



EDISI REVISI 2017

Buku Guru

# Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan



SMA/MA/  
SMK/MAK

KELAS

XI

Hak Cipta © 2017 pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Dilindungi Undang-Undang

**Disklaimer:** Buku ini merupakan buku guru yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku guru 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 yang dialamatkan kepada penulis dan laman <http://buku.kemdikbud.go.id> atau melalui email [buku@kemdikbud.go.id](mailto:buku@kemdikbud.go.id) 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.-- . Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.

viii, 136 hlm. : ilus. ; 25 cm.

Untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI

ISBN 978-602-427-134-3 (Jilid Lengkap)

ISBN 978-602-427-136-7 (Jilid 2)

1. PJOK-- Studi dan Pengajaran

I. Judul

II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

613.7

Penulis : Sumaryoto dan Soni Nopembri.

Penelaah : Agus Mahendra, Sugito Adi Warsito, Suroto dan Taufiq hidayah.

Pereview Guru : Jakbar Simanjuntak.

Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

Cetakan Ke-1, 2014 ISBN 978-602-282-470-1 (Jilid 2)

Cetakan Ke-2, 2017 (Edisi Revisi )

Disusun dengan huruf Minion Pro , 11pt.

## Kata Pengantar

Kurikulum 2013 dirancang untuk memperkuat kompetensi peserta didik 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.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk Kelas XI SMA/SMK yang disajikan dalam buku ini juga tunduk pada ketentuan tersebut. PJOK bukan mata pelajaran olahraga sebagaimana dipahami selama ini dan juga bukan materi pembelajaran yang dirancang hanya untuk mengasah kompetensi keterampilan olahraga peserta didik. PJOK adalah mata pelajaran yang membekali peserta didik dengan kemampuan untuk memiliki kebugaran dan keterampilan jasmani yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Memiliki tujuan supaya peserta didik dapat memperoleh perubahan perilaku gerak, perilaku berolahraga dan perilaku sehat. Pada akhirnya aktivitas jasmani dibarengi dengan sikap yang sesuai sehingga hasil yang diperoleh adalah optimal.

Pembelajarannya dirancang berbasis aktivitas terkait dengan sejumlah jenis gerak jasmani/olahraga dan usaha-usaha menjaga kesehatan yang sesuai untuk peserta didik Kelas XI SMA/SMK. 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 memengaruhinya.

Buku ini menjabarkan usaha minimal yang harus dilakukan peserta didik untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Sesuai dengan pendekatan yang digunakan dalam Kurikulum 2013, peserta didik diajak menjadi berani untuk mencari sumber belajar lain yang tersedia dan terbentang luas di sekitarnya. Peran guru dalam meningkatkan dan menyesuaikan daya serap peserta didik 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.

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, November 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>PETUNJUK PENGGUNAAN BUKU</b> .....	vii
<b>BAB I Pendahuluan</b> .....	
A. Latar Belakang.....	1
B. Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah.....	4
C. Penjabaran Kompetensi Inti Dalam Kompetensi Dasar PJOE Kelas XI.....	5
D. Konsep Dasar Pembelajaran.....	8
<b>BAB II Pembelajaran Menganalisis Keterampilan Gerak Permainan Bola Besar</b> .....	17
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran.....	17
B. Tujuan Pembelajaran.....	18
C. Aktivitas Pembelajaran.....	18
D. Pelaksanaan Penilaian.....	26
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan.....	29
<b>BAB III Pembelajaran Menganalisis Keterampilan Gerak Permainan Bola Kecil</b> .....	31
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran.....	31
B. Tujuan Pembelajaran.....	32
C. Aktivitas Pembelajaran.....	32
D. Pelaksanaan Penilaian.....	38
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan.....	41
<b>BAB IV Pembelajaran Menganalisis Keterampilan Gerak Aktivitas Jalan, Lari, Lompat, Lempar</b> .....	43
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran.....	43
B. Tujuan Pembelajaran.....	46
C. Aktivitas Pembelajaran.....	46
D. Pelaksanaan Penilaian.....	51
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan.....	54
<b>BAB V Pembelajaran Menganalisis Strategi Pertarungan Bayangan Olahraga Beladiri (Pencak Silat)</b> .....	57
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran.....	57
B. Tujuan Pembelajaran.....	58
C. Aktivitas Pembelajaran.....	59

D. Pelaksanaan Penilaian .....	60
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan .....	64
<b>BAB VI Pembelajaran Menganalisis Konsep Latihan Dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan Gerak.....</b>	<b>67</b>
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran .....	67
B. Tujuan Pembelajaran .....	68
C. Aktivitas Pembelajaran .....	69
D. Pelaksanaan Penilaian.....	71
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan.....	74
<b>BAB VII Pembelajaran Menganalisis Keterampilan Gerak Aktivitas Spesifik Senam Lantai.....</b>	<b>77</b>
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran .....	77
B. Tujuan Pembelajaran .....	78
C. Aktivitas Pembelajaran .....	79
D. Pelaksanaan Penilaian.....	81
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan.....	85
<b>BAB VIII Pembelajaran Menganalisis Sistematika Latihan Keterampilan Aktivitas Gerak Berirama .....</b>	<b>87</b>
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran .....	87
B. Tujuan Pembelajaran .....	88
C. Aktivitas Pembelajaran .....	89
D. Pelaksanaan Penilaian.....	90
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan.....	93
<b>BAB IX Pembelajaran Menganalisis Keterampilan Gerak Aktivitas Gaya Renang .....</b>	<b>95</b>
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran .....	95
B. Tujuan Pembelajaran .....	96
C. Aktivitas Pembelajaran .....	97
D. Pelaksanaan Penilaian.....	99
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan.....	102
<b>BAB X Pembelajaran Manfaat Aktivitas Fisik Teratur .....</b>	<b>105</b>
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran .....	105
B. Tujuan Pembelajaran .....	106
C. Aktivitas Pembelajaran .....	107
D. Pelaksanaan Penilaian.....	108
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan.....	112

<b>BAB XI Pembelajaran Menganalisis Bahaya, Penularan dan Pencegahan Penyakit HIV/AIDS .....</b>	<b>111</b>
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran .....	111
B. Tujuan Pembelajaran .....	112
C. Aktivitas Pembelajaran .....	112
D. Pelaksanaan Penilaian.....	113
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan.....	117
 DAFTAR PUSTAKA.....	 119

## PETUNJUK PENGGUNAAN BUKU

Pengertian pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani yang dilakukan dengan cara memanfaatkan pengalaman dan pelatihan. Secara substansi bidang pendidikan jasmani adalah kinerja gerak. Oleh karenanya, pengembangan mata pelajaran PJOK meliputi pendidikan jasmani melalui pengenalan olahraga dan kesehatan, permainan bola besar; permainan bola kecil; atletik; beladiri; senam lantai; aktivitas gerak berirama; aktivitas kebugaran jasmani; aktivitas air; untuk mencapai derajat kebugaran jasmani; manfaat aktivitas fisik teratur, bahaya HIV AIDS dan pencegahannya, dan pola hidup sehat, digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani.

### 1. Pendidikan Jasmani

Aktivitas jasmani yang dipilih untuk mencapai kompetensi dalam pendidikan jasmani adalah melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih dan disesuaikan dengan tujuan kebutuhan, kapabilitas dan karakteristik yang ingin dicapai peserta didik. Aktivitas jasmani yang wajar, aktivitas jasmani untuk rekreasi dan aktivitas jasmani untuk olahraga atau prestasi. Kegiatan yang dipilih dipusatkan pada aktivitas jasmani yang dapat mengaktifkan otot besar, gerak dasar dan gerakan fisik pada permainan dan olahraga.

### 2. Olahraga

Olahraga adalah 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.

### 3. Kesehatan

Kesehatan dikaitkan dengan upaya penjagaan kesehatan diri dan lingkungan yang sesuai dengan tujuan, kapabilitas, dan karakteristik peserta didik. Pendidikan kesehatan meliputi usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dan derajat kesehatan peserta didik sedini mungkin. Kesehatan dicapai melalui aktifitas jasmani dan aktivitas penjagaan kesehatan jasmani lainnya.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas olahraga dan pengenalan penjagaan kesehatan. Sehingga, dalam pembelajaran, olahraga dan kesehatan adalah kesatuan yang tidak bisa dipisahkan dengan pendidikan jasmani. PJOK bukan pembelajaran olahraga, dan bukan juga tentang kesehatan, tetapi sebagai bagian dari pendidikan jasmani. Jika selama ini guru lebih banyak mengajarkan olahraga, bukan pendidikan jasmani, maka kesalahan ini harus diperbaiki. Pendidikan jasmani adalah dasar bagi peserta

didik untuk memiliki kemampuan gerak dasar yang akan menjadikan mereka memiliki keterampilan gerak yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, serta membiasakan gaya hidup aktif dan sehat untuk jangka panjang. Selanjutnya, dasar gerak dan keterampilan gerak dalam olahraga yang diberikan dalam pembelajaran PJOK akan memberikan manfaat kepada peserta didik, untuk mahir melakukan kegiatan olahraga yang disukainya. Pendidikan jasmani menjadi pembelajaran bagi peserta didik untuk memiliki gaya hidup sehat dan aktif.



# Bab I

## Pendahuluan

### A. Latar Belakang

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (yang selanjutnya disebut PJOK) dipandang sebagai mata pelajaran pilihan yang kurang menarik, bahkan dianggap tidak penting dan dirasakan kurang bermanfaat bagi perkembangan akademik. Pemahaman terhadap isi, makna, dan tujuan mata pelajaran PJOK belum dipahami secara mendalam. Prinsip pembelajaranpun, belum memberi manfaat bagi perkembangan kejiwaan peserta didik. Bahkan, pelajaran PJOK seringkali dimasukkan ke dalam kelompok mata pelajaran tambahan atau pelengkap saja. Padahal, konsep pelajaran PJOK yang masuk dalam kelompok B struktur kurikulum 2013, merupakan kelompok mata pelajaran yang kontennya dikembangkan oleh pusat dan dilengkapi dengan konten kearifan lokal yang dikembangkan oleh pemerintah daerah. Pelajaran PJOK adalah sebagai bagian dari pencapaian kompetensi dasar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Dalam stuktur PJOK dengan alokasi waktu pelajaran 3 jam setiap minggu, dimana alokasi waktu jam pembelajaran setiap kelas merupakan jumlah minimal yang dapat ditambah sesuai dengan kebutuhan peserta didik, mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ini diintegrasikan dengan pengembangan budaya lokal, hal ini berarti budaya lokal yang berkaitan dengan konteks gerak dapat dimasukkan ke dalam kompetensi inti dan kompetensi dasar yang sudah ada, namun apabila tidak dapat diintegrasikan ke dalam kompetensi dasar yang ada, maka daerah/sekolah dapat merumuskan kompetensi dasar tersendiri. Mata pelajaran PJOK memiliki konten yang memberi sumbangan mengembangkan kompetensi gerak dan gaya hidup sehat, dan memberi warna pada pendidikan karakter bangsa. Pembelajaran PJOK dengan kearifan lokal akan memberi apresiasi terhadap multikultural yaitu mengenal permainan dan olahraga tradisional yang berakar dari budaya suku bangsa Indonesia dan dapat memberi sumbangan pada pembentukan karakter.


Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada penjelasan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 UU dituliskan, bahwa bahan kajian pendidikan jasmani, dan olahraga dimaksudkan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Selain tujuan utama tersebut dimungkinkan adanya tujuan pengiring, tetapi porsinya tidak dominan.

Sesuai dengan penjelasan tersebut Freeman (2007: 27-28) menyatakan bahwa pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak lagi menganggap individu sebagai pemilik jiwa dan raga yang terpisah, sehingga di antaranya dianggap dapat saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani merupakan bidang kajian yang luas yang sangat menarik dengan titik berat pada peningkatan pergerakan manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani sebagai wahana untuk mengembangkan setiap individu secara menyeluruh, mengembangkan pikiran, tubuh, dan jiwa menjadi satu kesatuan, hingga secara konotatif dapat disampaikan bahwa “suara pikiran adalah suara tubuh”.

Sementara itu, Marilyn M. Buck dan kawan-kawan (2007:15) menerjemahkan pendidikan jasmani sebagai kajian, praktik, dan apresiasi atas seni dan ilmu gerak manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Gerak merupakan sifat alamiah dan merupakan ciri dasar eksistensi manusia sebagai makhluk hidup. Pendidikan jasmani bukan merupakan bidang kajian yang tertutup. Perubahan yang terjadi di masyarakat, perubahan teknologi, pemeliharaan kesehatan, dan pendidikan secara umum membawa dampak bagi kualitas program pendidikan jasmani.

Hakikatnya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan diberikan di sekolah untuk membentuk “insan yang berpendidikan secara jasmani (*physically educated person*)”. *National Standards for Physical Education* (NASPE) sebagaimana yang dikutip oleh Michel W. Metzler (2005:14) menggambarkan sosok ini dengan syarat dapat memenuhi standar: (1) Mendemonstrasikan kemampuan keterampilan motorik dan pola gerak yang diperlukan untuk menampilkan berbagai aktivitas fisik, (2) Mendemonstrasikan pemahaman akan konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik sebagaimana yang mereka terapkan dalam pembelajaran dan kinerja berbagai aktivitas fisik, (3) Berpartisipasi secara regular dalam aktivitas fisik, (4) Mencapai dan memelihara peningkatan kesehatan dan derajat kebugaran, (5) Menunjukkan tanggung jawab personal dan sosial berupa respek terhadap diri sendiri dan orang lain dalam suasana aktivitas fisik, dan (6) Menghargai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan atau interaksi sosial.



Berangkat dari pandangan yuridis dan akademis tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Mengingat tantangan yang berat bagi seorang guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk menjalankan profesinya dalam Implementasi Kurikulum 2013. Maka Kurikulum 2013 dikembangkan dengan penyempurnaan pola pikir, sebagai berikut:

1. Pola pembelajaran yang berpusat pada guru menjadi pembelajaran berpusat pada peserta didik. Peserta didik harus memiliki pilihan-pilihan terhadap materi yang dipelajari untuk memiliki kompetensi yang sama;
2. Pola pembelajaran satu arah (interaksi guru-peserta didik) menjadi pembelajaran interaktif (interaktif guru-peserta didik-masyarakat lingkungan alam, sumber/media lainnya);
3. Pola pembelajaran terisolasi menjadi pembelajaran secara jejaring (peserta didik dapat menimba ilmu dari siapa saja dan dari mana saja yang dapat dihubungi serta diperoleh melalui internet);
4. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif-mencari (pembelajaran peserta didik aktif mencari semakin diperkuat dengan model pembelajaran pendekatan sains);
5. Pola belajar sendiri menjadi belajar kelompok (berbasis tim);
6. Pola pembelajaran alat tunggal menjadi pembelajaran berbasis alat multimedia;
7. Pola pembelajaran berbasis massal menjadi kebutuhan pelanggan (*users*) dengan memperkuat pengembangan potensi khusus yang dimiliki setiap peserta didik;
8. Pola pembelajaran ilmu pengetahuan tunggal (*monodiscipline*) menjadi pembelajaran ilmu pengetahuan jamak (*multidisciplines*); dan
9. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran kritis.

## B. Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah

Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 31 ayat(3) mengamanatkan bahwa pemerintah mengusahakan dan menyelenggarakan satu sistem pendidikan nasional, yang meningkatkan keimanan dan ketakwaan serta akhlak mulia dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, yang diatur dengan undang-undang. Atas dasar amanat tersebut telah diterbitkan Undang-Undang Nomor 20 Pasal 2 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, bahwa pendidikan nasional berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Sedangkan Pasal 3 menegaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut diperlukan profil kualifikasi kemampuan lulusan yang dituangkan dalam standar kompetensi lulusan. Dalam penjelasan Pasal 35 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 disebutkan bahwa standar kompetensi lulusan merupakan kualifikasi kemampuan lulusan yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan peserta didik yang harus dipenuhinya atau dicapainya dari suatu satuan pendidikan pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Kompetensi Lulusan SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C memiliki sikap, pengetahuan, dan keterampilan berdasarkan Permendikbud No. 54 tahun 2013 sebagai berikut:

Dimensi	Kualifikasi Kemampuan
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

## C. Penjabaran Kompetensi Inti dalam Kompetensi Dasar PJOK Kelas XI

Kompetensi inti dirancang seiring dengan meningkatnya usia peserta didik pada kelas tertentu. Melalui kompetensi inti, integrasi vertikal berbagai kompetensi dasar pada kelas yang berbeda dapat dijaga. Rumusan kompetensi inti menggunakan notasi sebagai berikut:

1. Kompetensi Inti-1 (KI-1) untuk kompetensi inti sikap spiritual;
2. Kompetensi Inti-2 (KI-2) untuk kompetensi inti sikap sosial;
3. Kompetensi Inti-3 (KI-3) untuk kompetensi inti pengetahuan; dan
4. Kompetensi Inti-4 (KI-4) untuk kompetensi inti keterampilan

Untuk memperkuat keterlaksanaan kurikulum 2013 agar tidak mengalami penyimpangan dalam implementasinya pemerintah mengeluarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 69 tahun 2013 Tentang Kerangka dasar dan struktur kurikulum Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah untuk kelas XI adalah sebagai berikut :

KOMPETENSI INTI 1 (SIKAP SPIRITUAL)	
1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	
KOMPETENSI INTI 2 (SIKAP SOSIAL)	
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleransi, damai), santun, responsif dan proaktif sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara aktif dengan lingkungan sosial dan alam serta menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dan pergaulan dunia.	

### Keterangan:

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (*indirect teaching*) melalui keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran Pengetahuan dan Keterampilan
- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik

- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut

<b>KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)</b>	<b>KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)</b>
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

<b>KOMPETENSI DASAR</b>	<b>KOMPETENSI DASAR</b>
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	4.1 mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*
3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*	4.2 mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*
3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	4.3 mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *
3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan ( <i>shadow fighting</i> ) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif**	4.4 mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan ( <i>shadow fighting</i> ) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **

KOMPETENSI DASAR	KOMPETENSI DASAR
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar
3.6 Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.6 Mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai
3.7 Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	4.7 Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama
3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang ***	4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang***
3.9 Menganalisis manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur	4.9 Mempresentasikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur
3.10 Menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS	4.10 Mempresentasikan hasil analisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS

\*) Sekolah dapat memilih salah satu permainan dan olahraga yang dapat dilakukan di sekolah sesuai dengan sarana dan prasarana yang ada di sekolah

\*\*) Pembelajaran aktivitas beladiri selain pencak silat dapat juga aktivitas bela diri lainnya (karate, judo, taekwondo, dan lain-lain) disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah

\*\*\*) Sekolah dapat memilih aktivitas air yang dapat dilakukan di sekolah sesuai dengan sarana dan prasarana, situasi serta kondisi sekolah.

Empat Kompetensi Inti (KI) yang kemudian dijabarkan menjadi 20 Kompetensi Dasar (KD) itu merupakan bahan kajian yang akan ditransformasikan dalam kegiatan pembelajaran selama satu tahun (dua semester) yang terurai dalam 38 minggu. Agar kegiatan pembelajaran itu tidak terasa terlalu panjang maka 38 minggu itu dibagi menjadi dua semester, semester pertama dan semester kedua. Setiap semester terbagi menjadi 19 minggu, sehingga alokasi waktu yang tersedia adalah 3 x 45 menit x 19 minggu/semester.

## D. Konsep Dasar Pembelajaran

### 1. Karakteristik Pembelajaran PJOK

Pembelajaran merupakan proses yang interaktif antara guru dengan peserta didik. Pembelajaran melibatkan multi pendekatan dengan menggunakan teknologi yang akan membantu memecahkan permasalahan faktual/riil di dalam kelas. Ada 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. Kualitas pembelajaran PJOK dipengaruhi oleh empat komponen: peluang untuk belajar, konten yang sesuai, intruksi yang tepat, serta penilaian peserta didik dan pembelajaran.

Pendidikan jasmani mengandung makna pendidikan menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Kata aktivitas jasmani mengandung makna pembelajaran adalah 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 di sini 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. Proses menuju memiliki rasa tanggung jawab ini setahap demi setahap beralih dari guru kepada peserta didik.



## 2. Petunjuk Khusus dan Sistematika Pembelajaran

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 71 tahun 2013 Tentang Buku teks pelajaran dan buku guru untuk pendidikan dasar dan menengah sebagai sarana untuk menunjang keterlaksanaan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan buku pegangan guru untuk mengelola pembelajaran terutama dalam memfasilitasi peserta didik untuk memahami materi dan mengamalkan. Materi ajar yang ada pada buku teks pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan akan diajarkan selama satu tahun, yang dibagi dalam dua semester. Sesuai dengan desain waktu dan materi setiap bab, maka setiap bab akan diselesaikan dalam waktu 4 minggu pembelajaran. Agar pembelajaran itu lebih efektif dan terarah, maka setiap minggu rencana pelaksanaan pembelajaran dirancang yang minimal meliputi (1) Tujuan Pembelajaran, (2) Materi dan Proses Pembelajaran, (3) Penilaian, (4) Pengayaan, dan (Remedial), ditambah Interaksi Guru dan Orang Tua.

Pelaksanaan Pembelajaran didasarkan pada pemahaman tentang KI dan KD. Guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang mengajarkan materi tersebut hendaknya:

- a. Memberikan motivasi dan mendorong peserta didik secara aktif (*active learning*) untuk mencari sumber dan contoh-contoh konkrit dari lingkungan sekitar. Guru harus mengkondisikan situasi belajar yang memungkinkan peserta didik melakukan observasi dan refleksi. Observasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya membaca buku dengan kritis, menganalisis dan mengevaluasi sumber-sumber;
- b. Rangsangan kepada peserta didik untuk berpikir kritis dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan dan mengajukan pertanyaan di setiap pembelajaran;
- c. Melaksanakan pembelajaran secara perorangan, berpasangan, dan berkelompok, dengan formasi berbanjar atau lingkaran.
- d. Melaksanakan pembelajaran dengan frekuensi pengulangan gerak yang cukup untuk setiap peserta didik.

Guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan (PJOK) perlu memperhatikan sistematika pembelajaran sebagai berikut:

### a. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang dapat dilakukan oleh guru antara lain:

- 1) Guru mengumpulkan peserta didik pada suatu tempat tertentu, kemudian membariskannya dalam syaf, setengah lingkaran atau bentuk variasi lain sesuai dengan keadaan.
- 2) Guru mengucapkan salam kepada peserta didik.
- 3) Salah satu peserta didik memimpin dan mengajak peserta didik untuk berdoa terlebih dahulu.

- 4) Salah satu peserta didik memimpin dan mengajak seluruh peserta didik untuk menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya.
- 5) Guru menanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum dan memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, dan bagi peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
- 6) Guru melakukan apersepsi berupa penyampaian tujuan pembelajaran kepada peserta didik dengan cara yang menyenangkan sehingga peserta didik terdorong untuk ikut pembelajaran dengan semangat.
- 7) Salah seorang peserta didik yang dianggap mampu, memimpin dan melakukan pemanasan. Pemanasan berfungsi untuk meningkatkan suhu tubuh sehingga tubuh terutama otot dan sendi dapat bekerja secara maksimal dan mengurangi tingkat resiko cedera serta membangun kepercayaan diri dan rasa nyaman ketika bergerak. Pemanasan dilakukan dengan aktivitas yang menyenangkan dan berkaitan erat dengan kegiatan inti yang akan dilakukan.

#### **b. Kegiatan Inti**

Pada kegiatan inti, secara umum, guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan (PJOK) melakukan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Selama kegiatan inti pembelajaran, perilaku peserta didik harus dalam pengamatan dan diamati serta diberikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku peserta didik dengan cara yang santun.
- 2) Guru melakukan diskusi dengan para peserta didik untuk mengeksplorasi pengetahuan awal tentang materi yang akan disampaikan.
- 3) Dalam pembelajaran keterampilan gerak yang umum, guru tidak harus mencontohkan terlebih dahulu, biarkan anak bereksplorasi sendiri dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual, dan untuk keterampilan gerak spesifik guru dapat mendemonstrasikannya terlebih dahulu.
- 4) Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang kompleks, serta dari yang ringan ke yang berat.
- 5) 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 anak.

#### **c. Kegiatan akhir**

Pada kegiatan akhir, yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut:

- 1) Melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.

- 2) Melakukan pelepasan dan pendinginan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada peserta didik tujuan dan manfaat melakukan pelepasan dan pendinginan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot-otot dan mengembalikan kondisi tubuh ke keadaan semula.
- 3) Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya
- 4) Setelah melakukan aktivitas olahraga sebaiknya seluruh peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.

### 3. Penggunaan Pendekatan Ilmiah (*Scientific*).

Proses pembelajaran pada Kurikulum 2013 untuk semua jenjang pendidikan dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan ilmiah (*scientific approach*). Proses pembelajaran harus menyentuh tiga ranah, yaitu sikap (*attitude*), keterampilan (*skill*), dan pengetahuan (*knowledge*). Dalam proses pembelajaran berbasis pendekatan ilmiah, ranah sikap menggamit transformasi substansi atau materi ajar agar peserta didik tahu tentang “mengapa”.

Ranah keterampilan menggamit transformasi substansi atau materi ajar agar peserta didik tahu tentang “bagaimana”. Ranah pengetahuan menggamit transformasi substansi atau materi ajar agar peserta didik tahu tentang ‘apa’. Hasil akhirnya adalah peningkatan dan keseimbangan antara kemampuan untuk menjadi manusia yang baik (*soft skills*) dan manusia yang memiliki kecakapan dan pengetahuan untuk hidup secara layak (*hard skills*) dari peserta didik yang meliputi aspek kompetensi sikap, keterampilan dan pengetahuan. Kurikulum 2013 menekankan pada dimensi pedagogik modern dalam pembelajaran yaitu menggunakan pendekatan ilmiah.

Pendekatan ilmiah (*scientific approach*) dalam pembelajaran sebagaimana dimaksud meliputi mengamati, menanya, menalar, mencoba, membentuk jejaring untuk semua mata pelajaran. Pendekatan pembelajaran dapat dikatakan sebagai pendekatan ilmiah apabila memenuhi 7 (tujuh) kriteria pembelajaran berikut; pertama, materi pembelajaran berbasis pada fakta atau fenomena yang dapat dijelaskan dengan logika atau penalaran tertentu, bukan sebatas kira-kira, khayalan, legenda, atau dongeng semata. Kedua, penjelasan guru, respon peserta didik, dan interaksi edukatif guru peserta didik terbebas dari prasangka yang serta merta, pemikiran subjektif, atau penalaran yang menyimpang dari alur berpikir logis. Ketiga, mendorong dan menginspirasi peserta didik berpikir secara kritis, analitis, dan tepat dalam mengidentifikasi, memahami, memecahkan masalah, dan mengaplikasikan materi pembelajaran. Keempat, mendorong dan menginspirasi peserta didik mampu berpikir hipotetik dalam melihat perbedaan, kesamaan, dan tautan sama lain dari materi pembelajaran. Kelima, mendorong dan menginspirasi peserta didik mampu memahami, menerapkan, dan mengembangkan pola

berpikir yang rasional dan objektif dalam merespon materi pembelajaran. Keenam, berbasis pada konsep, teori, dan fakta empiris yang dapat dipertanggung jawabkan. Ketujuh, tujuan pembelajaran dirumuskan secara sederhana dan jelas, namun menarik sistem penyajiannya.

Pendekatan ilmiah dalam pembelajaran meliputi antara lain:

- a. Mengamati dalam pembelajaran dilakukan dengan menempuh langkah-langkah seperti menentukan objek apa yang akan diobservasi, membuat pedoman observasi sesuai dengan lingkup objek yang akan diobservasi, menentukan secara jelas data apa yang perlu diobservasi baik primer maupun sekunder, menentukan /letak objek yang akan diobservasi, menentukan secara jelas bagaimana observasi akan dilakukan untuk mengumpulkan data agar berjalan mudah dan lancar, menentukan cara dan melakukan pencatatan atas hasil observasi seperti menggunakan buku catatan-kamera-tape recorder-video perekam dan alat tulis lainnya.
- b. Menanya. Guru yang efektif mampu menginspirasi peserta didik untuk meningkatkan dan mengembangkan ranah sikap, keterampilan, dan pengetahuannya. Pada saat guru bertanya, pada saat itu pula dia membimbing atau memandu peserta didiknya belajar dengan baik. Ketika guru menjawab pertanyaan peserta didiknya, ketika itu pula dia mendorong asuhannya itu untuk menjadi penyimak dan pembelajar yang baik. kriteria pertanyaan yang baik adalah singkat dan jelas, menginspirasi jawaban, memiliki fokus, bersifat *probing* atau *divergen*, bersifat validatif atau penguatan, memberikan kesempatan peserta didik untuk berpikir ulang, merangsang peningkatan tuntutan kemampuan kognitif dan merangsang proses interaksi.
- c. Mencoba. Dimaksudkan untuk mengembangkan berbagai ranah tujuan belajar, yaitu sikap, keterampilan dan pengetahuan. Aktivitas pembelajaran yang nyata antara lain: 1) menentukan tema atau topik sesuai dengan kompetensi dasar menurut tuntutan kurikulum, 2) mempelajari cara-cara penggunaan alat dan bahan yang tersedia dan harus disediakan, 3) mempelajari dasar teoritis yang relevan dan hasil eksperimen sebelumnya, 4) melakukan dan mengamati percobaan, 5) mencatat fenomena yang terjadi, menganalisis, dan menyajikan data, 6) menarik simpulan atas hasil percobaan; dan 7) membuat laporan.
- d. Menalar. Istilah menalar dalam kerangka proses pembelajaran dengan pendekatan ilmiah yang dianut dalam Kurikulum 2013 untuk menggambarkan bahwa guru dan peserta didik merupakan pelaku aktif. Titik tekannya tentu dalam banyak hal dan situasi peserta didik harus lebih aktif daripada guru. Penalaran adalah proses berpikir yang logis dan sistematis atas fakta empiris yang dapat diobservasi untuk memperoleh simpulan berupa pengetahuan. Terdapat dua cara menalar, yaitu penalaran induktif dan penalaran deduktif. Penalaran induktif merupakan cara menalar dengan menarik simpulan

dari fenomena atau atribut khusus untuk hal-hal yang bersifat umum. Jadi, menalar secara induktif adalah proses penarikan simpulan dari kasus-kasus yang bersifat nyata secara individual atau spesifik menjadi simpulan yang bersifat umum. Kegiatan menalar secara induktif lebih banyak berpijak pada observasi inderawi atau pengamatan empirik. Penalaran deduktif merupakan cara menalar dengan menarik simpulan dari pernyataan atau fenomena yang bersifat umum menuju pada hal yang bersifat khusus. Pola penalaran deduktif dikenal dengan pola silogisme (kategorial, hipotesis dan alternatif).

- e. Komunikasi yaitu: mengkomunikasikan hasil percobaan.

#### **4. Penyiapan Sarana dan Prasana**

Pembelajaran PJOK memerlukan sarana dan prasana 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, melompat-lompat, menendang, melempar, melompat dan menangkap, dan mereka juga terlibat dalam kegiatan keterampilan motorik dan permainan lainnya.

Guru sebagai salah satu sumber pembelajaran juga dapat menggunakan berbagai sumber pembelajaran lain untuk menambah wawasan peserta didik dalam pembelajaran. Buku terutama buku panduan guru dan peserta didik penjasorkes SMA kelas XI. Selain itu, guru juga dapat menggunakan sumber pembelajaran dari video, media cetak, media elektronik, atau internet.

Secara ideal, aktivitas pembelajaran harus menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai. Akan tetapi, jika sekolah tidak memiliki/menyediakan sarana dan prasarana, kreativitas guru sangat diperlukan untuk memodifikasi sarana dan prasarana 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. Apabila sekolah telah memiliki sarana yang standar dan lengkap, diharapkan juga guru dapat memodifikasi sarana tersebut untuk menyesuaikan dengan peserta didik yang memiliki kemampuan kurang atau di bawah rata-rata.

#### **5. 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, untuk memastikan peserta didik melakukan aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga dengan aman dan selamat. Keamanan dan keselamatan dalam pembelajaran meliputi penggunaan sarana dan prasarana dan pelaksanaan suatu gerakan/keterampilan tertentu.

Dalam pembelajaran PJOK, Kepala sekolah dan Guru harus menjamin hal-hal berikut::

- a. Sekolah memiliki standar pencegahan dan penjagaan keselamatan untuk meminimalkan resiko dalam pembelajaran PJOK
- b. Seluruh alat yang dipergunakan dalam pembelajaran PJOK adalah aman, secara rutin diperiksa, diperbaiki dan dirawat
- c. Memiliki catatan perawatan dan perbaikan alat
- d. Guru harus memiliki kualifikasi dan pengalaman sebagai guru pendidikan jasmani
- e. Segala hal yang berpotensi untuk mengganggu dan menimbulkan resiko diidentifikasi dalam manajemen resiko
- f. Guru memiliki pengetahuan dan keterampilan P3K

## 6. Remedial dan Pengayaan

Kegiatan remedial adalah kegiatan yang ditujukan untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan dalam menguasai materi pelajaran yang diberikan. Dalam kaitannya dengan proses pembelajaran, fungsi kegiatan remedial adalah: (1) memperbaiki cara belajar peserta didik, (2) meningkatkan peserta didik terhadap kelebihan dan kekurangan dirinya, (3) menyesuaikan pembelajaran dengan karakteristik peserta didik, (4) mempercepat penguasaan peserta didik terhadap materi pelajaran, (5) membantu mengatasi kesulitan dalam aspek sosial dan pribadi peserta didik. Kegiatan remedial dapat dilaksanakan sebelum kegiatan pembelajaran biasa untuk membantu peserta didik yang diduga akan mengalami kesulitan (*preventif*), setelah kegiatan pembelajaran biasa untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan belajar (*kuratif*), atau selama berlangsungnya kegiatan pembelajaran biasa. Langkah-langkah yang harus ditempuh dalam kegiatan remedial adalah: (1) analisis hasil diagnosis kesulitan belajar, (2) menemukan penyebab kesulitan, (3) menyusun rencana kegiatan remedial, (4) melaksanakan kegiatan remedial, dan (5) menilai kegiatan remedial.

Kegiatan pengayaan adalah suatu kegiatan yang diberikan kepada peserta didik kelompok cepat agar mereka dapat mengembangkan potensinya secara optimal dengan memanfaatkan sisa waktu yang dimilikinya. Kegiatan pengayaan dilaksanakan dengan 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. Tugas yang dapat diberikan guru pada peserta didik yang mengikuti kegiatan pengayaan di antaranya adalah memberikan kesempatan menjadi tutor sebaya, mengembangkan latihan praktis dari materi yang sedang dibahas, membuat hasil karya, melakukan suatu proyek, membahas masalah, atau mengerjakan permainan yang harus diselesaikan peserta didik. Apapun kegiatan yang dipilih guru, hendaknya kegiatan pengayaan tersebut menyenangkan dan mengembangkan kemampuan kognitif tinggi sehingga mendorong peserta didik untuk mengerjakan tugas yang diberikan. Dalam memilih dan melaksanakan kegiatan pengayaan, guru harus memperhatikan (1) faktor peserta didik, baik faktor minat maupun faktor psikologis lainnya, (2) faktor manfaat edukatif, dan (3) faktor waktu.

## 7. Penilaian

Penilaian oleh pendidik merupakan suatu proses yang dilakukan melalui langkah-langkah perencanaan, penyusunan alat penilaian, pengumpulan informasi melalui sejumlah bukti yang menunjukkan pencapaian kompetensi peserta didik, pengolahan, dan pemanfaatan informasi tentang pencapaian kompetensi peserta didik. Penilaian tersebut dilakukan melalui berbagai teknik/cara, seperti penilaian unjuk kerja (*performance*), penilaian sikap (*observasi*), penilaian tertulis (*paper and pencil test*), penilaian projek, penilaian produk, penilaian melalui kumpulan hasil kerja/karya peserta didik (*portfolio*).

Penilaian pencapaian kompetensi baik formal maupun informal diadakan dalam suasana yang menyenangkan, sehingga memungkinkan peserta didik menunjukkan apa yang dipahami dan mampu dikerjakannya. Pencapaian kompetensi seorang peserta didik dalam periode waktu tertentu dibandingkan dengan hasil yang dimiliki peserta didik tersebut sebelumnya dan tidak dianjurkan untuk dibandingkan dengan peserta didik lainnya. Dengan demikian peserta didik tidak merasa dihakimi oleh pendidik tetapi dibantu untuk mencapai kompetensi atau indikator yang diharapkan.

Penilaian hasil belajar peserta didik mencakup kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan secara berimbang sehingga dapat digunakan untuk menentukan posisi relatif setiap peserta didik terhadap standar yang telah ditetapkan. Cakupan penilaian merujuk pada ruang lingkup materi, kompetensi mata pelajaran/kompetensi muatan/kompetensi program, dan proses. Teknik dan instrumen yang digunakan untuk penilaian kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan sebagai berikut:

### a. Penilaian kompetensi sikap

Pendidik melakukan penilaian kompetensi sikap melalui observasi, penilaian diri, penilaian “teman sejawat” (*peer evaluation*) oleh peserta didik

dan jurnal. Instrumen yang digunakan untuk observasi, penilaian diri, dan penilaian antar peserta didik adalah dapat berbentuk daftar cek atau skala penilaian (*rating scale*) yang disertai rubrik, sedangkan pada jurnal berupa catatan pendidik yang dapat digunakan sebagai berikut:

- 1) Observasi merupakan tehnik penilaian yang dilakukan secara berkesinambungan dengan menggunakan indera, baik secara langsung maupun tidak langsung dengan menggunakan pedoman observasi yang berisi sejumlah indikator perilaku yang diamati.
- 2) Jurnal merupakan catatan pendidik di dalam dan di luar kelas yang berisi informasi hasil pengamatan tentang kekuatan dan kelemahan peserta didik yang berkaitan dengan sikap dan perilaku.

#### **b. Penilaian Kompetensi Pengetahuan**

Pendidik menilai kompetensi pengetahuan melalui tes tulis, tes lisan, dan penugasan.

- 1) Instrumen tes tulis berupa soal pilihan ganda, isian, jawaban singkat, benar-salah, menjodohkan, dan uraian. Instrumen uraian dilengkapi pedoman penskoran.
- 2) Instrumen tes lisan berupa daftar pertanyaan.
- 3) Instrumen penugasan berupa pekerjaan rumah dan/atau proyek yang dikerjakan secara individu atau kelompok sesuai dengan karakteristik tugas.

#### **c. Penilaian Kompetensi Keterampilan**

Pendidik menilai kompetensi keterampilan melalui penilaian kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mendemonstrasikan suatu kompetensi tertentu dengan menggunakan tes praktik, proyek, dan penilaian portofolio. Instrumen yang digunakan berupa daftar cek atau skala penilaian (*rating scale*) yang dilengkapi rubrik.

- 1) Tes praktik adalah penilaian yang menuntut respon berupa keterampilan melakukan suatu aktivitas atau perilaku sesuai dengan tuntutan kompetensi.
- 2) Proyek adalah tugas-tugas belajar (*learning tasks*) yang meliputi kegiatan perancangan, pelaksanaan, dan pelaporan secara tertulis maupun lisan dalam waktu tertentu.
- 3) Penilaian portofolio adalah penilaian yang dilakukan dengan cara menilai kumpulan seluruh karya peserta didik dalam bidang tertentu yang bersifat reflektif-integratif untuk mengetahui minat, perkembangan, prestasi, dan/atau kreativitas peserta didik dalam kurun waktu tertentu. Karya tersebut dapat berbentuk tindakan nyata yang mencerminkan kepedulian peserta didik terhadap lingkungannya.



## Bab II

# Pembelajaran Menganalisis Keterampilan Gerak Permainan Bola Besar

Bab ini membahas tentang permainan bola besar, guru dapat memilih jenis permainan bola besar sesuai dengan kondisi sekolah dan karakteristik peserta didik.

### A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran analisis kategori keterampilan gerak permainan bola besar adalah sebagai berikut:

KI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
3	3.1. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*.	3.1.1. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan sepak bola. 3.1.2. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bola voli. 3.1.3. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bola basket.
4	4.1. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*.	4.1.1. Mempraktikkan perbaikan kesalahan gerak dalam permainan sepak bola. 4.1.2. Mempraktikkan perbaikan kesalahan gerak dalam permainan bola voli. 4.1.3. Mempraktikkan perbaikan kesalahan gerak dalam permainan bola basket.

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama bermain permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak permainan sepak bola dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
5. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak permainan bola voli dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
6. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak permainan bola basket dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

## C. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Aktivitas Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Permainan Sepak bola

Pembelajaran permainan sepak bola dapat dilakukan dengan aktivitas berpasangan dan berkelompok sebagai berikut:

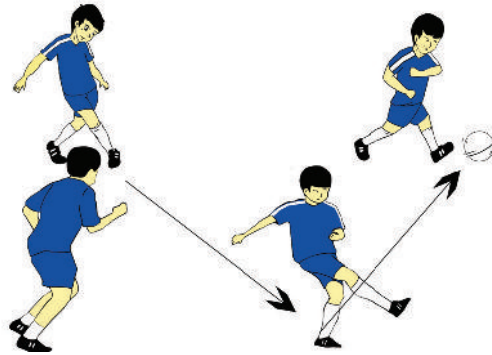
#### a. Aktivitas Pembelajaran Berpasangan

Alat : bola plastik/bola standar

Formasi : berhadapan/berpasangan

- 1) Tugaskan peserta didik untuk membuat barisan dan saling berhadapan secara berpasang-pasangan dengan jarak 3-5 meter. Masing-masing pasangan mendapatkan satu bola.
- 2) Tugaskan kepada peserta didik untuk menendang bola ke depan (a), kemudian pasangan berlari ke depan untuk mengontrol bola (b), menendang kembali bola ke depan sekitar 2-3 meter (a), pasangan berlari kembali ke depan untuk mengontrol bola (b), begitu seterusnya hingga jarak yang telah ditentukan guru.
- 3) Pertanyakan kepada peserta didik: apakah dengan merubah titik perkenaan bola dengan kaki akan merubah jalannya bola?, apakah dengan merubah titik tumpu akan merubah kecepatan dan jalannya bola?, apakah distribusi kekuatan menendang mempengaruhi jalannya bola?, Dan pertanyaan lainnya.
- 4) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan tersebut melalui praktik menendang bola secara berpasangan.

- 5) Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan dengan kaki kanan lakukan gerakan menendang bola mengguanakan kaki kiri.
- 6) Guru juga menyampaikan arti penting kerjasama dan disiplin selama melakukan aktivitas belajar tersebut.
- 7) Tugaskan peserta didik melaksanakan rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- 8) Selama peserta didik melakukan eksplorasi gerak, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik, baik dari segi pengetahuan, sikap, maupun keterampilan.
- 9) Aktivitas belajar ini seperti nampak pada gambar 2.1.



Gambar 2.1 Aktivitas untuk mempraktikkanketerampilan menendang bola

**Variasi:** setelah peserta didik teramati mengalami kemajuan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, tugaskan mereka menggunakan punggung kaki bagian dalam dan luar, dan juga tugaskan mereka untuk melakukan gerak menendang sambil bergerak maju-mundur, ke kiri – ke kanan, menyerong. Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh guru.

#### b. Aktivitas Pembelajaran Kelompok

Alat : bola plastik/bola standar

Tempat bermain : lapangan dengan ukuran 9 x 9 meter.

Formasi : berkelompok bebas

- 1) Tugaskan kepada peserta didik untuk membuat kelompok sebanyak 6 orang
- 2) Tugaskan kepada peserta didik untuk menentukan 2 orang sebagai pemain penerima bola, 2 orang sebagai pemain bertahan, dan 2 orang sebagai pemain penyerang.
- 3) Tugaskan kepada peserta didik yang bertugas sebagai pemain penyerang untuk membawa bola dan berusaha memberikan bola kepada pemain penerima bola, pemain bertahan berusaha merebut bola dari pemain penyerang dan menghalangi bola agar tidak sampai kepada pemain penerima bola. Apabila bola berhasil diterima oleh pemain penerima bola maka pemain penerima berganti menjadi pemain bertahan, pemain bertahan menjadi pemain penyerang, dan pemain penyerang menjadi pemain penerima bola.

- 4) Tugaskan peserta didik untuk menerapkan berbagai keterampilan gerak permainan sepak bola dengan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
- 5) Tugaskan peserta didik melaksanakan rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- 6) Selama peserta didik melakukan eksplorasi gerak, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
- 7) Aktivitas belajar ini seperti nampak pada gambar 2.2.



**Gambar 2.2** Aktivitas bermain untuk mempraktikkan keterampilan gerak menendang bola

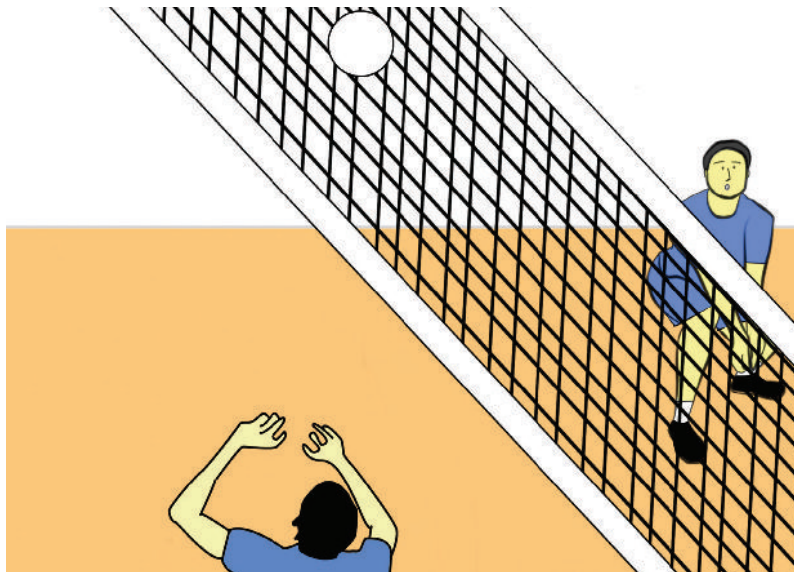
Kategori keterampilan gerak permainan sepak bola lainnya seperti: keterampilan gerak menghentikan/mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang di rancang seperti aktivitas pembelajaran di atas. Guru dapat mengembangkannya lagi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

## 2. Aktivitas Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Permainan Bola Voli

Pembelajaran permainan bola voli dapat dilakukan dengan aktivitas berpasangan dan kelompok. Berikut contoh aktivitas belajar untuk keterampilan gerak *passing* dalam permainan bola voli:

- a. Aktivitas Pembelajaran berpasangan
  - Alat : bola plastik, bola karet, atau bola standar bola voli
  - Tempat bermain : lapangan dan pembatas/net
  - Formasi : berhadapan/berpasangan
  - 1) Tugaskan peserta didik untuk saling berpasangan (satu bola oleh dua orang) dipisahkan oleh net/jaring.
  - 2) Tugaskan peserta didik untuk melakukan permulaan permainan dengan lemparan.

- 3) Tugaskan peserta didik untuk berupaya saling memindahkan bola melewati net/jaring dengan passing bawah atau atas. Tekankan juga bahwa selama bola belum menyentuh lantai, bola dinyatakan dalam permainan (bola hidup) dan peserta didik yang lebih dulu mengumpulkan angka 15 dinyatakan sebagai pemenang, kecuali *deuce*, maka siswa yang mendapatkan nilai selisih dua yang menang.
- 4) Pertanyakan kepada peserta didik: apakah perkenaan bola dengan lengan/tangan akan berpengaruh pada pergerakan bola, apakah fungsi passing dalam permainan bola voli, apakah posisi tubuh berpengaruh terhadap hasil passing?, dan pertanyaan lainnya.
- 5) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan melakukan praktik passing berpasangan.
- 6) Perhatikan bahwa peserta didik dapat merasakan kemajuan dalam melakukan passing.
- 7) Guru juga menyampaikan arti penting kerjasama, disiplin, dan saling menghargai selama melakukan aktivitas belajar tersebut.
- 8) Tugaskan peserta didik melaksanakan rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- 9) Selama peserta didik melakukan eksplorasi gerak, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik, baik dari segi pengetahuan, sikap, maupun keterampilan.
- 10)Aktivitas belajar ini seperti nampak pada gambar 2.3.



Gambar 2.3. Permainan Satu Lawan Satu untuk Belajar Keterampilan Gerak Passing

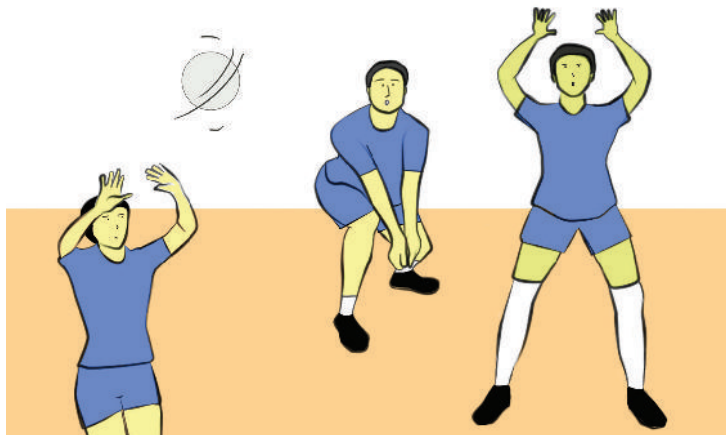
## b. Aktivitas Pembelajaran Kelompok

Alat : bola plastik, bola karet, atau bola standar bola voli

Tempat bermain : lapangan lebar 3 meter dan pembatas/net

Formasi : berkelompok

- 1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok (satu kelompok tiga orang).
- 2) Tugaskan peserta didik untuk memulai permainan dengan lemparan, kemudian menugaskan mereka untuk berupaya memindahkan bola dengan passing bawah atau atas. Tegaskan pula bahwa setiap kelompok hanya boleh menyentuh bola tiga kali dan setiap anggota kelompok harus menyentuh bola dan selama bola belum menyentuh lantai, bola dinyatakan dalam permainan (bola hidup).
- 3) Tugaskan peserta didik untuk menghitung perolehan angka secara jujur pada kelompoknya dengan ketentuan kelompok yang lebih dulu mengumpulkan angka 15 dinyatakan sebagai pemenang, kecuali *deuce*, maka regu yang mendapatkan nilai selisih dua yang menang.
- 4) Tugaskan peserta didik untuk menerapkan berbagai keterampilan gerak dengan benar dan menerapkan nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, dan disiplin.
- 5) Tugaskan peserta didik melaksanakan rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- 6) Selama peserta didik melakukan aktivitas belajar tersebut, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
- 7) Aktivitas belajar ini seperti nampak dalam gambar 2.4.



Gambar 2.4 Permainan Tiga Lawan Tiga untuk Belajar Keterampilan Gerak Passing

Kategori keterampilan gerak permainan bola voli lainnya seperti: keterampilan gerak servis, smash, dan blocking dirancang seperti aktivitas pembelajaran di atas. Guru juga dapat mengembangkannya lagi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

### 3. Aktivitas Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Permainan Bola basket

Pembelajaran permainan bola basket dapat dilakukan dengan aktivitas belajar berpasangan dan kelompok. Berikut contoh aktivitas belajar untuk keterampilan gerak mengoper dan menggiring bola dalam permainan bola basket:

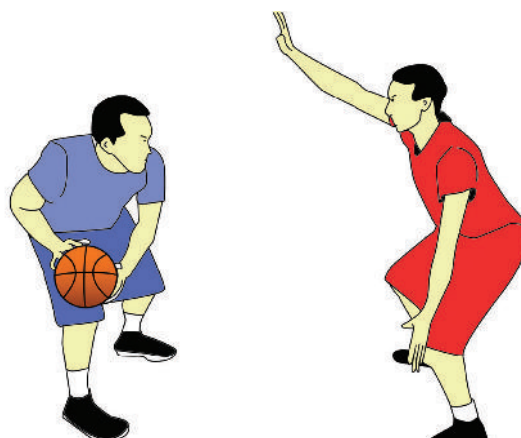
#### a. Aktivitas Pembelajaran Berpasangan

Alat : bola karet/bola basket standar

Tempat bermain : lapangan

Formasi : berpasangan (satu lawan satu)

- 1) Tugaskan peserta untuk mencari teman satu pasangan dan berikan satu bola untuk setiap pasangan.
- 2) Tugaskan salah satu peserta didik untuk menggiring bola hingga batas garis lapangan yang ditentukan.
- 3) Tugaskan peserta didik lain atau pasangannya untuk merebut bola dengan cara membayangi pasangannya yang sedang menggiring bola.
- 4) Pertanyakan kepada peserta: bagaimanakah cara menggiring bola agar bola tidak terebut oleh lawan?, manakah yang lebih efektif menggiring bola sambil berjalan atau berlari?, apakah posisi badan dan tangan dapat berpengaruh pada cara menggiring bola?, dan pertanyaan lainnya.
- 5) Tugaskan kepada peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan-pertanyaan tersebut sambil melakukan aktivitas belajar berpasangan.
- 6) Perhatikan bahwa peserta didik dapat merasakan kemajuan dalam melakukan menggiring bola.
- 7) Tugaskan peserta untuk melakukan menggiring bola dengan gerakan yang benar dan menerapkan disiplin, percaya diri, dan saling menghargai saat melakukan aktivitas belajar berpasangan.
- 8) Tugaskan peserta didik melaksanakan rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- 9) Selama peserta didik melakukan aktivitas belajar tersebut, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
- 10) Aktivitas belajar ini seperti nampak pada gambar 2.5.



Gambar 2.5 Permainan Bola basket 1 lawan 1/  
berpasangan

#### b. Aktivitas Belajar Kelompok

Alat : bola karet/bola basket standar

Tempat bermain : setengah lapangan bola basket dan ring basket

Formasi : berkelompok

- 1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah enam orang dan bagi dalam dua tim, yaitu tim penyerang dan bertahan.
- 2) Tugaskan kepada peserta didik yang berperan sebagai penyerang untuk menguasai bola dengan menggunakan teknik mengoper bola setinggi dada, dengan pantulan, dan dengan satu tangan.
- 3) Tugaskan kepada peserta didik yang berperan sebagai pemain bertahan untuk berusaha menggagalkan penyerangan yang dilakukan tiga penyerang dengan segala cara tanpa melanggar aturan.
- 4) Jelaskan kepada peserta didik untuk mematuhi aturan. Jika dalam waktu 5 menit tim penyerang tidak bisa mencetak angka lebih dari sepuluh bola maka tim penyerang dianggap gagal/kalah dan bergantian peran dengan yang bertahan.
- 5) Pertanyakan kepada peserta didik: apakah mengoper bola dengan baik dapat menguasai bola lebih lama?, pada keadaan yang seperti apa mengoper bola setinggi dada, dengan pantulan dan dengan satu tangan dilakukan?, kemanakah bergerak apabila tidak mendapatkan bola?, dan pertanyaan lainnya.
- 6) Tugaskan kepada peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan-pertanyaan dengan melakukan aktivitas belajar kelompok tersebut.
- 7) Perhatikan bahwa peserta didik mengalami kemajuan dalam keterampilan gerak mengoper bola.



- 8) Tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan berbagai keterampilan gerak dalam permainan bola basket dan menerapkan kejujuran, kerjasama, saling menghargai, toleransi, dan sportivitas.
- 9) Tugaskan peserta didik melaksanakan rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- 10) Selama peserta didik melakukan aktivitas belajar tersebut, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
- 11) Aktivitas belajar ini seperti nampak pada gambar 2.6.



**Gambar 2.6** Permainan Bola basket 3 lawan 3 Setengah Lapangan

Kategori keterampilan gerak permainan bola basket lainnya seperti: keterampilan menembak bola ke ring dirancang seperti aktivitas pembelajaran di atas. Guru juga dapat mengembangkannya lagi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

## D. Pelaksanaan Penilaian

### 1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi kategori keterampilan gerak permainan bola besar, peserta didik mengerjakan tugas dengan penuh rasa tanggung jawab dengan menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan analisis dan konsep kategori keterampilan gerak permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran				Nilai Akhir
		1	2	3	4	$\Sigma$
1	Bagaimana cara menendang bola permainan sepak bola dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki dalam permainan sepak bola ?					
2	Bagaimana cara melakukan servis bawah, atas dan menyamping dalam permainan bola voli ?					
3	Bagaimana cara mengoper bola setinggi dada, dengan pantulan, dan dengan satu tangan dalam permainan bola basket ?					
4	...					
Penilaian Pengetahuan =		$\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$				

#### Keterangan :

- Nilai 1 : jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas
- Nilai 2 : jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas
- Nilai 3 : jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas
- Nilai 4 : jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas

## 2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses). Tugaskan peserta didik untuk melakukan keterampilan-keterampilan gerak dalam permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket, kemudian buatlah rubrik penilaian keterampilan seperti contoh berikut:

Nama Siswa	Penilaian Keterampilan Gerak Menendang Bola												Skor Akhir	Ket.
	Penilaian Proses													
	Sikap Kaki Awalan				Perkenaan Kaki dengan Bola				Sikap Akhir / Arah Bola					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12</b>														

kriteria penilaian:

1 = kurang terampil

2 = cukup terampil

3 = terampil

4 = lebih terampil

$$\text{Penilaian keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

## 3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan atau observasi selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik pembelajaran permainan bola besar. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, sportivitas, disiplin, dan toleransi, dengan cara mencatat perilaku yang menonjol positif dan negatif yang dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik.

Contoh format dan pengisian jurnal.

Nama Satuan Pendidikan : SMA

Tahun Pelajaran : 2015/2016

Kelas/Semester : XI/Semester 2

Mata Pelajaran : PLOK

No	Waktu	Nama	Kejadian/Perilaku	Penilaian Sikap	Positif/ Negatif	Tindak Lanjut
1	12/02/2016	Budi	Melaporkan kepada pendidik bahwa dia menghilangkan bola	Jujur	+	Diberi pujian/apresiasi atas kejujuran dan diingatkan lain kali hati-hati.
2	19/02/2016	Ani	Tidak mengumpulkan tugas	Disiplin	-	Ditanya alasan tidak mengumpulkan tugas, selanjutnya agar mengumpulkan tugas

## E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM (75) atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60). Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. berikut contoh format remedial dan pengayaan.

No	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial/ Pengayaan	Nilai	
		KI	KD						Awal	Remedial/ Pengayaan
1	Bunga	3	3.1	Keterampilan	Permainan Sepak bola	Keterampilan memandang bola	75	Pengasaan memandang bola ke gawang di luar jam pelajaran/di rumah secara berkelompok, dihitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	65	85

***“Motivator terbaik dalam hidup ini adalah diri sendiri.”***

- Bambang Pamungkas



## Bab III

# Pembelajaran Menganalisis Kategori Keterampilan Gerak Permainan Bola Kecil

Dalam bab ini membahas tentang permainan bola kecil, guru dapat memilih jenis permainan bola kecil sesuai dengan kondisi sekolah.

### A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran analisis kategori keterampilan gerak permainan bola kecil adalah sebagai berikut:

KI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
3	3.2. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*.	3.2.1. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan <i>softball</i> 3.2.2. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan bulutangkis. 3.2.3. Menganalisis kategori keterampilan gerak dalam permainan tenis meja.
4	4.2. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*.	4.2.1. Mempraktikkan perbaikan kesalahan gerak dalam permainan <i>softball</i> . 4.2.2. Mempraktikkan perbaikan kesalahan gerak dalam permainan bulutangkis. 4.2.3. Mempraktikkan perbaikan kesalahan gerak dalam permainan tenis meja.

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan *softball*, bulutangkis dan tenis meja.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama bermain permainan *softball*, bulutangkis dan tenis meja.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak permainan *softball* dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
5. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak permainan bulutangkis dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
6. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak permainan tenis meja dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

## C. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Permainan *Softball*

Pembelajaran permainan *softball* dapat dilakukan dengan aktivitas berpasangan dan berkelompok sebagai berikut:

Pembelajaran permainan *softball*, pengorganisasian siswa dapat dilakukan dengan aktivitas individual, berpasangan, dan berkelompok.

#### a. Aktivitas Pembelajaran Individual

Alat : bola plastik, bola tenis (modifikasi), bola standar *softball*, bet *softball*

Tempat : lapangan

Formasi : individual

- 1) Tugaskan peserta didik untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas yang lebih berat
- 2) Tugaskan peserta didik melempar dan menangkap bola sendiri sesuai teknik melempar dan menangkap bola.
- 3) Tugaskan peserta didik memukul bola menggunakan pemukul sendiri dari bola yang dilambungkan sendiri.
- 4) Pertanyakan kepada peserta didik, apakah dengan merubah titik perkenaan pukulan pada bola akan merubah jalannya bola, apakah dengan merubah titik tumpu akan merubah kecepatan dan jalannya bola, apakah distribusi kekuatan memukul, melempar mempengaruhi jalannya bola, dan pertanyaan lainnya.



- 5) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan tersebut melalui praktik melempar, menangkap dan memukul bola.
- 6) Tugaskan peserta didik melaksanakan rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- 7) Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan gerak melempar, menangkap dan memukul kembangkan dengan berbagai variasi lemparan, menangkap dan memukul.
- 8) Selama peserta didik melakukan eksplorasi gerak, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.

**Variasi:** setelah peserta didik teramati mengalami kemajuan lemparan, menangkap dan memukul, tugaskan mereka menggunakan variasi melempar, menangkap dan memukul, dan juga tugaskan mereka untuk melakukan gerak lemparan, menangkap dan memukul sambil bergerak maju-mundur, ke kiri – ke kanan, menyerong.

#### **b. Aktivitas Pembelajaran Berpasangan**

Alat : bola plastik, bola tenis (modifikasi), bola standar *softball*, bet *softball*

Tempat : lantai yang rata/lapangan rumput

Formasi : berhadapan berpasangan

- 1) Tugaskan peserta didik untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas yang lebih berat
- 2) Tugaskan peserta didik berdiri berhadapan jarak 3 – 5 meter
- 3) Tugaskan peserta didik saling melempar, menangkap dan memukul.
- 4) Pertanyakan kepada peserta didik, apakah dengan merubah titik perkenaan bola saat melempar, menangkap, memukul akan merubah jalannya bola, apakah dengan merubah titik tumpu akan merubah kecepatan dan jalannya bola, apakah distribusi kekuatan melempar, menangkap dan memukul mempengaruhi jalannya bola, dan pertanyaan lainnya.
- 5) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan tersebut melalui praktik melempar, menangkap dan memukul bola secara berpasangan.
- 6) Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan dengan kaki kanan lakukan gerakan melempar, menangkap dan memukul bola menggunakan variasi.
- 7) Tugaskan peserta didik melaksanakan rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- 8) Guru menyampaikan arti penting kerjasama dan disiplin selama berlatih.

- 9) Selama peserta didik melakukan eksplorasi gerak, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.

Variasi: setelah peserta didik teramati mengalami kemajuan melempar, menangkap dan memukul bola menggunakan berbagai teknik, tugaskan mereka menggunakan macam macam variasi, dan juga tugaskan mereka untuk melakukan gerak melempar, menangkap dan memukul sambil bergerak maju-mundur, ke kiri – ke kanan, menyerong.

Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, formasi ini dapat dikembangkan lagi oleh guru, seperti formasi segi empat, segi lima, atau segi enam.

### c. Aktivitas Pembelajaran Berkelompok

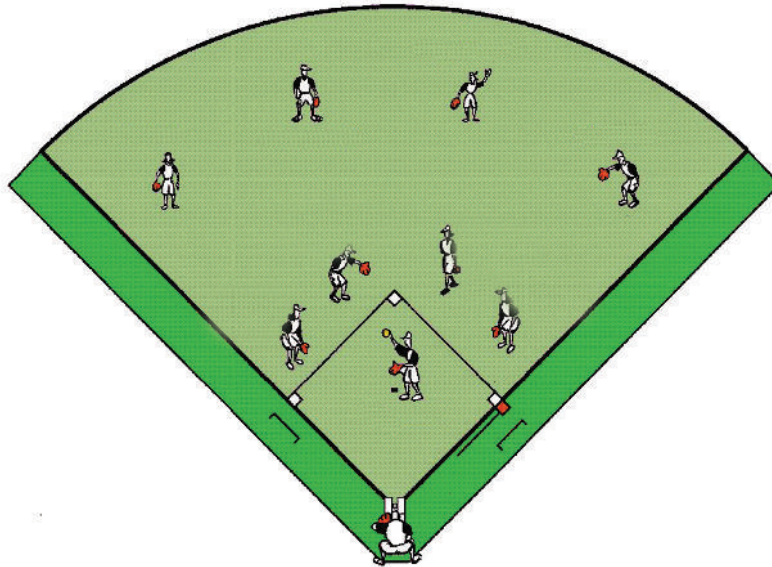
Alat : bola tenis (modifikasi), bola standar *softball*, bet *softball*

Tempat : lapangan

Formasi : sesuai aturan posisi pemain *softball*

- 1) Tugaskan peserta didik membuat tim, yang terdiri dari 10 orang satu tim atau sesuai jumlah siswa yang ada.
- 2) Tugaskan peserta didik bermain *softball* menerapkan berbagai keterampilan gerak permainan *softball* dengan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
- 3) Tugaskan peserta didik melaksanakan rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- 4) Selama peserta didik melakukan eksplorasi gerak, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
- 5) Buatlah dua regu yang sama banyak. Satu regu sebagai pemukul dan regu lainnya sebagai penjaga.
- 6) Regu yang mendapat giliran memukul, setiap pemain mendapat kesempatan 3 kali memukul. Jika pukulan yang pertama atau kedua sudah baik, pemukul harus segera lari ke *base* pertama.
- 7) Urutan pemukul ditentukan oleh nomor urut yang telah ditentukan sebelum permainan dimulai.
- 8) Tiap-tiap *base* hanya boleh diisi oleh seorang pemain pemukul, di mana pemukul pertama tidak boleh dilalui pemukul kedua dan seterusnya.
- 9) Pemain bebas mengadakan gerakan selama bola dalam permainan, kecuali bila *pitcher* sudah siap untuk melempar bola kepada pemukul.
- 10) Pada waktu akan di “tik” pelari tidak boleh menghindar dengan berlari keluar atau ke dalam dari batas yang telah ditentukan.
- 11) Setiap pelari dengan pukulan yang baik dapat kembali dengan selamat melampaui *home base* mendapat nilai 1.

- 12) Lama bermain ditentukan dengan inning dan lamanya permainan *softball* adalah 7 *inning*/babak.
- 13) Perhatikan gambar 3.7.



Gambar 3.7 Aktivitas Pembelajaran *Softball* Sederhana

Kategori keterampilan gerak permainan *softball* lainnya seperti: keterampilan gerak memegang bat/pemukul dan memukul bola dirancang seperti aktivitas pembelajaran di atas. Guru dapat mengembangkannya lagi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

## 2. Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Permainan bulutangkis

Pembelajaran Kategori Keterampilan Gerak Permainan bulutangkis dapat dilakukan individu dan berpasangan.

### a. Aktivitas Pembelajaran Individu

- 1) Berbarislah dengan berbanjar sesuai jumlah yang ada.
- 2) Simpanlah 10 buah *shuttlecock* pada jarak 4-5 meter.
- 3) Lakukan lari ditempat.
- 4) Ambil *shuttlecock* dengan lari bolak-balik maju dan mundur.



Sumber: <http://www.belajarbulutangkis.com>

Gambar 3.8 Aktivitas Belajar Gerak Langkah Kaki

- 5) Ambil *shuttlecock* dengan lari bolak-balik menyamping kiri dan kanan
- 6) Lakukan aktivitas secara berulang-ulang dengan mempraktikkan gerak langkah berurutan, bergantian, dan kaki lebar dan lompatan.
- 7) Tugaskan peserta didik melaksanakan rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- 8) Perhatikan gambar 3.8.

#### b. Aktivitas Pembelajaran Berpasangan

- 1) Carilah teman pasangan.
- 2) Saling berhadapan dengan dibatasi net.
- 3) Lakukan secara bergantian servis panjang dan pendek.
- 4) Lakukan aktivitas tersebut secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan guru.
- 5) Tugaskan peserta didik melaksanakan rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- 6) Semakin banyak kalian melakukan servis akan semakin dapat menguasai gerak servis.
- 7) Perhatikan gambar 3.9.



Gambar 3.9 Aktivitas Belajar Keterampilan Gerak Servis

Kategori keterampilan gerak permainan bulutangkis lainnya seperti: keterampilan gerak memegang raket (*grip*), gerak langkah kaki (*footwork*), servis (pendek dan panjang), dan pukulan/strokes (*lob*, *choop*, maupun *smash*) dirancang seperti aktivitas pembelajaran di atas. Guru dapat mengembangkannya lagi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

### 3. Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Permainan Tenis meja

Pembelajaran Kategori Keterampilan Gerak Permainan tenis meja dapat dilakukan individu dan berpasangan.

#### a. Aktivitas Pembelajaran Individu

- 1) Rapatkan meja dengan tembok.
- 2) Bersiaplah di depan meja tersebut.
- 3) Lakukan pukulan secara terus-menerus dengan memantulkan pada tembok.

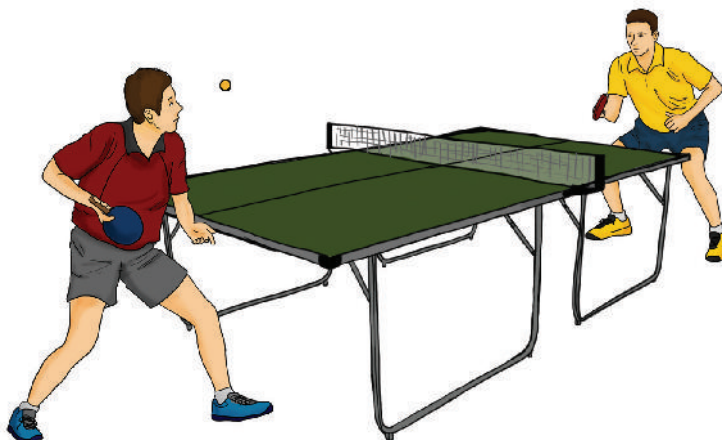
- 4) Pukulan dapat dilakukan dengan *forehand*, *backhand*, dan lurus.
- 5) Lakukan aktivitas tersebut secara berulang-ulang dan bergantian dengan temanmu sampai batas waktu yang ditentukan guru.
- 6) Tugaskan peserta didik melaksanakan rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- 7) Perhatikan gambar 3.10.



Gambar 3.10 Memukul Bola ke Tembok

#### b. Aktivitas Pembelajaran Berpasangan

- 1) Carilah teman sebagai pasangan belajar.
- 2) Mulailah permainan dengan servis.
- 3) Hitunglah permainan hingga mencapai angka tertinggi 11, kecuali terjadi perpanjangan dengan dua angka.
- 4) Pemenangnya yang berhasil mencapai angka tertinggi terlebih dahulu sesuai aturan yang ada.
- 5) Perhatikan gambar 3.11.



Gambar 3.11 Aktivitas Belajar Keterampilan Gerak Servis dan Pukulan

Kategori keterampilan gerak permainan tenis meja lainnya seperti: keterampilan gerak memegang bet dan pukulan dirancang seperti aktivitas pembelajaran di atas. Guru dapat mengembangkannya lagi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

## D. Pelaksanaan Penilaian

### 1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi kategori keterampilan gerak permainan *softball*, peserta didik mengerjakan tugas kelompok dengan penuh rasa tanggung jawab menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan analisis dan konsep kategori keterampilan gerak permainan *softball*. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Jelaskan cara melempar bola dalam permainan bola kecil ( <i>softball</i> ) !						
2.	Jelaskan cara menangkap bola dalam permainan bola kecil ( <i>softball</i> ) !						
3.	Jelaskan cara memukul ( <i>pitching</i> ) bola dalam permainan bola kecil ( <i>softball</i> ) !						
4.	Jelaskan dampak aktivitas yang anda lakukan terhadap kebugaran jasmani						
5.	....						

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

#### Keterangan:

Nilai 1 : jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas

Nilai 2 : jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas

Nilai 3 : jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas

Nilai 4 : jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas

## 2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses). Berikut contoh rubrik penilaian keterampilan:

Contoh Rubrik Penilaian Keterampilan

No	Nama Siswa	Penilaian keterampilan gerak memukul bola												Skor Akhir	Ket
		Penilaian Proses													
		Sikap awal kaki dan tangan				Perkenaan dengan bola				Sikap akhir atau arah bola lanjutan					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1.															
2.															
dst															
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 12</b>															

$$\text{Penilaian keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

## 3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan atau observasi selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran permainan *softball*. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Hasil pengamatan dicatat dalam bentuk jurnal mengenai perilaku positif dan negatif yang dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam mengembangkan karakter peserta didik

Contoh format observasi :  
 Nama Satuan Pendidikan : SMA  
 Tahun Pelajaran : 2015/2016  
 Kelas/Semester : XI/Semester 2  
 Mata Pelajaran : PJOK

No	Waktu	Nama	Kejadian/Perilaku	Penilaian Sikap	Positif/ Negatif	Tindak Lanjut
1	12/02/2016	Budi	Merapikan dan mengembalikan alat ke tempatnya	Tanggung jawab	+	Diberi apresiasi/pujian atas kejujurannya



## E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM (75) atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60). Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Berikut contoh format remedial dan pengayaan.

Contoh format remedial/pengayaan:

No	Nama Siswa	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal	Remedial/ Pengayaan	
1	Rio	4	4.1	Permainan Bola kecil	<i>Softball</i>	Kete-rampilan memukul bola <i>softball</i>	75	Penugasan memukul bola di luar jam pelajaran/di rumah secara berkelompok, dihitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	83	Terlampau

## Bab IV

# Pembelajaran Menganalisis Keterampilan Gerak Aktivitas Jalan, Lari, Lompat, Lempar

Dalam bab ini membahas tentang aktivitas atletik, guru dapat memilih jenis aktivitas atletik sesuai dengan kondisi sekolah dan karakteristik peserta didik.

### A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran analisis kategori keterampilan gerak aktivitas atletik adalah sebagai berikut:

KI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
1	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dengan aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan).
	1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1. Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dengan bermain aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan).
2	2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.	2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif dalam aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan).
	2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran	2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan dalam permainan aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan).

KI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
	2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik	2.3.1. Menunjukkan perilaku santun selama bermain permainan aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan).
		2.2.2. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan).
	2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.4.1. Menunjukkan perilaku bekerjasama selama melakukan aktivitas bermain aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan).
	2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.	2.5.2. Menunjukkan perilaku toleransi selama bermain aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan).
	2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.6.1. Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas bermain aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan).
	2.7. Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan	2.7.1. Menunjukkan perilaku sadar diri saat menerima kekalahan dalam aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan). 2.7.2. Menunjukkan perilaku tidak berlebihan saat menang dalam aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan).

KI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
3	3.3. Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	3.3.1 Menganalisis kategori keterampilan gerak jalan cepat 3.3.2 Menganalisis kesalahan dalam kategori gerak jalan cepat 3.3.3 Menganalisis kategori keterampilan gerak lari 3.3.4 Menganalisis kesalahan dalam kategori gerak lari 3.3.5 Menganalisis kategori keterampilan gerak lompat 3.3.6 Menganalisis kesalahan dalam kategori gerak lompat 3.3.7 Menganalisis kategori keterampilan gerak lempar 3.3.8 Menganalisis kesalahan dalam kategori gerak lempar
4		4.3.1 Mengidentifikasi kesalahan dalam kategori gerak jalan cepat 4.3.2 Mempraktikkan gerak memperbaiki kesalahan jalan cepat 4.3.3 Mengidentifikasi kesalahan dalam kategori gerak lari 4.3.4 Mempraktikkan gerak memperbaiki kesalahan gerak lari 4.3.5 Mengidentifikasi kesalahan dalam kategori gerak lompat 4.3.6 Mempraktikkan gerak memperbaiki kesalahan gerak lempar 4.3.7 Mengidentifikasi kesalahan dalam kategori gerak lompat 4.3.8 Mempraktikkan gerak memperbaiki kesalahan gerak lempar

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan).
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan).
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

## C. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Jalan.

Pembelajaran gerak jalan/jalan cepat dan pengorganisasian siswa dapat dilakukan dengan aktivitas individual, berpasangan, dan berkelompok.

#### a. Aktivitas Pembelajaran Berkelompok

- 1) Siswa berkelompok dengan anggota 3-5 orang atau secukupnya
- 2) Salah satu siswa memberi aba-aba *start* jalan/jalan cepat.
- 3) Dua kelompok saling bergantian yang satu melakukan *start* dan yang lainnya memberi aba-aba untuk belajar *start* berdiri dan belajar teknik jalan/jalan cepat menempuh jarak jangan terlalu jauh dengan benar.
- 4) Dan seterusnya saling merasakan dan melakukan *start* dan melakukan teknik jalan/jalan cepat dengan baik dan benar.
- 5) Tugaskan peserta didik melaksanakan rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

No.	Nama Gerakan	Uraian Perbaikan Gerak	Gambar
1		Sikap awal;..... Gerakan;..... Sikap akhir;.....	
2		Sikap awal;..... Gerakan;..... Sikap akhir;.....	

No.	Nama Gerakan	Uraian Perbaikan Gerak	Gambar
3		Sikap awal;..... Gerakan;..... Sikap akhir;.....	

### b. Aktivitas Pembelajaran Berkelompok

- 1) Siswa saling berkelompok dengan anggota 3-5 siswa atau secukupnya
- 2) Salah satu siswa memberi aba-aba cara memasuki garis *finish* jalan/jalan cepat
- 3) Dua kelompok saling bergantian yang satu melakukan cara memasuki garis *finish* dan yang lainnya mengoreksi gerakan dengan benar.
- 4) Dan seterusnya saling merasakan dan melakukan cara memasuki garis *finish* jalan/jalan cepat dengan baik dan benar.
- 5) Tugaskan peserta didik melaksanakan rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

No.	Nama Gerakan	Uraian Perbaikan Gerak	Gambar
1		Sikap awal;..... Gerakan;..... Sikap akhir;.....	
2		Sikap awal;..... Gerakan;..... Sikap akhir;.....	
3		Sikap awal;..... Gerakan;..... Sikap akhir;.....	

## 2. Pembelajaran Analisis Kategori keterampilan Gerak Lari

Pembelajaran gerak lari dan pengorganisasian siswa dapat dilakukan dengan aktivitas individual, berpasangan, dan berkelompok.

### a. Aktivitas Pembelajaran berkelompok

- 1) Siswa berkelompok dengan anggota 3-5 orang atau secukupnya
- 2) Salah satu siswa memberi aba-aba *start* berdiri lari jarak menengah
- 3) Dua kelompok saling bergantian yang satu melakukan *start* berdiri dan yang lainnya memberi aba-aba untuk belajar *start* berdiri dan belajar teknik lari jarak menengah menempuh jarak jangan terlalu jauh dengan benar.

- 4) Dan seterusnya saling merasakan dan melakukan *start* berdiri dan melakukan teknik lari jarak menengah dengan baik dan benar.
- 5) Tugaskan peserta didik melaksanakan rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

No.	Nama Gerakan	Uraian Perbaikan Gerak	Gambar
1		Sikap awal;..... Gerakan;..... Sikap akhir;.....	
2		Sikap awal;..... Gerakan;..... Sikap akhir;.....	
3		Sikap awal;..... Gerakan;..... Sikap akhir;.....	

**b. Aktivitas Pembelajaran berkelompok**

- 1) Siswa saling berkelompok dengan anggota 3-5 siswa atau secukupnya
- 2) Salah satu siswa memberi aba-aba cara memasuki garis *finish* lari jarak menengah
- 3) Dua kelompok saling bergantian yang satu melakukan cara memasuki garis *finish* dan yang lainnya mengoreksi gerakan dengan benar.
- 4) Dan seterusnya saling merasakan dan melakukan cara memasuki garis *finish* lari jarak menengah dengan baik dan benar.
- 5) Tugaskan peserta didik melaksanakan rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

No.	Nama Gerakan	Uraian Perbaikan Gerak	Gambar
1		Sikap awal;..... Gerakan;..... Sikap akhir;.....	
2		Sikap awal;..... Gerakan;..... Sikap akhir;.....	



No.	Nama Gerakan	Uraian Perbaikan Gerak	Gambar
3		Sikap awal;..... Gerakan;..... Sikap akhir;.....	

### 3. Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Lempar (lempar lembing, tolak peluru).

Pembelajaran gerak tolak peluru dan pengorganisasian siswa dapat dilakukan dengan aktivitas individual, berpasangan, dan berkelompok.

#### a. Aktivitas Pembelajaran berkelompok

- 1) Kedua kaki dibuka selebar bahu (kanan dan kiri) rileks.
- 2) Siswa baris berbanjar kebelakang/bershaf atau sesuai jumlah siswa yang ada.
- 3) Lakukan (lempar lembing, tolak peluru) secara bergantian, atau sesuai aba-aba menurut hitungan dengan benar dan baik.
- 4) Kelompok yang berhasil yaitu yang berhasil melakukan (lempar lembing, tolak peluru) sesuai tujuan (lempar lembing, tolak peluru) itu dengan baik dan benar.
- 5) Pembelajaran gerak (lempar lembing, tolak peluru) dan pengorganisasian siswa dapat dilakukan dengan aktivitas individual, berpasangan, dan berkelompok.
- 6) Tugaskan peserta didik melaksanakan rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

No.	Nama Gerakan	Uraian Perbaikan Gerak	Gambar
1		Sikap awal;..... Gerakan;..... Sikap akhir;.....	
2		Sikap awal;..... Gerakan;..... Sikap akhir;.....	
3		Sikap awal;..... Gerakan;..... Sikap akhir;.....	

#### 4. Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Lompat (lompat jauh, lompat tinggi).

Pembelajaran gerak Lompat (lompat jauh, lompat tinggi) dan pengorganisasian siswa dapat dilakukan dengan aktivitas individual, berpasangan, dan berkelompok.

##### a. Aktivitas Pembelajaran berkelompok

- 1) Kedua kaki dibuka selebar bahu (kanan dan kiri) rileks.
- 2) Siswa baris berbanjar kebelakang atau sesuai jumlah siswa yang ada dan perlengkapan yang tersedia.
- 3) Lakukan Lompat (lompat jauh, lompat tinggi) secara bergantian, atau sesuai aba-aba menurut hitungan dengan benar dan baik.
- 4) Kelompok yang berhasil yaitu yang berhasil melakukan Lompat (lompat jauh, lompat tinggi) sesuai tujuan Lompat (lompat jauh, lompat tinggi) itu dengan baik dan benar.
- 5) Pembelajaran gerak Lompat (lompat jauh, lompat tinggi) dan pengorganisasian siswa dapat dilakukan dengan aktivitas individual, berpasangan, dan berkelompok.
- 6) Tugaskan peserta didik melaksanakan rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

No.	Nama Gerakan	Uraian Perbaikan Gerak	Gambar
1		Sikap awal;..... Gerakan;..... Sikap akhir;.....	
2		Sikap awal;..... Gerakan;..... Sikap akhir;.....	
3		Sikap awal;..... Gerakan;..... Sikap akhir;.....	

Kategori keterampilan gerak aktivitas atletik keterampilan gerak jalan/jalan cepat, lari, lempar, dan lompat di rancang seperti aktivitas pembelajaran di atas. Guru dapat mengembangkannya lagi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

## D. Pelaksanaan Penilaian

### 1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi kategori keterampilan gerak Aktivitas atletik, peserta didik mengerjakan tugas kelompok dengan penuh rasa tanggung jawab menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan analisis dan konsep kategori keterampilan gerak aktivitas atletik. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Jelaskan cara melempar lembing.						
2.	Jelaskan cara membawa lembing dalam pembelajaran atletik.						
3.	Jelaskan cara memegang peluru yang benar dalam atletik.						
4.	Jelaskan dampak aktivitas yang anda lakukan terhadap kebugaran jasmani.						
5.	....						

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

#### Keterangan:

Nilai 1 : jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas

Nilai 2 : jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas

Nilai 3 : jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas

Nilai 4 : jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas

### 2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses). Berikut contoh rubrik penilaian keterampilan:

Nama peserta didik	Penilaian keterampilan gerak lari												Skor akhir	Ket.	
	Penilaian proses														
	Sikap awal ( <i>start</i> )				Gerak langkah kaki dan ayunan lengan				Sikap akhir ( <i>finish</i> )						
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12</b>															

Kriteria penilaian:

1 = kurang terampil

2 = cukup terampil

3 = terampil

4 = lebih terampil

$$\text{Penilaian keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### 3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik pembelajaran aktivitas atletik. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (✓) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

Contoh rubrik penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap yang Dinilai																Σ	NA				
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin						Tanggung Jawab			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4
1																							
2																							
dst																							
<b>Jumlah Skor Maksimal (Nilai Sikap) : 20</b>																							

$$\text{Penilaian keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

4. Rekapitulasi penilaian aktivitas atletik

No	Nama Siswa	Aspek Sikap yang Dinilai			Paraf Guru	Ket.
		Pengetahuan (P)	Keterampilan (K)	Sikap (S)		
1						
2						
3						

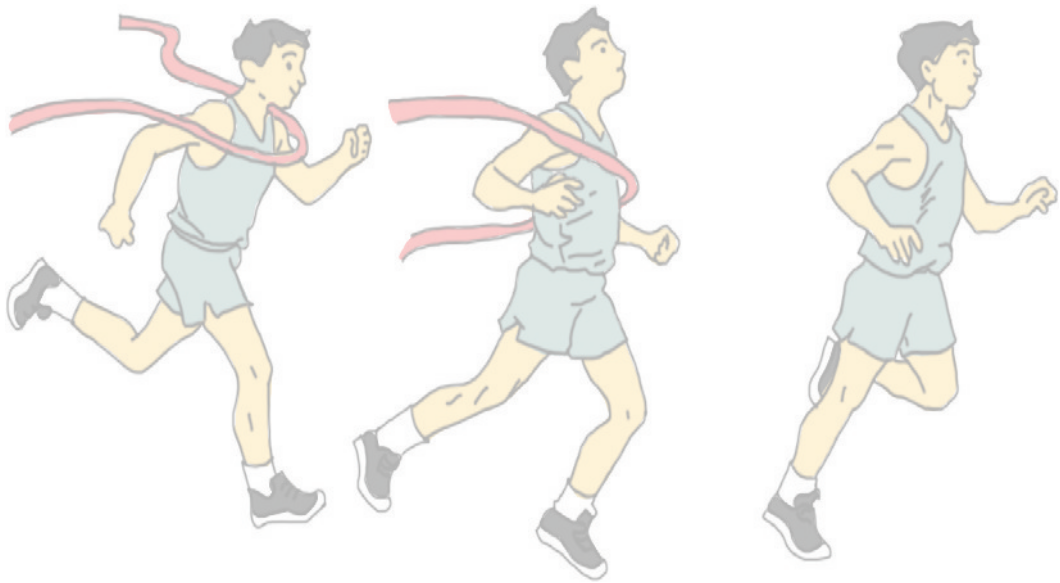
**Keterangan**

- Mendapat nilai **Sangat Baik**, jika skor antara = 95 – 100
- Mendapat nilai **Baik**, jika skor antara = 85 – 94
- Mendapat nilai **Cukup**, jika skor antara = 75 – 84
- Mendapat nilai **Kurang**, jika skor antara = 60 – 74
- Mendapat nilai **Kurang Sekali**, jika skor antara < 60

## E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM (75) atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60). Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Berikut contoh format remedial dan pengayaan. Contoh format remedial/pengayaan:

No	Nama Pe- serta didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Re- medial	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal	Remedial/ Pengayaan	
1	Rio	4	4.1	Aktivitas atletik	Lompat jauh	Keterampilan menumpu lompat jauh	75	Penugasan gaya menumpu di luar jam pelajaran/di rumah secara berkelompok, dihitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	83	Terlampau





## ■ BAB V

# Pembelajaran Menganalisis Strategi Pertarungan Bayangan Olahraga Beladiri (Pencaksilat)

Bab ini membahas tentang aktivitas strategi pertarungan bayangan olahraga beladiri (pencaksilat), guru dapat menyesuaikan aktivitas beladiri dengan kondisi sekolah, karakteristik peserta didik, dan lingkungan sekitar sekolah.

### A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran analisis kategori keterampilan gerak aktivitas beladiri adalah sebagai berikut:

KI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
3	3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan ( <i>shadow fighting</i> ) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif.**	<ul style="list-style-type: none"><li>3.4.1 Menganalisis strategi kuda-kuda aktivitas beladiri pencaksilat</li><li>3.4.2 Menganalisis strategi pukulan aktivitas beladiri pencaksilat</li><li>3.4.3 Menganalisis strategi elakan aktivitas beladiri pencaksilat</li><li>3.4.4 Menganalisis strategi tendangan aktivitas beladiri pencaksilat</li><li>3.4.5 Menganalisis strategi tangkisan aktivitas beladiri pencaksilat</li><li>3.4.6 Menganalisis kesalahan gerak aktivitas beladiri pencaksilat untuk menghasilkan gerak yang efektif</li></ul>

KI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
4	4.4 Mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan ( <i>shadow fighting</i> ) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif.	4.4.1 Mempraktikkan strategi kuda-kuda aktivitas beladiri pencaksilat 4.4.2 Mempraktikkan strategi pukulan aktivitas beladiri pencaksilat 4.4.3 Mempraktikkan strategi elakan aktivitas beladiri pencaksilat 4.4.4 Mempraktikkan strategi tendangan aktivitas beladiri pencak silat. 4.4.5. Mempraktikkan strategi tangkisan aktivitas beladiri pencaksilat 4.4.6 Mempraktikkan hasil analisis kesalahan gerak aktivitas beladiri pencaksilat untuk menghasilkan gerak yang efektif

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran aktivitas beladiri pencaksilat.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama beraktivitas beladiri pencaksilat.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak strategi kuda-kuda dalam aktivitas beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
5. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak strategi pukulan dalam aktivitas beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
6. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak strategi elakan dalam aktivitas beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

7. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak strategi tendangan dalam aktivitas beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
8. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak strategi tangkisan dalam aktivitas beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
9. Menganalisis dan mempraktikkan strategi pertarungan bayangan dalam aktivitas beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

## C. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Aktivitas Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Aktivitas Beladiri Pencaksilat

Pembelajaran aktivitas beladiri pencaksilat dapat dilakukan dengan aktivitas berpasangan atau pertarungan bayangan. Berikut contoh aktivitas belajar beladiri pencaksilat secara berpasangan/pertarungan bayangan:

#### a. Aktivitas Pembelajaran Gerak Pukulan dan Elakan

Tempat : aula/*hall* dengan matras/lantai yang empuk

Formasi : berhadapan/berpasangan

- 1) Tugaskan kepada peserta didik untuk berpasangan dan berdiri saling berhadapan dengan jarak satu lengan, berdiri dengan sikap kuda-kuda kanan/kiri depan.
- 2) Tugaskan kepada salah satu peserta didik maju kaki kanan pukul tangan kanan dan peserta didik yang lain mundur kaki kiri elakan (kuda-kuda belakang).
- 3) Tugaskan kepada salah satu peserta didik maju kaki kiri pukul tangan kiri dan peserta didik yang lain mundur kaki kanan elakan (kuda-kuda belakang).
- 4) Tugaskan kepada salah satu peserta didik maju kaki kanan pukul tangan kanan dan peserta didik yang lain mundur kaki kanan elakan (kuda-kuda belakang).
- 5) Tugaskan salah satu peserta maju kaki kanan pukul tangan kanan dan peserta didik yang lain kaki kiri geser ke samping kiri elakan (kuda-kuda samping kiri).
- 6) Setelah peserta didik mengerti dan memahami gerakan tersebut, gunakan aba-aba/hitungan untuk melakukan setiap gerakan.

- 7) Pertanyakan kepada peserta didik: seberapa cepat pukulan dilakukan agar lawan tidak mampu mengelak?, kapan pukulan lurus, tegak, bandul, dan melingkar dilakukan?, jenis elakan apa yang cocok untuk menghindari pukulan lurus, tegak, bandul, dan melingkar?, dan pertanyaan lainnya.
- 8) Tugaskan kepada peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan-pertanyaan tersebut dalam melakukan aktivitas belajar.
- 9) Tugaskan pula kepada peserta didik untuk melakukan aktivitas belajar berpasangan dengan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin dalam melakukan aktivitas belajar.
- 10) Tugaskan peserta didik melaksanakan rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk menghasilkan gerak yang efektif sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- 11) Selama peserta didik melakukan aktivitas belajar tersebut, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.

Variasi: setelah peserta didik teramati mengalami kemajuan dalam melakukan pukulan dan elakan, tugaskan mereka untuk menggunakan tendangan dan tangkisan, dan juga tugaskan mereka untuk melakukan berbagai variasi gerakan pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan. Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh guru.

Kategori keterampilan gerak aktivitas beladiri lainnya seperti: tendangan dan tangkisan dirancang seperti aktivitas pembelajaran di atas. Guru dapat mengembangkannya lagi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

## D. Pelaksanaan Penilaian

### 1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi kategori keterampilan gerak dan strategi pertarungan bayangan aktivitas beladiri pencaksilat, para peserta didik mengerjakan tugas dengan penuh rasa tanggung jawab dengan menjawab berbagai pertanyaan. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	$\Sigma$	
1.	Bagaimana cara sikap kuda-kuda dalam pencaksilat?						
2.	Apakah perbedaan pukulan lurus, tegak, bandul, dan melingkar dalam pencaksilat?						

3.	Apakah yang dimaksud dengan elakan dalam pencaksilat?												
4.	Sebutkan jenis-jenis elakan dalam pencaksilat?												
5.	Apakah perbedaan tendangan lurus ke depan, melingkar, “T”, dan samping dalam pencaksilat?												
6.	...												

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

**Keterangan:**

- Nilai 1 : jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas
- Nilai 2 : jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas
- Nilai 3 : jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas
- Nilai 4 : jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas

**2. Penilaian Keterampilan**

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses). Tugaskan peserta didik untuk melakukan keterampilan-keterampilan gerak dalam aktivitas beladiri pencaksilat seperti sikap kuda-kuda, pukulan, tendangan, elakan, dan tangkisan, kemudian buatlah rubrik penilaian keterampilan seperti contoh berikut:

Nama siswa	Penilaian keterampilan gerak pukulan												Skor akhir	Ket.	
	Penilaian proses														
	Sikap kuda-kuda awal				Posisi tangan/ lengan				Posisi kaki						
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12</b>															

Kriteria penilaian:

1 = kurang terampil

2 = cukup terampil

3 = terampil

4 = lebih terampil

$$\text{Penilaian keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### 3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas pertarungan bayangan olahraga beladiri (pencak-silat). Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Hasil pengamatan tentang perilaku positif/negatif peserta didik dicatat dalam bentuk jurnal yang nantinya dapat digunakan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik.

Contoh format pengamatan jurnal.

Nama Satuan Pendidikan : SMA

Tahun Pelajaran : 2015/2016

Kelas/Semester : XI/Semester 2

Mata Pelajaran : PJOK

No	Waktu	Nama	Kejadian/Perilaku	Butir Sikap	Positif/ Negatif	Tindak Lanjut
1	12/02/2016	Budi	Membantu temannya dalam berlatih memukul pada pencak silat	Gotong royong	+	Diberi apresiasi/pujian
2	12/02/2016	Ani	Tidak melakukan latihan/aktivitas pada saat pembelajaran pencak silat berlangsung	Disiplin	-	Ditanya alasan tidak melakukan latihan, selanjutnya disarankan untuk selalu ikut.

## E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM (75) atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60). Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. berikut contoh format remedial dan pengayaan.



Contoh format remedial / pengayaan:

No	Nama Siswa	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal	Remedial/ Pengayaan	
1	Bunga	3	3.1	keterampilan	Pencak-silat	Keterampilan gerak pukulan	75	Penugasan melakukan keterampilan gerak pukulan di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok, dihitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	85	Terlampaui



## ■ BAB VI

# Pembelajaran Menganalisis Konsep Latihan Dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan Gerak

Bab ini membahas tentang kebugaran jasmani, guru dapat memilih berbagai latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang sesuai dengan kondisi sekolah dan karakteristik peserta didik.

### A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

KI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
3	3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.	<p>3.5.1 Menganalisis konsep pengukuran kecepatan terkait keterampilan.</p> <p>3.5.2 Menganalisis konsep pengukuran kelincahan terkait keterampilan.</p> <p>3.5.3 Menganalisis konsep pengukuran keseimbangan terkait keterampilan.</p> <p>3.5.4 Menganalisis konsep pengukuran koordinasi terkait keterampilan.</p> <p>3.5.5 Menganalisis konsep pengukuran komposisi tubuh terkait keterampilan.</p>

KI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
		<p>3.5.6 Menganalisis konsep pengukuran daya tahan terkait keterampilan.</p> <p>3.5.7 Menganalisis hasil pengukuran kebugaran jasmani menggunakan standar TKJI.</p>
4	4.5. Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	<p>4.5.1 Mempraktikkan konsep pengukuran kecepatan terkait keterampilan.</p> <p>4.5.2 Mempraktikkan konsep pengukuran kelincahan terkait keterampilan.</p> <p>4.5.3 Mempraktikkan konsep pengukuran keseimbangan terkait keterampilan.</p> <p>4.5.4 Mempraktikkan konsep pengukuran koordinasi terkait keterampilan.</p> <p>4.5.5 Mempraktikkan konsep pengukuran daya tahan terkait keterampilan.</p> <p>4.5.6 Mempraktikkan konsep pengukuran kekuatan terkait keterampilan.</p> <p>4.5.7 Mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan standar TKJI.</p>

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani.

4. Menganalisis dan mempraktikkan konsep pengukuran kecepatan tubuh terkait keterampilan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
5. Menganalisis dan mempraktikkan konsep pengukuran kelincahan terkait keterampilan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
6. Menganalisis dan mempraktikkan konsep pengukuran keseimbangan terkait keterampilan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
7. Menganalisis dan mempraktikkan konsep pengukuran koordinasi tubuh terkait keterampilan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
8. Menganalisis dan mempraktikkan konsep pengukuran *power* terkait keterampilan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
9. Menganalisis dan mempraktikkan konsep pengukuran daya tahan dan kekuatan terkait keterampilan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
10. Menganalisis dan mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan standar TKJI dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

## C. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Aktivitas Pembelajaran Analisis Konsep Pengukuran Kebugaran Jasmani

Pembelajaran analisis konsep pengukuran kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan aktivitas berpasangan dan berkelompok sebagai berikut:

#### a. Aktivitas Pembelajaran Berpasangan

Alat : peluit/*stopwatch*/kapur/alas busa

Tempat : aula/*hall*/ruangan yang memadai

Formasi : berpasangan

- 1) Tugaskan peserta didik untuk mencari pasangan sehingga berpasangan.
- 2) Tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan latihan kebugaran jasmani yang meliputi: latihan *power*, kecepatan, dan kelincahan, keseimbangan, koordinasi secara berpasangan.
- 3) Tugaskan pula kepada peserta didik untuk melakukan pengukuran terhadap komponen-komponen kebugaran jasmani yang dilatihkan tersebut dengan tes pengukuran yang telah tersedia dalam buku peserta didik.
- 4) Tanyakan kepada peserta didik: apakah bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan?, bagaimana mengukur kemampuan kelincahan?, bentuk-bentuk latihan seperti apa yang dapat meningkatkan kecepatan, keseimbangan, koordinasi?, dan pertanyaan lainnya.

- 5) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan dengan melakukan latihan dan pengukuran setiap komponen kebugaran jasmani.
- 6) Tugaskan peserta didik untuk melakukan latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani dengan menerapkan nilai kerjasama dan disiplin.
- 7) Tugaskan kepada setiap peserta didik untuk mempresentasikan hasil latihan kebugaran jasmani masing-masing di depan kelas.
- 8) Selama peserta didik melakukan aktivitas belajar, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik, baik dari segi pengetahuan, sikap, maupun keterampilan.

Variasi: Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi, baik oleh peserta didik sendiri maupun guru. Misalkan melakukan latihan komponen-komponen kebugaran jasmani dengan berbagai bentuk latihan yang sesuai karakteristik dan kebutuhan peserta didik

#### **b. Aktivitas Pembelajaran Kelompok mengukur Kebugaran Jasmani**

Alat : peluit/*stopwatch*/kapur/alas busa

Tempat : lapangan

Formasi : berkelompok

- 1) Tugaskan kepada peserta didik untuk membuat kelompok sebanyak 5-6 orang
- 2) Tugaskan kepada peserta didik untuk membuat lapangan untuk setiap butir tes yang terdapat dalam TKJI usia 16-19 tahun.
- 3) Tugaskan kepada peserta didik untuk menentukan peran sebagai testi (orang yang dites), testor (orang yang mengetes), dan pencatat hasil.
- 4) Tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan pengukuran kebugaran jasmani melalui rangkaian TKJI untuk usia 16-19 tahun dengan bergantian peran.
- 5) Tugaskan peserta didik untuk menerapkan nilai kerjasama, kejujuran, dan disiplin.
- 6) Setelah semua peserta didik melakukan pengukuran terhadap kebugaran jasmaninya masing-masing, guru menugaskan untuk menganalisis hasilnya dengan kategori yang terdapat dalam TKJI.
- 7) Tugaskan kepada setiap peserta didik untuk mempresentasikan hasil pengukuran komponen kebugaran jasmani masing-masing di depan kelas.
- 8) Selama peserta didik melakukan pengukuran kebugaran jasmani, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.

## D. Pelaksanaan Penilaian

### 1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi analisis konsep pengukuran kebugaran jasmani, para peserta didik mengerjakan tugas dengan penuh rasa tanggungjawab dengan menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan analisis konsep pengukuran kebugaran jasmani. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Jawaban	Skor
1.	Jenis-jenis latihan apa saja yang dapat meningkatkan <i>power</i> ?		
2.	Bagaimana cara mengukur komponen kecepatan?		
3.	Jenis latihan apa saja dan untuk meningkatkan <i>power</i> otot manakah latihan itu dilakukan?		
4.	Bagaimanakan cara melakukan pengukuran <i>power</i> otot tungkai?		
5.	...		

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

#### Keterangan:

Nilai 1 : jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas

Nilai 2 : jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas

Nilai 3 : jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas

Nilai 4 : jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas

## 2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap keterampilan latihan dan pengukuran untuk setiap komponen kebugaran jasmani. Tugaskan peserta didik untuk melakukan latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani, kemudian buatlah rubrik penilaian keterampilan seperti contoh berikut:

Nama peserta didik	Penilaian keterampilan pengukuran kebugaran jasmani												Skor akhir	Ket.	
	Penilaian proses														
	Kesesuaian dengan prosedur tes				Ketepatan proses pengukuran				Ketepatan pencatatan hasil pengukuran						
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12</b>															

Kriteria penilaian:

1 = kurang terampil

2 = cukup terampil

3 = terampil

4 = lebih terampil

$$\text{Penilaian keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

## 3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik pembelajaran kebugaran jasmani. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, kejujuran, disiplin, dan toleransi. Hasil pengamatan tentang perilaku positif/negatif peserta didik dicatat dalam bentuk jurnal yang dapat digunakan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik.



Contoh format penulisan jurnal.

Nama Satuan Pendidikan : SMA

Tahun Pelajaran : 2015/2016

Kelas/Semester : XI/Semester 2

Mata Pelajaran : PJOK

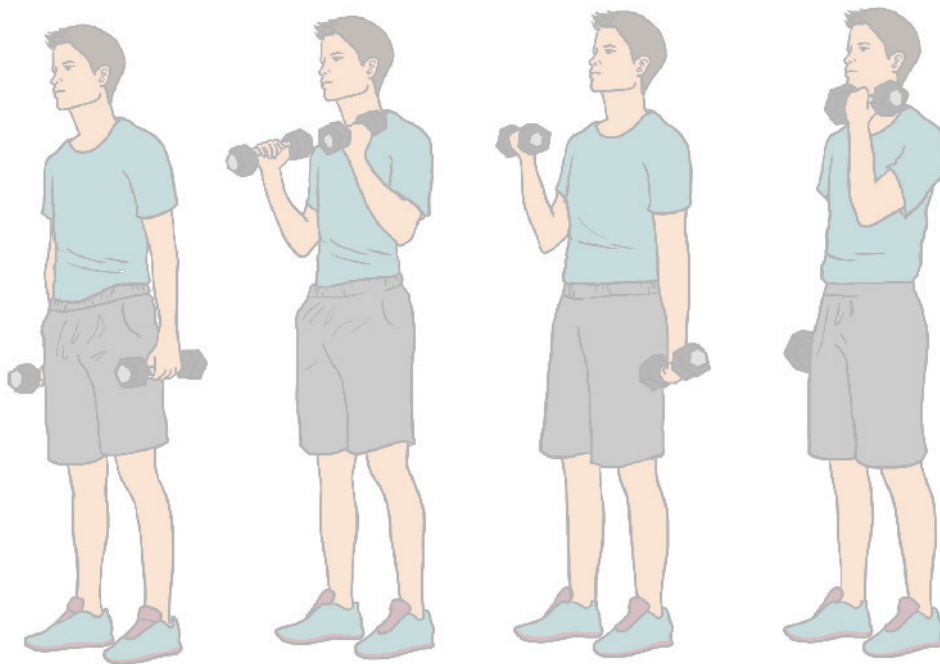
No	Waktu	Nama	Kejadian/Perilaku	Butir Sikap	Positif/ Negatif	Tindak Lanjut
1	27/02/2016	Adi	Tidak mengikuti aktivitas karena sakit	Jujur	+	Ditanya kenapa tidak ikut dan disarankan lain kali ikut

## E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat peserta didik mendapatkan nilai kurang dari KKM (75) atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali ( $< 60$ ). Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada peserta didik yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. berikut contoh format remedial dan pengayaan.

Contoh format remedial / pengayaan:

No	Nama Pe- serta didik	Target		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Re- medial	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal	Remedial/ Pengayaan	
1	Bunga	3	3.1	keterampilan	Konsep pengukur- an ke- bugaran jasmani	Pengukuran daya tahan	75	Pengusan mengukur daya tahan sendiri di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok, terhitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	65	85	Terlampai



## ■ BAB VII

# Pembelajaran Menganalisis Keterampilan Gerak Aktivitas Spesifik Senam Lantai

Dalam bab ini membahas tentang kategori keterampilan gerak senam ketangkasan, guru dapat memilih jenis kategori keterampilan gerak aktivitas spesifik senam lantai / senam ketangkasan sesuai dengan kondisi sekolah.

### A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran analisis kategori keterampilan gerak aktivitas spesifik senam lantai / senam ketangkasan adalah sebagai berikut:

KI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
3	3.6 Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai.	<p>3.6.1 Menganalisis kategori gerak tumpuan kaki senam ketangkasan menggunakan peti lompat</p> <p>3.6.2 Menganalisis kategori gerak tumpuan tangan senam ketangkasan menggunakan peti lompat</p> <p>3.6.3 Menganalisis kategori gerak tumpuan kaki senam ketangkasan menggunakan peti lompat</p> <p>3.6.4 Menganalisis kategori gerak pendaratan senam ketangkasan menggunakan peti lompat</p>

KI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
4	4.6. Mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai.	4.6.1 Mengidentifikasi jenis kesalahan gerak tumpuan kaki senam ketangkasan menggunakan peti lompat 4.6.2 Mempraktikkan gerak memperbaiki kesalahan dalam gerak tumpuan kaki senam ketangkasan menggunakan peti lompat 4.6.3 Mengidentifikasi jenis kesalahan gerak tumpuan tangan senam ketangkasan menggunakan peti lompat 4.6.4 Mempraktikkan gerak memperbaiki kesalahan dalam gerak tumpuan tangan senam ketangkasan menggunakan peti lompat 4.6.5 Mengidentifikasi jenis kesalahan gerak pendaratan dalam senam ketangkasan menggunakan peti lompat 4.6.6 Mempraktikkan gerak memperbaiki kesalahan dalam gerak pendaratan senam ketangkasan menggunakan peti lompat

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran keterampilan gerak senam ketangkasan.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan aktivitas keterampilan gerak senam ketangkasan.

4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak senam ketangkasan (lompat kangkang) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
5. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak senam ketangkasan (lompat jongkok) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

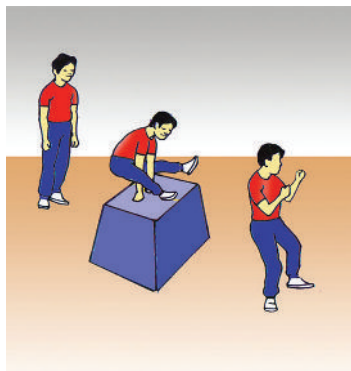
## C. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Senam Ketangkasan Lompat Kangkang

Pembelajaran keterampilan gerak senam ketangkasan, pengorganisasian siswa dapat dilakukan dengan aktivitas individual, berpasangan, dan berkelompok.

#### a. Aktivitas Pembelajaran Berkelompok

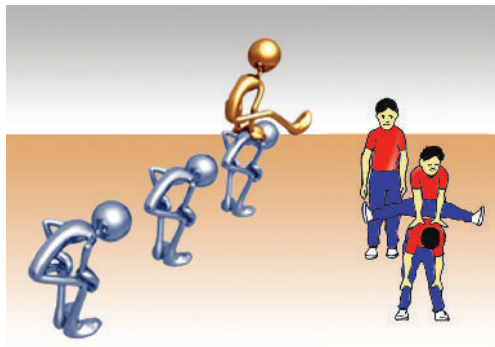
- 1) Buat kelompok 5-6 orang.
- 2) Masing-masing kelompok mendapatkan empat buah kardus bekas.
- 3) Secara bergantian/urutan lompati sebuah kardus dengan kaki mengangkang.
- 4) Secara bergantian/urutan lompati dua buah kardus dengan kaki mengangkang.
- 5) Secara bergantian/urutan lompati tiga kardus dengan kaki mengangkang.
- 6) Secara bergantian/urutan lompati empat kardus dengan kaki mengangkang.
- 7) Saat melewati kardus tangan jangan menyentuh kardus.
- 8) Saat mendarat usahakan dengan kedua kaki yang mengeper.
- 9) Lakukan aktivitas tersebut terus-menerus secara bergantian/urutan sampai batas waktu yang ditentukan guru.
- 10) Perhatikan gambar 7.12



Gambar 7.12 Aktivitas Belajar Melompati Kardus

## b. Aktivitas Pembelajaran Berpasangan

- 1) Pilih teman yang seimbang denganmu.
- 2) Berdiri rapat ke arah gerakan, minta temanmu melakukan posisi membungkuk dengan cara membuka kaki selebar bahu dan kedua tangan ditempelkan di lutut.
- 3) Ambil langkah mundur 5 langkah dari posisi temanmu.
- 4) Satu langkah sebelum temanmu tolakkan kaki kedua ke depan atas bersamaan menumpukan kedua telapak tangan di atas punggung temanmu.
- 5) Saat terjadi dorongan ke atas kaki, tungkai dibuka lebar-lebar hingga melewati temanmu.
- 6) Kedua kaki dirapatkan kembali sebelum penurunan.
- 7) Pendaratan dilakukan dengan urutan ujung kaki, lalu seluruh kaki, lutut ditekuk.
- 8) Lakukan aktivitas tersebut secara bergantian.
- 9) Perhatikan gambar 7.13.



Gambar 7.13 Aktivitas Belajar Melompati Teman

## c. Aktivitas Pembelajaran Berkelompok

- 1) Buat kelompok 5-6 orang.
- 2) Siapkan tiga buah peti lompat yang tingginya bertahap.
- 3) Lakukan melompati secara kangkang peti lompat yang pendek.
- 4) Lakukan melompati secara kangkang peti lompat yang sedang.
- 5) Lakukan melompati secara kangkang peti lompat yang tinggi.
- 6) Saat melewati peti lompat, kedua tangan dapat menumpu di pangkal atau di ujung peti lompat untuk melakukan lompat kangkang/lompat jongkok.
- 7) Saat mendarat usahakan dengan kedua kaki yang mengeper.



- 8) Lakukan aktivitas tersebut terus-menerus secara bergantian sampai batas waktu yang ditentukan guru
- 9) Perhatikan gambar 7.14.



Sumber: <http://www.belajarsenamketangkasan.com>

**Gambar 7.14** Aktivitas Belajar Melompati Peti Lompat Bertahap

Kategori keterampilan gerak senam ketangkasan lainnya seperti: keterampilan gerak lompat jongkok dirancang seperti aktivitas pembelajaran di atas. Guru dapat mengembangkannya lagi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

## D. Pelaksanaan Penilaian

### 1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi kategori keterampilan gerak senam ketangkasan, peserta didik mengerjakan tugas kelompok dengan penuh rasa tanggungjawab menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan analisis dan konsep kategori keterampilan gerak senam ketangkasan. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	$\Sigma$	
1.	Jelaskan cara melakukan keterampilan gerak senam ketangkasan (lompat kangkang).						
2.	Jelaskan cara melakukan gerak keterampilan senam ketangkasan (lompat jongkok).						

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Niai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
3.	Jelaskan cara melakukan pembelajaran keterampilan gerak senam ketangkasan lompat kangkang dan lompat jongkok.						
4.	Jelaskan dampak aktivitas yang anda lakukan terhadap kebugaran jasmani.						
5.	....						

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Keterangan:

Nilai 1 : jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas

Nilai 2 : jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas

Nilai 3 : jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas

Nilai 4 : jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas

## 2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kesempurnaan / keterampilan sikap/cara melakukan proses suatu gerakan senam ketangkasan (penilaian proses). Berikut contoh rubrik penilaian keterampilan:

Nama siswa	Penilaian keterampilan lompat kangkang												Skor akhir	Ket.	
	Penilaian proses														
	Sikap awal (start)				Gerak tumpuan tangan dan posisi diatas peti lompat				Sikap akhir (pendaratan)						
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12</b>															

Kriteria penilaian:

1 = kurang terampil

2 = cukup terampil

3 = terampil

4 = lebih terampil

$$\text{Penilaian keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### 3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik mengikuti aktivitas senam ketangkasan. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Hasil pengamatan tentang perilaku positif/negatif peserta didik dicatat dalam bentuk jurnal yang dapat digunakan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik.

Contoh format pengisian jurnal.

Nama Satuan Pendidikan : SMA

Tahun Pelajaran : 2015/2016

Kelas/Semester : XI/Semester 2

Mata Pelajaran : PJOK

No	Waktu	Nama	Kejadian/Perilaku	Butir Sikap	Positif/ Negatif	Tindak Lanjut
1	12/02/2016	Sapta	Tidak mau berbagi kesempatan dalam melompat	Disiplin	-	Dipanggil dan disarankan agar lain kali beri kesempatan pada temannya.

## E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM (75) atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60). Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Berikut contoh format remedial dan pengayaan.

Contoh format remedial / pengayaan:

No	Nama Siswa	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal	Remedial/ Pengayaan	
1	Rio	4	4.1	Senam Ke- tangkas	Lompat kangkang	Keterampilan melompat	75	Penugasan lompat kangkang di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok, terhitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	83	Terlampaui

## ■ BAB VIII

# Pembelajaran Menganalisis Sistematika Latihan Keterampilan Aktivitas Gerak Berirama

Bab ini membahas tentang aktivitas gerak ritmik, guru dapat memilih jenis aktivitas gerak berirama / ritmik sesuai dengan kondisi sekolah dan karakteristik peserta didik.

### A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran analisis kategori keterampilan gerak aktivitas gerak berirama / ritmik adalah sebagai berikut:

KI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
3	3.7 Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.	<p>3.7.1. Menganalisis kategori keterampilan rangkaian gerak ritmik langkah kaki.</p> <p>3.7.2. Menganalisis kategori keterampilan rangkaian gerak ritmik ayunan lengan.</p> <p>3.7.3. Menganalisis kategori keterampilan rangkaian gerak ritmik kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan.</p> <p>3.7.4. Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.</p>

KI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
4	4.7. Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.	4.7.1. Mempraktikkan perbaikan kesalahan rangkaian gerak ritmik langkah kaki. 4.7.2. Mempraktikkan perbaikan kesalahan rangkaian gerak ritmik ayunan lengan. 4.7.3. Mempraktikkan perbaikan kesalahan rangkaian gerak ritmik kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan. 4.7.4. Mempraktikkan perbaikan kesalahan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran aktivitas gerak berirama (ritmik).
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama beraktivitas gerak ritmik.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan rangkaian gerak ritmik langkah kaki dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
5. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan rangkaian gerak ritmik ayunan lengan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
6. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan rangkaian gerak kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.



## C. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Aktivitas Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak Ritmik

Pembelajaran gerak lari dan pengorganisasian peserta didik dapat dilakukan dengan aktivitas individual, berpasangan, dan berkelompok.

#### a. Aktivitas Pembelajaran Gerak Ritmik Berkelompok

Alat : Tape/VCD/DVD musik

Tempat : Aula/Hall/ruangan

Formasi : berkelompok bebas

- 1) Tugaskan kepada peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang.
- 2) Tugaskan kepada peserta didik mempelajari dan berdiskusi tentang lembar kerja yang berisi gerakan-gerakan ritmik langkah kaki, ayunan lengan dan kombinasinya.
- 3) Tugaskan peserta didik untuk melakukan semua gerakan berirama (ritmik) dimulai dari pemanasan, latihan inti, dan gerakan penutup / pendinginan yang ada dalam lembar kerja dengan irama hitungan secara harmonis.
- 4) Perhatikan bahwa peserta didik telah mengalami kemajuan dalam melakukan gerakan-gerakan berirama di kelompoknya masing-masing.
- 5) Tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan gerakan-gerakan ritmik dengan irama musik yang mereka pilih dengan menerapkan nilai kerjasama, disiplin dan sportivitas.
- 6) Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompok dan kreasi gerakan ritmik yang telah mereka pelajari.
- 7) Selama peserta didik melakukan aktivitas belajar tersebut, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.

Kategori keterampilan gerak ritmik langkah kaki, ayunan lengan dan kombinasinya dapat pula dirancang dengan menugaskan peserta untuk membuat kreasi rangkaian gerak dengan kreativitas mereka sendiri dan irama musik yang mereka pilih sendiri. Guru dapat pula mengembangkannya lagi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

## D. Pelaksanaan Penilaian

### 1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi keterampilan rangkaian gerak ritmik, para peserta didik mengerjakan tugas dengan penuh rasa tanggungjawab dengan menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan analisis dan konsep keterampilan rangkaian gerak untuk dikumpulkan menjadi *portfolio*. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Bagaimana prosedur melakukan gerak ritmik langkah kaki agar sesuai dengan irama hitungan/ musik?						
2.	Apa yang harus kalian lakukan agar gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan dapat dilakukan secara bersamaan?						
3.	Bagaimana cara menggabungkan gerak langkah kaki dan ayunan lengan?						
4.	....						

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

#### Keterangan:

Nilai 1 : jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas

Nilai 2 : jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas

Nilai 3 : jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas

Nilai 4 : jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas

## 2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses). Tugaskan peserta didik untuk melakukan keterampilan rangkaian gerak ritmik secara berkelompok, kemudian berikan nilai satu persatu peserta didik dalam kelompok itu. Berikut contoh rubrik penilaian keterampilan rangkaian gerak ritmik:

Nama peserta didik	Penilaian keterampilan rangkaian gerak ritmik												Skor akhir	Ket.	
	Penilaian proses														
	Keserasian gerak langkah kaki dan ayunan lengan				Keharmonisan gerak dan irama				Kreativitas gerak ritmik						
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			

**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12**

Kriteria penilaian:

- 1 = kurang terampil
- 2 = cukup terampil
- 3 = terampil
- 4 = lebih terampil

$$\text{Penilaian keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

## 3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan aktivitas gerak berirama/ritmik. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Hasil pengamatan tentang perilaku positif/negatif peserta didik dicatat dalam bentuk jurnal yang dapat digunakan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik.

Contoh format pengisian jurnal.

Nama Satuan Pendidikan : SMA

Tahun Pelajaran : 2015/2016

Kelas/Semester : XI/Semester 2

Mata Pelajaran : PJOK

No	Waktu	Nama	Kejadian/Perilaku	Butir Sikap	Positif/ Negatif	Tindak Lanjut
1	12/02/2016	Budi	Membantu mengembalikan peralatan aktivitas rimnik pada tempatnya	Tanggung jawab	+	Diberikan pujian/apresiasi

## E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat peserta didik mendapatkan nilai kurang dari KKM (75) atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60). Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada peserta didik yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. berikut contoh format remedial dan pengayaan:-

Contoh format remedial / pengayaan:

No	Nama Peserta didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal	Remedial/ Pengayaan	
1	Bunga	3	3.2	Keterampilan	Gerak Ritmik	Keterampilan rangkain gerakan ayunan lengan	75	Penugasan melakukan gerak ayunan lengan di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok, dihitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	65	85	Terlampaui

## ■ BAB IX

# Pembelajaran Menganalisis Keterampilan Gerak Aktivitas Gaya Renang

Dalam bab ini membahas tentang keterampilan gerak aktivitas renang, guru dapat memilih jenis keterampilan gerak aktivitas renang sesuai dengan kondisi sekolah.

### A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran analisis keterampilan aktivitas renang adalah sebagai berikut:

KI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
3	3.8. Menganalisis keterampilan dua gaya renang ***	3.8.1 Menganalisis keterampilan dasar renang gaya bebas 3.8.2 Menganalisis keterampilan dasar renang gaya punggung 3.8.3 Menganalisis keterampilan dasar renang gaya dada 3.8.4 Menganalisis keterampilan dasar renang gaya kupu-kupu 3.8.5 Menganalisis pengaruh aktivitas renang terhadap kesehatan / kebugaran tubuh

KI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
4	4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang***	4.8.1 Mempraktikkan keterampilan dasar renang gaya bebas 4.8.2 Mempraktikkan keterampilan dasar renang gaya punggung 4.8.3 Mempraktikkan keterampilan dasar renang gaya dada 4.8.4 Mempraktikkan keterampilan dasar renang gaya kupu-kupu 4.8.5 Mempresentasikan pengaruh aktivitas renang terhadap kesehatan / kebugaran tubuh

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran keterampilan gerak aktivitas renang.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak aktivitas renang (gaya bebas) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
5. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak aktivitas renang (gaya punggung) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
6. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak aktivitas renang (gaya dada) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
7. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak aktivitas renang (gaya kupu-kupu) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
8. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak aktivitas renang dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.



## C. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Aktivitas Pembelajaran Analisis Keterampilan Gerak Mengapung

#### a. Aktivitas Pembelajaran Individual

- 1) Tugaskan peserta didik masuk ke kolam dangkal (satu meter) untuk melakukan hal-hal sebagai berikut :
  - a) Berlutut dengan menggerak-gerakan lengan di bawah permukaan air.
  - b) Berpegangan pada pegangan khusus di sisi kolam untuk maju mundur serta menjauhi dan mendekati dinding.
  - c) Mencari tangga masuk kolam yang terendam dalam air, meletakkan kedua tangan di atas permukaan tangga dengan menghadap ke bawah dan kepala menghadap ke dinding kolam, kemudian apungkan kaki terjulur ke belakang sehingga tubuh akan merasakan mengapung di permukaan air, kemudian lakukan naik turun di anak tangga sebanyak 5-6 kali.
  - d) Berpegangan di pinggir kolam renang, kemudian togok dan tungkai diluruskan/diangkat ke permukaan air, kemudian mengambang dengan posisi telungkup, tangan lurus ke depan, dan kepala terangkat dari permukaan air.
  - e) Coba analisa gerakan-gerakan yang dilakukan tadi bisa menyebabkan posisi badan menjadi mengapung.
- 2) Untuk dapat mengapung tugaskan kepada peserta didik melakukan hal-hal sebagai berikut :
  - a) Tangan berpegangan pada tiang atau parit dinding kolam, angkat kaki hingga tubuh dalam posisi telungkup, dan gerakkan kedua kaki turun naik berulang-ulang maka tubuh merasakan mengambang di permukaan air.
  - b) Berlatih mengapung dengan tangan memegang papan luncur masuk ke dalam air. Saat tangan memegang papan luncur, angkatlah kedua kaki hingga mengambang telungkup maka tubuh akan merasakan mengambang di permukaan air.
- 3) Pertanyakan kepada peserta didik, apakah yang dimaksud dengan titik apung benda? kenapa badan kita bisa mengapung di air? dan pertanyaan lainnya.
- 4) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan tersebut melalui praktik masuk ke dalam air, mengapung dan berenang.
- 5) Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan dalam pengenalan air dan mengapung, kembangkan dengan berbagai variasi gerakan yang melibatkan anggota tubuh lain dalam bentuk permainan / perlombaan.

- 6) Selama peserta didik melakukan eksplorasi gerak, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.

Variasi: setelah peserta didik teramati mengalami kemajuan pengenalan air dan mengapung, tugaskan mereka menggunakan variasi gerakan, dan juga tugaskan mereka untuk melakukan gerak mengapung sambil bergerak maju-mundur dan ke kiri – ke kanan.

## 2. Aktivitas Pembelajaran Renang (gaya bebas, dada, punggung, kupu-kupu)

### a. Aktivitas Pembelajaran Individual

- 1) Tugaskan peserta didik untuk melakukan gerakan tangan dalam renang (gaya bebas, dada, punggung, kupu-kupu) dengan benar
- 2) Tugaskan peserta didik untuk melakukan gerakan kaki dalam renang (gaya bebas, dada, punggung, kupu-kupu) dengan benar
- 3) Tugaskan peserta didik untuk melakukan gerakan cara mengambil napas (gaya bebas, dada, punggung, kupu-kupu) dengan benar.
- 4) Tugaskan peserta didik untuk melakukan kombinasi gerakan tangan, gerakan kaki, gerakan ambil napas dan koordinasinya dalam renang (gaya bebas, dada, punggung, kupu-kupu) dengan benar.
- 5) Tugaskan peserta didik untuk melakukan gerakan tangan, gerakan kaki, gerakan ambil napas menggunakan alat bantu seperti pelampung dan alat bantu lainnya dengan benar.
- 6) Pertanyakan kepada peserta didik, apakah yang dimaksud dengan gerakan *streamline*, resistor gerakan, pakaian yang sesuai untuk gerakan renang, dan pertanyaan lainnya.
- 7) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan tersebut melalui praktik masuk ke dalam air, mengapung dan berenang.
- 8) Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan dalam pengenalan air dan mengapung, dan berenang kembangkan dengan berbagai variasi gerakan yang melibatkan anggota tubuh lain dalam bentuk permainan / perlombaan.
- 9) Selama peserta didik melakukan eksplorasi gerak, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.

Variasi: setelah peserta didik teramati mengalami kemajuan pengenalan air dan mengapung dan berenang, tugaskan mereka menggunakan variasi gerakan, dan juga tugaskan mereka untuk melakukan gerak renang (gaya bebas, dada, punggung, kupu-kupu) sambil bergerak maju.

Jenis keterampilan gerak dalam renang seperti gerakan kaki, gerakan tangan, sikap ambil napas, koordinasi semuanya (gerakan tangan, gerakan kaki, tubuh, cara ambil napas) di air dapat dirancang untuk renang gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Guru dapat mengembangkannya lagi sesuai karakteristik dan kebutuhan peserta didik.

## D. Pelaksanaan Penilaian

### 1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi keterampilan gerak aktivitas renang, peserta didik mengerjakan tugas kelompok dengan penuh rasa tanggungjawab menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan analisis dan konsep keterampilan gerak aktivitas renang. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Jelaskan cara melakukan keterampilan gerak aktivitas renang (gaya bebas).						
2.	Jelaskan cara melakukan gerak keterampilan aktivitas renang (gaya dada).						
3.	Jelaskan cara melakukan pembelajaran keterampilan gerak renang gaya punggung.						
4.	Jelaskan dampak aktivitas keterampilan gerak renang yang anda lakukan terhadap kebugaran jasmani.						
5	...						

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

#### Keterangan:

Nilai 1 : jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas

Nilai 2 : jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas

Nilai 3 : jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas

Nilai 4 : jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas

## 2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kesempurnaan / keterampilan sikap / cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses) renang. Berikut contoh rubrik penilaian keterampilan:

Nama siswa	Penilaian keterampilan gerak renang gaya bebas												Skor akhir	Ket.	
	Penilaian proses														
	Gerakan lengan				Gerakan kaki				Pengambilan napas						
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12</b>															

Kriteria penilaian:

- 1 = kurang terampil
- 2 = cukup terampil
- 3 = terampil
- 4 = lebih terampil

$$\text{Penilaian keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

## 3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas gerak aktivitas renang. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Hasil pengamatan tentang perilaku positif/negatif peserta didik dicatat dalam bentuk jurnal yang dapat digunakan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik.

Contoh format pengisian jurnal.

Nama Satuan Pendidikan : SMA

Tahun Pelajaran : 2015/2016

Kelas/Semester : XI/Semester 2

Mata Pelajaran : PJOK

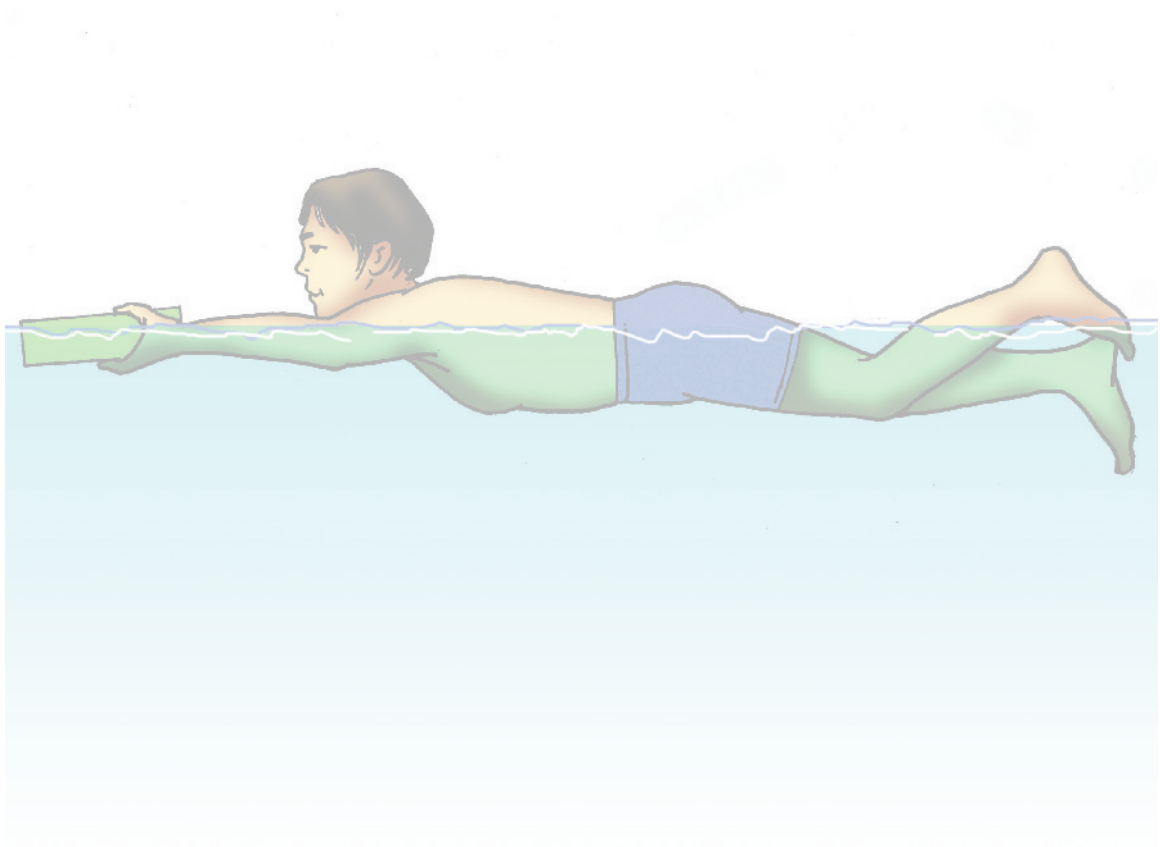
No	Waktu	Nama	Kejadian/Perilaku	Butir Sikap	Positif/ Negatif	Tindak Lanjut
1	12/02/2016	Budi	Membantu temannya dalam melakukan gerakan renang	Gotong royong	+	Diberikan pujian/apresiasi

## E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM (75) atau pada kurang (60-74) dan kurang sekali ( $< 60$ ). Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Berikut contoh format remedial dan pengayaan.

Contoh format remedial / pengayaan:

No	Nama Siswa	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal	Remedial/ Pengayaan	
1	Roy	4	4.8	Aktivitas Renang	Renang Gaya Bebas	Keterampilan koordinasi renang gaya bebas	75	Penugasan renang gaya bebas di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok, dihitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	66	83	Terlampau





## ■ BAB X

# Pembelajaran Manfaat Aktivitas Fisik Teratur

Bab ini membahas tentang kesehatan pribadi, guru dapat melakukan pembelajaran sesuai dengan kondisi sekolah, karakteristik peserta didik, dan lingkungan budaya sekolah masing-masing.

### A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran menganalisis dan merencanakan kesehatan pribadi adalah sebagai berikut:

KI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
3	3.12 Menganalisis manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur.	<p>3.12.1 Mengidentifikasi manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur.</p> <p>3.12.2 Mengidentifikasi kesehatan tubuh secara umum</p> <p>3.12.3 Menganalisis rencana program kesehatan dalam bentuk program latihan untuk 1 bulan</p> <p>3.12.4 Menganalisis ketercapaian program kesehatan pribadi</p>

KI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
4	4.12 Mempresentasikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur.	4.12.1 Mempresentasikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur. 4.12.2 Mempresentasikan kesehatan tubuh secara umum 4.12.3 Menyusun rencana program kesehatan dalam bentuk program latihan untuk 1 bulan 4.12.4 Menyusun ketercapaian program kesehatan pribadi

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap tugas yang diberikan selama belajar menganalisis dan merencanakan kesehatan pribadi.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama belajar menganalisis dan merencanakan kesehatan pribadi.
4. Mengidentifikasi dan mempresentasikan kesehatan tubuh secara umum dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
5. Menganalisis dan menyusun rencana program kesehatan dalam bentuk program latihan untuk 1 bulan dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
6. Menganalisis dan menyusun ketercapaian program kesehatan dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
7. Menganalisis dan mempresentasikan manfaat melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.

## C. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Aktivitas Pembelajaran Memahami manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur

Pembelajaran menganalisis dan merencanakan kesehatan pribadi dapat dilakukan dengan aktivitas berkelompok sebagai berikut:

#### a. Aktivitas Pembelajaran Berkelompok

Alat : komputer/laptop dan LCD Proyektor

Tempat : ruangan kelas

Formasi : berkelompok

- 1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang untuk setiap kelompok.
- 2) Tugaskan kepada peserta didik untuk menentukan ketua kelompoknya secara demokratis.
- 3) Tugaskan peserta didik untuk berdiskusi manfaat jangka panjang dari partisipasi aktif aktivitas fisik secara teratur
- 4) Tugaskan peserta didik untuk berdiskusi dengan teman satu kelompok tentang materi kesehatan pribadi yang meliputi pola makan, istirahat, dan aktivitas seperti yang terdapat dalam buku siswa.
- 5) Tugaskan peserta didik untuk berdiskusi dalam kelompok dengan menerapkan nilai kerjasama, toleransi, santun, dan disiplin.
- 6) Tugaskan peserta didik untuk membuat program kesehatan pribadi masing-masing dalam media komputer dengan menggunakan program *power point presentation*.
- 7) Agar kreativitas para peserta didik tumbuh, tugaskan mereka secara individual meskipun bekerja dalam kelompok.
- 8) Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan program kesehatan pribadinya masing-masing di depan kelas dengan aturan-aturan tertentu.
- 9) Tugaskan peserta didik untuk melaksanakan dan mematuhi semua program kesehatan pribadi yang telah mereka buat.
- 10) Selama peserta didik presentasi dan diskusi, guru menilai peserta didik yang aktif dan mendorong yang tidak aktif untuk bertanya dan menjawab.

Variasi: Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh guru sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta sarana prasarana yang tersedia di sekolah.

## D. Pelaksanaan Penilaian

### 1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi menganalisis dan merencanakan kesehatan pribadi, para peserta didik mengerjakan tugas dengan penuh rasa tanggungjawab dengan menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan manfaat jangka panjang dari partisipasi aktif aktivitas fisik secara teratur untuk dikumpulkan menjadi fortopolio. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Jawaban	Skor
1.	Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kesehatan pribadi?		
2.	Jelaskan komponen-komponen yang harus diperhatikan dalam mengatur pola makan?		
3.	Sebutkan jenis-jenis makanan dan kandungan zat gizi di dalamnya?		
4.	Berapa kali sebaiknya makan dalam sehari? Mengapa demikian?		
5.	Jelaskan tingkatan aktivitas jasmani/olahraga?		
6.	Mengapa kita perlu melakukan aktivitas jasmani/olahraga?		
7.	Apa yang dimaksud dengan istirahat?		
8.	Mengapa tidur merupakan istirahat yang paling baik?		
9.	Penyakit terbagi dalam berapa macam?		
10.	Kebiasaan buruk apa saja yang dapat mengganggu kesehatan pribadi seseorang?		
11.	Hitunglah kebutuhan kalori dirimu sendiri?		
12.	Buatlah program latihan aktivitas jasmani/olahraga sederhana yang sesuai kebutuhanmu?		
13.	Buatlah jadwal kegiatan harian yang dapat mengatur istirahatmu?		
14.	Buatlah jadwal untuk mengetahui manfaat jangka panjang dari partisipasi aktif aktivitas fisik secara teratur ?		

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

**Keterangan:**

Nilai 1 : jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas

Nilai 2 : jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas

Nilai 3 : jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas

Nilai 4 : jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas

**2. Penilaian Keterampilan**

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap keterampilan berdiskusi, presentasi, dan pembuatan program kesehatan pribadi. Tugaskan peserta didik untuk berdiskusi, presentasi membuat program kesehatan pribadi selama 1 bulan, kemudian buatlah rubrik penilaian keterampilan seperti contoh berikut:

Nama siswa	Penilaian keterampilan berdiskusi												Skor akhir	Ket.	
	Penilaian proses														
	Keaktifan mengemukakan pendapat				Keaktifan bertanya				Keaktifan menjawab						
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			

**JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12**

Kriteria penilaian:

1 = kurang terampil

2 = cukup terampil

3 = terampil

4 = lebih terampil

$$\text{Penilaian keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### 3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan diskusi tentang kesehatan pribadi. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Hasil pengamatan tentang perilaku positif/negatif peserta didik dicatat dalam bentuk jurnal yang dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik.

Contoh format pengisian jurnal.

Nama Satuan Pendidikan : SMA

Tahun Pelajaran : 2015/2016

Kelas/Semester : XI/Semester 2

Mata Pelajaran : PJOK

No	Waktu	Nama	Kejadian/Perilaku	Butir Sikap	Positif/ Negatif	Tindak Lanjut
1	12/02/2016	Budi	Mempresentasikan hasil kerja kelompok tanpa ditunjuk	Percaya diri	+	Diberikan pujian/apresiasi

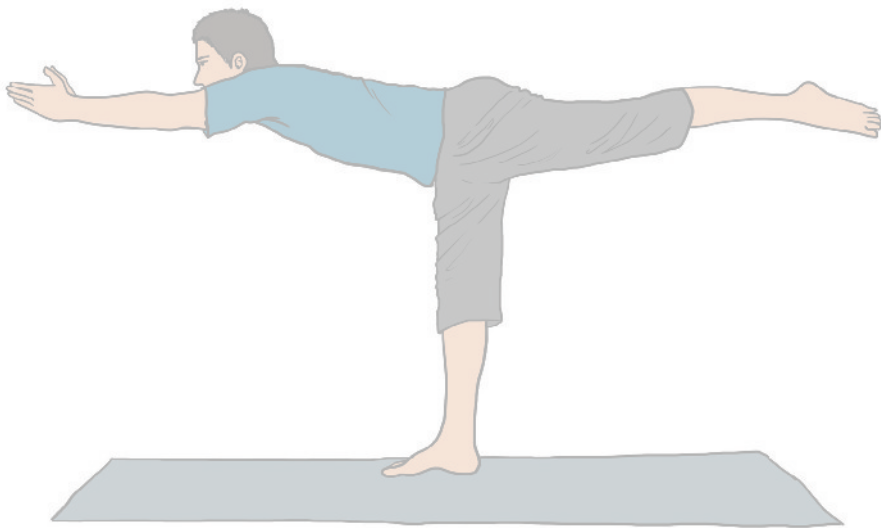
## E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM (75) atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60). Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. berikut contoh format remedial dan pengayaan.



Contoh format remedial / pengayaan:

No	Nama Siswa	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal	Remedial/ Pengayaan	
1	Bunga	3	3.1	Pengetahuan	Kesehatan Pribadi	Kesehatan pribadi secara umum	75	Penugasan pemberian soal tentang kesehatan pribadi secara umum di luar jam pelajaran / di rumah, dihitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	65	85	Terlampai



## ■ BAB XI

# Pembelajaran Menganalisis Bahaya, Penularan Dan Pencegahan Penyakit HIV/AIDS

Bab ini membahas tentang penyakit HIV/AIDS, guru dapat melakukan pembelajaran sesuai dengan kondisi sekolah, karakteristik peserta didik, dan lingkungan budaya sekolah masing-masing.

### A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran memahami penyakit HIV/AIDS adalah sebagai berikut:

KI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
3	3.10. Menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS.	3.11.1 Menjelaskan bahaya HIV/AIDS terhadap tubuh. 3.11.2 Menjelaskan cara penularan HIV/AIDS. 3.11.3 Menjelaskan cara pencegahan HIV/AIDS. 3.11.4 Menjelaskan Tes HIV
4	4.10 Mempresentasikan hasil analisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS	4.11.1 Mempresentasikan bahaya HIV/AIDS terhadap tubuh. 4.11.2 Mempresentasikan cara penularan HIV/AIDS. 4.11.3 Mempresentasikan cara pencegahan HIV/AIDS. 4.11.4 Mempresentasikan Tes HIV

## B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap tugas yang diberikan selama belajar memahami penyakit HIV/AIDS.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama belajar memahami penyakit HIV/AIDS.
4. Menjelaskan dan mempresentasikan bahaya HIV/AIDS terhadap tubuh dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
5. Menjelaskan dan mempresentasikan pola penularan HIV/AIDS dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
6. Menjelaskan dan mempresentasikan cara pencegahan HIV/AIDS dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
7. Menjelaskan dan mempresentasikan Tes HIV dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.

## C. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Aktivitas Pembelajaran Memahami memahami penyakit HIV/AIDS

Pembelajaran memahami dampak seks bebas dapat dilakukan dengan aktivitas berkelompok sebagai berikut:

#### a. Aktivitas Pembelajaran berkelompok

Alat : komputer/laptop dan LCD Proyektor

Tempat : ruangan kelas

Formasi : berkelompok

- 1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang untuk setiap kelompok.
- 2) Tugaskan kepada peserta didik untuk menentukan ketua kelompoknya secara demokratis.
- 3) Tugaskan peserta didik untuk berdiskusi dengan teman satu kelompok tentang bahaya, pola penularan, cara pencegahan HIV/AIDS, dan tes HIV seperti yang terdapat dalam buku siswa.
- 4) Tugaskan peserta didik untuk berdiskusi dalam kelompok dengan menerapkan nilai kerjasama, toleransi, santun, dan disiplin.
- 5) Tugaskan peserta didik untuk membuat urutan dan penjelasan bahaya, pola penularan, cara pencegahan HIV/AIDS, dan tes HIV dalam media komputer dengan menggunakan program *power point presentation*.

- 6) Agar kreativitas para peserta didik tumbuh, tugaskan mereka untuk menambahkan foto atau video mendidik yang berhubungan dengan presentasinya.
- 7) Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya di depan kelas dengan aturan-aturan tertentu.
- 8) Selama peserta didik presentasi dan diskusi, guru menilai peserta didik yang aktif dan mendorong yang tidak aktif untuk bertanya dan menjawab.

Variasi: Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh guru sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta sarana prasarana yang tersedia di sekolah.

## D. Pelaksanaan Penilaian

### 1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi memahami penyakit HIV/AIDS, para peserta didik mengerjakan tugas dengan penuh rasa tanggungjawab dengan menjawab berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan penyakit HIV/AIDS. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Jawaban	Skor
1.	Jelaskan bahaya penyakit HIV/AIDS?		
2.	bagaimana cara penularan penyakit HIV/AIDS?		
3.	Bagaimanakah gejala-gejala seseorang yang tertular penyakit HIV/AIDS?		
4.	Bagaimana proses perjalanan penularan penyakit HIV/AIDS?		
5.	Jelaskan siapa saja yang beresiko tertular penyakit HIV/AIDS?		
6.	Hal-hal apa saja yang tidak menularkan HIV/AIDS?		
7.	Jelaskan cara pencegahan penyakit HIV/AIDS?		
8.	Bagaimana tes HIV dilakukan?		
9.	Apa kegunaan tes HIV?		

$$\text{Penilaian pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### Keterangan:

Nilai 1 : jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas

Nilai 2 : jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas

Nilai 3 : jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas

Nilai 4 : jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas

## 2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap keterampilan berdiskusi dan presentasi. Tugaskan peserta didik untuk berdiskusi dan presentasi tentang materi penyakit HIV/AIDS, kemudian buatlah rubrik penilaian keterampilan seperti contoh berikut:

Nama siswa	Penilaian keterampilan diskusi tentang HIV/AIDS												Skor akhir	Ket.	
	Penilaian proses														
	Keaktifan mengemukakan pendapat				Keaktifan bertanya				Keaktifan menjawab						
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12</b>															

Kriteria penilaian:

1 = kurang terampil

2 = cukup terampil

3 = terampil

4 = lebih terampil

$$\text{Penilaian keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### 3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik berdiskusi HIV/AIDS. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Hasil pengamatan tentang perilaku positif/negatif peserta didik dicatat dalam bentuk jurnal yang dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam mengembangkan karakter peserta didik.

Contoh format pengisian jurnal.

Nama Satuan Pendidikan : SMA

Tahun Pelajaran : 2015/2016

Kelas/Semester : XI/Semester 2

Mata Pelajaran : PjOK

No	Waktu	Nama	Kejadian/Perilaku	Butir Sikap	Positif/ Negatif	Tindak Lanjut
1	12/02/2016	Budi	Mempresentasikan hasil kerja kelompok tentang penyakit HIV/AIDS	Percaya diri	+	Diberikan pujian/apresiasi



## E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dilakukan apabila terdapat siswa mendapatkan nilai kurang dari KKM (75) atau pada kategori kurang (60-74) dan kurang sekali (< 60). Sedangkan, pengayaan dapat dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan nilai baik (85-94) dan sangat baik (95-100). Remedial dan pengayaan dapat dilakukan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. berikut contoh format remedial dan pengayaan:

Contoh format remedial / pengayaan:

No	Nama Siswa	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket.
		KI	KD						Awal	Remedial/ Pengayaan	
1	Bunga	3	3.1	Pengetahuan	Memahami penyakit HIV/AIDS	Bahaya HIV/AIDS	75	Penugasan pemberian soal tentang bahaya HIV/AIDS di luar jann pelajaran / di rumah, dihitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	65	85	Terlampau

## DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman, Yudha M. Saputra, Yudha Hendrayana, 2001. Pembelajaran Atletik: Pendekatan Permainan dan Kompetisi. Jakarta. Dirjen Dikdasmen dan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Agus Mukholid, 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. SMA Kelas X. Surakarta. Yudhistira.
- Agus Mukholid, 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. SMA Kelas XI. Surakarta. Yudhistira.
- Ahmad Y. Satrio. 2007. Senam. Bandung: Indah Jaya Adipratama.
- Ambler, Vic. 1982. Petunjuk untuk Para Pelatih dan Pemain Bola Basket. Bandung: Pionir.
- Amung Makmum, Toto Subroto, 2001. Bola Voli : Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran. Jakarta. Dirjen Dikdasmen dan Direktorat Jenderal Olahraga.
- David G. Thomas, 1996. Renang Tingkat Pemula. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- David G. Thomas, 1996. Renang Tingkat Mahir. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud, Pencaksilat, Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, Jakarta 1992.
- Depdiknas. 2007. Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas. 2013. Standar Isi Kurikulum 2013, Untuk Sekolah Menengah Atas. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud.
- FIBA, official Basketball Rulles, 2009.
- Haller, David. 2007. Belajar Berenang. Jakarta: CV. Pioner Jaya.
- Haris. Ridwan. 2000. Permainan Bola Basket. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hendrayana, Yudi. 2003. Permainan Atletik. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

- Herman Subarjah, 2001. *Bulu Tangkis : Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran*. Jakarta. Dirjen Dikdasmen dan Direktorat Jenderal Olahraga.
- HT. Sukarna, 2001. *Senam Ritmik : Bentuk-bentuk Tugas ajar dan Pembelajarannya*. Jakarta. Dirjen Dikdasmen dan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Hussein, Muhammad Adam. 2009. *Penyakit Menular Seksual Penyebab Dari Seks Bebas*. Sukabumi :www.dewaster.co.cc
- Irianto, Kus dan Kusno Waluyo. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: Yama Widya.
- Karnadi, Indik. 1997. *Metodik Renang*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Ki Moh Djoemali, 1985. *Pelajaran Pencaksilat Nasional Untuk SMTP*. Indonesia, Yogyakarta.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- LEVEL I IAAF, 2002, *Pedoman Mengajar Atletik* , IAAF – RDC JAKARTA.
- Lutan, Rusli. 2001. *Olahraga dan Etika: Fair Play*. Jakarta: Direktorat PEMBERDAYAAN Ilmu Pengetahuan dan Teknologi DITJORA DEPDIKNAS.
- Luxbacher Joseph A. 2004. *Sepak Bola*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Midgley, Rud. 2000. *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Muhajir, 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik, Untuk SMA kelas X*, Jakarta. Erlangga.
- Muhajir, 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik, Untuk SMA kelas XI*, Jakarta. Erlangga.
- Muhammad Kartono. 1975. *Pertolongan Pertama*. Jakarta. Gramedia.
- Muhayar, Marhadi (2009) *Bahaya Seks Bebas*. makalah-artikel.blogspot.com.
- Murni, Muhammad. 2005. *Renang*. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Nurhasan, 1994. Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Bandung : FPOK – UPI Bandung.

Nursalam. 2006. Asuhan Keperawatan pada Pasien Terinfeksi HIV/AIDS. Jakarta: Salemba Empat.

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1999. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional RI.

R. Maryun Sudirohadiprojo, 1982. Pelajaran Pencaksilat, Jakarta. Bharata Karya Aksara.

Rezyka, Dhiania. 2007. Renang. Bandung: Indah Jaya Adipratama.

Rolex, Leo. tt. Peraturan Permainan Bola Voli Internasional. PP. PBVSI.

Rosyidahcharum (2009) Free Sex Dalam Tinjauan Psikologi. rosyidah charum's blog.

Santoso, Soengeng dan Ranti, Anne. 2004. Kesehatan dan Gizi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Shita, Santi. 2008. Narkoba. Bandung: Shakti Adiluhung.

Thea, Beker. 1987. Tenis Meja Pelajaran dan Perlengkapan Teknik pelaksanaan. Jakarta: PT Rosda Jaya Putra.

Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.

Tomoliyus, 2001. Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Basket. Jakarta. Dirjen Dikdasmen dan Direktorat Jenderal Olahraga.

Young Son, R.M. 1996. Buku-buku P3K. Terjemahan: Hadyana, AP. Jakarta: Penerbit Arcan.


#### Internet

[www.akademi-renang.com](http://www.akademi-renang.com)

[www.antaraneews.com](http://www.antaraneews.com)

[www.google.co.id](http://www.google.co.id)

[www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)



<http://pessek.com/pengetian-seks-bebas-dan-dampak-seks-bebas.html>

<http://sinawerno-werno.blogspot.com/2012/09/gerak-dasar-permainan-softball.html>

<http://sugiartha26.wordpress.com/2010/11/13/pengertian-free-sex-dan-dampaksosial/>

<http://zenc.wordpress.com/2007/06/13/napza-narkotika-psikotropika-danrokok-zat-aditif/>

<http://sinta97.blogspot.com/2013/02/sejarah-renang-gaya-punggung.html>

# Profil Penulis

Nama Lengkap : Soni Nopembri  
Telp. Kantor/HP : 081578773058  
E-mail : soni.nopembri@gmail.com  
Akun Facebook : Soni Nopembri  
Alamat Kantor : Jl Kolombo No.1, Karangmalang,  
Yogyakarta  
Bidang Keahlian: Teori Bermain dan Pembelajaran  
Permainan  
dalam Pendidikan Jasmani



## ■ Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (2003-2016)

## ■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Graduate School of Human-environment Studies/Department of Behavioural and Health Sciences/Sport and Exercise Sciences dan Kyushu University, Japan (2014 – in progress)
2. S2: Sekolah Pasca Sarjana/Pendidikan Olahraga dan Universitas Pendidikan Indonesia (2006 – 2008)
3. S1: Fakultas Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Olahraga/Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi dan Universitas Negeri Yogyakarta (1998 - 2002)

## ■ Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan untuk siswa SD/MI kelas V. (2008);
2. Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan untuk Siswa SMP/MTS kelas VII (2008).
3. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas 1 - 6 (2009)
4. Olahraga dan Bencana (Kontribusi Olahraga dalam Pemulihan Pasca Bencana) (2011)
5. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Fokus pada Pendekatan Taktik (2012)

## ■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Korelasi antara sikap mahasiswa terhadap profesi guru dan kebiasaan belajar dengan prestasi belajar mahasiswa PJKR FIK UNY (2002)
2. Keterampilan Bermain Tenis Meja (2004)
3. Faktor-Faktor yang Mendukung dan menghambat Dosen FIK UNY melakukan Penelitian (2004)
4. Pemetaan Kompetensi Internet Dosen dan Mahasiswa (Penelitian Awal Inisiasi Internet-Assisted Learning di FIK UNY) (2005)
5. Deskripsi Sarana Prasarana Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Pertama dan Atas se-Daerah Istimewa Yogyakarta. (2006)
6. Analisis Perbandingan Kurikulum Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar di Indonesia dan Malaysia berdasarkan *International Standards for Physical Education and Sport For School Children*
7. Model Pengembangan Keterampilan Sosial melalui Olahraga Futsal (Studi Interaksi Sosial pada Masyarakat yang Berpartisipasi dalam Olahraga Futsal) (2008)

8. Perbandingan Penerapan Gaya Mengajar Mosston dan Model Pembelajaran Metzler dalam Pendidikan jasmani (Meta Analisis Hasil-hasil Penelitian) (2009)
9. Studi Kelayakan Kurikulum Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY Tahun 2009 Berdasarkan Pandangan Stakeholders (2009)
10. Pengkajian Sistem Pembinaan Prestasi Olahraga Karate Di Daerah Istimewa Yogyakarta (2009)
11. Peningkatan Income Generate Warga Masyarakat Miskin Kabupaten Bantul Pasca Gempa Melalui Pendidikan Life Skill Masase dan Jahit Bola Handmade Standar Internasional (2009)
12. Identifikasi Penerapan Olahraga Terapi dari Kawasan Asia (Qigong, Taichi, Ayurveda, Meditasi, Seni Olahraga Pernapasan) di Propinsi DIY (2009)
13. Pengembangan Model Relaksasi Holistik (Kombinasi Yoga, Taichi, Makoho, dan Olah Pernafasan) untuk mengurangi Stress (2010)
14. Interpretasi Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Model Teaching Games for Understanding (sebuah Penelitian Berbasis Masyarakat pada Guru Pendidikan Jasmani SMA) (2010)
15. Pengaruh Pembelajaran Pendekatan Taktik (TGfU) Terhadap Pengembangan Aspek Kognitif Siswa dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Meta-Analisis (2010)
16. Pengaruh permainan Target terhadap konsep diri mahasiswa PJKR (2011)
17. Pengembangan Model Pemulihan Trauma Pasca Bencana melalui Olahraga bagi Anak-anak Korban Erupsi Merapi (2011)
18. Perilaku Hidup Sehat Para Lansia Korban Bencana Erupsi Merapi (2011)
19. Analisis Penerapan Model Teaching Games for Understanding Sebagai Model Kurikulum Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Pada Kurikulum Prodi PJKR 2009 (2011)
20. Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY Terhadap Model Pembelajaran Pendekatan Taktik (Teaching Games For Understanding) (2012)
21. Analisis Kebutuhan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Berbasis Integrated Physical Education Di Sekolah Dasar (2012)
22. Pengembangan MAJEDA untuk Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Taman Kanak-kanak (2012)
23. Analisis Kebutuhan Guru dan Siswa Sekolah Dasar Terhadap Pengembangan Keterampilan Sosial Melalui Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (2013)
24. Pengembangan MAJEDA untuk Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Taman Kanak-kanak (2013)
25. Analisis Kesesuaian Model Integrated Physical Education dengan Konsep Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Penjasorkes Sekolah Dasar (2013)
26. Pemetaan Bidang Keahlian Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Berdasarkan Pengembangan Ilmu Keolahragaan (Sports Sciences) (2013)
27. Pengembangan Program Pendidikan Jasmani dan Olahraga Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak di Daerah Rawan Bencana Erupsi Merapi (2014)
28. Pemetaan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Penjasorkes Berdasarkan Tema dan Integrasinya dengan Mata Pelajaran Lain Di Sekolah Dasar (2014)
29. Pengembangan MAJEDA untuk Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Taman Kanak-kanak (2014)



## Profil Penulis

Nama Lengkap : Sumaryoto, M.Pd  
Telp. Kantor/HP : 081328782172  
E-mail : sumaryoto.mario@gmail.com  
Akun Facebook : Sumaryoto Mario  
Alamat Kantor : Jl. Yos Sudarso 7 Yogyakarta  
Bidang Keahlian: Guru PJOK



### ■ Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2010 – 2016: Guru PJOK di SMA Negeri 3 Yogyakarta.

### ■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S2: PPS Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) Jurusan Manajemen Pendidikan masuk 2004 lulus 2006.
2. S1: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta masuk tahun 1992 lulus 1997.

### ■ Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada

### ■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada

# Profil Penelaah

Nama Lengkap : Drs. Agus Mahendra, MA.

Telp. Kantor/HP : 022-/08122013078

E-mail : agusmhndr@yahoo.com

Akun Facebook : Agus Mahendra

Alamat Kantor : Departemen POR Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI)  
Jl. Dr. Setiabudhi No. 229, Bandung

Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani dan Olahraga

## ■ Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Pembantu Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan, FPOK UPI, Tahun 2004-2008 dan 2009 -2010
2. Asisten Deputi (Asdep) Penerapan IPTEK Keolahragaan, Kemenpora RI Tahun 2011-2014,
3. Anggota BSANK (Badan Standardisasi dan Akreditasi Nasional Keolahragaan), Tahun 2015-2019
4. Ketua Bidang Litbang KONI Jabar Periode 2008 - 2010.
5. Komisi Teknik Artistik Putra PB Persani. Tahun 2000 - 2004.

## ■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S2: Elementary Physical Education, College of Education, The University of IOWA, USA (1994 - 1995)
2. S1: Jurusan Pendidikan Olahraga FKIK IKIP Bandung (1981-1988)

## ■ Judul Buku yang Pernah ditelaah(10 Tahun Terakhir):

1. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA, Kelas 1 s/d Kelas 3, Graffindo. 2006.
2. Buku Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skills Education) Melalui PJOK. BBE Project. Direktorat PMK Depdikbud. 2007.
3. Buku Teks Teori Belajar Motorik, FPOK UPI. 2007.
4. Buku: Musik dan Gerak: Dasar Pembelajaran Aktivitas Ritmik di Sekolah Dasar. Bintang WarliArtika. Bandung. 2015
5. Buku: Filsafat Pendidikan Jasmani: Dasar-Dasar Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. Bintang WarliArtika. Bandung. 2015.
6. Buku: Permainan Anak dan Tradisional. Bintang WarliArtika. Bandung. 2015.

## ■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pengembangan Model Penjas Berbasis Pemecahan Masalah Gerak (Movement Problem-Based Learning): Suatu Community-Based Action Research di SMK Kota Bandung. Proyek Hibah Kompetitif UPI. Bandung. 2007 (Ketua Peneliti).
2. Penelitian Tindakan Olahraga dalam Pendampingan Gizi Atlet PRIMA Cabor Renang Menuju Asian Games 2013 Incheon. Program Hibah Kemenpora RI. 2013
3. Review on the Relationship of Physical Education and Health Education in Indonesia. Penelitian Mandiri. 2015.

# Profil Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Sugito Adi Warsito, M.Pd

Telp. Kantor/HP : 085217181081

E-mail : sugito72@yahoo.com

Akun Facebook : sugitoadi@facebook.com

Alamat Kantor : Jl. Raya Parung-Bogor No. 420 Lebakwangi Parung Bogor,  
Jawa Barat

Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

## Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Staf pada Bidang Program di PPPPTK Penjas dan BK Kemdikbud, Parung Bogor, Tahun 2002 – 2004.
2. Instruktur Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di PPPPTK Penjas dan BK Kemdikbud, Parung Bogor, Tahun 2004 – 2009.
3. Widyaiswara pada PPPPTK Penjas dan BK Kemdikbud, Parung Bogor Tahun 2010 – sekarang.

## Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta (2009 – 2013)
2. S2: Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta (2006 – 2009)
3. S1: Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta (1992 – 1998)

## Judul Buku yang Pernah ditelaah(10 Tahun Terakhir):

1. Buku Teks dan Buku Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama Kelas IX, Tahun 2015.
2. Buku Teks dan Buku Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Atas Kelas XI, Tahun 2015.

## Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Penguasaan Konsep Kepenjasan dan Profesionalisme Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Tahun 2013.

Lahir di Madiun, 11 Agustus 1972. Menikah dan dikaruniai 2 anak. Saat ini menetap di Tangerang Selatan, Banten. Aktif di organisasi senam nasional dan Asian Gymnastics Union sebagai pengurus dan international aerobic gymnastics judges member, beberapa kali mengikuti international dan intercontinental judge courses, serta menjadi judge pada world cup, world championships, dan world games di berbagai negara Asia, Eropa, dan Amerika

# Profil Penelaah

Nama Lengkap : Drs. Suroto, M.A., Ph.D.

Telp. Kantor/HP : 0318296260/ 081331573321

E-mail : suroto2004@yahoo.com/ suroto@unesa.ac.id

Akun Facebook : -

Alamat Kantor : LPPM Unesa, Gedung G1, Kampus Ketintang, Jalan  
Ketintang Surabaya, 60231 Jawa Timur

Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani.

## ■ Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Dosen FIK dan PPs Unesa (1990-Sekarang)
2. Kaprodi S2 Pendidikan Olahraga dan S3 Ilmu Keolahragaan PPs Unesa (2012-2013)
3. Sekretaris LPPM Unesa (2012-2016)

## ■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Doctoral Program of Institute of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba, Japan, masuk 2001 – lulus 2005
2. S2: Master Degree Program of Health Physical Education and Recreation, Graduate School, The Ohio State University, USA, masuk 1994 – lulus 1995
3. S1: Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Surabaya, masuk 1984 - lulus 1989

## ■ Judul Buku yang Pernah ditelaah(10 Tahun Terakhir):

1. Mulai tahun 2009-2012 menelaah Buku Teks dan Non-teks PJOK yang dikelola oleh Pusurbuk Kemdikbud
2. Mulai tahun 2013-2016 menelaah Buku Teks Kurikulum 2013 kelas IX dan XII

## ■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. 2006-2009 – Tingkat kemajuan pendidikan jasmani Indonesia (Survei nasional di bawah kendali Asdep Ordik Kemenpora)
2. 2007 – Model pembelajaran IU-07-1 diselenggarakan dengan biaya Balitbang Kemdiknas
3. 2009 – Perbandingan kompetensi guru PJOK senior dan junior, diselenggarakan dengan biaya Komnas Penjasor Kemenpora
4. 2013-2015 – Peningkatan keterampilan mengajar guru PJOK SD melalui lesson study, dibiaya dari Hibah Bersaing Ditlitabmas, Kemdikbud
5. 2016 – Pengembangan alat ukur dan alat pengembangan keterampilan guru PJOK, dibiaya dari Hibah UPT DRPM Dikti, Kemristekdikti

Lahir di Banyuwangi, 7 September 1965. Menikah dan dikaruniai 1 anak. Saat ini menetap di Sidoarjo Jawa Timur.

# Profil Penelaah

Nama Lengkap : dr. Taufiq hidayah.M.Kes

Telp. Kantor/HP : 024 8508007 / 08156502087

E-mail : fikhidayah@gmail.com

Akun Facebook : -

Alamat Kantor : gd. F. Kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan Unnes Semarang

Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani.

## ■ Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2010 - sekarang: Dosen Ilmu Keolahragaan FIK UNNES SEMARANG
2. 2013 - Sekarang Pengurus Komite Olahraga Nasional Indonesia Jawa Tengah

## ■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Program Pasca Sarjana/ Pendidikan Olahraga / Unnes Semarang (tahun masuk 2008- tahun lulus 2013)
2. S2: Program Pascasarjana/Illmu Kesehatan Olahraga/ Unair Surabaya (tahun masuk 1995- tahun lulus 1998)
3. S1: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan / Pendidikan Olahraga / IKIP Semarang (tahun masuk 1987- tahun lulus 1992)

## ■ Judul Buku yang Pernah ditelaah(10 Tahun Terakhir):

1. Buku Teks Biomekanika
2. Buku ajar PJOK
3. Buku Pembinaan karakter Mahasiswa

## ■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pengembangan alat ukur tes postur (2009)
2. Pengembangan teknologi sensor gerak untuk pengukuran ketepatan, kecepatan lemparan bola.(2010)
3. Pengembangan smart ball sebagai alat ukur dinamika bola (2012)

Lahir di Brebes, 21 Juli 1967 . Menikah dan dikaruniai 2 anak. Saat ini menetap di Semarang. Aktif di organisasi Keolahragaan di Jawa Tengah, Terlibat di berbagai kegiatan di bidang pendidikan dan Keolahragaan, beberapa kali menjadi narasumber di berbagai seminar tentang pembinaan olahraga, kesehatan olahraga, sport tourism dan menjadi pembicara pada konferensi internasional di Langkawi Malaysia, dan menjadi tim monitoring dalam event olahraga Sea Games 2013 Myanmar, Asian Games 2014 di Incheon Korea, Sea games 2015 Singapura

# Profil Penelaah

Nama Lengkap : dr. Taufiq hidayah.M.Kes

Telp. Kantor/HP : 024 8508007 / 08156502087

E-mail : fikhidayah@gmail.com

Akun Facebook : -

Alamat Kantor : gd. F. Kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan Unnes Semarang

Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani.

## ■ Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2010 - sekarang: Dosen Ilmu Keolahragaan FIK UNNES SEMARANG
2. 2013 - Sekarang Pengurus Komite Olahraga Nasional Indonesia Jawa Tengah

## ■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Program Pasca Sarjana/ Pendidikan Olahraga / Unnes Semarang (tahun masuk 2008- tahun lulus 2013)
2. S2: Program Pascasarjana/Ilmu Kesehatan Olahraga/ Unair Surabaya (tahun masuk 1995- tahun lulus 1998)
3. S1: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan / Pendidikan Olahraga / IKIP Semarang (tahun masuk 1987- tahun lulus 1992)

## ■ Judul Buku yang Pernah ditelaah(10 Tahun Terakhir):

1. Buku Teks Biomekanika
2. Buku ajar PJOK
3. Buku Pembinaan karakter Mahasiswa

## ■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pengembangan alat ukur tes postur (2009)
2. Pengembangan teknologi sensor gerak untuk pengukuran ketepatan, kecepatan lemparan bola.(2010)
3. Pengembangan smart ball sebagai alat ukur dinamika bola (2012)

Lahir di Brebes, 21 Juli 1967 . Menikah dan dikaruniai 2 anak. Saat ini menetap di Semarang. Aktif di organisasi Keolahragaan di Jawa Tengah, Terlibat di berbagai kegiatan di bidang pendidikan dan Keolahragaan, beberapa kali menjadi narasumber di berbagai seminar tentang pembinaan olahraga, kesehatan olahraga, sport tourism dan menjadi pembicara pada konferensi internasional di Langkawi Malaysia, dan menjadi tim monitoring dalam event olahraga Sea Games 2013 Myanmar, Asian Games 2014 di Incheon Korea, Sea games 2015 Singapura

# Profil Ilustrator

Nama Lengkap : Syndhi Renolarisa, S.Des

Telp. Kantor/HP : 08118861010

E-mail : syndhirenolarisa@gmail.com

Akun Facebook : Syndhi Renolarisa

Alamat Kantor : Jl. Kapten Tendean no.88 C

Bidang Keahlian: Desain Komunikasi Visual

## ■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:

1. 2010 - 2012 : Freelance Illustrator & Graphic Designer
2. 2011-2013 : Freelance Logo Designer
3. 2013 : Internship Desainer Grafis, PT Astra International Tbk
4. 2013 - sekarang : Freelance Layout Design & Illustrator, Pusat Kurikulum dan Perbukuan
5. 2014 -2016 : Quality Control & Censorship Officer, PT Indonusa Telemedia, TransVision
6. 2016 : Quality Control & Censorship, UseeTV - PT Telkom Indonesia

## ■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Desain Komunikasi Visual (2009-2013)

## ■ Karya/Pameran/Eksibisi dan Tahun Pelaksanaan (10 Tahun Terakhir):

1. Pameran Tugas Akhir, Sekolah Tinggi Media Komunikasi Trisakti (2013)
2. Pameran "PAKEM" Sekolah Tinggi Media Komunikasi Trisakti (2014)

## ■ Buku yang Pernah dibuat Ilustrasi dan Tahun Pelaksanaan (10 tahun terakhir):

1. 2013: Ilustrasi Buku cerita anak "Legenda Sungai Landak" Tugas Akhir
2. 2013: Desain Sampul Buku Teks Kurikulum 2013, Mata Pelajaran Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Kelas 7, 8 dan 10
3. 2013: Ilustrasi Buku Teks Kurikulum 2013 Mata Pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan) Kelas 8, 9 dan 12
4. 2016: Ilustrasi Buku Teks Kurikulum, 2013 Mata Pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) Kelas 11
5. 2016: Ilustrasi Buku Teks Kurikulum 2013, Mata Pelajaran Agama Hindu Kelas 6
6. 2016: Desain Sampul Buku Teks Kurikulum 2013, Mata Pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan) Kelas 11

Lahir di Jakarta, 10 November 1992. Portofolio dapat dilihat di:

<https://www.behance.net/syndhirenolarisa>

<https://www.linkedin.com/in/syndhirenolarisa>

## ■ Profil Illustrator

---

Nama Lengkap : Priyo Trilaksono, S.Des  
Telp. Kantor/HP : 08988877870  
E-mail : priyotrilaksono@gmail.com  
Akun Facebook : Priyo Trilaksono  
Alamat Kantor : Jalan Kejayaan 1 Jakarta Pusat  
Bidang Keahlian: Desain Komunikasi Visual

### ■ **Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:**

1. 2013 : Internship JWT Ad
2. 2014 – sekarang : Illustrator PT. Karya Sahabat Global (Bestfren)
3. 2016 : Freelance designer PT. CID

### ■ **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

1. S1: Desain Komunikasi Visual (2009-2013)

### ■ **Karya/Pameran/Eksibisi dan Tahun Pelaksanaan (10 Tahun Terakhir):**

1. Pameran Tugas Akhir, Sekolah Tinggi Media Komunikasi Trisakti (2013)
2. Pameran "PAKEM" Sekolah Tinggi Media Komunikasi Trisakti (2014)

### ■ **Buku yang Pernah dibuat Ilustrasi dan Tahun Pelaksanaan (10 tahun terakhir):**

1. Ilustrasi YAUDS comic (2015)
2. Ilustrasi Buku Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Bahasa Inggris Kelas 10

Lahir di Bogor, 29 Agustus 1991. Saat ini bekerja di sebuah perusahaan yang bergerak di bidang Digital Startup dan freelance graphic designer.