dan kembali lurus ke atas. Ulangi aktivitas ini 8 x 2 hitungan dan gunakan maat 4/4 atau 3/4.

Catatan: Bahwa sebelum melakukan aktivitas gerak berirama terlebih dahulu diawali dengan pembahasan aktivitas, mengamati, menanya, mencari informasi, dan mengasosiasi sebelum berkomunikasi.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut: (1) Bekerja sama saat belajar kebugaran (2) Dapat melakukan posisi awal gerak langkah biasa, (3) Dapat melakukan gerak langkah biasa, (4) Dapat melakukan gerak akhir langkah biasa,, (5) Dapat melakukan gerakan ayunan satu lengan, (6) Bertanggungjawab

Dengan kriteria sebagai berikut: (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan, (b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan, (c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan, (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																JmL. Skor	Ket.								
		Kerja sama saat berlari			Dapat melakukan posisi awal				Dapat melakukan gerak langkah biasa				Dapat melakukan gerakan ayunan satu lengan				Bertanggung jawab										
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4				
1	A				v				v				v				v				v				v	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Max = 24																											

Petunjuk Penskoran:

Peserta didik memperoleh nilai:

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Penilaian Hasil Pembelajaran Aktivitas Berirama

1. Contoh Penilaian spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Guru membandingkan hasil penilaian sikap yang dilakukan oleh peserta didik (penilaian diri) dengan hasil pengamatan sikap yang dilakukan selama proses pembelajaran, dan hasilnya dibandingkan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh peserta didik.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai																								Jml. Skor	Nilai
		Butir Soal																									
		Berdoa				Sungguh-sungguh				Jujur				Disiplin				Tanggungjawab				Menghargai teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																										
2	Dwi																										
3	Fikri																										
	Dst.																										
Skor max. = 24																											
Nilai = skor perolehan / skor max X 4 =																											
Komentar Orang Tua Murid:																											

2. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi aktivitas gerak berirama, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggungjawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuanessay :

1. Menyebutkan persiapan langkah biasa!
2. Menyebutkan gerakan langkah biasa !
3. Menyebutkan akhir gerakan langkah biasa!

Deskripsi penilaian

Soal No. 1

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan *empat* persiapan langkah biasa
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan *tiga* persiapan langkah biasa
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan *dua* persiapan langkah biasa
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan *satu* persiapan langkah biasa

Soal No. 2

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan *empat* gerakan langkah biasa
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan *tiga* gerakan langkah biasa
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan *dua* gerakan langkah biasa
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan *satu* gerakan langkah biasa

Soal No. 3

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan *empat* akhir gerakan langkah biasa

- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan *tiga* akhir gerakan langkah biasa
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan *dua* akhir gerakan langkah biasa
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan *satu* akhir gerakan langkah biasa

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai												Jml. Skor	Nilai
		Butir Soal													
		1				2				3					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikri														
	Dst.														
Skor max. = 12															
Nilai = skor perolehan / skor max X 4 =															
Komentar Orang Tua Murid :															

3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan,

Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.,

Butir soal Keterampilan : Lakukan teknik dasar melakukan gerak langkah biasa !

- a. **persiapan:** berdiri posisi tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan/tolak pinggang pandangan ke depan,
- b. **gerakan:** langkahkan kaki kanan ke depan mendarat diawali dengan tumit menyentuh, lantai di depan kaki kiri. Setelah kaki kanan selesai melakukan gerakan kaki kiri melangkah seperti kaki kanan, setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper,
- c. **akhir gerakan:** berdiri sikap tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan

Deskripsi penilaian posisi awal persiapan:

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* teknik dasar persiapan langkah biasa

- b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* teknik dasar persiapan langkah biasa
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* teknik dasar persiapan langkah biasa
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* teknik dasar persiapan langkah biasa

Deskripsi penilaian gerakan langkah biasa :

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* teknik dasar gerakan langkah biasa
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* teknik dasar gerakan langkah biasa
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* teknik dasar gerakan langkah biasa
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* teknik dasar gerakan langkah biasa

Deskripsi penilaian akhir langkah biasa :

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* teknik dasar akhir gerakan langkah biasa
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* teknik dasar akhir gerakan langkah biasa
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* teknik dasar akhir gerakan langkah biasa
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* teknik dasar akhir gerakan langkah biasa

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai												Jml. skor	Nilai
		Persiapan				Gerakan				Akhir gerakan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikri														
Skor Max = 12															
Nilai = skor perolehan / skor max. X 4															
Komentar Orang Tua Murid															

4. Contoh Instrumen Penilaian Proyek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kompetensi Dasar : 3.7 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana

Nama Proyek : Menemukan bentuk rangkaian aktivitas gerak berirama

Alokasi Waktu : Satu Semester

Nama Peserta Didik : _____

Kelas : VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
	Total Skor Max	
	Nilai = skor perolehan/skor max X 4	
Komentar Orang Tua Murid :		

5. Contoh Instrumen Penilaian Proyek

Kompetensi Dasar : 3.7 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana

Alokasi Waktu : Satu Semester

Nama Peserta Didik : _____

Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian		Jml.Halaman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat klipng gerak langkah biasa				5	
2.	Membuat klipng langkah kes- eimbangan				5	
3.	Membuat klipng ayunan satu lengan				5	
	Nilai = Skor perolehan/Skor Max X 4					
Komentar Orang Tua Murid						

Keterangan

T = tuntas

BT = Belum tuntas

6. Contoh Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format *remedial terhadap tiga peserta didik*.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Remedial	
1.	Ratna	4	4.7	Aktivitas gerak berirama	Langkah keseimbangan	Melakukan langkah keseimbangan	75	Penugasan latihan langkah keseimbangan di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	83	Terlampai
2.	Dwi										
3.	Fikri										
<i>Komentar Orang Tua Murid</i>											

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format *pengayaan terhadap enam peserta didik*.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Pengayaan	
1.	Ratna	4	4.7	Aktivitas gerak berirama	Langkah keseimbangan	Melakukan langkah keseimbangan	75	Penugasan latihan rangkaian langkah keseimbangan secara berpasangan di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	80	85	Terlampai
2.	Dwi								80	85	
3.	Fikri								80	85	
<i>Komentar Orang Tua Murid:</i>											

Aktivitas Air Melalui Renang Gaya Dada

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran 1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir 1.1.3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat)

2.	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggungjawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan tidak curang</p> <p>2.2.1 Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.</p> <p>2.3.1 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain</p> <p>2.3.1 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis</p> <p>2.4.1 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan</p> <p>2.5.1 Dalam melakukan permainan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri</p> <p>2.6.1 Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru</p> <p>2.7.1 Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain</p>
3.	<p>3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda.</p>	<p>3.8.1 Menyebutkan konsep keterampilan renang gaya dada.</p> <p>3.8.2 Menyebutkan konsep teknik gerakan kaki renang gaya dada</p> <p>3.8.3 Menyebutkan konsep teknik gerakan lengan renang gaya dada</p> <p>3.8.4 Menyebutkan konsep teknik gerakan pernafasan renang gaya dada</p>
4	<p>4.8 Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik</p>	<p>4.8.1 Melakukan keterampilan renang gaya dada.</p> <p>4.8.2 Melakukan teknik gerakan kaki renang gaya dada</p> <p>4.8.3 Melakukan teknik gerakan lengan renang gaya dada</p> <p>4.8.4 Melakukan teknik gerakan pernafasan renang gaya dada</p>

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-1

1. Melakukan berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran dengan khusus
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir dengan baik
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat) dengan benar

KI-2

1. Menunjukkan sikap tidak curang saat melakukan permainan dengan jujur
2. Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya dengan baik
3. Melakukan gerakan yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain dengan baik
4. Melakukan aktivitas fisik secara berkelompok, beregu, dan berpasangan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis dengan baik
5. Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dengan baik
6. Melakukan permainan tidak menguasai alat sendiri dan lapangan sendiri dan selalu mengoper bola pada teman dengan baik
7. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru dengan baik

KI-3

1. Menyebutkan konsep keterampilan renang gaya dada dengan baik
2. Menyebutkan konsep teknik gerakan kaki renang gaya dada dengan baik
3. Menyebutkan konsep teknik gerakan lengan renang gaya dada dengan baik
4. Menyebutkan konsep teknik gerakan pernafasan renang gaya dada dengan baik

KI-4

1. Melakukan keterampilan renang gaya dada , dengan baik
2. Melakukan teknik gerakakan kaki renang gaya dada, dengan baik
3. Melakukan teknik gerakakan lengan renang gaya dada, dengan baik
4. Melakukan teknik gerakakan pernafasan renang gaya dada, dengan baik

D. Metode Pembelajaran

- a. *Inclusive* (cakupan)
- b. Demonstrasi
- c. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
- d. *Resiprocal* (timbang-balik)
- e. *Pendekatan Pembelajaran Kontekstual*
- f. *Pendekatan Scientific*

E. Media Pembelajaran

a. Media

- 1) Gambar : Gerakan renang gaya dada
- 2) Model : Peragaan oleh guru atau peserta didik yang sudah memiliki kemampuan gerak renang gaya dada

b. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada aktivitas renang gaya dada, sebagai berikut :

- 1) Kolam renang, 2) Papan pelampung, 3) Topi renang ± 30 buah, 4) 2 buah *stopwatch*.

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari pola gerak dasar, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural, bertahap dalam arti pembelajaran pola gerak dasar dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan teknik gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari pola gerak dasar, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi.

Akhir dari pembelajaran renang gaya dada yang dilakukan pada peserta didik, sebagai berikut :

- Memiliki keterampilan (psikomotor) pola gerak dasar menggunakan latihan aktivitas gerak
- Memiliki kognitif (pengetahuan) tentang pola gerak dasar menggunakan aktivitas gerak, mengenal konsep ruang dan waktu
- Pembelajaran jalan cepat yang sesuai dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, dan menggunakannya pada situasi yang berubah-ubah
- Memiliki sikap, seperti : kerjasama, sportifitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggungjawab, dapat memahami budaya orang lain

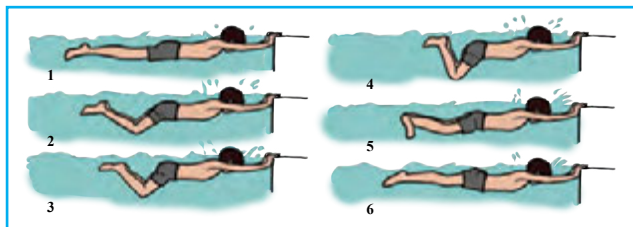
Standar isi *Kurikulum 2013*, kompetensi yang perlu dikuasai sebagai berikut :
 (1) Aktivitas gerakan kaki renang gaya dada, (2) Aktivitas gerakan lengan renang gaya dada, (3) P Aktivitas pernafasan renang gaya dada, (4) Aktivitas koordinasi gerakan

G. Variasi dan Kombinasi Aktivitas Air Renang Gaya Dada

Variasi dan kombinasi dalam renang gaya dada adalah gabungan beberapa bentuk gerakan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan teknik dasar gerakan kaki, tangan, dan pernafasan baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggungjawab, dan kerjasama, berikut bentuk kombinasi pembelajarannya :

- Aktivitas gerakan kaki berpegangan pada pant kolam/pinggir kolam : (a) persiapan: kedua lengan berpegangan pada parit kolam, badan, lengan dan kedua kaki lurus,



Gambar 8.1 gerakan kaki berpegangan pada pant kolam/pinggir kolam

hingga posisi badan terapung di atas permukaan air, (b) gerakan : dimulai dengan mengangkat tumit dan menarik bersama-sama ke arah pinggul (pantat), putar pergelangan kaki ke atas hingga telapak kaki menghadap belakang, tendangan kedua kaki ke belakang (dorong ke belakang) di bawah permukaan air ± 15 cm hingga lurus dan rapat, (c) akhir gerakan : badan, kedua lengan dan kaki lurus, pandangan ke depan.

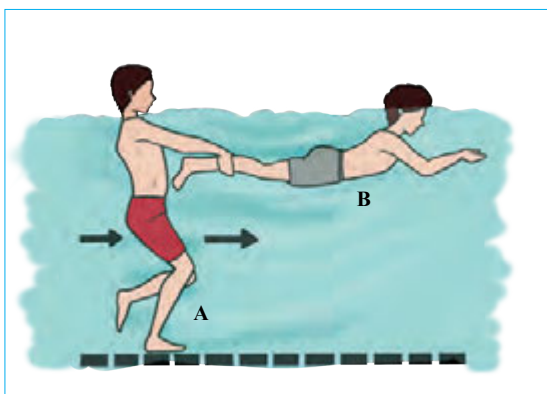
- Aktivitas gerakan kaki, kedua lengan lurus dan rapat ke depan: (a) **persiapan**: berdiri pada kolam dangkal/pinggir kolam, kedua lengan lurus ke depan dan rapat, luruskan kedua kaki ke belakang, hingga badan terapung di atas permukaan

air, **(b) gerakan:** dimulai dengan mengangkat tumit dan



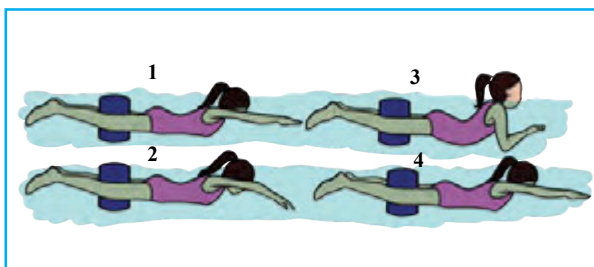
menarik bersama-sama ke arah pinggul (pantat), putar pergelangan kaki ke atas hingga telapak kaki menghadap belakang, tendangan kedua kaki ke belakang (dorong ke belakang) di bawah permukaan air ± 15 cm hingga lurus dan rapat, **(c) akhir gerakan :** badan, kedua lengan dan kaki lurus, pandangan ke depan.

3. Aktivitas gerakan tangan, kedua kaki dipegang teman, **(a) persiapan :** berdiri pada kolam dangkal/pinggir kolam, kedua lengan lurus ke depan dan rapat, luruskan kedua kaki ke belakang dipegang teman, hingga badan terapung di atas permukaan air, **(b) gerakan :** gerak tangan, dimulai dengan gerak menggapai kedua



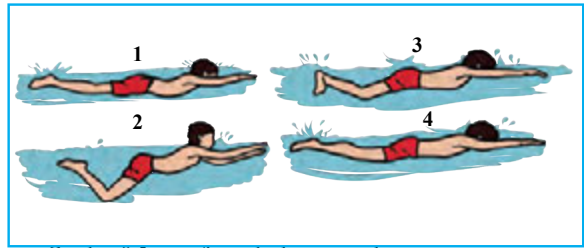
lengan ke depan di bawah air $\pm 10 - 15$ cm, telapak tangan menekan ke luar arah bawah dan belakang, kedua siku ditekuk ke arah dalam, hingga tangan secara bersama-sama memutar dan menekan di depan dagu dan meluncurkan kembali kedua lengan ke depan secara bersama-sama, **(c) akhir gerakan :** kedua lengan lurus ke depan, pandangan terpusat pada tangan, hingga batas air berada pada alis mata.

4. Aktivitas gerakan tangan, kedua paha menjepit papan pelampung: **(a) persiapan :** berdiri pada kolam dangkal, dipinggir kolam, kedua paha menjepit papan pelampung, luruskan kedua lengan ke depan



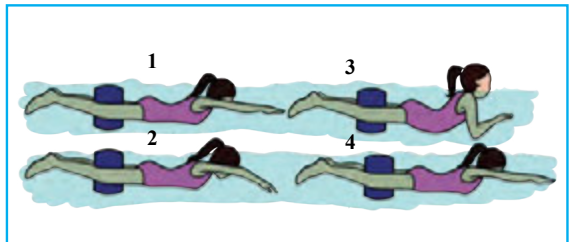
dan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di atas permukaan air, **(b) gerakan :** gerak tangan, dimulai dengan gerak menggapai kedua lengan ke depan di bawah air $\pm 10 - 15$ cm, telapak tangan menekan ke luar arah bawah dan belakang, kedua siku ditekuk ke arah dalam, hingga tangan secara bersama-sama memutar dan menekan di depan dagu dan meluncurkan kembali kedua lengan ke depan secara bersama-sama, **(c) akhir gerakan :** kedua lengan lurus ke depan, pandangan terpusat pada tangan, hingga batas air berada pada alis mata.

5. Aktivitas pernafasan, kedua tangan berpegangan papan pelampung : **(a) persiapan:** berdiri pada kolam dangkal, kedua tangan memegang papan pelampung, luruskan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di atas air, pandangan ke depan, **(b) gerakan:** pada saat kedua kaki ditarik mendekati pinggul angkat leher untuk mengambil nafas, pada saat kedua kaki melakukan dorongan ke belakang masukan kepala ke dalam air dan buang nafas dari mulut.



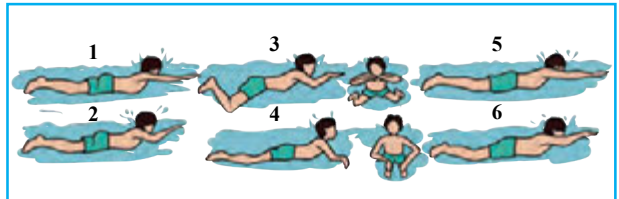
Gambar 8.5 pernafasan, kedua tangan berpegangan papan pelampung

6. Aktivitas pernafasan kedua paha menjepit papan pelampung, **(a) persiapan:** berdiri pada kolam dangkal, kedua lengan lurus ke depan, kedua kaki paha menjepit papan pelampung, hingga badan terapung diatas air, pandangan ke depan, **(b) gerakan :** lakukan pengambilan hirup udara melalui mulut saat kedua tangan melakukan putaran penuh depan dada, masukan kembali kepala saat kedua lengan akan meluncur ke depan, dan hembuskan udara dari mulut dalam air.



Gambar 8.6 pernafasan kedua paha menjepit papan pelampung

7. Aktivitas koordinasi re-nang gaya dada : **(a) posisi awal:** badan telungkup, kedua lengan lurus. pandangan ke depan, kedua kaki lurus



Gambar 8.7 koordinasi renang gaya dada

- ke belakang, **(b) gerakan :** kedua lengan mulai membuka ke samping dan kedua kaki bergerak mendekat pinggul, gerakan membuka tangan dilanjutkan siku membentuk sudut di bawah tubuh, dan kedua kaki bergerak mendekati pinggul, pada saat kedua tangan menekan ke bawah permukaan air dengan cepat ambil nafas, setelah kedua lengan mengakhiri putaran di bawah dagu, dorong badan ke depan lurus dan buang nafas di bawah permukaan air bersamaan kedua kaki mendorong ke belakang, **(c) akhir gerakan :** kedua lengan lurus ke depan, kedua kaki rapat, pandangan ke depan, batas air pada alis mata.

Catatan: Bahwa setiap akan melakukan aktivitas renang gaya dada terlebih dahulu diawali dengan pembahasan aktivitas, mengamati, menanya, mencari informasi, dan mengasosiasi sebelum berkomunikasi.

Dalam pembelajaran dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, baik yang dilakukan sesama teman (*peer teaching*) atau diri sendiri (*self assessment*), dengan aspek yang diamati sebagai berikut : (1) Bekerjasama saat belajar kebugaran (2) Dapat melakukan persiapan gerak kaki renang gaya dada, (3) Dapat melakukan gerakan lengan gaya dada (4) Dapat melakukan gerakan pernafasan, (5) Bertanggungjawab

Dengan kriteria sebagai berikut: (a) 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai gerakan, (b) 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai gerakan dan kadang-kadang tidak melakukan, (c) 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan, (d) 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Contoh

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang diamati																				JmL. Skor	Keterangan				
		Kerjasama saat berlari				Dapat melakukan posisi awal				Dapat melakukan gerak kaki				Dapat melakukan lengan				Dapat melakukan pernafasan						Bertanggung jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4
1	A				v				v				v				v				v				v	20	Baik Sekali
2	B																										
3	C																										
4	D																										
5	E																										
6	F																										
Jumlah Skor Max = 24																											

Petunjuk Penskoran :

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik Sekali : apabila memperoleh skor 16 - 24

Baik : apabila memperoleh skor 11 - 15

Cukup : apabila memperoleh skor 7 - 10

Kurang : apabila memperoleh skor 1 - 6

Penilaian Hasil Pembelajaran Renang Gaya Dada

1. Contoh Penilaian spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Guru membandingkan hasil penilaian sikap yang dilakukan oleh peserta didik (penilaian diri) dengan hasil pengamatan sikap yang dilakukan selama proses pembelajaran, dan hasilnya dibandingkan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh peserta didik.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai																								Jml. Skor	Nilai
		Butir Soal																									
		Berdoa				Sungguh-sungguh				Jujur				Disiplin				Tanggungjawab				Menghargai teman					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																										
2	Dwi																										
3	Fikri																										
	Dst.																										
		Skor max. = 24																									
		Nilai = skor perolehan / skor max X 4 =																									
Komentar Orang Tua Murid :																											

2. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi renang gaya dada, tugaskan kepada peserta didik untuk mengerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggungjawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan essay :

1. Menyebutkan persiapan gerakan kaki renang gaya dada!
2. Menyebutkan gerakan kaki renang gaya dada !
3. Menyebutkan akhir gerakan akhir gerakan kaki!

Deskripsi penilaian

Soal No. 1

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan *empat* persiapan gerakan kaki renang gaya dada
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan *tiga* persiapan gerakan kaki renang gaya dada
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan *dua* persiapan gerakan kaki renang gaya dada
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan *satu* persiapan gerakan kaki renang gaya dada

Soal No. 2

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan *empat* gerakan kaki renang gaya dada
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan *tiga* gerakan kaki renang gaya dada
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan *dua* gerakan kaki renang gaya dada
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan *satu* gerakan kaki renang gaya dada

Soal No. 3

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan *empat* akhir gerakan kaki renang gaya dada
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan *tiga* akhir gerakan kaki renang gaya dada
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan *dua* akhir gerakan kaki renang gaya dada
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan *satu* akhir gerakan kaki renang gaya dada

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai												Jml. Skor	Nilai
		Butir Soal													
		1				2				3					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikri														
	Dst.														
Skor max. = 12															
Nilai = skor perolehan / skor max X 4 =															
Komentar Orang Tua Murid :															

3. Contoh Penilaian Keterampilan (KI-4)

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan,

Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Butir soal Keterampilan : Lakukan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada!

- a. **persiapan:** badan, lengan dan kedua kaki lurus, hingga posisi badan terapung di atas permukaan air, pandangan ke depan
- b. **gerakan:** dimulai dengan mengangkat tumit dan menarik bersama-sama ke arah pinggul (pantat), putar pergelangan kaki ke atas hingga telapak kaki menghadap belakang, tendangan kedua kaki ke belakang (dorong ke belakang) di bawah permukaan air ± 15 cm hingga lurus dan rapat
- c. **akhir gerakan:** badan, kedua lengan dan kaki lurus, pandangan ke depan

Deskripsi penilaian persiapan kaki renang gaya dada:

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan empat teknik dasar persiapan gerakan kaki renang gaya dada
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan tiga teknik dasar persiapan gerakan kaki renang gaya dada
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan dua teknik dasar persiapan gerakan kaki renang gaya dada

d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* teknik dasar persiapan gerakan kaki renang gaya dada

Deskripsi penilaian gerakan kaki renang gaya dada :

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada

Deskripsi penilaian gerakan kak pada saat akhir renang gaya dada :

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* teknik dasar akhir gerakan kaki renang gaya dada
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* teknik dasar akhir gerakan kaki renang gaya dada
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* teknik dasar akhir gerakan kaki renang gaya dada
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* teknik dasar akhir gerakan kaki renang gaya dada

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai												Jml. skor	Nilai
		Posisi awal				Gerakan				Akhir Gerakan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikri														
Skor Max = 12															
Nilai = skor perolehan / skor max. X 4															
Komentar Orang Tua Murid															

4. Contoh Instrumen Penilaian Proyek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kompetensi Dasar : 3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda.
4.8 Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik
Nama Proyek : Menemukan bentuk rangkaian aktivitas gerak berirama
Alokasi Waktu : Satu Semester
Nama Peserta Didik : _____
Kelas : VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
	Total Skor Max	
	Nilai = skor perolehan/skor max X4	
<i>Komentar Orang Tua Murid :</i>		

5. Contoh Instrumen Penilaian Projek

Kompetensi Dasar : 3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda.

Alokasi Waktu : Satu Semester

Nama Peserta Didik : _____

Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian		Jml.Halaman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat kliping teknik renang gaya dada				5	
2.	Membuat kliping langkah-langkah mempelajari renang gaya dada				5	
Nilai = Skor perolehan/Skor Max X 4						
<i>Komentar Orang Tua Murid</i>						

Keterangan

T = tuntas

BT = Belum tuntas

6. Contoh Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Contoh Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Remedial	
1 2 3	Ratna Dwi Fikri	4	4.8	Aktivitas Air	Renang gaya dada	Gerakan kaki renang gaya dada	75	Penugasan latihan gerakan kaki renang gaya dada di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	83	Terlampau
Komentar Orang Tua Murid											

b. Contoh Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Pengayaan	
1 2 3	Ratna Dwi Fikri	4	4.8	Aktivitas Air	Renang gaya dada	Gerakan kaki renang gaya dada	75	Penugasan latihan gerakan kaki dan lengan renang gaya dad secara berpasangan di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	80 80 80	85 85 85	Terlampau sda
Komentar Orang Tua:											

NAPZA

dan Pendidikan Seks

Bab IX

1. NAPZA

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.	1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran 1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir
2.	2.2 Bertanggungjawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.	2.2.1 Mengembalikan peralatan yang telah digunakan 2.2.2 Tidak menggunakan alat secara sembarangan atau tidak asal-asalan 2.8.1 Menunjukkan cara berpakaian yang rapih dan bersih

3.	3.9 Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat. 3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang.	3.9.1 Menyebutkan pengertian NAPZA 3.9.2 Menyebutkan bahaya penggunaan NAPZA 3.9.3 Menyebutkan jenis NAPZA 3.10.1 Menyebutkan pengertian makanan sehat 3.10.2 Menyebutkan fungsi gizi
4.	4.9 Melakukan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya bagi diri sendiri, keluarga, dan masyarakat.	4.9.1 Mempresentasikan tindakan pencegahan terhadap bahaya NAPZA.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-1

1. Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran, dengan khusus
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir, dengan benar
3. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat), dengan benar

KI-2

4. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya dengan baik
5. Melakukan kegiatan yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain dengan baik
6. Melakukan penggunaan alat sesuai fungsinya dengan baik
7. Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dengan baik
8. Melakukan permainan tidak menguasai alat sendiri dan lapangan sendiri dan selalu mengoper bola pada teman dengan baik
9. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru dengan baik
10. Dalam melakukan permainan menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain dengan baik .

KI-3

1. Menyebutkan pengertian NAPZA
2. Menyebutkan bahaya penggunaan NAPZA
3. Menyebutkan jenis NAPZA

KI-4

Mempresentasikan tindakan pencegahan terhadap bahaya NAPZA dengan benar

D. Metode Pembelajaran

- a. *Inclusive* (cakupan)
- b. Demonstrasi
- c. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
- d. *Resiprocal* (timbang-balik)
- e. *Pendekatan Pembelajaran Kontekstual*
- f. *Pendekatan Scientific*

E. Media Pembelajaran

a. Media

- 1) Gambar : Orang yang terpengaruh NAPZA
- 2) Model : Powerpoint

b. Alat dan bahan

Alat yang dapat digunakan pada pembelajaran NAPZA, sebagai berikut: 1) Spidol, 2) Whait board 3) LCD ± 1 buah.

F. Materi Pembelajaran

Untuk mempelajari NAPZA pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural, bertahap dalam arti pembelajaran dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan langkah-langkah yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari materi, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan. Akhir dari pembelajaran kesehatan yang dilakukan pada peserta didik, sebagai berikut :

- a) Memiliki pemahaman dan menyadari tentang bahaya NAPZA untuk kehidupan
- b) Memiliki pemahaman dan menyadari tentang bahaya seks bebas dalam kehidupan

- c) Memiliki pemahaman dan menyadari tentang pentingnya pola makan yang baik dan sehat dalam kehidupan
- d) Memiliki sikap, seperti : kerjasama, sportifitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggungjawab, dapat memahami budaya orang lain

Standar isi Kurikulum 2013, kompetensi yang perlu dikuasai NAPZA, sebagai berikut : (1) Narkotika, (2) Psicotropika (3) Zat Adiktif

Narkoba atau NAPZA adalah bahan / zat yang dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan/psikologi seseorang (pikiran, perasaan dan perilaku) serta dapat menimbulkan ketergantungan fisik dan psikologi. Yang termasuk dalam NAPZA adalah : lainnya.

1. Narkotika

Menurut UU RI No 22 / 1997, Narkotika adalah: zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman baik sintetis maupun semisintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan. Narkotika terdiri dari 3 golongan :

- a Golongan I : Narkotika yang hanya dapat digunakan untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan dan tidak digunakan dalam terapi, serta mempunyai potensi sangat tinggi mengakibatkan ketergantungan. Contoh : Heroin, Kokain, Ganja.
- b Golongan II : Narkotika yang berkhasiat untuk pengobatan, digunakan sebagai pilihan terakhir dan dapat digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi tinggi mengakibatkan ketergantungan. Contoh : Morfin, Petidin.
- c Golongan III : Narkotika yang berkhasiat untuk pengobatan dan banyak digunakan dalam terapi dan/atau tujuan pengembangan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi ringan mengakibatkan ketergantungan. Contoh : *Codein*

2. Psicotropika

Menurut UU RI No 5 / 1997, Psicotropika adalah : zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktifitas mental dan perilaku.

Psicotropika terdiri dari 4 golongan :

- a. Golongan I : Psicotropika yang hanya dapat digunakan untuk tujuan ilmu pengetahuan dan tidak digunakan dalam terapi, serta mempunyai potensi kuat mengakibatkan sindroma ketergantungan. Contoh : Ekstasi.
- b. Golongan II : Psicotropika yang berkhasiat pengobatan dan dapat digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi kuat mengakibatkan sindroma ketergantungan. Contoh: *Amphetamine*.

- c. Golongan III : Psikotropika yang berkhasiat pengobatan dan banyak digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi sedang mengakibatkan sindroma ketergantungan.
Contoh : *Phenobarbital*.
- d. Golongan IV : Psikotropika yang berkhasiat pengobatan dan sangat luas digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi ringan mengakibatkan sindroma ketergantungan.
Contoh : Diazepam, Nitrazepam (BK, DUM).

3. Zat adiktif lainnya

Yang termasuk Zat Adiktif lainnya adalah : bahan/zat yang berpengaruh psikoaktif diluar Narkotika dan Psikotropika, meliputi :

1. Minuman Alkohol : mengandung etanol etil alkohol, yang berpengaruh menekan susunan saraf pusat, dan sering menjadi bagian dari kehidupan manusia sehari – hari dalam kebudayaan tertentu. Jika digunakan bersamaan dengan Narkotika atau Psikotropika akan memperkuat pengaruh obat/zat itu dalam tubuh manusia. Ada 3 golongan minuman beralkohol :
 - a. Golongan A : kadar etanol 1 – 5 % (Bir).
 - b. Golongan B : kadar etanol 5 – 20 % (Berbagai minuman anggur)
 - c. Golongan C : kadar etanol 20 – 45 % (Whisky, Vodca, Manson House, Johny Walker).
2. Inhalasi (gas yang dihirup) dan solven (zat pelarut) mudah menguap berupa senyawa organik, yang terdapat pada berbagai barang keperluan rumah tangga, kantor, dan sebagai pelumas mesin. Yang sering disalahgunakan adalah : Lem, Tiner, Penghapus Cat Kuku, Bensin.
3. Tembakau: pemakaian tembakau yang mengandung nikotin sangat luas di masyarakat. Dalam upaya penanggulangan NAPZA di masyarakat, pemakaian rokok dan alkohol terutama pada remaja, harus menjadi bagian dari upaya pencegahan, karena rokok dan alkohol sering menjadi pintu masuk penyalahgunaan NAPZA lain yang berbahaya.

Berdasarkan efeknya terhadap perilaku yang ditimbulkan dari NAPZA dapat digolongkan menjadi 3 golongan :

- a. **Golongan Depresan (Downer)**. Adalah jenis NAPZA yang berfungsi mengurangi aktifitas fungsional tubuh. Jenis ini membuat pemakainya menjadi tenang dan bahkan membuat tertidur bahkan tak sadarkan diri. Contohnya: Opioda (Morfin, Heroin, Codein), sedative (penenang), Hipnotik (obat tidur) dan Tranquilizer (anti cemas).
- b. **Golongan Stimulan (Upper)**. Adalah jenis NAPZA yang merangsang fungsi tubuh dan meningkatkan kegairahan kerja. Jenis ini membuat pemakainnya menjadi aktif, segar dan bersemangat. Contoh: Amphetamine (Shabu, Ekstasi), Kokain.

- c. **Golongan Halusinogen.** Adalah jenis NAPZA yang dapat menimbulkan efek halusinasi yang bersifat merubah perasaan, pikiran dan seringkali menciptakan daya pandang yang berbeda sehingga seluruh persaan dapat terganggu. Contoh: Kanabis

4. Penyalahgunaan NAPZA :

Di dalam masyarakat NAPZA / NARKOBA yang sering disalahgunakan adalah :

a. *Opiada, terdapat 3 golongan besar :*

- a. Opioda alamiah (Opiat) : Morfin, Opium, Codein.
- b. Opioda semisintetik : Heroin / putauw, Hidromorfin.
- c. Opioda sintetik : Metadon.

Nama jalaanan dari Putauw : ptw, black heroin, brown sugar. Heroin yang murni berbentuk bubuk putih, sedangkan yang tidak murni berwarna putih keabuan. Dihasilkan dari getah Opium poppy diolah menjadi morfin dengan proses tertentu dihasilkan putauw, yang kekuatannya 10 kali melebihi morfin. Sedangkan opioda sintetik mempunyai kekuatan 400 kali lebih kuat dari morfin. Morfin, Codein, Methadon adalah zat yang digunakan oleh dokter sebagai penghilang sakit yang sangat kuat, misalnya pada ooperasi, penderita cancer.

Reaksi dari pemakaian ini sangat cepat yang kemudian menimbulkan perasaan ingin menyendiri untuk menikmati efek rasanya dan pada taraf kecanduan pemakai akan kehilangan percaya diri hingga tak mempunyai keinginan untuk bersosialisasi. Pemakai akan membentuk dunianya sendiri, mereka merasa bahwa lingkungannya menjadi musuh.

b. *Kokain :*

Kokain berupa kristal putih, rasanya sedikit pahit dan lebih mudah larut Nama jalaanan : koka, coke, happy dust, chalie, srepet, snow / salju. Cara pemakainnya : membagi setumpuk kokain menjadi beberapa bagian berbaris lurus diatas permukaan kaca atau alas yang permukaannya datar kemudian dihirup dengan menggunakan penyedot seperti sedotan atau dengan cara dibakar bersama dengan tembakau. Penggunaan dengan cara dihirup akan beresiko kering dan luka pada sekitar lubang hidung bagian dalam.

Efek pemakain kokain : pemakai akan merasa segar, kehilangan nafsu makan, menambah percaya diri, dan dapat menghilangkan rasa sakit dan lelah.

c. *Kanabis :*

Nama jalaanan : cimeng, ganja, gelek, hasish, marijuana, grass, bhang. Berasal dari tanaman kanabis sativa atau kanabis indica. Cara penggunaan : dihisap dengan cara dipadatkan menyerupai rokok atau dengan menggunakan pipa rokok.

Efek rasa dari kanabis tergolong cepat, pemakai cenderung merasa lebih santai, rasa gembira berlebihan (*euphoria*), sering berfantasi/menghayal, aktif berkomunikasi, selera makan tinggi, sensitive, kering pada mulut dan tenggorokan.

d. Amphetamine:

Nama jualan: seed, meth, crystal, whiz. Bentuknya ada yang berbentuk bubuk warna putih dan keabuan dan juga tablet. Cara penggunaan: dengan cara dihirup. Sedangkan yang berbentuk tablet diminum dengan air. Ada 2 jenis Amphetamine:

- a. MDMA (methylene dioxy methamphetamine) Nama jualan : Inex, xtc. Dikemas dalam bentuk tablet dan kapsul.
- b. Metamphetamine ice Nama jualan : SHABU, SS, ice. Cara penggunaan dibakar dengan menggunakan aluminium foil dan asapnya dihisap atau dibakar dengan menggunakan botol kaca yang dirancang khusus (boong).

e. LSD (Lysergic Acid).

Termasuk dalam golongan halusinogen. Nama jualan: acid, trips, tabs, kertas. Bentuk: biasa didapatkan dalam bentuk kertas berukuran kotak kecil sebesar seperempat perangkai dalam banyak warna dan gambar. Ada juga yang berbentuk pil dan kapsul. Cara penggunaan: meletakkan LSD pada permukaan lidah, dan bereaksi setelah 30 – 60 menit kemudian, menghilang setelah 8 – 12 jam.

Efek rasa: terjadi halusinasi tempat, warna, dan waktu sehingga timbul obsesi yang sangat indah dan bahkan menyeramkan dan lama-lama menjadikan penggunaannya paranoid.

f. Sedatif – hipnotik (benzodiazepin) :

Termasuk golongan zat sedative (obat penenang) dan hipnotika (obat tidur). Nama jualan: Benzodiazepin: BK, Dum, Lexo, MG, Rohyp. Cara pemakaian: dengan diminum, disuntikan, atau dimasukkan lewat anus. Digunakan di bidang medis untuk pengobatan pada pasien yang mengalami kecemasan, kejang, stress, serta sebagai obat tidur.

g. Solvent / inhalasi :

Adalah uap gas yang digunakan dengan cara dihirup. Contohnya : Aerosol, Lem, Isi korek api gas, Tiner, Cairan untuk dry cleaning, Uap bensin.

Biasanya digunakan dengan cara coba-coba oleh anak di bawah umur, pada golongan yang kurang mampu.

Efek yang ditimbulkan: pusing, kepala berputar, halusinasi ringan, mual, muntah gangguan fungsi paru, jantung dan hati.

h. Alkohol:

Merupakan zat psikoaktif yang sering digunakan manusia. Diperoleh dari proses fermentasi madu, gula, sari buah dan umbi-umbian yang menghasilkan kadar alkohol tidak lebih dari 15 %, setelah itu dilakukan proses penyulingan sehingga dihasilkan kadar alkohol yang lebih tinggi, bahkan 100 %. Nama jualan : *booze, drink*. Efek yang ditimbulkan : euphoria, bahkan penurunan kesadaran.

5. Penyalahgunaan dan ketergantungan

Penyalahgunaan adalah: penggunaan salah satu atau beberapa jenis NAPZA secara berkala atau teratur diluar indikasi medis, sehingga menimbulkan gangguan kesehatan fisik, psikis dan gangguan fungsi sosial.

Ketergantungan adalah: keadaan dimana telah terjadi ketergantungan fisik dan psikis, sehingga tubuh memerlukan jumlah NAPZA yang makin bertambah (toleransi), apabila pemakaiannya dikurangi atau diberhentikan akan timbul gejala putus obat (*withdrawal symptom*).

a. Faktor individual:

Kebanyakan dimulai pada saat remaja, sebab pada remaja sedang mengalami perubahan biologi, psikologi maupun sosial yang pesat. Ciri – ciri remaja yang mempunyai resiko lebih besar menggunakan NAPZA :

- a. Cenderung memberontak
- b. Memiliki gangguan jiwa lain, misalnya : depresi, cemas.
- c. Perilaku yang menyimpang dari aturan atau norma yang ada
- d. Kurang percaya diri
- e. Mudah kecewa, agresif dan destruktif
- f. Murung, pemalu, pendiam
- g. Merasa bosan dan jenuh
- h. Keinginan untuk bersenang – senang yang berlebihan
- i. Keinginan untuk mencoba yang sedang mode
- j. Identitas diri kabur
- k. Kemampuan komunikasi yang rendah
- l. Putus sekolah
- m. Kurang menghayati iman dan kepercayaan.

b. Faktor Lingkungan:

Faktor lingkungan meliputi faktor keluarga dan lingkungan pergaulan baik sekitar rumah, sekolah, teman sebaya, maupun masyarakat.

Lingkungan keluarga: a) Komunikasi orangtua dan anak kurang baik, b) Hubungan kurang harmonis, c) Orangtua yang bercerai, kawin lagi, d) Orangtua terlampaui sibuk, acuh, e) Orangtua otoriter, f) Kurangnya orang yang menjadi teladan dalam hidupnya, g) Kurangnya kehidupan beragama,

Lingkungan Sekolah: a) Sekolah yang kurang disiplin, b) Sekolah terletak dekat tempat hiburan, c) Sekolah yang kurang memberi kesempatan pada siswa untuk mengembangkan diri secara kreatif dan positif, d) Adanya murid pengguna NAPZA.

Lingkungan Teman Sebaya: a) Berteman dengan penyalahguna, b) Tekanan atau ancaman dari teman.

Lingkungan Masyarakat/Sosial: a) Lemahnya penegak hukum. Situasi politik, b) sosial dan ekonomi yang kurang mendukung.

Faktor – faktor tersebut diatas memang tidak selalu membuat seseorang kelak menjadi penyalahguna NAPZA. Akan tetapi makin banyak faktor – faktor diatas, semakin besar kemungkinan seseorang menjadi penyalahguna NAPZA.

6. Gejala klinis penyalahgunaan NAPZA:

a. Perubahan Fisik:

1. Pada saat menggunakan NAPZA: jalan sempoyongan, bicara pelo (cadel), apatis (acuh tak acuh), mengantuk, agresif.
2. Bila terjadi kelebihan dosis (Overdosis) : nafas sesak, denyut jantung dan nadi lambat, kulit teraba dingin, bahkan meninggal.
3. Saat sedang ketagihan (Sakau) : mata merah, hidung berair, menguap terus, diare, rasa sakit seluruh tubuh, malas mandi, kejang, kesadaran menurun.
4. Pengaruh jangka panjang: penampilan tidak sehat, tidak peduli terhadap kesehatan dan kebersihan, gigi keropos, bekas suntikan pada lengan.

b. Perubahan sikap dan perilaku:

1. Prestasi di sekolah menurun, tidak mengerjakan tugas sekolah, sering membolos, pemalas, kurang bertanggungjawab.
2. Pola tidur berubah, begadang, sulit dibangunkan pagi hari, mengantuk di kelas atau tempat kerja.
3. Sering berpergian sampai larut malam, terkadang tidak pulang tanpa ijin.
4. Sering mengurung diri, berlama – lama di kamar mandi, menghindari bertemu dengan anggota keluarga yang lain.
5. Sering mendapat telpon dan didatangi orang yang tidak dikenal oleh anggota keluarga yang lain.
6. Sering berbohong, minta banyak uang dengan berbagai alasan tapi tidak jelas penggunaannya, mengambil dan menjual barang berharga milik sendiri atau keluarga, mencuri, terlibat kekerasan dan sering berurusan dengan polisi.
7. Sering bersikap emosional, mudah tersinggung, pemaarah, kasar, bermusuhan pencurigaan, tertutup dan penuh rahasia.

7. Pengaruh penyalahgunaan NAPZA

NAPZA berpengaruh pada tubuh manusia dan lingkungannya :

1. *Komplikasi Medik: biasanya digunakan dalam jumlah yang banyak dan cukup lama.*
 - a. Otak dan susunan saraf pusat : a) gangguan daya ingat, b) gangguan perhatian / konsentrasi, c) gangguan bertindak rasional, d) gagguan perserpsi sehingga menimbulkan halusinasi, e) gangguan motivasi, sehingga malas sekolah atau bekerja, f) gangguan pengendalian diri, sehingga sulit membedakan baik / buruk.

- b. Pada saluran nafas: dapat terjadi radang paru (Bronchopneumonia). pembengkakan paru (Oedema Paru)
- c. Jantung: peradangan otot jantung, penyempitan pembuluh darah jantung.
- d. Hati: terjadi Hepatitis B dan C yang menular melalui jarum suntik, hubungan seksual.
- e. Penyakit Menular Seksual (PMS) dan HIV/AIDS. Para pengguna NAPZA dikenal dengan perilaku seks resiko tinggi, mereka mau melakukan hubungan seksual demi mendapatkan zat atau uang untuk membeli zat. Penyakit Menular Seksual yang terjadi adalah : kencing nanah (GO), raja singa (Siphilis) dll. Dan juga pengguna NAPZA yang menggunakan jarum suntik secara bersama – sama membuat angka penularan HIV/AIDS semakin meningkat. Penyakit HIV/AIDS menular melalui jarum suntik dan hubungan seksual, selain melalui tranfusi darah dan penularan dari ibu ke janin.
- f. Sistem Reproduksi: sering terjadi kemandulan.
- g. Kulit: terdapat bekas suntikan bagi pengguna yang menggunakan jarum suntik, sehingga mereka sering menggunakan baju lengan panjang.
- h. Komplikasi pada kehamilan:
 - i. Ibu: anemia, infeksi vagina, hepatitis, AIDS.
 - j. Kandungan: abortus, keracunan kehamilan, bayi lahir mati
 - k. Janin: pertumbuhan terhambat, premature, berat bayi rendah.

2. *Dampak Sosial :*

- a. Di Lingkungan Keluarga: Suasana nyaman dan tenang dalam keluarga terganggu, sering terjadi pertengkaran, mudah tersinggung, orangtua resah karena barang berharga sering hilang. • Perilaku menyimpang/asosial anak (berbohong, mencuri, tidak tertib, hidup bebas) dan menjadi aib keluarga, Putus sekolah atau menganggur, karena dikeluarkan dari sekolah atau pekerjaan, sehingga merusak kehidupan keluarga, kesulitan keuangan, Orangtua menjadi putus asa karena pengeluaran uang meningkat untuk biaya pengobatan dan rehabilitasi.
- b. Di Lingkungan Sekolah: Merusak disiplin dan motivasi belajar, Meningkatnya tindak kenakalan, membolos, tawuran pelajar, Mempengaruhi peningkatan penyalahgunaan diantara sesama teman sebaya.
- c. Di Lingkungan Masyarakat: Tercipta pasar gelap antara pengedar dan bandar yang mencari pengguna/mangsanya, Pengedar atau bandar menggunakan perantara remaja atau siswa yang telah menjadi ketergantungan, Meningkatnya kejahatan di masyarakat: perampokan, pencurian, pembunuhan sehingga masyarakat menjadi resah, meningkatnya kecelakaan.

Catatan: *Bahwa sebelum mempelajari substansi makanan sehat dan bergizi terlebih dahulu diawali dengan aktivitas mengamati, menanya, mencari informasi, dan mengasosiasi dan selanjutnya dipresentasikan/komunikasikan.*

2. Pendidikan Seks

A. Pengertian

Pendidikan seks dapat diartikan sebagai penerangan tentang anatomi fisiologi seks manusia, bahaya penyakit kelamin, dan sebagainya. Pendidikan seks bisa juga diartikan sebagai *sex play* yang hanya perlu diberikan kepada orang dewasa. Adapun pengertian pendidikan seks yang akan dijelaskan dalam bab ini adalah membimbing serta mengasuh seseorang agar mengerti tentang arti, fungsi, dan tujuan seks, sehingga ia dapat menyalurkannya secara baik, benar, dan legal.

Pendidikan seks mempunyai ruang pembahasan yang luas dan kompleks. Pendidikan seks bukan hanya mengenai penerangan seks dalam arti *heterosexual* (seseorang yang mempunyai keinginan seks hanya pada lawan jenisnya), dan bukan semata-mata menyangkut masalah biologis atau fisiologis, melainkan juga meliputi psikologi, sosio-kultural, agama, dan kesehatan.

Dalam pendidikan seks dapat dibedakan antara *sex instruction* dan *education in sexuality*. *Sex instruction* ialah penerangan mengenai anatomi, seperti pertumbuhan rambut pada ketiak dan sekitar alat kelamin, dan mengenai biologi dari reproduksi, yaitu proses berkembang biak melalui hubungan kelamin untuk mempertahankan jenisnya. Termasuk di dalamnya pembinaan keluarga dan metode kontrasepsi dalam mencegah terjadinya kehamilan.

Adapun *education in sexuality* meliputi bidang-bidang etika, moral, psikologi, ekonomi, dan pengetahuan lainnya yang dibutuhkan agar seseorang dapat memahami dirinya sendiri sebagai individual seksual, serta mengadakan hubungan interpersonal yang baik. *Sex instruction* tanpa *education in sexuality* dapat menyebabkan *promiscuity* (pergaulan dengan siapa saja) serta hubungan-hubungan seks yang menyimpang.

B. Tujuan Pendidikan Seks

a. Tujuan pendidikan seks secara umum

Sesuai dengan kesepakatan internasional “*Conference of Sex Education and Family Planning*” pada 1962, adalah: “Untuk menghasilkan manusia-manusia dewasa yang dapat menjalankan kehidupan yang bahagia, karena dapat menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungannya, serta bertanggung jawab terhadap dirinya dan terhadap orang lain.” Tujuan utamanya adalah melahirkan individu-individu yang senantiasa dapat menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungannya, serta bertanggung jawab, baik terhadap dirinya maupun orang lain.

b. Pendidikan Seks Bagi Remaja

Masih banyak yang belum memahami seks dengan baik dan benar. Hal ini disebabkan norma dan nilai dalam masyarakat kita menganggap pendidikan seks masih tabu untuk dibicarakan secara terbuka dan hanya merupakan masalah orang dewasa. Pandangan demikian mengandung banyak kebenarannya terutama pada

masa lampau, ketika informasi tentang seks masih sangat terbatas. Namun, saat ini informasi tentang seks lebih mudah diperoleh dan sangat banyak. Maka usaha untuk memberikan informasi yang benar perlu diberikan terutama kepada para remaja.

Kini, kemajuan di bidang teknologi informasi telah mengubah struktur dan pandangan hidup masyarakat kita. Dampak negatif dari kemajuan tersebut adalah pergeseran nilai dan moral yang terjadi di masyarakat. Sesuatu yang dahulu dianggap tabu, kini menjadi menjadi lazim dan begitu sebaliknya.

Salah satu pergeseran moral ialah nilai moral seksual terutama di kalangan remaja. Nilai moral seksual yang dulu dianggap tabu dan bertentangan dengan norma agama, tidak demikian lagi oleh sebagian kaum remaja. Dengan demikian memberikan bimbingan dan penerangan seks kepada para remaja merupakan suatu yang sangat penting dan perlu.

Alasan pendidikan seks sangat penting diajarkan kepada para remaja adalah:

- a. Dapat mencegah penyimpangan dan kelainan seksual.
- b. Dapat memelihara tegaknya nilai-nilai moral.
- c. Dapat mengatasi gangguan psikis.
- d. Dapat memberi pengetahuan dalam menghadapi perkembangan anak.

C. Bahaya Seks Bebas

Seks bebas berarti melakukan aktivitas seks dengan pasangan tanpa diikat perkawinan. Melakukan seks bebas sangat dilarang oleh agama manapun. Norma-norma di masyarakat juga menyatakan seks bebas merupakan perbuatan yang terlarang. Pasangan yang melakukan seks bebas akan mendapat sanksi, baik secara hukum negara maupun hukum masyarakat.

a. Bagaimana Budaya Seks Bebas Muncul?

Budaya seks bebas muncul akibat pergaulan antara pria dan wanita yang bebas. Pergaulan yang bebas antara pria dan wanita biasanya menggiring pada melakukan aktivitas seks meskipun mereka tidak terikat perkawinan, Padahal, pria dan wanita yang belum terikat perkawinan tidak boleh melakukan aktivitas seks.

Faktor-faktor negatif seperti merebaknya informasi bertema pornografi di media massa, dan kurangnya penanaman moral agama, merupakan sebagian faktor yang menyebabkan munculnya budaya seks bebas.

b. Apa Bahaya Seks Bebas?

Seks bebas sangat berbahaya, karena sangat bertentangan dengan norma-norma agama, masyarakat, juga negara, hamil di luar nikah, mudah tertular penyakit kelamin, dan mudah terserang penyakit menular lainnya. Berikut beberapa risiko dari perilaku seks bebas :

1. Hilangnya keperawanan dan keperjakaan

Indikasi fisik yang jelas terjadi pada perempuan, yakni robeknya selaput dara.

2. Ketagihan

Karena sudah merasakan kenikmatan, maka mudah sekali muncul rasa ketagihan. Selalu ingin berbuat, mengulangi dan semakin susah mengendalikan diri.

3. Kehamilan

Perilaku seks bebas dapat mengakibatkan kehamilan padahal pasangan tersebut belum terikat secara perkawinan. Biasanya kehamilan yang disebabkan seks bebas ini merupakan kehamilan yang tidak diinginkan.

4. Aborsi dengan segala risikonya

Jika hubungan intim sudah berbuah kehamilan, maka biasanya pasangan tersebut akan melakukan pengguguran kandungan (aborsi). Mereka menganggap aborsi adalah jalan yang terbaik untuk menutup aib dan rasa malu terhadap masyarakat sekitar. Mereka juga belum siap untuk hidup berumah tangga. Risiko dari aborsi antara lain adalah pendarahan, infeksi, kemandulan, bahkan kematian.

5. Penularan penyakit kelamin dan HIV/AIDS

Penyakit kelamin ditularkan melalui hubungan seksual. Risiko tertular penyakit kelamin semakin besar ketika sering melakukan hubungan seksual secara berganti-ganti pasangan. Hubungan seksual di luar pernikahan berisiko tertular penyakit kelamin karena tidak bisa memastikan pasangannya berpenyakit atau tidak sehingga peluang untuk tertular lebih besar.

6. Infeksi saluran reproduksi

Remaja perempuan yang sudah aktif secara seksual di bawah usia 20 tahun serta sering berganti-ganti pasangan cenderung mudah terkena kanker mulut rahim.

7. Perasaan malu, bersalah, berdosa dan tidak berharga

Mereka yang sudah terjerumus pada perilaku seks bebas biasanya selalu dirundung rasa bersalah. Perasaan malu dan bersalah semakin muncul ketika dirinya atau pasangannya diketahui hamil padahal secara resmi belum menjadi suami istri. Bukan hanya pelakunya yang mendapat aib tapi keluarga besarnya pun ikut mendapat rasa malu juga.

c. Bagaimana Menghindari Seks Bebas

Seks bebas sangat mudah untuk dihindari. Apabila kita telah memahami begitu berbahayanya seks bebas, maka kita akan berusaha untuk menghindarinya. Mempertebal keimanan merupakan benteng yang kokoh untuk menghindari perilaku seks bebas. Selain itu, kita juga harus membatasi pergaulan antara pria dan wanita agar tidak terlalu bebas. Biasanya dari pergaulan yang bebas ini akan menimbulkan keinginan untuk melakukan seks bebas.

Perhatian dari orang tua juga penting untuk menghindari perilaku seks bebas. Orang tua senantiasa mengawasi pergaulan anak-anaknya agar tidak terjerumus pada pergaulan yang merugikan ini.

Tips :

- *Hindari dari pergaulan bebas dikalangan remaja atau para pelajar.*
- *Patuhi norma-norma agama dan adat istiadat yang baik di lingkungan sekolah, rumah dan masyarakat.*
- *Jauhilah tempat-tempat prostitusi atau lokalisasi PSK (Pekerja Seks Komersial).*
- *Jauhilah dari minum-minuman keras dan penggunaan Narkoba.*
- *Jauhilah menonton film-film yang bersifat pornografi.*

d. Mengapa Kita Menolak Seks Bebas ?

Budaya seks bebas bukan merupakan budaya bangsa Indonesia. Perilaku seks bebas sangat bertentangan dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat. Untuk itu, kita harus menolak budaya seks bebas, karena tidak sesuai dengan kepribadian kita.

Seks bebas banyak menimbulkan kerugian daripada keuntungan. Para remaja yang menjadi korban seks bebas biasanya sering merasa bersalah. Laporan meningkatnya kehamilan di luar nikah pada para remaja sangat mencemaskan kita. Keruntuhan moral merupakan kenyataan yang ada yang harus dihadapi akibat dari budaya seks bebas ini.

Catatan: Bahwa sebelum mempelajari substansi makanan sehat dan bergizi terlebih dahulu diawali dengan aktivitas mengamati, menanya, mencari informasi, dan mengasosiasi dan selanjutnya dipresentasikan/komunikasikan.

Penilaian Hasil Pembelajaran NAPZA

1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Guru membandingkan hasil penilaian sikap yang dilakukan oleh peserta didik (penilaian diri) dengan hasil pengamatan sikap yang dilakukan selama proses pembelajaran, dan hasilnya dibandingkan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh peserta didik.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

Contoh Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial

No	Nama Peserta Didik	Sikap Spiritual dan Sosial																Jml. Skor	Nilai								
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				Jujur				Disiplin						Tanggung jawab				Menghargai teman			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4	1	2	3	4
1	Ratna																										
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
Skor Max = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																											

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X), untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Yang dimaksud dengan Narkotik menurut UU RI No 22 / 1997 adalah
 - a. zat atau obat yang dapat menimbulkan penurunan atau perubahan kesadaran
 - b. zat atau obat yang dapat meningkatkan kesadaran
 - c. zat atau obat yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh
 - d. zat atau obat yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh

2. Yang dimaksud dengan Psikotropika menurut UU RI No 5 / 1997 adalah...
 - a. zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika
 - b. zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis termasuk narkotika
 - c. zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis termasuk alkohol
 - d. zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis bukan alcohol

3. Bir merupakan minuman beralkohol golongan A, dengan kadar etanolnya adalah

a. 1 – 5 %	c 20 – 45 %
b. 5 – 20 %	d. 30 – 45 %

4. Penyebab penggunaan NAPZA para remaja adalah lingkungan keluarga, Kecuali.....
 - a. komunikasi orangtua dan anak kurang baik
 - b. komunikasi orangtua dan anak sangat baik
 - c. orangtua terlampau sibuk, acuh
 - d. kurangnya kehidupan beragama

5. Salah satu pengaruh jangka panjang terhadap fisik pengguna NAPZA adalah..

a. tidak peduli terhadap kesehatan	c peduli terhadap kesehatan
b. peduli terhadap lingkungan	d. peduli terhadap orang lain

6. Salah satu perubahan sikap dan perilaku yang terjadi pada peserta didik pengguna NAPZA adalah

- a. sering membolos dan pemalas
- b. bertanggungjawab terhadap tugas
- c. prestasi meningkat
- d. percaya diri

7. Berikut termasuk golongan I. Narkotik menurut UU RI No 22 / 1997, adalah .

a	b	c	d
<input type="checkbox"/> Heroin <input type="checkbox"/> Kokain <input type="checkbox"/> Ganja	<input type="checkbox"/> Morfin <input type="checkbox"/> Petidin	<input type="checkbox"/> Codein <input type="checkbox"/> Vitamin	<input type="checkbox"/> Betadin <input type="checkbox"/> Alkohol

8. Salah satu dampak sosial di lingkungan sekolah, bagi peserta didik pengguna NAPZA adalah

- a. merusak disiplin dan motivasi belajar
- b. merusak komunikasi antar peserta didik
- c. merusak gedung sekolah
- d. merusak komunikasi dengan guru

9. Salah satu dampak sosial di lingkungan masyarakat penggunaan NAPZA adalah

- a. meningkatnya kejahatan di masyarakat
- b. meningkatnya kesejahteraan di masyarakat
- c. meningkatnya keamanan di masyarakat
- d. meningkatnya ketentraman di masyarakat

10. Salah satu komplikasi medik pada pengguna NAPZA adalah

- a. gangguan daya ingat
- b. gangguan pendengaran
- c. gangguan penglihatan
- d. gangguan pencernaan

11. salah satu alasan pendidikan seks sangat penting diajarkan kepada para remaja adalah

- a. untuk memelihara tegaknya nilai-nilai moral
- b. untuk memelihara ketentraman keluarga
- c. untuk memelihara tegaknya nilai-nilai keadilan
- d. untuk memelihara tegaknya nilai-nilai kekeluargaan

12. Berikut golongan II. Psikotropika menurut UU RI No 5 / 1997, adalah

a	b	c	d
<input type="checkbox"/> Digunakan untuk terapi <input type="checkbox"/> Dan untuk tujuan ilmu pengetahuan	<input type="checkbox"/> Digunakan untuk tujuan ilmu pengetahuan <input type="checkbox"/> Dan tidak digunakan untuk terapi,	<input type="checkbox"/> Digunakan untuk pengobatan <input type="checkbox"/> Digunakan dalam terapi <input type="checkbox"/> Dan digunakan/untuk tujuan ilmu pengetahuan	<input type="checkbox"/> Digunakan untuk pengobatan <input type="checkbox"/> Dan sangat luas digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan ilmu pengetahuan

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab empat jawaban dengan benar
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab tiga jawaban dengan benar
- Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab dua jawaban dengan benar
- Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab satu jawaban dengan benar
 1. Sebutkan empat macam golongan yang termasuk Psikotropika!
 2. Sebutkan empat macam ciri-ciri remaja pengguna NAPZA !
 3. Sebutkan empat macam factor lingkungan yang dapat mengakibatkan remaja menjadi pengguna NAPZA !

Format penilaian essay (KI-3), psikotropika, ciri pengguna NAPZA, faktor lingkungan pengguna NAPZA

No	Nama Peserta Didik	Butir Soal												Jml. Skor	Nilai
		1				2				3					
		Psikotropika				Ciri pengguna NAPZA				Faktor lingkungan pengguna NAPZA					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikrul														
	Dst.														
Skor Max = 16															
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4															

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Penilaian keterampilan dilakukan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu kinerja, mulai dari persiapan, langkah-langkah, dan penyajian hasil . Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan

Lakukan pembuatan powerpoint tentang NAPZA Secara Berkelompok:

1. Persiapan materi dengan sumbernya !
2. Langkah pembuatan power point secara urut!
3. Penyajian materi!

Format penilaian (KI-4), persiapan, langkah-langkah pembuatan, powerpoint, penyajian materi

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan												Juml. Skor	Nilai
		Prosedural pembuatan power point													
		Persiapan				Langkah pembuatan				Penyajian materi					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v	12	4
2	Dwi														
3	Fikrul														
4	Dst.														
Skor Max = 12															
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4															

4. Contoh Instrumen Penilaian Proyek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kompetensi Dasar : 3.9 Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat.
 3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang
 Nama Proyek : Penanggulangan NAPZA dan Pola Makan Sehat
 Alokasi Waktu : Satu Semester
 Nama Peserta Didik : _____
 Kelas : VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
	Total Skor Max	
	Nilai = skor perolehan/skor max X 4	
Komentar Orangtua Murid :		

5. Contoh Instrumen Penilaian Portofolio

Kompetensi Dasar : 3.9 Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat.

Alokasi Waktu : 1 Semester

Nama Peserta Didik : _____

Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian		Jml.Halaman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat kliping macam-macam narkoba				5	
2.	Membuat kliping akibat kecanduan narkoba				5	
3.	Membuat kliping pencegahan narkoba				5	
Nilai = Skor perolehan/Skor Max X 4						
Komentar Orangtua Murid						

Keterangan

T = tuntas

BT = Belum tuntas

6. Contoh Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Remedial	
1.	Ratna	4	4.7	NAPZA	Narkoba	Melakukan keterampilan pemaparan makalah	75	Penugasan mencari referensi tentang NAPZA di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	83	Terlampau
2.	Dwi										
3.	Fikri										
<i>Komentar Orangtua Murid</i>											

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format *pengayaan terhadap tiga peserta didik*.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Pengayaan	
1.	Ratna	4	4.7	NAPZA	Narkoba	Melakukan keterampilan pemaparan makalah	75	Penugasan mencari informasi tentang NAPZA secara berpasangan di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	80	85	Terlampau
2.	Dwi								80	85	
3.	Fikri								80	85	
<i>Komentar Orangtua Murid</i>											

Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Seks Bebas

1. Contoh Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Penilaian aspek spiritual dan sosial dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Aspek-aspek yang dinilai meliputi : berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran, sungguh-sungguh dalam pembelajaran, jujur, disiplin, tanggungjawab, menghargai teman.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup= 2, Kurang = 1).

Contoh Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial

No	Nama Peserta Didik	Sikap Spiritual dan Sosial																Jml. Skor	Nilai								
		Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				Sungguh-sungguh dalam pembelajaran				Jujur				Disiplin						Tanggung jawab				Menghargai teman			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4	1	2	3	4
1	Ratna																										
2	Dwi																										
3	Fikrul																										
Skor Max = 24																											
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																											

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X), untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Salah satu alasan pendidikan seks sangat penting diajarkan kepada para remaja adalah
 - a. untuk memelihara tegaknya nilai-nilai moral
 - b. untuk memelihara ketentraman keluarga
 - c. untuk memelihara tegaknya nilai-nilai keadilan
 - d. untuk memelihara tegaknya nilai-nilai kekeluargaan

2. Akibat bagi remaja perempuan yang sudah melakukan seks bebas di bawah usia 20 tahun akan mengakibatkan
 - a. cenderung mudah terkena kanker mulut rahim
 - b. cenderung mudah terkena kanker payudara
 - c. cenderung mudah terkena kanker paru-paru
 - d. cenderung mudah terkena kanker otak

3. Sesuai dengan kesepakatan internasional “*Conference of Sex Education and Family Planning*” pada 1962, Tujuan pendidikan pendidikan seks, adalah
 - a. untuk menjalankan kehidupan yang bahagia
 - b. untuk melalui kehidupan yang bahagia
 - c. untuk melanjutkan kehidupan yang bahagia
 - d. untuk mengakhiri kehidupan yang bahagia

4. Salah satu cara untuk menghindari seks bebas secara preventif adalah
 - a. hindari dari diri dari pergaulan
 - b. hindari dari pergaulan sosial
 - c. mengasingkan diri dari pergaulan
 - d. menjauhi tempat-tempat prostitusi

5. Penyakit AIDS adalah jenis penyakit yang sangat berbahaya bagi kehidupan manusia, penyebab penyakit ini adalah, adalah
- a, virus HIV
b. sebangsa jamur
c. bakteri coli
d. Amoeba
6. Penyakit AIDS akan menimbulkan kematian pada penderita setelah munculnya gejala selama kurang lebih.....
- a, 1 - 2 tahun
b. 2 – 3 tahun
c. 3 – 4 tahun
d. 4 - 5 tahun
7. Gejala yang timbul akibat infeksi penyakit AIDS adalah
- a, menurunnya kekebalan tubuh
b. meningkatnya kekebalan tubuh
c. menurunnya kesegaran jasmani
d. meningkatnya kesegaran jasmani

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab empat jawaban dengan benar
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab tiga jawaban dengan benar
- Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab dua jawaban dengan benar
- Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab satu jawaban dengan benar
 1. Sebutkan empat cara penularan HIV/AIDS!
 2. Sebutkan empat macam tips untuk menghindari akibat seks bebas!
 3. Sebutkan empat macam resiko dari perilaku seks bebas!

Format penilaian essay (KI-3), cara penularan HIV/AIDS, tips menghindari akibat seks bebas, resiko dari perilaku seks bebas

No	Nama Peserta Didik	Butir Soal												Jml. Skor	Nilai
		1				2				3					
		Cara penularan HIV/AIDS				Tips menghindari				Resiko dari perilaku seks bebas					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna														
2	Dwi														
3	Fikrul														
	Dst.														
Skor Max = 16															
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4															

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Penilaian keterampilan dilakukan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu kinerja, mulai dari persiapan, langkah-langkah, dan penyajian hasil. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan.

Lakukan pembuatan powerpoint tentang pendidikan seks bebas Secara Berkelompok:

1. Persiapan materi dengan sumbernya !
2. Langkah pembuatan powerpoint secara urut!
3. Penyajian materi!

Format penilaian (KI-4), persiapan, langkah-langkah pembuatan, powerpoint, penyajian materi

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan												Juml. Skor	Nilai
		Prosedural pembuatan power point													
		Persiapan				Langkah pembuatan				Penyajian materi					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v	12	4
2	Dwi														
3	Fikrul														
4	Dst.														
Skor Max = 12															
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4															

4. Contoh Instrumen Penilaian Proyek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kompetensi Dasar : 3.9 Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat.
 3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang

Nama Proyek : Penanggulangan NAPZA dan Pola Makan Sehat
 Alokasi Waktu : Satu Semester
 Nama Peserta Didik : _____
 Kelas : VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
	Total Skor Max	
	Nilai = skor perolehan/skor max X 4	
Komentar Orangtua Murid :		

5. Contoh Instrumen Penilaian Portofolio

Kompetensi Dasar : 3.9 Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat.

Alokasi Waktu : 1 Semester

Nama Peserta Didik : _____

Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian		Jml.Halaman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat kliping macam-macam narkoba				5	
2.	Membuat kliping akibat kecanduan narkoba				5	
3.	Membuat kliping pencegahan narkoba				5	
	Nilai = Skor perolehan/Skor Max X 4					
Komentar Orangtua Murid						

Keterangan

T = tuntas

BT = Belum tuntas

6. Contoh Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Remedial	
1.	Ratna	4	4.7	NAPZA	Narkoba	Melakukan keterampilan pemaparan makalah	75	Penugasan mencari referensi tentang NAPZA di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	83	Terlampai
2.	Dwi										
3.	Fikri										
Komentar Orangtua Murid											

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Pengayaan	
1.	Ratna	4	4.7	NAPZA	Narkoba	Melakukan keterampilan pemaparan makalah	75	Penugasan mencari informasi tentang NAPZA secara berpasangan di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	80	85	Terlampai sda
2.	Dwi								80	85	
3.	Fikri								80	85	
Komentar Orangtua Murid											

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.	1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran 1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir 1.1.3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat)
2.	2.8. Memiliki perilaku hidup sehat	2.8.1 Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya. 2.8.2 Melakukan aktivitas yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain 2.8.3 Menggunakan alat sesuai dengan fungsinya

		2.8.4 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan aktivitas. 2.8.5 Mengikuti aturan, petunjuk, atau aturan guru.
3.	3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang.	3.10.1 Menyebutkan gizi seimbang. 3.10.2 Menyebutkan persyaratan minuman sehat. 3.10.3 Menyebutkan persyaratan makan sehat. 3.10.4 Menyebutkan fungsi gizi
4.	4.10 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi, dan seimbang.	4.10.1 Mempresentasikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi, dan seimbang.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-1

1. Melakukan berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran dengan khusus
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir dengan benar

KI-2

3. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya dengan benar
4. Melakukan kegiatan yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain dengan benar
5. Melakukan penggunaan alat sesuai fungsinya dengan baik
6. Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dengan baik
7. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru dengan benar

KI-3

8. Menyebutkan pengertian gizi seimbang dengan benar
9. Menyebutkan nyebutkan persyaratan minuman sehat dengan benar
10. Menyebutkan pengertian makanan sehat
11. Menyebutkan fungsi gizi

KI-4

Mempresentasikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi, dan seimbang dengan baik

D. Metode Pembelajaran

- a. *Inclusive* (cakupan)
- b. Demonstrasi
- c. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
- d. *Resiprocal* (timbang-balik)
- e. *Pendekatan Pembelajaran Kontekstual*
- f. *Pendekatan Scientific*

E. Media Pembelajaran

a. **Media**

- 1) Gambar : makanan sehat dan bergizi
- 2) Model : Powerpoint

b. **Alat dan bahan**

Alat yang dapat digunakan pada pembelajaran makanan sehat dan bergizi, sebagai berikut : 1) Spidol, 2) Whait board 3) LCD ± 1 buah.

F. Materi Pembelajaran

Pembelajaran kesehatan sebagai alat pada pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam upaya mempelajari makanan sehat dan bergizi: (a) Makanan sehat, (b) cizi seimbang, (b) pola makanan sehat dan bergizi

Akhir dari pembelajaran kesehatan yang dilakukan pada peserta didik, sebagai berikut :

- a) Memiliki pemahaman dan menyadari tentang bahaya kekurangan gizi untuk kehidupan
- b) Memiliki pemahaman dan menyadari tentang bahaya minuman yang tidak sehat dalam kehidupan
- c) Memiliki pemahaman dan menyadari tentang pentingnya pola makan yang baik dan sehat dalam kehidupan
- d) Memiliki sikap, seperti : kerjasama, sportifitas, menghargai perbedaan individu, dan tanggung jawab, dapat memahami budaya orang lain

1. Pengertian Makanan Sehat

Makanan yang dikategorikan sebagai makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung unsur-unsur zat yang dibutuhkan tubuh dan tidak mengandung bibit penyakit atau racun. Namun, makanan yang dikategorikan sehat ini sangat

berhubungan dengan sikap dan pola makan dari setiap orang. Jadi makanan yang mengandung unsur-unsur bergizi harus disertai dengan upaya menjaga kebersihan dan kesehatan orang yang mau memakannya.



Gambar 10.1 makanan sehat

2. Unsur-unsur Zat Makanan Sehat

Kita memerlukan zat makanan yang dibutuhkan agar tubuh dapat beraktivitas dengan normal. Untuk itu, tubuh kita harus diberi makanan yang bergizi dan sehat. Unsur-unsur makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat seperti protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin, air dengan takaran yang seimbang.

3. Manfaat Unsur-unsur Makanan

Zat-zat yang dikandung dalam makanan mempunyai fungsi atau manfaatnya tersendiri bagi tubuh kita. Zat-zat yang dibutuhkan tubuh fungsinya sebagai zat tenaga, sebagai pembangun, sebagai pengatur, dan sebagainya.

1. Zat tenaga: Zat tenaga biasa berasal dari karbohidrat, lemak, dan protein. Unsur-unsur ini biasa terdapat pada nasi, jagung, daging, telur, dan lain sebagainya.
2. Zat pembangun: Dalam makanan terdapat zat yang disebut dengan zat pembangun. Unsur-unsur makanan yang mengandung zat pembangun adalah protein, mineral, dan air. Unsur-unsur ini harus seimbang agar kesehatan seseorang terjaga dengan baik.
3. Zat pengatur: Makanan yang terdapat zat pengatur adalah mineral, vitamin-vitamin, dan air. Zat-zat ini mudah diperoleh dalam makanan yang kita makan.

4. Minuman Sehat

Air minum yang sehat adalah air minum yang cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh. Air minum sehat juga berarti air minum yang bebas dari bibit penyakit dan racun.

Memilih minuman memang tak lepas dari masalah selera, namun, sebaiknya kita tidak melupakan segi kesehatan. Kita perlu mengetahui unsur-unsur apa saja yang terdapat dalam suatu jenis minuman. Apakah minuman itu merupakan minuman yang dibutuhkan tubuh kita atau tidak. Atau apakah minuman itu termasuk minuman yang bersih dan sehat? Berikut ini ada beberapa syarat air yang bersih dan sehat.

1. Harus jernih tak berwarna, tak berbau, dan tak berasa (asin, manis, pahit, atau getir) atau disebut air yang memenuhi persyaratan fisis

2. Tidak mengandung zat yang membahayakan kesehatan, seperti zat tembaga, zat seng, zat racun dan alkohol.
3. Atau disebut air yang memenuhi persyaratan khemis (kimiawi)
4. Tidak mengandung benih-benih penyakit, misalnya, penyakit typhus, dan dysentri.
5. Cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh.

5. Gizi Seimbang

Kita sudah membahas bersama tentang minuman yang bersih dan sehat. Ada beberapa minuman yang sangat dibutuhkan oleh tubuh kita seperti air, kopi, jus, susu, dan lain sebagainya. Semua minuman bermanfaat bagi tubuh kita tetapi belum tentu semuanya dibutuhkan oleh tubuh kita. Karena itu kita perlu menjaga keseimbangan gizi. Jika tidak ada keseimbangan gizi, maka zat-zat yang kelebihan akan menimbulkan penyakit baru. Misalnya, kita makan makanan yang bergizi tinggi tetapi tidak melakukan olahraga maka bisa mengakibatkan obesitas atau kegemukan yang berlebihan. Lalu apa yang dimaksud dengan gizi seimbang?

Gizi seimbang adalah susunan menu seimbang yang dapat memberikan:

1. Cukup kalori/energi, guna memenuhi pengeluaran energi setiap hari.
2. Cukup protein, guna memenuhi keperluan tubuh untuk pertumbuhan.
3. Cukup lemak, guna keperluan tubuh akan asam lemak tak jenuh dan untuk menggunakan vitamin-vitamin yang larut dalam lemak.
4. Cukup vitamin dan mineral.

Menu yang seimbang ini lebih lazim disebut hidangan 4 (empat) sehat 5 (lima) sempurna, yang terdiri atas:

- a. Makanan pokok (sumber hidrat arang).
- b. Lauk-pauk (sumber protein dan lemak).
- c. Sayuran (vitamin dan mineral).
- d. Buah-buahan (sumber vitamin).
- e. Susu (sumber protein, vitamin dan mineral).

Penilaian Hasil Belajar Pola Hidup Sehat

1 Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Guru membandingkan hasil penilaian sikap yang dilakukan oleh peserta didik (penilaian diri) dengan hasil pengamatan sikap yang dilakukan selama proses pembelajaran, dan hasilnya dibandingkan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh peserta didik.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

Contoh Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai																												Jml. Skor	Nilai
		Butir Soal																													
		Berdoa				Sungguh-sungguh				Jujur				Disiplin				Tanggung jawab				Menghargai teman									
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
1	Ratna																														
2	Dwi																														
3	Fikri																														
	Dst.																														
Skor max. = 24																															
Nilai = skor perolehan / skor max X 4 =																															
Komentar Orang Tua Murid :																															

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X), untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Yang dimaksud dengan pola hidup sehat adalah
 - a. cara hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan.
 - b. cara hidup yang tidak memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan.
 - c. cara hidup yang hanya memperhatikan segala aspek kondisi linkungang
 - d. cara hidup yang hanya memperhatikan segala aspek kondisi makanan

2. Yang dimaksud dengan makanan sehat adalah makanan yang mengandung.....
 - a. protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin, air
 - b. hanya protein, vitamin, dan air
 - c. hanya, mineral, vitamin, dan air
 - d. hanya protein, lemak, dan vitamin

3. Tubuh untuk memperoleh zat tenaga maka makanan yang dikonsumsi berasal dari.....

a. karbohidrat, lemak, dan protein	c. air, lemak, dan protein
b. karbohidrat, lemak, dan vitamin	d. karbohidrat, calsium, dan protein

4. Tubuh untuk memperoleh zat pembangun maka makanan yang dikonsumsi berasal dari.....

a. protein, mineral, dan viamin	c. protein, mineral, dan calsium
b. protein, mineral, dan karbohidrat	d. protein, lemak, dan air

5. Tubuh untuk memperoleh zat pengatur maka makanan yang dikonsumsi berasal dari.....

- a. karbohidrat, vitamin, dan air
- b. lemak, vitamin, dan air
- c. mineral, vitamin, dan air
- d. mineral, calcium, dan air

6. Yang dimaksud dengan sir minum sehat adalah

- a. air minum yang cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh
- b. air minum yang cukup mengandung vitamin yang dibutuhkan tubuh
- c. air minum yang cukup mengandung protein yang dibutuhkan tubuh
- d. air minum yang cukup mengandung calcium yang dibutuhkan tubuh

7. Berikut termasuk aspek pola hidup sehat dalam kehidupan adalah

a	b	c	d
<input type="checkbox"/> Makanan <input type="checkbox"/> Minuman <input type="checkbox"/> Nutrisi yang dikonsumsi <input type="checkbox"/> Perilaku kita sehari-hari	<input type="checkbox"/> Pakaian <input type="checkbox"/> Perumahan <input type="checkbox"/> Pekerjaan	<input type="checkbox"/> Pendengaran <input type="checkbox"/> Pencernaan <input type="checkbox"/> Penglihatan	<input type="checkbox"/> Ucapan <input type="checkbox"/> Penciuman <input type="checkbox"/> Perasaan

8. Salah satu sumber makanan yang cukup mengandung karbohidrat adalah....

- a. nasi
- b. buah-buahan
- c. sayur-sayuran
- d. putih telur

9. Salah satu sumber makanan yang cukup mengandung protein adalah....

- a. daging
- b. air
- c. sayuran
- d. buah-buahan

10. Bahan makanan yang mengandung pengawet sebaiknya dihindari karena dapat mengakibatkan penyakit

- a. jantung
- b. kanker
- c. paru-paru
- d. ginjal

11. Olahraga yang teratur memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh , salah satu diantaranya adalah

- a. meningkatkan HDL (kolesterol yang baik)
- b. meningkatkan nilai-nilai keadilan
- c. meningkatkan nilai-nilai kekeluargaan
- d. meningkatkan nilai-nilai sosial

12. Berikut ini ada beberapa syarat air yang bersih dan sehat adalah

a	b	c	d
-Harus jernih tak berwarna -Tidak mengandung zat yang membahayakan kesehatan - memenuhi persyaratan khemis (kimiawi) -Tidak mengandung benihbenih penyakit - Cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh	-Tidak harus jernih -Berwarna -Tidak perlu memenuhi persyaratan khemis (kimiawi) -Cukup mengandung vitamin yang dibutuhkan tubuh	- Harus jernih tak berwarna - Tidak mengandung zat yang membahayakan kesehatan - Memenuhi persyaratan khemis (kimiawi) - Cukup mengandung protein yang dibutuhkan tubuh	-Tidak mengandung zat yang membahayakan kesehatan -Memenuhi persyaratan khemis (kimiawi) - Cukup mengandung karbohidrat yang dibutuhkan tubuh

13. Salah satu upaya yang dapat kamu lakukan untuk mengkondisikan udara yang bersih adalah

- menanam tanaman di pot di sekeliling rumah atau sekolah
- membakar sampah di sekeliling rumah atau sekolah
- menebang pepohonan di sekeliling rumah atau sekolah
- meninggikan tembok pagar di sekeliling rumah atau sekolah

14. Salah satu upaya yang dapat kamu lakukan untuk mengkondisikan lingkungan yang sehat adalah

- tidak membuang sampah sembarangan
- membakar sampah
- merokok
- meludah sembarangan

15. Salah satu cirri orang yang selalu optimis memandang hidup adalah

- hambatan dan kegagalan dianggap sebagai pelajaran untuk langkah berikutnya.
- hambatan dan kegagalan dianggap sebagai kehancuran.
- hambatan dan kegagalan dianggap sebagai perbuatan tercela
- hambatan dan kegagalan dianggap sebagai perbuatan dosa

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan g benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab empat jawaban dengan benar
 - Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab tiga jawaban dengan benar
 - Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab dua jawaban dengan benar
 - Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab satu jawaban dengan benar
- Sebutkan empat macam golongan yang termasuk gizi seimbang!
 - Sebutkan empat macam makanan sumber karbohidrat !
 - Sebutkan empat macam syarat minuman sehat !
 - Sebutkan empat macam langkah-langkah pola hidup sehat!

Format penilaian essay (KI-3), gizi seimbang, sumber karbohidrat, minuman sehat, langkah-langkah pola hidup sehat

No	Nama Peserta Didik	Butir Soal																Jml. Skor	Nilai
		1				2				3				4					
		Gizi Seimbang				Sumber Karbohidrat				Minuman Sehat				Pola Hidup Sehat					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor Max = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			
Komentar Oranntua Murid:																			

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Penilaian keterampilan dilakukan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu kinerja, mulai dari persiapan, langkah-langkah, dan penyajian hasil. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan

Lakukan pembuatan power\point tentang pola hidup sehat:

1. Persiapan materi dengan sumbernya !
2. Langkah pembuatan *power point* secara urut!
3. Penyajian materi!

Format penilaian (KI-4), persiapan, langkah-langkah, penyajian materi

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan																Jml. Skor	Nilai
		Prosedural pembuatan power point																	
		Persiapan				Langkah pembuatan				Minuman Sehat				Penyajian materi					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v				v	12	100
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor Max = 12																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			
Komentar Orangtua Murid:																			

4. Contoh Instrumen Penilaian Proyek

- Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kompetensi Dasar : 3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang.
 4.10 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang sederhana renang dengan koordinasi yang lebih baik
- Nama Proyek : Mengetahui tentang Gizi
- Alokasi Waktu : Satu Semester
 Nama Peserta Didik : _____
 Kelas : VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
	Total Skor Max	
	Nilai = skor perolehan/skor max X 4	
Komentar Orang Tua Murid :		

5. Contoh Instrumen Penilaian Portofolio

Kompetensi Dasar : 4.10 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang sederhana

Alokasi Waktu : 1 Semester

Nama Peserta Didik : _____

Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian		Jml.Halaman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat kliping makanan sehat				5	
2.	Membuat kliping makanan bergizi				5	
3.	Membuat kliping manfaat makanan untuk kehidupan				5	
	Nilai = Skor perolehan/Skor Max X 4					
Komentar Orang Tua Murid						

Keterangan

T = tuntas

BT = Belum tuntas

6. Contoh Instrumen Penilaian Portofolio

a. Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya :remedial remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Pengayaan	
1.	Ratna	4	4.7	NAPZA	Narkoba	Melakukan keterampilan pemaparan pemapran makalah	75	Penugasan mencari informasi tentang NAPZA secara berpasangan di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	80	85	Terlampai sda
2.	Dwi								80	85	
3.	Fikri								80	85	
Komentar Orangtua Murid											

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format *pengayaan terhadap tiga peserta didik*.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Pengayaan	
1.	Ratna	4	4.7	NAPZA	Narkoba	Melakukan keterampilan pemaparan pemapran makalah	75	Penugasan mencari informasi tentang NAPZA secara berpasangan di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	80	85	Terlampai sda
2.	Dwi								80	85	
3.	Fikri								80	85	
Komentar Orangtua Murid											

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.	1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran 1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir 1.1.3 Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh (kodrat)
2.	2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik	2.4.1 Saling membantu dalam memecahkan menyelesaikan masalah 2.5.1 Saling berbagi peralatan dengan teman 2.6.1 Melakukan kegiatan aktivitas fisik sesuai dengan waktu yang telah dijadwalkan 2.8.1 Menjaga kebersihan diri dan lingkungan

	2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.	
3.	3.1. Memahami manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur. 3.2 Memahami metode untuk memonitor denyut jantung	3.1.1 Menyebutkan arti aktivitas fisik. 3.1.2 Menyebutkan manfaat aktivitas fisik jangka pendek . 3.1.3 Menyebutkan manfaat aktivitas fisik jangka panjang 3.2.1 Mengukur denyut nadi setelah melakukan aktivitas gerak dengan olahraga
4.	4.11 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan manfaat jangka panjang dan partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur 4.12 Menghitung denyut jantung	4.11.1 Membuat presentasi aktivitas fisik secara teratur 4.12.1 Melakukan deteksi dengan denyut jantung sebelum dan sesudah melakukan aktivitas fisik

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

KI-1

1. Melakukan berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran dengan khusus
2. Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir dengan benar

KI-2

1. Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya dengan benar
2. Melakukan kegiatan yang tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain dengan benar
3. Melakukan penggunaan alat sesuai fungsinya dengan baik
4. Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dengan baik
5. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru dengan benar

KI-3

1. Menyebutkan aktivitas fisik dengan benar
2. Menyebutkan manfaat aktivitas fisik jangka pendek dengan benar
3. Menyebutkan manfaat aktivitas fisik jangka panjang dengan benar
4. Menyebutkan macam penyakit kekurangan aktivitas gerak dengan benar

KI-4

1. Membuat presentasi tentang manfaat aktivitas fisik secara teratur dengan baik
2. Melakukan deteksi denyut jantung sebelum dan sesudah melakukan aktivitas fisik dengan baik

D. Metode Pembelajaran

- a. *Inclusive* (cakupan)
- b. Demonstrasi
- c. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
- d. *Resiprocal* (timbang-balik)
- e. *Pendekatan Pembelajaran Kontekstual*
- f. *Pendekatan Scientific*

E. Media Pembelajaran

- a. **Media**
 - 1) Gambar : aktivitas gerak
 - 2) Model : Powerpoint
- b. **Alat dan bahan**

Alat yang dapat digunakan pada aktivitas berirama, sebagai berikut : 1) Spidol, 2) *White board* 3) LCD ± 1 buah.

F. Materi Pembelajaran

1. Akibat Kekurangan Aktivitas Gerak (Fisik)

Gaya hidup tidak banyak bergerak membuat kaum metropolis lebih nyaman bekerja di depan komputer ketimbang di luar ruangan. Pola kerja yang kurang gerak memperpendek usia harapan hidup. Pada tahun 2005, sekira 1,6 miliar orang dewasa (15 tahun ke atas) mengalami kegemukan dan 400 juta di antaranya obesitas. Diperkirakan pada tahun 2015, sekira 2,3 miliar orang dewasa akan mengalami kegemukan dan 700 juta di antaranya obesitas.

Penyebab ketidakaktifan fisik. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), ketidakaktifan fisik adalah istilah untuk mengidentifikasi orang-orang dengan tingkat aktivitas fisik teratur yang rendah atau tidak sama sekali sehingga pembakaran energinya tidak lebih dari 1,5 kali pembakaran energy saat beristirahat. Perilaku tidak aktif ditemui di masyarakat yang banyak beraktivitas sambil duduk, duduk bersandar, atau berbaring di luar waktu tidur, seperti menonton televisi, main video game, bekerja di depan komputer, dan lainnya. Menurut American Cancer Society pada Juli tahun 2010, 94 persen wanita dan 48 persen pria menghabiskan waktu dengan duduk atau tidak aktif selama 6 jam sehari memiliki risiko meninggal lebih cepat daripada mereka yang aktif dan duduk kurang dari 3 jam sehari. “Penyebabnya bisa dilihat dari berbagai faktor, termasuk kebiasaan dan kelas sosial; (atas, menengah, dan bawah) . Bagi kalangan ekonomi bawah harus kerja keras, jadi fisiknya aktif untuk mencukupi kehidupannya, kalangan menengah kadang aktif, dan untuk kalangan atas, semuanya serba ada, badan kurang dilatih untuk bergerak. Pola hidup yang tidak aktif meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, dan kolesterol, karena kalori yang mengendap, dapat mengakibatkan diabetes tipe 2.

Kurang aktivitas fisik ternyata sama bahayanya dengan merokok yaitu dapat menyebabkan kematian. Hasil penelitian yang dipublikasikan di jurnal Lancet menyebutkan jumlah kematian akibat kurang aktivitas sama banyaknya dengan merokok di seluruh dunia.

Studi itu memperkirakan sepertiga orang dewasa tidak cukup melakukan aktivitas fisik, sehingga menyebabkan 5,3 juta jiwa kematian tiap tahun. Hal itu sama dengan satu dari 10 kematian yang disebabkan oleh penyakit seperti penyakit jantung, diabetes dan kanker payudara dan usus besar.

2. Aktivitas Fisik Dengan Berolahraga

Berolahraga sering kali dipandang sebagai beban dan malas untuk dilakukan, apalagi di pagi hari cuaca masih dingin, masih ngantuk, kebetulan menghadapi ujian di sekolah sangat menguras energi, cape dan seterusnya banyak menjadi alasan untuk tidak melakukan olahraga. Padahal mereka tahu manfaat olahraga itu sangat perlu untuk kesehatan tubuh. walaupun ada kemauan dan kemudian melaksanakannya, tetapi pengetahuan tentang cara melakukannya dengan baik dan benar masih kurang. Untuk melakukan kebiasaan berolahraga dengan baik dan benar tentunya harus mempunyai tujuan, fokus dan jelas. Orang bijak pernah berkata jika ingin mencapai sesuatu, bekerjalah ke suatu arah, bertindak ke suatu tujuan.

Untuk mencapai tujuan berarti berkonsentrasi pada sesuatu. sehingga dapat menjaga tujuan yang dituju dan juga terus setia pada tujuan tidak peduli apapun yang terjadi. Kalau saja dalam melakukan olahraga itu dilakukan dengan baik dan benar, maka manfaat yang akan diperolehnya besar sekali. Misalnya saja kemampuan paru-paru dalam pengembangan dan pengempisannya akan lebih baik, begitu juga daya pompa jantung, metabolisme tubuh dan seterusnya bekerja akan lebih baik bila sering bergerak.

3. Manfaat Aktivitas Fisik Jangka Pendek

Aktivitas fisik dengan berolahraga bila dilakukan dengan baik akan banyak manfaat, gula darah pada penderita kencing manis (Diabetes melitus) dapat terkendali dengan olahraga teratur. Bagi yang menderita osteoporosis pun, jika dilatih terus dalam waktu sekurang-kurangnya tiga bulan saja, maka struktur tulangnya akan lebih baik dan kepadatan tulang menjadi lebih baik. Jika seseorang tidak melakukan olahraga sama sekali dalam kehidupannya, sementara kegiatan fisik yang lain juga tidak cukup berarti, dampak buruk yang akan muncul, seperti : merasakan tubuh yang kurang bugar dan terlihat lesu.

Bila badan tidak terlatih untuk melakukan aktivitas fisik, sehingga tidak hanya otot, jantung juga akan menjadi lemah, yang merupakan pusat kehidupan manusia. Bila jantung tidak terlatih, maka daya pompanya menjadi kurang kuat untuk menyalurkan darah dan oksigen keseluruh tubuh. Akibatnya otak akan kekurangan oksigen dan jaringan tubuh yang lain juga akan kekurangan suplai darah, sehingga imbasnya tubuh jadi lemas, tak bertenaga, tidak kuat melakukan pekerjaan yang ringan sekalipun. Jika tubuh tidak bugar produktivitas akan menurun, dan sebaliknya. Berikut beberapa manfaat aktifitas gerak yang bersifat jangka pendek, diantaranya :

a. Tubuh menjadi langsing dan bebas dari racun

Pertama, terlalu banyak bergerak akan bisa membuat tubuh Anda cepat menjadi langsing. Orang yang tubuhnya sering digerakan secara tidak langsung akan menjadikan kalori yang ada dalam tubuhnya terbakar secara maksimal. Selanjutnya, jika Anda melakukan latihan olahraga yang rutin, ini juga akan sangat membantu Anda dalam menurunkan berat badan yang Anda miliki. Kedua, beraktivitas dan menggerakkan tubuh secara rutin juga akan bisa membuang racun yang ada dalam tubuh dengan segera. Racun yang ada dalam tubuh akan dikeluarkan melalui keringat. Dengan cara ini, organ dalam tubuh Anda berupa ginjal, hati dan organ vital lainnya akan bisa dibersihkan dengan baik. Kualitas dari organ tubuh yang Anda miliki tersebut juga akan lebih baik ketimbang biasanya.

b. Menghilangkan stress dan menyeimbangkan cairan tubuh

Fungsi menggerakkan tubuh adalah bisa membuat kita mengatasi stress dan depresi dengan mudah. Banyak para peneliti yang mengatakan bahwa latihan fisik itu ternyata sangat baik untuk meredakan stress yang ada dalam tubuh kita. Kunci dari melakukan aktivitas yang bisa membuat kita terhindar dari stress adalah melakukan latihan fisik yang bisa membuat kita mengeluarkan keringat. Keempat, tubuh yang sering bergerak akan bisa membuat kita mudah dalam mengeluarkan cairan dalam tubuh. Orang yang suka berkeringat tentunya akan bisa mendinginkan suhu tubuh pada bagian dalam tubuh mereka.

Orang yang suka bergerak akan mendapatkan manfaat berupa seimbangya cairan tubuh yang mereka miliki. Tanpa disadari, kita mengkonsumsi terlalu banyak makanan yang mengandung natrium dan kalium setiap harinya. Untuk bisa mengimbangi cairan tubuh kita dengan benar, maka aktivitas olahraga wajib untuk dilakukan, supaya senyawa yang ada dalam tubuh kita tersebut bisa bereaksi dan dinetralisir dengan baik.Keenam, banyak bergerak juga membantu Anda dalam membersihkan pori-pori yang dimiliki.

Ini sama dengan ketika Anda buang air kecil atau ketika Anda minum pada saat haus. Orang yang berkeringat pastinya akan merasa haus, dan disinilah mereka nantinya akan minum air secara otomatis. Berkeringat juga menjadi cara yang tepat untuk memperbaiki kinerja tubuh dalam melakukan excretes.

4. Manfaat Aktivitas Fisik Jangka Panjang

Dampak jangka panjang kurang gerak ini akan sangat buruk, dikarenakan mengundang munculnya penyakit yang disebabkan oleh hipokinesia (kurang gerak).

Akibat kurang gerak tubuh menjadi gemuk (obesitas), kemudian biasanya diikuti oleh penyakit diabetes melitus (kencing manis), jantung, tekanan darah tinggi, stroke, rheumatoid arthritis (rematik), kadar kolesterol dalam darah meningkat, trigliserida meningkat dan seterusnya. Setelah berapa lama penyakit-penyakit itu akan muncul, masih bergantung pada masing-masing individu. Bagi yang mempunyai riwayat penyakit jantung akan mudah mendapat serangan. Konsumsi makanan juga cukup berpengaruh, bila setiap hari mengonsumsi makanan yang mengandung lemak, dalam tiga atau empat bulan kemungkinan menderita serangan jantung.

Pada suatu penelitian di Universitas Harvard selama 16 tahun terhadap 17.000 alumnusnya menunjukkan, mereka yang tidak aktif berolahraga (yang membakar tidak lebih dari 500 kalori per minggu dalam kegiatan olahraga) lebih cenderung mengindap penyakit jantung.

Kemungkinan meninggal karena penyakit jantung dua kali lipat dibandingkan dengan mereka yang aktif melakukan olahraga, pada penelitian ini juga membuktikan, bagi mereka yang tidak aktif berolahraga umurnya 4 - 5 tahun lebih pendek. Oleh karena itu, olahraga menjadi keharusan bila ingin hidup sehat. Dalam arti luas, yang dimaksud dengan olahraga sebenarnya adalah kegiatan yang dilakukan sedemikian rupa sehingga jantung cukup terbebani.

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari Universitas Oregon menunjukkan, bahwa gejala-gejala yang timbul pada penyakit kardiovaskuler (penyakit yang berhubungan dengan jantung dan pembuluh darah) dapat dikurangi dengan berolahraga hanya tiga kali dalam seminggu. Untuk memulai melakukan olahraga, harus hati-hati dan sebaiknya memeriksakan diri ke dokter yang mengerti bidang olahraga terlebih dahulu, hal ini penting untuk mengetahui status, dan bentuk aktivitas olahraga harus dilakukan, misalnya :

- a. Bagi orang yang tubuhnya gemuk (obesitas) sangat dianjurkan untuk aktivitas olahrag dengan berjalan kaki, dan tidak sangat dianjurkan untuk lari dan bersepeda.
- b. Bagi orang penderita penyakit jantung sangat tidak dianjurkan melakukan aktivitas olahraga membalikan posisi kepala di bawah dan kaki di atas, karena sangat berisiko bagi penderita penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah)

Dari berbagai jenis aktivitas olahraga mulai dari jogging, jalan kaki, renang, bersepeda, sepatu roda, senam aerobik, sampai senam disko, semuanya tidak ada yang disebut paling bagus atau baik. Semua jenis olahraga punya kelebihan dan kekurangan. Misalnya olahraga renang, bagus nilai aerobiknya karena semua otot digerakan. sangat berguna ntuk kesehatan jantung, tetapi kendalanya orang harus belajar berenang terlebih dahulu. Saat kita berenang, posisi badan kita horizontal di air. Dalam posisi ini jantung akan lebih besar dibanding saat posisi kita berdiri di tanah. Sehingga jantung akan memompa darah 10 sampai 20 persen lebih banyak setiap kali jantung berkontraksi semakin banyak darah yang dipompa, semakin tinggi pula kadar oksigen yang kita dapat.

Jalan kaki adalah olahraga yang paling mudah dilakukan dan murah, meriah. Orang tidak perlu repot-repot belajar dulu atau melalui kursus, peralatannya pun mudah diperoleh, pakai sandal jepit juga jadi, bahkan tanpa alas kaki pun bisa dilakukan. Olahraga yang satu ini paling dianjurkan untuk kebugaran tubuh.

Jalan kaki yang dimaksud di sini *brisk walking*, berjalan dengan kecepatan 4 - 5 km / jam. Jadi jangan jalan seperti di mall, pelan-pelan sambil mata melirik ke kiri dan ke kanan. Jalannya agak dipercepat sedikit persis seperti orang yang mau menagih hutang. Itu baru dibilang membawa manfaat. Sebaiknya aktivitas olahraga dilakukan dengan takaran sedang yaitu membakar sekitar 2000 kalori perminggu. Dengan berjalan kaki selama empat jam dalam seminggu ditambah naik turun tangga atau berkebun dan seterusnya. Dengan cara seperti itu seseorang akan dengan mudah membakar 2000 kalori per minggunya. Hampir semua ahli kesehatan olahraga berpendapat olahraga dengan berjalan kaki merupakan olahraga yang teraman dan terbaik, karena dapat dilakukan kapan saja dan pada hampir semua jenis cuaca.

Jalan kaki dipastikan hampir bebas cedera dan tidak terlalu berat, karena tidak terlalu membebani tulang-tulang dan persendian. Jalan kaki menggunakan hampir semua tulang dan otot utama tubuh. Pergerakan otot tubuh, yang berfungsi sebagai “jantung ke dua“, bermanfaat untuk mengembalikan aliran darah ke jantung.

Pada penelitian terpisah, jalan santai terbukti dapat mencegah penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan pada pemeriksaan darah dapat meningkatkan HDL (lemak baik), dapat mengurangi lemak pada pinggul, paha, pantat dan perut serta dapat menyegarkan pikiran. Untuk mendapatkan manfaat olahraga menuntut

persyaratan yaitu Frekuensi, Intensitas dan Time disingkat FIT. Frekuensi berolahraga yang paling tepat adalah 3 - 5 kali seminggu, waktunya boleh pagi atau sore hari. Tetapi dianjurkan jangan pagi-pagi sekali (matahari belum muncul) jam 4 atau jam 5, karena jika matahari belum muncul udara masih penuh CO₂ dan masih banyak mengandung air (embun), sebaiknya dimulai jam 6 pagi.

Jika tiga kali dalam seminggu biasanya dipilih selang sehari misalnya :senin, rabu, jumat atau Selasa, Kamis, Sabtu. Kalau lima kali : senin, rabu, Kamis, Sabtu dan Minggu. Setiap kali melakukan latihan ada fase istirahat, kemudian memulai latihan lagi. Intensitasnya sampai denyut nadi mencapai 60 % - 90 % denyut nadi maksimal, yaitu 220 dikurangi umur (dalam tahun). Jika terlalu cape, dapat dibatasi sampai hampir terengah-engah (napas tersendat-sendat), itu sudah cukup. Untuk melakukan aktivitas olahraga lamanya waktu 20 - 60 menit. Khusus bagi yang sibuk 20 menit saja sudah cukup. Setiap melakukan aktivitas olahraga sangat dianjurkan melakukan gerakan pemanasan selama 5 menit, dan diakhiri dengan pendinginan atau pelepasan,

Latihan olahraga dengan intensitas rendah dan intensitas yang tinggi tentu berbeda terutama dalam hal membakar kalori. Latihan yang hanya sebentar tetapi dengan intensitas yang tinggi dapat membakar kalori lebih banyak, jika dibandingkan berolahraga lebih lama dengan intensitas rendah. Dari hasil penelitian *American College of Sports Medicine, Amerika Serikat*, menunjukkan latihan olahraga sebentar dengan intensitas tinggi, misalnya lari 8 mil / jam selama 20 menit akan membakar 319 kalori dan latihan olahraga lebih lama dengan intensitas rendah, misalnya lari 3 mil / jam selama 60 menit hanya membakar 238 kalori.

Namun, sayangnya olahraga dengan intensitas tinggi tak selalu cocok untuk semua orang, terutama bagi mereka yang baru saja memulai program kebugaran. Sebaiknya mencoba program yang intensitasnya rendah dan dilakukan lebih lama, baru kemudian perlahan-lahan dari hari ke hari ditingkatkan intensitasnya. Jadi mulailah melakukan aktivitas dengan olahraga dari sekarang, karena olahraga besar manfaatnya bagi kesehatan. Bila rutin dilakukan, tubuh menjadi bugar dan bebas dari segala penyakit yang menggerogoti tubuh.

5. Penyakit Akibat Kekurangan Aktivitas Gerak

Penyakit dapat disebabkan oleh banyak hal antara lain infeksi, stres, cacat bawaan atau penyakit keturunan. Kurang berolahraga (aktivitas gerak) ternyata juga menimbulkan penyakit, paling tidak menjadi pemicu untuk mudahnya menjadi sakit. Berikut 10 jenis penyakit yang ditimbulkan oleh kurangnya berolahraga (aktivitas gerak) :

a. Penyakit Jantung

Kurang berolahraga seakan-akan memberikan sumbangan terbesar terhadap penyakit jantung. Dr. Dudev Hite menerangkan, berolahraga secara kontinyu setiap hari seperti berenang, berjalan kaki, bersepeda, *jogging*, aerobik maupun

olahraga yang lainnya sangat diperlukan untuk menciptakan tenaga cadangan bagi jantung. Dengan aktivitas tersebut jantung akan sanggup menanggung kelebihan serta ketegangan.

b. Ketegangan Syaraf

Berolahraga secara rutin dapat mengurangi ketegangan syaraf dalam kehidupan sehari-hari. Karenanya berolahraga secara kontinyu dapat pula menjaga kesehatan mental. Orang yang biasa berolahraga, maka akan menghasilkan zat endorpin, zat antistres yang dihasilkan oleh otak, membuat orang lebih santai.

c. Sakit Pinggang

Sakit pinggang juga bisa disebabkan kurangnya berolahraga. Duduk dengan posisi buruk dan kelemahan otot akan menyebabkan sakit pinggang. Penelitian menunjukkan orang yang kurang berolahraga akan mempunyai otot pinggang yang kaku dan keras.

d. Kelebihan Berat Badan

Kelebihan berat badan disebabkan oleh beberapa faktor. Orang yang banyak duduk dan kurang berolahraga merupakan sebab utama dari kelebihan berat badan.

Kebiasaan yang sering duduk bukan hanya mengganggu pembakaran kalori, akan tetapi juga mengganggu pengaturan normal akan pemasukan makanan. Oleh sebab kelebihan berat badan inilah telah didapati unsur penyumbang utama kepada berbagai macam penyakit.

Dengan cara berdiet saja, penurunan berat badan akan kurang berhasil, namun dengan berolahraga secara teratur adalah faktor yang terpenting untuk merawat kebanyakan orang yang berkelebihan berat badannya.

e. Diabetes Melitus

Diabetes melitus (DM) adalah salah satu dari sekian banyak penyakit metabolik yang makin banyak kejadiannya akibat gaya hidup yang kurang sehat. Kegemukan, etnik, dan negara asal, merupakan berbagai faktor yang memengaruhi timbulnya penyakit ini. Prevalensi diabetes mencapai puncaknya pada golongan umur 60-79 tahun. Faktor yang berpengaruh untuk terjadinya DM (Diabetes Melitus) adalah faktor keturunan, kurang olahraga, kegemukan, nutrisi berlebih, konsumsi obat-obatan dan hormon.

Diabetes Melitus (DM), kebanyakan karena gaya hidup yang tidak benar. Namun, dengan kemajuan di bidang kedokteran dan farmasi banyak berperan memperpanjang harapan hidup manusia, termasuk di Indonesia. Jumlah penderita penyakit DM (Diabetes Melitus) selalu meningkat dari tahun ke tahun. Pada 1997, terdapat 124 juta orang menderita diabetes melitus atau sekitar 2,1 % dari jumlah

penduduk dunia. Pada tahun 2010, jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat dua kali lipat atau kurang lebih 221 juta orang. Dikatakan oleh spesialis geriatri ini, meningkatnya jumlah penderita ini disebabkan makin meningkatnya jumlah populasi usia lanjut akibat semakin majunya ilmu pengetahuan dan teknologi. Namun menurut pendapat para pakar “ olahraga merupakan salah satu pilar utama pengelolaan DM “, karena dengan aktivitas berolahraga akan membantu memperbaiki metabolisme glukosa dan lemak karena sel lebih sensitif terhadap insulin, di samping menurunkan dosis obat suntikan insulin. ”Olahraga menunda kemunculan DM, membantu pengelolaan DM, dan mengurangi komplikasi DM,” sangat dianjurkan dokter, untuk menunda munculnya DM, melakukan olahraga selama satu jam setiap hari. Khusus bagi penderita DM, dilakukan latihan senam, berupa pemanasan 10 menit, inti 20 menit, dan pendinginan 10 menit, dengan frekuensi latihan 3-5 kali per minggu. Berikut tanda dan gejala dari diabetes

- a. Sering buang air kecil
- b. Keinginan untuk makan terus
- c. Mengantuk,lemah
- d. Kemungkinan adanya komplikasi seperti: hipertensi,katarak,ginjal dll

f. Hipertensi

Hipertensi adalah penyakit yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah yang bisa menyebabkan berbagai komplikasi terhadap beberapa penyakit lain, bahkan penyebab timbulnya penyakit jantung, stroke, dan ginjal. Di seluruh dunia, hipertensi merupakan masalah yang besar dan serius. Di samping karena prevalensinya yang tinggi dan cenderung meningkat di masa yang akan datang, juga karena tingkat keganasannya yang tinggi berupa kecacatan permanen dan kematian mendadak. Hipertensi tidak hanya menyerang di usia tua saja, tetapi remaja juga bisa mengalaminya. Pada masa transisi ini remaja rentan untuk mengalami masalah serta berperilaku risiko tinggi, seperti merokok, minum-minuman beralkohol, dan lain-lain.Perilaku-perilaku berisiko tersebut merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi.

Hipertensi bersifat diturunkan atau bersifat genetik.Individu dengan riwayat keluarga hipertensi mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi daripada individu yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi. Insidensi hipertensi meningkat seiring dengan penambahan usia, dan pria memiliki risiko hipertensi lebih tinggi untuk menderita hipertensi lebih awal. Obesitas dapat meningkatkan kejadian hipertensi.Hal ini disebabkan lemak dapat menimbulkan sumbatan pada pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah.Kurangnya olahraga meningkatkan risiko menderita hipertensi karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan.Orang yang tidak aktif juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi.Makin keras dan sering otot jantung memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri. Berikut tanda dan gejala hipertensi :

- a. Peningkatan tekanan darah > 140/90 mmHg
- b. Sakit kepala
- c. Epistaksis
- d. Pusing / migrain
- e. Rasa berat ditengkuk
- f. Sukar tidur
- g. Mata berkunang kunang
- h. Lemah dan lelah
- i. Muka pucat
- j. Suhu tubuh rendah

g. Osteoporosis

Osteoporosis atau penyakit keropos tulang adalah salah satu penyakit yang menimpa tulang karena berkurangnya massa dan kepadatan tulang. Akibat dari osteoporosis adalah tulang-tulang menjadi rapuh dan mudah patah karena kepadatan tulang berkurang. Osteoporosis adalah suatu penyakit yang ditandai dengan adanya kerapuhan tulang dan berkurangnya masa tulang. Berikut tanda dan gejala osteoporosis :

- a. Nyeri pada tulang
- b. Perubahan bentuk tulang, seperti : bungkuk, pincang, tulang bengkok dll.

h. Depresi dan gangguan mood

Depresi adalah suatu kondisi yang lebih dari suatu keadaan sedih, bila kondisi depresi seseorang sampai menyebabkan terganggunya aktivitas sosial sehari-harinya maka hal itu disebut sebagai suatu Gangguan Depresi. Beberapa gejala Gangguan Depresi adalah perasaan sedih, rasa lelah yang berlebihan setelah aktivitas rutin yang biasa, hilang minat dan semangat, malas beraktivitas, dan gangguan pola tidur. Depresi merupakan salah satu penyebab utama kejadian bunuh diri. Berikut Penyebab suatu kondisi depresi meliputi:

- a. Faktor organobiologis karena ketidakseimbangan neurotransmitter di otak terutama serotonin
- b. Faktor psikologis karena tekanan beban psikis, dampak pembelajaran perilaku terhadap suatu situasi sosial
- c. Faktor sosio-lingkungan misalnya karena kehilangan pasangan hidup, kehilangan pekerjaan, paska bencana, dampak situasi kehidupan sehari-hari lainnya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kasus-kasus tertentu, aktivitas fisik saja mampu mengurangi gejala klinis depresi dan rasa cemas. Pada sebuah penelitian baru-baru ini dengan subyek 156 pria dan wanita berusia diatas 50

tahun yang secara klinis dinyatakan menderita depresi, yang diterbitkan tanggal 25 Oktober 1999 di Archives of Internal Medicine, ditemukan bahwa olahraga dapat memperbaiki mood setelah 16 minggu bersama dengan pemberian obat antidepresan. Para ahli percaya bahwa olahraga aerobik memicu pelepasan endorfin dan zat-zat kimia pada otak lainnya yang mampu memperbaiki mood dan mengurangi rasa sakit.

i. Arthritis

Arthritis adalah peradangan pada satu atau lebih dari sendi-sendi tubuh. Biasanya diikuti dengan nyeri dan kaku terutama pada pagi hari atau setelah berolah raga. Selain nyeri dan kaku, gejalanya juga bisa bengkak, pembentukan tulang yang berubah dan/atau berkurangnya lingkup gerak/keterbatasan gerak, sehingga anggota tubuh tertentu tidak dapat berfungsi lagi sebagaimana mestinya. Sendi yang radang juga menimbulkan suara pada waktu digerakkan. Istilah arthritis secara literal berarti “Peradangan pada sendi”.

Pada kondisi tertentu arthritis dapat mempengaruhi bagian tubuh lainnya – seperti otot, tulang dan organ di dalam tubuh lainnya – dan dapat mengakibatkan menurunnya fungsi tubuh dan kadang-kadang apabila terjadi komplikasi dapat mengancam jiwa. Jika tidak ditangani, arthritis dapat mengakibatkan kerusakan sendi. Lebih dari 66 juta orang Amerika menderita penyakit radang sendi ini atau arthritis. Penyakit yang berhubungan dengan sistem sendi ini merupakan penyebab utama dari kecacatan sekarang ini.

j. Insomnia

Insomnia adalah gejala kelainan dalam tidur berupa kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur walaupun ada kesempatan untuk itu. Gejala tersebut biasanya diikuti gangguan fungsional saat bangun. Insomnia sering disebabkan oleh adanya suatu penyakit atau akibat adanya permasalahan psikologis. Dalam hal ini, bantuan medis atau psikologis akan diperlukan. Salah satu terapi psikologis yang efektif menangani insomnia adalah terapi kognitif. Dalam terapi tersebut, seorang pasien diajari untuk memperbaiki kebiasaan tidur dan menghilangkan asumsi yang kontra-produktif mengenai tidur.

Banyak penderita insomnia tergantung pada obat tidur dan zat penenang lainnya untuk bisa beristirahat. Semua obat sedatif memiliki potensi untuk menyebabkan ketergantungan psikologis berupa anggapan bahwa mereka tidak dapat tidur tanpa obat tersebut.

Penilaian Hasil Belajar

1. Penilaian Spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Guru membandingkan hasil penilaian sikap yang dilakukan oleh peserta didik (penilaian diri) dengan hasil pengamatan sikap yang dilakukan selama proses pembelajaran, dan hasilnya dibandingkan dengan penilaian diri yang dilakukan oleh peserta didik.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

Contoh Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial

No.	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai																								Jml. Skor	Nilai
		Butir Soal																									
		Berdoa				Sungguh-sungguh				Jujur				Disiplin				Tanggung jawab				Menghargai teman					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Ratna																										
2	Dwi																										
3	Fikri																										
	Dst.																										
Skor max. = 24																											
Nilai = skor perolehan / skor max X 4 =																											
Komentar Orang Tua Murid :																											

2. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Pilihan Ganda

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang (X), untuk jawaban yang benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

1. Yang dimaksud dengan aktivitas fisik atau gerak adalah
 - a. merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, dan sosial.
 - b. merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan jasmani..
 - c. merupakan alat untuk merangsang perkembangan sosial
 - d. merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan rohani

2. Yang dimaksud dengan ketidakaktifan fisik adalah.....
- istilah untuk orang-orang dengan tingkat aktivitas fisik rendah
 - istilah untuk orang-orang dengan tingkat aktivitas fisik tinggi
 - istilah untuk orang-orang dengan tingkat aktivitas fisik tidak sama sekali
 - istilah untuk orang-orang dengan tingkat aktivitas fisik kadang-kadang
3. Seseorang dapat dinyatakan ketidak aktifan fisik, apabila pembakaran energinya.....
- tidak lebih dari 1,5 kali pembakaran energy saat beristirahat
 - tidak lebih dari 1,8 kali pembakaran energy saat beristirahat
 - tidak lebih dari 1,20 kali pembakaran energy saat beristirahat
 - tidak lebih dari 3,5 kali pembakaran energy saat beristirahat
4. Salah satu manfaat jangka pendek melakukan aktivitas fisik adalah.....
- gula darah pada penderita Diabetes melitus dapat terkendali
 - denyut jantung pada penderita Diabetes melitus dapat terkendali
 - tenaga pada penderita Diabetes melitus dapat terkendali
 - emosi pada penderita Diabetes melitus dapat terkendali
5. Berlatih aktivitas fisik dengan jalan kaki yang dianjurkan adalah berjalan dengan kecepatan.....
- 4 – 5 km/jam
 - 7 – 10 km/jam
 - 8 – 20 km/jam
 - 22 – 30 km/jam
6. Frekuensi berolahraga yang paling tepat dan sangat dianjurkan adalah.....
- 3 - 5 kali semingg
 - 6 - 7 kali semingg
 - 8 – 9 kali seminggu
 - 10 -12 kali seminggu
7. Berikut contoh ketidak aktifan fisik dalam kehidupan pada masyarakat adalah

...

a	b	c	d
<input type="checkbox"/> menonton televisi <input type="checkbox"/> main video game <input type="checkbox"/> bekerja di depan komputer	<input type="checkbox"/> bekerja di ladang <input type="checkbox"/> bekerja bangunan <input type="checkbox"/> bekerja di sawah	<input type="checkbox"/> bermin catur <input type="checkbox"/> bermain bola <input type="checkbox"/> bermain bulutangkis	<input type="checkbox"/> bermain sepeda <input type="checkbox"/> berenang <input type="checkbox"/> berlatih beladiri

8. Intensitas latihan yang dianjurkan denyut nadi hingga mencapai....
- a. 40 -45 denyut nadi maksimal c. 60 - 90 denyut nadi maksimal
b. 50 -55 denyut nadi maksimal d. 85 - 95 denyut nadi maksimal
9. Lamanya waktu untuk melakuka aktivitas fisik dengan olahraga adalah ...
- a 20 - 60 menit c 90 – 95 menit
b. 70 – 80 menit d. 120 menit
10. Jumlah kalori yang dibakar pada aktifitas fisik menggunakan olahraga, dengan intensitas rendah selama 60 menit adalah.....
- a. 238 kalori c. 438 kalori
b. 338 kalori d. 538 kalori

Jawaban singkat (Essay)

Jawab soal berikut dengan g benar, dengan deskripsi sebagai berikut :

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab empat jawaban dengan benar
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab tiga jawaban dengan benar
- Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab dua jawaban dengan benar
- Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab satu jawaban dengan benar

1. Sebutkan empat macam penyakit kekurangan aktivitas gerak!
2. Sebutkan empat macam gejala penyakit Diabetes melitus (DM)!
3. Sebutkan empat macam gejala penyakit Hipertensi
4. Sebutkan empat macam penyebab terjadinya Diabetes melitus (DM)!

Format penilaian essay (KI-3), kekurangan aktivitas gerak, gejala penyakit Diabetes melitus (DM), gejala penyakit Hipertensi, penyebab terjadinya Diabetes melitus (DM)

No	Nama Peserta Didik	Butir Soal																Jml. Skor	Nilai
		1				2				3				4					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna																		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor Max = 16																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			
Komentar Orangtu Murid																			

3. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Penilaian keterampilan dilakukan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu kinerja, mulai dari persiapan, langkah-langkah, dan penyajian hasil. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1). Dan tanda cek (√) tersebut menunjukkan kompetensi yang diharapkan

Lakukan pembuatan power\point tentang aktivitas fisik:

1. Persiapan materi dengan sumbernya !
2. Langkah pembuatan *power point* secara urut!
3. Penyajian materi!

Format penilaian (KI-4), persiapan, langkah-langkah, penyajian materi

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan																Jml. Skor	Nilai
		Prosedural pembuatan power point																	
		Persiapan				Langkah pembuatan				Minuman Sehat				Penyajian materi					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Ratna				v				v				v				v		
2	Dwi																		
3	Fikrul																		
	Dst.																		
Skor Max = 12																			
Nilai = skor perolehan/skor maksimal x 4																			

4. Contoh Instrumen Penilaian Proyek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kompetensi Dasar : 3.10 Memahami manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur

Nama Proyek : Mengetahui berbagai kegunaan aktivitas fisik

Alokasi Waktu : Satu Semester

Nama Peserta Didik : _____

Kelas : VIII/1

No	Aspek *	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
	Total Skor Max	
	Nilai = skor perolehan/skor max X 4	
<i>Komentar Orang Tua Murid :</i>		

5. Contoh Instrumen Penilaian Portofolio

Kompetensi Dasar : 3.10 Memahami manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur

Alokasi Waktu : 1 Semester

Nama Peserta Didik: _____

Kelas : VIII/1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian		Jml.Halaman	Keterangan
		(1 – 4)	T	BT		
1.	Membuat kliping macam-macam aktivitas gerak				5	
2.	Membuat kliping macam-macam penyakit kekurangan aktivitas gerak				5	
3.	Membuat kliping manfaat aktivitas gerak				5	
	Nilai = Skor perolehan/Skor Max X 4					
<i>Komentar Orang Tua Murid</i>						

Keterangan

T = tuntas

BT = Belum tuntas

6. Contoh Instrumen Remedial dan Pengayaan

a. Format Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh format remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Pengayaan	
1.	Ratna	4	4.7	Manfaat aktivitas fisik	Narkoba	Melakukan keterampilan pemaparan makalah	75	Penugasan mencari referensi tentang aktivitas fisik jangka panjang, di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	83	Terlampai sda
2.	Dwi										
3.	Fikri										
Komentar Orangtua Murid											

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi Inti		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai		Keterangan
		KD							Awal	Pengayaan	
1.	Ratna	3	3.1	Manfaat Aktivitas Fisik	Narkoba	Membuat makalah tentang aktivitas fisik	75	Penugasan mencari referensi tentang dampak terhadap kesehatan aktivitas fisik, di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok terhitung waktu 3 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	80	85	Terlampai sda
2.	Dwi								80	85	
3.	Fikri								80	85	
Komentar Orangtua Murid:											

Glosarium

Atletik	Aktivitas fisik yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar yang digunakan sebagai sarana pendidikan jasmani untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi.
<i>Backhand</i>	Pukulan dalam permainan bola kecil (bulutangkis, tenismeja, tenis) dengan posisi lengan membelakangi arah gerakan.
<i>Base</i>	Tempat hinggap pemain softball setelah memukul bola atau bola setelah dipukul teman main.
Berdiri dengan tangan	Merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus, kedua lurus ke atas dengan menggunakan tumpuan kedua lengan pada posisi lurus.
<i>Bunt</i>	Memukul bola dengan cara menahan laju arah boal pada permainan softball
<i>Catcher</i>	Penangkap bola dalam permainan softball
Daya tahan	Kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak maksimal), dalam jangka waktu tertentu.
<i>Dribbling</i>	Menggiring bola (sepakbola), memantul-mantulkan bola (basket).
Elakan	Usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula
<i>Finish</i>	Titik akhir dari pergerakan
<i>Forehand</i>	Pukulan dalam permainan bola kecil (bulutangkis, tenismeja, tenis) dengan posisi lengan menghadap arah gerakan

Gerak ikutan	Gerakan yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan badan setelah melakukan gerakan utama, seperti tolak peluru, lempar cakram dan martil
Indikator	Merupakan penanda pencapaian KD yang ditandai oleh perubahan perilaku yang dapat diukur yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Indikator dikembangkan sesuai dengan karakteristik peserta didik, mata pelajaran, satuan pendidikan, potensi daerah dan dirumuskan dalam kata kerja operasional yang terukur dan dapat diobservasi.
<i>Jump shoot</i>	Menembak bola basket ke arah ring basket diawali dengan gerak melompat ke atas (vertikal)
Kebugaran jasmani	Merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness). Kemampuan 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.
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
Kombinasi	Melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak
Kompetensi Dasar	adalah pengetahuan, keterampilan dan sikap minimal yang harus dikuasai oleh peserta didik dalam penguasaan materi pelajaran yang diberikan dalam kelas pada jenjang pendidikan tertentu. Juga merupakan perincian atau penjabaran lebih lanjut dari standar kompetensi. Adapun penempatan komponen Kompetensi Dasar dalam silabus sangat penting, hal ini berguna untuk meningkatkan para guru seberapa jauh tuntutan target kompetensi yang harus dicapai.
Komposisi tubuh	Presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak

Koordinasi	Melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak
KTSP	adalah kurikulum operasional yang disusun oleh dan dilaksanakan di masing-masing satuan pendidikan. KTSP paling tidak terdiri dari Kurikulum, Kurikulum, kalender pendidikan, dan RPP.
Kuda-kuda	Posisi kaki sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang
Kurikulum	adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu.
Langkah	Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
<i>Lay-up shoot</i>	Memasukan bola ke arah ring basket dengan menghantarkan bola ke arah ring dalam posisi badan melayang
<i>Lob</i>	Pukulan melambung tinggi
Media pembelajaran	Alat bantu proses belajar mengajar, yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemampuan atau keterampilan sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar
Melempar	Gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing, dan lontar martil
Menolak	Gerakan yang dilakukan oleh tangan tidak jauh dari pusat berat badan, seperti tolak peluru
NAPZA	singkatan dari Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif; mengacu pada kelompok senyawa yang psikotropika (senyawa yang psikoaktif mempengaruhi susunan syaraf pusat dan mental) yang umumnya memiliki risiko kecanduan bagi penggunaannya.

<i>Passing</i>	Operan terhadap teman main
Pendidikan Jasmani	Suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.
Pengayaan	kegiatan yang diberikan kepada peserta didik kelompok cepat agar mereka dapat mengembangkan potensinya secara optimal dengan memanfaatkan sisa waktu yang dimilikinya. Tujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperdalam penguasaan materi pelajaran yang berkaitan dengan tugas belajar yang sedang dilaksanakan sehingga tercapai tingkat perkembangan yang optimal
Permainan Bola Besar dan Bola Kecil	Aktivitas gerak yang menggunakan bola sebagai media dalam permainan, dibedakan berdasarkan ukuran bola.
Pitcher	Pelempar bola pada permainan softball
Prinsip	adalah asas, kebenaran yang jadi pokok dasar orang berfikir, bertindak, dan sebagainya.
Pukulan <i>swing</i>	Mumukul bola dengan gerakan mengayun pada permainan softball
Remedial	bentuk pembelajaran yang sifatnya memperbaiki kekeliruan-kekeliruan siswa dalam belajar atau untuk lebih memberikan pemahaman yang lebih bagi siswa yang mengalami kelambanan dalam belajar
Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	adalah rencana pembelajaran detil pada suatu materi pokok atau tema tertentu yang mencakup kompetensi inti, kompetensi dasar, materi pembelajaran, indikator pencapaian kompetensi, tujuan, kegiatan pembelajaran, penilaian, alokasi waktu, dan sumber belajar.
Semester	satuan waktu terkecil yang digunakan untuk menyatakan lamanya proses kegiatan belajar-mengajar suatu program dalam suatu jenjang pendidikan.

Penyelenggaraan program pendidikan suatu jenjang lengkap dari awal sampai akhir akan dibagi ke dalam kegiatan semesteran, sehingga setiap awal semester mahasiswa harus merencanakan dan memutuskan tentang kegiatan belajar apa yang akan ditempuhnya pada semester tersebut.

Servis	Pukulan awal untuk melakukan permainan dan dapat juga dijadikan serangan awal terhadap lawan
<i>Shooting</i>	Menembak ke arah gawang (sepakbola), ke arah ring basket (bola basket)
Sikap lilin	Merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan 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 kaki menggunakan salah satu
Silabus	adalah rencana pembelajaran pada satu atau beberapa materi pokok atau tema tertentu yang mencakup kompetensi inti, kompetensi dasar, materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, indikator pencapaian kompetensi, penilaian, alokasi waktu, dan sumber belajar.
<i>Sliding</i>	Upaya menyentuh base dengan menjulurkan salah satu kaki ke depan dan kaki yang satunya dilipat ke belakang
<i>Smash</i>	Pukulan yang menusuk dan tajam serta mematikan lawan main
Standar Kompetensi Lulusan	adalah kriteria kualifikasi kemampuan lulusan yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. pengertian di atas mengandung makna, dilihat dari dimensi mutu lulusan, tiap satuan pendidikan hendaknya menetapkan kriteria kemampuan yang menjadi targetnya. Setiap kriteria mutu ditetapkan dalam tiap indikator dengan ketentuan minimal memenuhi standar

<i>Start</i>	Titik awal untuk memulai bergerak
Tangkisan	Usaha pembelaan dalam pencaksilat dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan
<i>Topspin</i>	Pukulan bola pada bagian atas bola
Tujuan Pembelajaran	Tujuan pembelajaran adalah tercapainya perubahan perilaku atau kompetensi pada siswa setelah mengikuti kegiatan
Variasi	Melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara
<i>Volley</i>	Memainkan bola sebelum menyentuh tanah/lantai

Daftar Pustaka

- Ateng, Abdul Kadir, Asas Dan Landasan Pendidikan Jasmani, Jakarta : DEPDIKNAS,.
- Carr, Gerry, Atletik Untuk Sekolah, Jakarta PT. Raja Grafindo Persada.
- A. Akker, Theo, Tenis Meja, Pelajaran, Perlengkapan, Teknik Pelaksanaan, Jakarta : PT. Rosda Jayaputra.
- Councilman E, James, Competitive Swimming Manual For Coaches and Swimmers, Bloomington, Indiana : Councilman Co. Inc.
- Clark, Nancy, Petunjuk Gizi Untuk Setiap Cabang Olahraga, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Dinas Olahraga Dan Pemuda, Petunjuk Permainan Tenis Meja, Jakarta : Dinas Olahraga Dan Pemuda
- KEMENDIKBUD, Standar Isi 2013, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jakarta :
- Kurnia , Dadeng, Cara Praktis Belajar Renang Moderen, Jakarta : Penerbit Prakarsa Belia.
- Kleinmann, Theo & Kruber, Dieter, Bola Voli Pembinaan Teknik, Taktik dan Kondosi, Jakarta : Penerbit PT. Gramedia
- Kertamanah, Alex. Teknik & Taktik Mahir Permainan Tenis Meja, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Knut Dietrich & K.J. Dietrich, Buku Sepak Bola, PT. Gramedia.
- Luxbacher, Ph. D., Joseph A. Sepakbola, Jakarta : PT. Grafindo Persada
- Luxbacher, Joe., Sepakbola Taktik & Teknik Bermain, Jakarta : PT. Grafindo Persada
- Parapat, Tunggal, Pengenalan dan Pencegahan HIV/AIDS, Jakarta : PT. Sepadan Agra Daya.
- Rookie Coaches Baseball, American Coaching Effectiveness Program, Human Kinetics Publishers

Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan , Jakarta : Penerbit Erlangga.

R. Maryun, Pelajaran Pencaksilat. FPOK IKIP Jakarta.

Soekarno, Wuryati. Teori dan Praktik Senam Dasar, Yogyakarta : PT. Intan Pariwara

Tamat, Tisnowati. Pelajaran Dasar Pencaksilat, Jakarta : Penerbit "Miswan"

Tom Fleck & Ron Quinn, Panduan Latihan Sepak Bola Andal , Jakarta : Penerbit "Sunda Kelapa Pustaka".