

**MODUL PEMBELAJARAN PENJASORKES
KELAS XII SEMESTER I
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**



**Disusun :
Yuyu Yuliarti, S. Pd
NIP. 197009241997032004**

**MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 KOTA BANDUNG
Jl. Desa Cipadung No. 57 Tlp. 022-63722262 Cibiru Kota Bandung**

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN	i
SURAT KETERANGAN PERPUSTAKAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
1. Permainan Sepak Bola	1
2. Permainan Bola Voli	6
3. Permainan Bola Basket	10
4. Bulu tangkis	14
5. Tenis Meja	18
6. Lari	22
7. Lompat Jauh	27
8. Tolak Peluru	24
9. Lempar Cakram	36
10. Kebugaran Jasmani	40
11. Renang	45
KUNCI JAWABAN LATIHAN SOAL	45
DAFTAR PUSTAKA	52

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT. Karena hanya atas Rahmat, hidayah dan inayah-Nya, saya dapat menyelesaikan penyusunan modul pembelajaran penjasorkes Kelas XII semester 1 (Satu).

Modul ini dibuat dengan judul “ Modul Pembelajaran Penjasorkes Kelas XII semester 1 (Ganjil). Saya susun sebagai bahan ajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk membantu peserta didik mempelajari materi yang harus diketahui dan dipahaminya.

Pada kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang baik langsung maupun yang tidak langsung membantu penyusunan modul ini, yaitu yang terhormat:

1. Bapak Dr. H. Asep Encu M. Pd. Selaku kepala MAN 2 Kota Bandung yang telah memberikan saran, ijin dan pertimbangan terhadap pelaksanaan selama kegiatan berlangsung.
2. Bapak dan Ibu guru MAN 2 Kota Bandung yang telah membantu dan memberikan motivasi hingga kegiatan penyusunan modul ini dapat terlaksana dengan baik.

Semoga semua bantuan yang telah diberikan, dicatat sebagai amal baik dan mendapat imbalan yang setimpal. (Aamiin)

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan modul ini banyak kelemahan atau kekurangannya, untuk itu saya berharap kepada pembaca berkenan memberikan saran dan kritik yang membangun. Demi perbaikan penyusunan modul dimasa yang akan datang. Untuk itu sebelumnya kami ucapkan terimakasih.

Bandung, Mei 2020

Yuyu Yuliarti, S.Pd
NIP. 197009241997032004

MODUL PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : PENJASKES
Jenjang : MAN 2 KOTA BANDUNG
Kelas : XII. IPA, IPS, IKA
Semester : I (Ganjil)
Materi : Permainan Sepak Bola

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran - Indikator
KI 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	3.1 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar sepak bola*	<ul style="list-style-type: none">• Memahami pola pertahanan 4-4-2
KI4: 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 metode sesuai kaidah keilmuan	4.1 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar sepak bola*	<ul style="list-style-type: none">• Mempaktikkan hasil rancang pola penyerangan dan pertahanan permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional

Setelah anak-anak, mempelajari modul ini anak-anak diharapkan dapat menguasai dan mempraktikkan materi dibawah ini, maka anak-anak harus benar-benar memperhatikan dan melakukan setiap materi dan harus cermat dengan gerakan-gerakan teknik/pola pola penyerangan :

1. Anak-anak melakukan pemanasan sebelum melakukan aktifitas tersebut
2. Pembagian posisi dari pola penyerangan tersebut
3. Anak-anak melakukan teknik/pola penyerangan 4-4-2

BAB 1

PERMAINAN BOLA BESAR SEPAK BOLA POLA PENYERANGAN 4-4-2

PENDAHULUAN

Asal muasal sejarah munculnya olahraga sepak bola masih mengundang perdebatan. Beberapa dokumen menjelaskan bahwa sepak bola lahir sejak masa **Romawi**, sebagian lagi menjelaskan sepak bola berasal dari **tiongkok**. **FIFA** sebagai badan sepak bola dunia secara resmi menyatakan bahwa sepak bola lahir dari daratan Cina yaitu berawal dari permainan masyarakat Cina abad ke-2 sampai dengan ke-3 SM. Olah raga ini saat itu dikenal dengan sebutan “tsu chu”. Tsu sendiri artinya “menerjang bola dengan kaki”. Chu artinya “bola dari kulit ada isinya”

Dalam salah satu dokumen militer menyebutkan, pada tahun 206 SM, pada masa pemerintahan Dinasti Tsin dan Han, masyarakat Cina telah memainkan bola yang disebut tsu chu. Tsu sendiri artinya “menerjang bola dengan kaki” Permainan bola saat itu menggunakan bola yang terbuat dari kulit binatang, dengan aturan menendang dan menggiring dan memasukkannya ke sebuah jaring yang dibentangkan diantara dua tiang.

Versi sejarah kuno tentang sepak bola yang lain datang dari negeri **Jepang**, sejak abad ke-8, masyarakat disana telah mengenal permainan bola. Masyarakat disana menyebutnya dengan: Kemari. Sedangkan bola yang dipergunakan adalah kulit kijang namun ditengahnya sudah lubang dan berisi udara.

Menurut Bill Muray, salah seorang sejarawan sepak bola, dalam bukunya *The World Game: A History of Soccer*, permainan sepak bola sudah dikenal sejak awal Masehi. Pada saat itu, masyarakat Mesir Kuno sudah mengenal teknik membawa dan menendang bola yang terbuat dari buntalan kain linen.

Sisi sejarah yang lain adalah **di Yunani Purba** juga mengenal sebuah permainan yang disebut episcuro, tidak lain adalah permainan menggunakan bola. Bukti sejarah ini tergambar pada relief-relief museum yang melukiskan anak muda memegang bola dan memainkannya dengan pahanya.

Sejarah sepak bola modern dan telah mendapat pengakuan dari berbagai pihak, asal muasalnya dari Inggris, yang dimainkan pada pertengahan abad ke-19 pada sekolah-sekolah. Tahun 1857 berdiri klub sepak bola pertama didunia, yaitu : Sheffield Football Club. Klub ini adalah asosiasi sekolah yang menekuni permainan sepak bola.

Pada tanggal 26 Oktober 1863, berdiri asosiasi sepak bola Inggris, yang bernama Football Association (FA). Badan ini yang mengeluarkan peraturan permainan sepak bola, sehingga sepak bola menjadi lebih teratur, terorganisir, dan enak untuk dinikmati penonton. **Seiring dengan perkembangan maka FA berubah menjadi FIFA (Federation Internationale de Football Association) dibentuk pada tanggal 21 Mei 1904**

Permainan sepak bola merupakan permainan yang dilakukan secara kelompok dan membutuhkan kerjasama yang baik dalam tim, yang dilakukan di lapangan yang berbentuk empat persegi panjang, jumlah dalam satu tim sepak bola adalah 11 orang termasuk satu kiper. Didalam suatu pertandingan sepak bola terdiri dari dua babak, setiap babak ada 45 menit dengan waktu bersih dan dipimpin oleh 1 wasit utama dan 2 wasit pembantu atau sering disebut hakim garis (lines man), di sini wasit mempunyai hak yang mutlak dan tidak bisa diganggu gugat dalam memurtuskan suatu pelanggaran yang terjadi di dalam suatu pertandingan. Permainan ini menggunakan teknik dasar yang bervariasi, dalam permainan ini ada beberapa teknik dasar yaitu : ***teknik menendang bola, teknik menahan bola, teknik menyundul bola dan teknik menggiring bola, dalam pertemuan ini kita akan melakukan teknik dasar menendang dan menahan bola menggunakan berbagai bagian kaki.***

Pola 4-4-2 ini bisa diterapkan dengan catatan posisi 4 bek bisa menjaga dan mampu membantu penyerangan, tentunya kapasitas 4 bek ini tidak hanya kuat mempertahankan area gawang, namun juga mempunyai skill dalam pengaturan serangan, dan 4 pemain poros halang dapat membantu penyerangan dari 2 pemain penyerang, sehingga penyerang bisa leluasa mengobrok-abrik pertahanan lawan. Dengan pola ini diharapkan pola serangan lebih dipertajam.

Untuk lebih jelasnya dalam mempraktikkan pola penyerangan 4-4-2, kita lihat gambar dibawah ini dan cermatilah cara untuk melakukan teknik dasar ini

❖ **TUGAS**

➤ **Pola penyerangan 4-4-2**

Gambar dibawah ini contoh pola penyerangan 4-4-2



Cara melakukan pola penyerangan 4-4-2 :

1. Pembagian posisi dari pola tersebut
2. Kemudian melakukan latihan sesuai dengan tugas dari posisi masing-masing
3. **Posisi Gardien de but** : Penjaga gawang
4. **Posisi defender central** : Pemain bertahan full center
5. **Defenseur droit** : Pemain bertahan sisi kanan
6. **Defenseur gauche** : Pemain bertahan sisi kiri
7. **Milieu** : poros halang

8. **Milieu droit** : Sayap kanan
9. **Milieu gauche** : Sayap kanan
10. **Avant-Centre** : pemain penyerang/Striker

LEMBAR PENILAIAN

Pola permainan

No	Nama Aktifitas	Ket	Nilai
1	Sebutkan Tugas dari defender central	B	80
2	Sebutkan Tugas pemain avant-centre	B	80
3	Tanggung jawab siswa (kedisiplinan)	C	70
4	Menghormati teman	C	75
5	Menghormati guru	B	80
JUMLAH			385:5 = 77

Keterangan :

- A : Sangat Baik (90-100)**
- B : Baik (80-89)**
- C : Cukup (70-79)**
- D : Kurang (60-69)**

Kesimpulan

Ambilah kesimpulan dari kegiatan ini.

.....

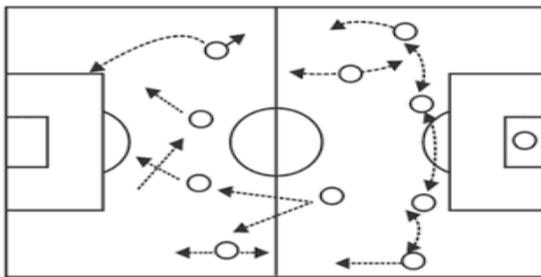
Setelah mempraktikan ini anak-anak diharapkan memahami variasi teknik dasar sepak bola, karena teknik dasar ini sangatlah penting dan saling berhubungan dan terapkanlah teknik dasar ini dalam suatu permainan yang dimodifikasi. Dengan guru yang menjadi wasit.

LATIHAN SOAL
Modul 1
Permainan Sepak Bola

1. Formasi dalam permainan sepak bola adalah cara penempatan, ruang gerak serta pembagian tugas dari setiap pemain dengan posisi yang ditempatinya, penerapan pola strategi penyerangan sepak bola sebaiknya menggunakan formasi ...
A. 4-3-2-1 B. 4-3-3 C. 3-4-5 D. 1-3-3-3 E. 4-4-2

2. Cara pengaturan tempat, ruang gerak , serta pembagian tugas dari setiap pemain sepak bola dengan posisi yang ditempatinya, yang dilakukan dalam pertahanan dan penyerangan. Hal tersebut merupakan penggunaan
A. strategi B. taktik. C. formasi D. formulasi E. pola

3. Perhatikan gambar di bawah ini:



Berdasarkan gambar tersebut formasi permainan sepak bola yang tepat adalah

- A. 4 – 2 – 4
B. 4 – 4 – 2
C. 4 – 3 – 3
D. 2 – 4 – 4
E. 2 – 2 – 2 – 4

4. Berikut ini yang tidak termasuk cara melakukan formasi 4 – 3 – 3 yakni
A. pemain lapangan tengah berperan sebagai pengatur dalam penyerangan
B. dukungan pemain lapangan tengah menguntungkan kestabilan pertahanan
C. pemain harus sering melakukan pertukaran posisi untuk variasi serangan
D. kedua gelandang bertugas membangun serangan dan harus ikut bertahan
E. diperlukan seorang komando dari ketiga penyerang dalam penyerangan
5. Teknik yang dilakukan secara individu dalam permainan sepak bola disebut ...
A. taktik grup D. taktik individual
B. taktik team E. taktik unit
C. taktik kesebelasan

MODUL PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : PENJASKES
Jenjang : MAN 2 KOTA BANDUNG
Kelas : XII. IPA, IPS, IKA
Semester : I (Ganjil)
Materi : Permainan Bola Voli

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran - Indikator
KI 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	3.1 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar bola voli*	<ul style="list-style-type: none">• Memahami sistem penyerangan kombinasi tepi dan tengah (posisi 2, 3 dan 4)• Memahami pola pertahanan terhadap smash
KI4: 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 metode sesuai kaidah keilmuan	4.1 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar bola voli*	<ul style="list-style-type: none">• Mempraktikkan hasil rancangan penyerangan dan pertahanan permainan bola voli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional

Setelah anak-anak, mempelajari modul ini anak-anak diharapkan dapat menguasai dan mempraktikkan materi dibawah ini, maka anak-anak harus benar-benar memperhatikan dan melakukan setiap materi dan harus cermat dengan gerakan-gerakan teknik dasar bola voli ini

1. Sebelum melakukan aktifitas berikut ini kalian lakukan pemanasan lari keliling lapangan bola voli sebanyak 5x putaran
2. Melakukan pukulan smash dan blocking bolavoli
3. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi

BAB 2
PERMAINAN BOLA BESAR
TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA VOLI
SMASH DAN BLOCKING

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan permainan yang dilakukan secara kelompok dan membutuhkan kerjasama yang baik dalam tim, yang dilakukan di lapangan yang berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran 9mx15m, jumlah dalam satu tim bola voli adalah 6 orang dengan 6 pemain cadangan. Didalam suatu pertandingan bola voli terdiri dari 3 set (3 winning set) dengan jumlah 25 poin sebagai pemenangnya, dan dipimpin oleh 1 wasit utama dan 2 wasit pembantu atau sering disebut hakim garis (lines man), di sini wasit mempunyai hak yang mutlak dan tidak bisa diganggu gugat dalam memurtuskan suatu pelanggaran yang terjadi di dalam suatu pertandingan.

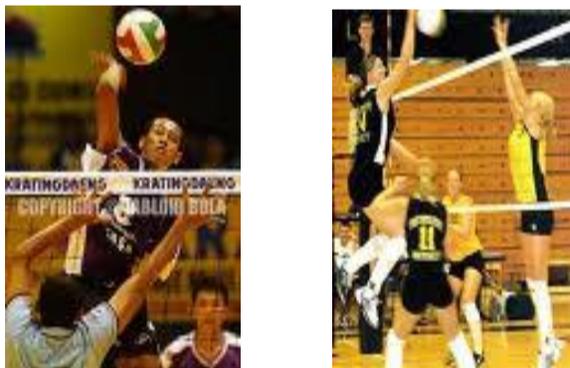
Permainan ini menggunakan teknik dasar yang bervariasi, dalam permainan ini ada beberapa teknik dasar yaitu : *teknik passing atas dan bawah, dan teknik smash, blocking dan servis atas - bawah, dalam pertemuan ini kita akan melakukan teknik passing atas dan bawah, dan servis atas - bawah.*

Untuk lebih jelasnya dalam mempraktikan teknik dasar smash dan blocking, kita lihat gambar dibawah ini dan cermatilah cara untuk melakukan teknik dasar ini

❖ **TUGAS**

➤ **Melakukan smash dan blocking**

Gambar dibawah ini adalah contoh teknik smash dan blocking



Teknik smash dan blocking

Cara melakukan teknik passing atas :

1. Kita berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu
2. Kita lakukan secara berpasangan tim A melakukan Smash dan tim B melakukan Blocking, dan begitu sebaliknya bergantian melakukan smash dan blocking
3. Tahap melakukan smash :

- Langkah awalan
 - Take off (jump)
 - Hit (pukulan keras)
 - Landing (mendarat)
4. Tahap melakukan blocking :
- Take off (jump)
 - Kedua tangan dijulurkan keatas untuk menahan/block bola smash
 - Landing (mendarat)
5. Lakukan sebanyak 5 kali teknik diatas yang dilakukan secara berpasangan

LEMBAR PENILAIAN

Teknik lanjutan

No	Nama Aktifitas	Ket	Nilai
1	Melakukan pukulan smash	B	80
2	Melakukan teknik me block bola	B	80
3	Tanggung jawab siswa (kedisiplinan)	C	70
4	Menghormati teman	C	75
5	Menghormati guru	B	80
JUMLAH			$385:5 = 77$

Keterangan :

A : Sangat Baik (90-100)

B : Baik (80-89)

C :Cukup (70-79)

D : Kurang (60-69)

Kesimpulan

Ambilah kesimpulan dari kegiatan ini.

.....

Setelah mempraktikan ini anak-anak diharapkan memahami variasi teknik dasar bola voli, karena teknik dasar ini sangatlah penting dan saling berhubungan dan terapkanlah teknik dasar ini dalam suatu permainan yang peraturanya dimodifikasi. Dengan guru yang menjadi wasit.

LATIHAN SOAL
Modul 2
Permainan Bola Voli

1. Efektivitas seorang pemain saat penyerangan dalam pertandingan bola voli tidak harus mempertimbangkan hal berikut

 - A. kualitas pemberian bola
 - B. bendungan blok pihak lawan
 - C. posisi dan pertahanan lawan
 - D. pondisi regunya dan lawan
 - E. kemampuan teknis team

2. Melakukan bendungan (blok) yang efektif terhadap serangan lawan yang datang dari posisi 2 adalah ...

 - A. pemain posisi 1 dan 2
 - B. pemain posisi 2 dan 3
 - C. pemain posisi 3 dan 4
 - D. pemain posisi 4 dan 5
 - E. pemain posisi 5 dan 6

3. Dalam bendungan permainan bola voli tangan pemain digerakan dengan kuat dan lengan berada dekat net teknik bendungan itu disebut

 - A. Bendungan satu
 - B. bendungan dua pemain
 - C. bendungan tiga pemain
 - D. Bendungan pasif
 - E. Bendungan aktif

4. Pada permainan bola voli bila kedudukan set sama (set penentuan) dimainkan sampai angka

 - A. 21 atau minimal selisih 2 angka
 - B. 25 atau minimal selisih 2 angka
 - C. 15 atau minimal selisih 2 angka
 - D. 25 tanpa memperhitungkan selisih angka
 - E. 15 tanpa memperhitungkan selisih angka

5. Pemain bertahan yang memiliki kebebasan untuk keluar dan masuk tapi boleh untuk melakukan smash (biasanya didalam lapang berseragam beda) disebut ...

 - A. Spaiker
 - B. Tossier
 - C. Libero
 - D. Bloker
 - E. Defender

MODUL PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : PENJASKES
Jenjang : MAN 2 KOTA BANDUNG
Kelas : XII. IPA, IPS, IKA
Semester : I (Ganjil)
Materi : Permainan Bola Basket

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran - Indikator
KI 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	3.1 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar bola Basket*	<ul style="list-style-type: none">• Memahami sistem penyerangan kombinasi tepi dan tengah (posisi 2, 3 dan 4)• Memahami pola pertahanan terhadap smash
KI4: 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 metode sesuai kaidah keilmuan	4.1 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar bola basket*	<ul style="list-style-type: none">• Mempraktikkan hasil rancangan penyerangan dan pertahanan permainan bola voli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional

Setelah anak-anak, mempelajari modul ini anak-anak diharapkan dapat menguasai dan mempraktikkan materi dibawah ini, maka anak-anak harus benar-benar memperhatikan dan melakukan setiap materi dan harus cermat dengan gerakan-gerakan teknik dasar bola basket ini

1. Anak-anak melakukan pemanasan sebelum melakukan aktifitas tersebut dengan lari keliling lapangan basket sebanyak 5x putaran
2. Melakukan latihan pola permainan dan pembagian dari masing-masing posisi/tugas dari pemain
3. Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan pola permainan yang baik dan benar

BAB 3
PERMAINAN BOLA BESAR
MELAKUKAN POLA PERMAINAN BOLA BASKET

PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan permainan yang dilakukan secara kelompok dan membutuhkan kerjasama yang baik dalam tim, yang dilakukan di lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan ukuran 28 mx15 m, jumlah dalam satu tim sepak bola adalah 5 orang dan 5 pemain cadangan. Didalam suatu pertandingan bola basket terdiri dari 4 Quarter, setiap Quarter ada 10 menit dengan istirahat setiap Quarter 5 menit, dan dipimpin oleh 1 wasit utama dan 2 wasit pembantu atau sering disebut hakim garis (umpire & referre), di sini wasit mempunyai hak yang mutlak dan tidak bisa diganggu gugat dalam memurtuskan suatu pelanggaran yang terjadi di dalam suatu pertandingan. Didalam suatu permainan pasti ada teknik/pola permainan (pola penyerangan dan bertahan). Untuk kali ini pola permainan menggunakan pola 2-3 (2 pemain bertahan full center/guard dan tiga pemain penyerang yang terdiri dari 1 pemain center dan 2 pemain pencetak poin)

Permainan ini menggunakan teknik dasar yang bervariasi, dalam permainan ini ada beberapa teknik dasar yaitu : *teknik passing, dribble dan shoot serta pola permainan*

Untuk lebih jelasnya dalam mempraktikkan teknik dasar passing bola, kita lihat gambar dibawah ini dan cermatilah cara untuk melakukan teknik dasar ini

❖ TUGAS

- Melakukan pola permainan

Gambar dibawah ini adalah contoh pola permainan



Cara melakukan pola permainan :

1. Pertama kita pembagian tugas sesuai dengan posisi pola permainan
2. Latihan pola permainan (pola penyerangan dan bertahan)
3. Posisi pemain :
 - Guard : pemain belakang tugasnya menjaga daerah bertahan/daerah ring
 - Center : pemain yang bertugas sebagai penjaga daerah tengah dan menjaga daerah bertahan
 - Forward : pemain depan yang bertugas sebagai pencetak poin/penyerang

- Play maker : pemain yang bertugas sebagai pengatur penyerangan dan bertahan atau sering disebut kapten tim
4. Terapkan latihan pola penyerangan ini didalam permainan yang dimodifikasi

LEMBAR PENILAIAN

Pola permainan

No	Nama Aktifitas	Ket	Nilai
1	Melakukan teknik dasar memegang bola untuk shoot	B	80
2	Melakukan shooting ke ring basket dari daerah Free throw	B	80
3	Tanggung jawab siswa (kedisiplinan)	C	70
4	Menghormati teman	C	75
5	Menghormati guru	B	80
	JUMLAH		$385:5 = 77$

Keterangan :

- A : Sangat Baik (90-100)
- B : Baik (80-89)
- C :Cukup (70-79)
- D : Kurang (60-69)

Kesimpulan

Ambilah kesimpulan dari kegiatan ini.

.....

Setelah mempraktikan ini anak-anak diharapkan memahami variasi teknik dasar bola basket, karena teknik dasar ini sangatlah penting dan saling berhubungan dan terapkanlah teknik dasar ini dalam suatu permainan yang dimodifikasi. Dengan guru yang menjadi wasit.

LATIHAN SOAL
Modul 3
Permainan Bola Basket

1. Berhasil tidaknya pola penyerangan bola basket tergantung pada beberapa faktor salah satunya adalah ...
 - A. Kualitas pemain yang dimiliki
 - B. Kualitas team yang dimiliki
 - C. Kualitas penguasaan bola
 - D. Kualitas penyerangan
 - E. Kualitas umpan
2. Berikut ini yang tidak termasuk kekuatan dari pola pertahanan daerah (zona defence) adalah
 - A. Menghindari kesalahan perorangan
 - B. Sangat baik untuk melawan team lemah
 - C. Dapat mematikan penyerangan penembak dengan berpola
 - D. Sangat baik untuk melawan team yang menggunakan serangan berpola
 - E. Pertahanan satu lawan satu dengan tetap
3. Pemilihan pemain bertahan yang disesuaikan dengan karakteristik pemain lawan merupakan pola pertahanan ...
 - A. Front and back
 - B. Man to man
 - C. Side by side
 - D. Zona marking
 - E. Zona defence
4. dalam permainan bola basket, apabila serangan dilakukan dengan tersusun dari awal sampai akhir disebut ..
 - A. shuffle
 - B. set offence
 - C. fast break
 - D. double pivot offence
 - E. defence
5. pola penyerangan yang digunakan untuk menyerang pertahanan satu lawan satu adalah ...
 - A. pola reverse
 - B. pola defence
 - C. pola diamond
 - D. pola offensive
 - E. pola aultman

MODUL PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : PENJASKES
 Jenjang : MAN 2 KOTA BANDUNG
 Kelas : XII. IPA, IPS, IKA
 Semester : I (Ganjil)
 Materi : Permainan Bulu Tangkis

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran - Indikator
<p>KI 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</p>	<p>3.2 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil bulu tangkis*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis permainan mengutamakan kekuatan • Menganalisis permainan mengutamakan gerak tipu
<p>KI4: 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 metode sesuai kaidah keilmuan</p>	<p>4.2 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil bulu tangkis*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional

Setelah anak-anak, mempelajari modul ini anak-anak diharapkan dapat menguasai dan mempraktikkan materi dibawah ini, maka anak-anak harus benar-benar memperhatikan dan melakukan setiap materi dan harus cermat dengan gerakan-gerakan teknik dasar bulutangkis

1. Sebelum melakukan aktifitas berikut ini maka kalian harus melakukan pemanasan dengan lari keliling lapangan bulutangkis 10x putaran
2. Melakukan Pola permainan (pola penyerangan dan bertahan)
3. Bermain bulu tangkis dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan pola permainan

BAB 4
PERMAINAN BOLA KECIL
POLA PERMAINAN BULUTANGKIS

PENDAHULUAN

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang dilakukan secara perorangan dan ganda dan membutuhkan kerjasama yang baik dalam tim, yang dilakukan di lapangan yang berbentuk persegi panjang. Didalam suatu pertandingan bulutangkis terdapat permainan tunggal putra dan tunggal putri, dan ada pula permainan ganda putra, ganda putri dan ganda campuran. Di dalam suatu pertandingan bulutangkis terdiri dari tiga set, setiap set tidak dibatasi dengan waktu melainkan dengan skor, untuk pemain yang mendapat skor 21 itu pemenangnya, dan dipimpin oleh 1 wasit utama, untuk sistem penghitungan skor menggunakan sistem rally poin (penghitungan cepat), di sini wasit mempunyai hak yang mutlak dan tidak bisa diganggu gugat dalam memutuskan sah atau tidak dalam penghitungan poin dan memutuskan suatu pelanggaran yang terjadi di dalam pertandingan.

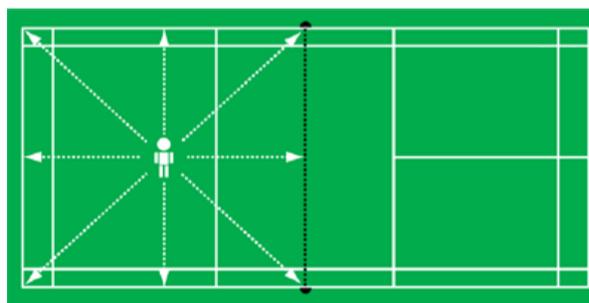
Permainan ini menggunakan teknik dasar yang bervariasi, dalam permainan ini ada beberapa teknik dasar yaitu : *teknik memegang raket, servis, teknik pukulan forehand, pukulan backhand, pukulan smash/droop shoot dan pukulan lob dan yang paling penting pola permainan (pola penyerangan dan bertahan).*

Untuk lebih jelasnya dalam pertemuan ini kita akan melakukan pola permainan, dan lebih jelasnya kita lihat gambar dibawah ini dan cermatilah cara untuk melakukan teknik dasar ini

❖ **TUGAS**

- **Melakukan pola permainan**

Gambar dibawah ini contoh pola permainan



Cara melakukan pola permainan :

1. Melakukan pola penyerangan dan bertahan dengan kombinasi dari teknik-teknik dasar bulutangkis
2. Diterapkan didalam permainan dengan menerapkan pola permainan tersebut

LEMBAR PENILAIAN

Pola permainan

No	Nama Aktifitas	Ket	Nilai
1	Menerapkan pola penyerangan	B	80
2	Menerapkan pola bertahan	B	80
3	Tanggung jawab siswa (kedisiplinan)	C	70
4	Menghormati teman	C	75
5	Menghormati guru	B	80
	JUMLAH		385:5 = 77

Keterangan :

A : Sangat Baik (90-100)

B : Baik (80-89)

C : Cukup (70-79)

D : Kurang (60-69)

Kesimpulan

Ambilah kesimpulan dari kegiatan ini.

.....
.....

Setelah mempraktikan ini anak-anak diharapkan memahami variasi teknik dasar Bulutangkis, karena teknik dasar ini sangatlah penting dan saling berhubungan dan terapkanlah teknik dasar ini dalam suatu permainan yang dimodifikasi. Dengan guru yang menjadi wasit.

LATIHAN SOAL
Modul 4
Permainan Bulutangkis

1. Bentuk permainan yang mengutamakan pukulan panjang, rally daya tahan, kekuatan dan selalu bertahan dalam bulu tangkis termasuk kedalam pola ...
 - A. permainan berdasarkan serangan lapangan penuh
 - B. permainan berdasarkan separuh lapangan
 - C. permainan berdasarkan kekuatan dan kecepatan
 - D. permainan berdasarkan teknik dan tipuan
 - E. permainan berdasarkan teknik dan keuletan

2. Berikut ini yang tidak termasuk jenis pukulan service dalam permainan bulu tangkis adalah
 - A. jump service
 - B. lob service
 - C. short service
 - D. flick service
 - E. drive service

3. Pola pertahanan yang baik dalam permainan bulu tangkis adalah keseimbangan antara ...
 - A. Strategi dan taktik dengan tepat
 - B. Strategi dan fisik yang kuat
 - C. Siasat dan taktik yang benar
 - D. taktik dan strategi yang kuat
 - E. taktik dan siasat yang tepat

4. Permainan bulutangkis yang membagi lapangan menjadi dua bagian yang sama besar dipertahankan oleh masing-masing pemain tersebut ...
 - A. Circulation
 - B. front and back
 - C. side by side
 - D. speed play
 - E. circuit training

5. Pukulan yang dilakukan secara mendatar untuk menekan lawan agar lawan tidak bisa menyerang disebut pukulan ...
 - A. drive
 - B. dropshot
 - C. lob
 - D. netting
 - E. smash

MODUL PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : PENJASKES
 Jenjang : MAN 2 KOTA BANDUNG
 Kelas : XII. IPA, IPS, IKA
 Semester : I (Ganjil)
 Materi : Permainan Tenis Meja

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran - Indikator
KI 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	3.2 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil tenis meja*	<ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis pola penyerangan dan pertahanan dengan <i>drive</i> • Menganalisis pola penyerangan dan pertahanan dengan <i>block</i>
KI4: 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 metode sesuai kaidah keilmuan	4.2 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil tenis meja*	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja (dengan <i>drive</i> dan <i>block</i>)

Setelah anak-anak, mempelajari modul ini anak-anak diharapkan dapat menguasai dan mempraktikkan materi dibawah ini, maka anak-anak harus benar-benar memperhatikan dan melakukan setiap materi dan harus cermat dengan gerakan-gerakan teknik dasar tenis meja :

1. Sebelum melakukan aktifitas berikut ini maka kalian harus melakukan pemanasan dengan lari keliling lapangan bulutangkis 10x putaran
2. Melakukan pola permainan (pola penyerangan dan bertahan)
3. Bermain bulu tangkis dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan pola permainan tersebut

BAB 5
PERMAINAN BOLA KECIL
POLA PERMAINAN TENIS MEJA

PENDAHULUAN

Permainan tenis meja merupakan permainan yang dilakukan secara perorangan dan ganda dan membutuhkan kerjasama yang baik dalam tim, yang dilakukan di lapangan yang berbentuk persegi panjang (Meja). Didalam suatu pertandingan bulutangkis terdapat permainan tunggal putra dan tunggal putri, dan ada pula permainan ganda putra, ganda putri dan ganda campuran. Di dalam suatu pertandingan bulutangkis terdiri dari tiga set, setiap set tidak dibatasi dengan waktu melainkan dengan skor, untuk pemain yang mendapat skor 21 (11 poin game yang baru) itu pemenangnya, dan permainan ini dipimpin oleh 1 wasit utama, untuk sistem penghitungan skor menggunakan sistem rally poin (penghitungan cepat), di sini wasit mempunyai hak yang mutlak dan tidak bisa diganggu gugat dalam memurtuskan sah atau tidak dalam penghitungan poin dan memutuskan suatu pelanggaran yang terjadi di dalam pertandingan.

Permainan ini menggunakan teknik dasar yang bervariasi, dalam permainan ini ada beberapa teknik dasar yaitu : *teknik memegang bet, pukulan servis, pukulan forehand, pukulan backhand, pukulan smash/sping dan pola permainan dengan mengkombinasikan teknik dasar.*

Peraturan tehnik pertandingan tenis meja :

Single

- a. Pertandingan menggunakan hitungan 11 point dengan dua kali service bergantian
- b. Game finish/menang 03 set
- c. Service bola dilambungkan
- d. Service menyentuh net diulang tanpa batas
- e. Service bola tidak mengenai bats maka point buat lawan
- f. Bats menyentuh meja dinyatakan boleh/tidak dis
- g. Disaat bola berjalan tidak boleh bersuara
- h. Disaat bola berjalan tangan memegang meja dinyatakan point buat lawan
- i. Bola menyentuh pinggir/samping meja dinyatakan masuk
- j. Apabila bola basah maka service diulang
- k. Disaat bola berjalan bola mengenai jari tangan yang memegang bat dinyatakan sah/boleh

Double

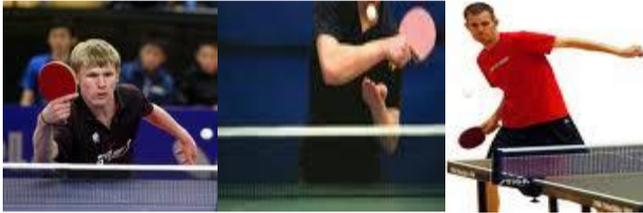
- a. Sama dengan peraturan singe diatas
- b. Service dikotak sebelah kanan kearah sebelah kanan lawan dan jika masuk kesebelah kiri lawan point buat lawan

Untuk lebih jelasnya dalam pertemuan ini kita akan melakukan cara pukulan backhand, dan pukulan sping, dan lebih jelasnya kita lihat gambar dibawah ini dan cermatilah cara untuk melakukan teknik dasar ini

❖ **TUGAS**

- **Pola permainan Tenis meja**

Gambar dibawah ini adalah mengkombinasikan teknik dasar di dalam pola penyerangan



Cara melakukan pola penyerangan :

1. Dalam pola permainan sebenarnya kita mengkombinasi teknik dasar dengan taktik/penempatan bola atau shuttle cock
2. Lakukanlah teknik ini dalam suatu permainan tenis meja

LEMBAR PENILAIAN

Pola permainan

No	Nama Aktifitas	Ket	Nilai
1	Melakukan pukulan backhand	B	80
2	Melakukan pukulan sping	B	80
3	Tanggung jawab siswa (kedisiplinan)	C	70
4	Menghormati teman	C	75
5	Menghormati guru	B	80
	JUMLAH		385:5 = 77

Keterangan :

- A : Sangat Baik (90-100)**
- B : Baik (80-89)**
- C :Cukup (70-79)**
- D : Kurang (60-69)**

Kesimpulan

Ambilah kesimpulan dari kegiatan ini.

.....

Setelah mempraktikan ini anak-anak diharapkan memahami variasi teknik dasar tenis meja, karena teknik dasar ini sangatlah penting dan saling berhubungan dan terapkanlah teknik dasar ini dalam suatu permainan yang dimodifikasi. Dengan guru yang menjadi wasit.

LATIHAN SOAL
Modul 5
Permainan Tenis Meja

1. Cara memegang bat seperti orang yang berjabat tangan dalam permainan tenis meja di sebut ...
 - A. shake hand grip
 - B. fore hand grip
 - C. memegang peluru
 - D. backhang grip
 - E. penholder grip

2. Posisi bat yang benar saat melakukan smash dalam permainan tenis meja adalah ...
 - A. Stroke
 - B. grip
 - C. stance
 - D. service
 - E. penholder

3. Posisi bat yang benar saat melakukan smash dalam permainan tenis meja adalah ..
 - A. menukik
 - B. lurus dengan meja
 - C. Menelungkup
 - D. menghadap atas
 - E. tertutup.

4. Jumlah point satu set dalam permainan tenis meja adalah ...
 - A. 7 point
 - B. 11 point
 - C. 15 point
 - D. 21 point
 - E. 25 point

5. Memukul bola pingpong sekeras mungkin dan diarahkan ke titik mematikan lawan disebut ...
 - A. Chop
 - B. Push
 - C. Drop shot
 - D. Smash
 - E. Service

MODUL PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : PENJASKES
Jenjang : MAN 2 KOTA BANDUNG
Kelas : XII. IPA, IPS, IKA
Semester : I (Ganjil)
Materi : Lari

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran - Indikator
KI 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	3.3 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*	<ul style="list-style-type: none">• Menganalisis cara melakukan start lari jarak pendek• Menganalisis gerakan lari jarak pendek
KI4: 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 metode sesuai kaidah keilmuan	4.3 Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*	<ul style="list-style-type: none">• Mempraktikkan hasil rancangan perlombaan lari jarak pendek menempuh jarak tertentu

Setelah anak-anak, mempelajari modul ini anak-anak diharapkan dapat menguasai dan mempraktikkan materi dibawah ini, maka anak-anak harus benar-benar memperhatikan dan melakukan setiap materi dan harus cermat dengan gerakan-gerakan teknik dasar atletik (lari cepat jarak pendek 50 meter).

1. Anak-anak melakukan pemanasan sebelum melakukan aktifitas tersebut
2. Melakukan teknik lari (gerakan kaki, lengan, posisis badan, pendaratan telapak kaki)
3. Lomba lari yang peraturanya dimodifikasi

BAB 6
OLAHRAGA ATLETIK
TEKNIK DASAR LARI JARAK PENDEK
(LARI 50 METER)

PENDAHULUAN

Olahraga perorangan ini merupakan olahraga yang dilakukan secara individu dan membutuhkan suatu skill/keterampilan yang baik, yang dilakukan di suatu lintasan lari. Didalam suatu perlombaan dipimpin oleh wasit, pencatat waktu dan juri, di sini wasit mempunyai hak yang mutlak dan tidak bisa diganggu gugat dalam memurtuskan suatu pelanggaran yang terjadi di dalam suatu perlombaan

Olahraga Atletik ini menggunakan teknik dasar yang bervariasi dan dalam olahraga ini ada beberapa teknik dasar yaitu : *teknik start jongkok, start berdiri dan start melayang*. Untuk lebih jelasnya dalam mempraktikkan teknik dasar start jongkok, kita lihat gambar dibawah ini dan cermatilah cara untuk melakukan teknik dasar ini

❖ **TUGAS**

- **Melakukan teknik lari sprint dengan jarak 50 meter**

Gambar dibawah ini adalah contoh teknik lari sprint jarak 50 meter



Teknik Lari sprint

Cara melakukan teknik lari sprint :

1. Setelah aba-aba siap.... kita ambil napas panjang dan menahannya
2. Setelah itu aba-aba ya!!! Kita lari secepat mungkin dengan menahan pernapasan tersebut (disinilah letak kunci sebenarnya)
3. Disamping itu dibantu dengan gerakan/ayunan tangan kanan dan kiri
4. Gerakan kaki agak jinjit jangan kaki tumit yang dijatuhkan pertama kali saat menyentuh tanah, yang pertama kali menyentuh tanah adalah telapak kaki bagian ujung
5. Pandangan lurus kedepan dan badan agak condong ke depan, gerakan kaki secepat mungkin

LEMBAR PENILAIAN
Teknik Lari Sprint (50 meter)

No	Nama Aktifitas	Ket	Nilai
1	Melakukan teknik start jongkok dengan aba-aba : bersedia, siap, Yaaa....!!!	B	80
2	Melakukan teknik lari sprint (50 meter)	B	80
3	Tanggung jawab siswa (kedisiplinan)	C	70
4	Menghormati teman	C	75
5	Menghormati guru	B	80
JUMLAH			385:5 = 77

Keterangan :

A : Sangat Baik (90-100)

B : Baik (80-89)

C : Cukup (70-79)

D : Kurang (60-69)

Kesimpulan

Ambilah kesimpulan dari kegiatan ini.

.....
.....

Setelah mempraktikan ini anak-anak diharapkan memahami variasi teknik dasar start jongkok dan lari sprint, karena teknik dasar ini sangatlah penting dan saling berhubungan dan terapkanlah teknik dasar ini dalam suatu permainan yang dimodifikasi. Dengan guru yang menjadi wasit.

LATIHAN SOAL

Modul 6

Lari

1. Lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai 400 meter, termasuk kedalam lari ...
 - A. jarak jauh
 - B. marathon
 - C. jarak menengah
 - D. jalan cepat
 - E. jarak pendek
2. Seorang pelari jarak pendek menggunakan pernafasan
 - A. Aerobic
 - B. fitness
 - C. anaerobic
 - D. fhysical fitness
 - E. pernafasan diafragma
3. Pelari jarak pendek akan didiskualifikasi apabila melakukan kesalahan ...
 - A. melakukan kesalahan start lebih dari 3 kali, mengganggu pelari lain, memakai obat perangsang
 - B. menginjak garis lintasan pelari lain, melakukan kesalahan star lebih dari 3 kali, memperlambat lari saat masuk finish
 - C. memasuki lintasan pelari lain, mengganggu pelari lain, telat saat melakukan start
 - D. terbukti memakai obat perangsang, Mengganggu pelari lain, perkenaan togok saat finist
 - E. pelari keluar dari lintasan, melakukan kesalahan start lebih dari 3 kali, melakukan lari secepat-cepatnya
4. Dibawah ini termasuk lari jarak pendek adalah ...
 - A. 100, 200, dan 400 meter
 - B. 100, 200, dan 350 meter
 - C. 100, 250, dan 350 meter
 - D. 100, 200, dan 400 meter
 - E. 200, 300, dan 400 meter
5. Yang bukan termasuk teknik memasuki garis finish lari jarak pendek adalah ...
 - A. lari terus tanpa mengubah sikap
 - B. dada maju kedua tangan lurus ke belakang
 - C. salah satu bahu maju kedepan
 - D. lari Kepala ditundukan
 - E. pandangan lurus kedepan
6. Posisi kedua lengan yang benar saat aba-aba bersedia adalah ...
 - A. selebar bahu
 - B. lebih kecil dari lebar bahu
 - C. sebatas dagu
 - D. sama dengan lebar dada
 - E. selebar kaki
7. Kunci utama yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek adalah
 - A. kecepatan lari
 - B. kecondongan badan
 - C. start atau tolakan
 - D. koordinasi gerakan
 - E. panjang langkah kaki
8. Letakan tangan sedikit lebih lebar dari bahu jari-jari dan ibu jari membentuk huruf “V” terbalik, hal ini merupakan start jongkok aba-aba ...
 - A. Persiapan awal
 - B. Bersedia
 - C. Siap
 - D. Ya
 - E. gerakan lari
9. Gerakan langkah kaki yang benar saat melakukan lari jarak pendek adalah ...
 - A. dilangkahkan sekecil dan secepat mungkin
 - B. dilangkahkan selebar dan selambat mungkin

- C. dilangkahakan selebar dan secepat mungkin
 - D. dilangkahakan selebar-lebarnya
 - E. dilangkahakan sekecil-kecilnya
10. Sikap lutut kaki belakang yang benar saat melakukan teknik dasar start jongkok pada aba-aba bersedia adalah ...
- A. menempel pada tanah
 - B. mengangkat dari tanah
 - C. memutar pada tanah
 - D. menyilang pada tanah
 - E. menempel pada lengan

MODUL PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : PENJASKES
 Jenjang : MAN 2 KOTA BANDUNG
 Kelas : XII. IPA, IPS, IKA
 Semester : I (Ganjil)
 Materi : Lompat Jauh

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran - Indikator
<p>KI 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</p>	<p>3.3 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis gerakan awalan lompat jauh • Menganalisis tolakan pada olahraga lompat tinggi • Menganalisis sikap badan di udara pada olahraga lompat tinggi • Menganalisis sikap mendarat pada olahraga lompat tinggi
<p>KI4: 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 metode sesuai kaidah keilmuan</p>	<p>4.3 Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan lompat tinggi (awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat)

Setelah anak-anak, mempelajari modul ini anak-anak diharapkan dapat menguasai dan mempraktikkan materi dibawah ini, maka anak-anak harus benar-benar memperhatikan dan melakukan setiap materi dan harus cermat dengan gerakan-gerakan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok

1. Anak-anak melakukan pemanasan sebelum melakukan aktifitas tersebut

2. Anak-anak melakukan *stretching*/penguluran otot-otot yang akan digunakan dalam cabang olahraga tersebut
3. Anak-anak melakukan teknik dasar melompat dengan awalan 10 meter dan latihan teknik mendarat secara bergantian , dan tiap anak didik harus melakukan 5x lompatan

BAB 7
ATLEIK
TEKNIK DASAR OLAHRAGA ATLETIK
LOMPAT JAUH GAYA WALKING IN THE AIR

PENDAHULUAN

Olahraga perorangan ini sangat membutuhkan skill/keterampilan dari masing-masing individu, karena dalam cabang olahraga lompat jauh yang diandalkan hanyalah diri-sendiri bukan teman atau orang lain dan ini membutuhkan mental yang kuat serta latihan yang disiplin. Olahraga ini sering dilakukan di suatu lapangan yang luas untuk lari awalan dan membutuhkan bak mandi sebagai tempat untuk mendarat dan mengukur jarak jauh tubuh itu melompat, dalam lompat jauh jarak yang dihitung adalah dari hasil mendarat bagian tubuh yang paling belakang menyentuh pasir dan untuk tolakkan kaki tidak boleh melebihi batas papan tolakkan, jika tolakkan kaki melebihi papan tolakkan maka dinyatakan dis dan mengulang kembali dengan 3x kesempatan setiap atlet/peserta. Yang dilakukan di lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan lintasan 30 meter, dan dipimpin oleh 1 wasit utama dan 2 wasit pembantu sebagai pencatat skor dan mengukur hasil lompatan.

Permainan ini menggunakan teknik dasar yang bervariasi, dalam permainan ini ada beberapa teknik dasar yaitu : *teknik awalan/lari , menolak dan mendarat*

Untuk lebih jelasnya dalam mempraktikkan teknik dasar awalan /lari dan mendarat, kita lihat gambar dibawah ini dan cermatilah cara untuk melakukan teknik dasar ini

❖ **TUGAS**

- **Melakukan teknik dasar lompat gaya walking in the air**

Gambar dibawah ini adalah teknik dasar awalan, menolak dan mendarat



Teknik dasar awalanmenolak saat kaki diudara diayunkan dan mendarat

Cara melakukan teknik dasar lompat jauh gaya walking in the air:

1. Pertama-tama kalian ambil jarak untuk awalan lari, kemudian lari pelan-cepat-cepat sekali dan lari dengan langkah yang agak panjang saat mendekati papan tolakkan

2. Kemudian menurut kalian kaki yang terkuat kanan/kiri maka salah satu kaki tersebut yang menjadi tumpuan untuk menolak
3. Setelah menolak posisi badan condong ke depan, kedua kaki diayunkan
4. Kemudian pandangan tetap ke arah depan dan mendaratlah pertama dengan kedua kaki dan badan tetap condong kedepan karena yang dihitung adalah hasil paling belakang yang menyentuh pasir (kalau tangan mengeper kebelakang maka yang dihitung dari tangan yang menyentuh terakhir dan terbelakang.....)

LEMBAR PENILAIAN

Melakukan Teknik dasar Lompat jauh Gaya Menggantung (Hand style)

No	Nama Aktifitas	Ket	Nilai
1	Melakukan awalan untuk menolak	B	80
2	Posisi badan saat diudara dan mendarat	B	80
3	Tanggung jawab siswa (kedisiplinan)	C	70
4	Menghormati teman	C	75
5	Menghormati guru	B	80
JUMLAH			$385:5 = 77$

Keterangan :

- A : Sangat Baik (90-100)**
- B : Baik (80-89)**
- C : Cukup (70-79)**
- D : Kurang (60-69)**

Kesimpulan

Ambilah kesimpulan dari kegiatan ini.

.....

Setelah mempraktikan ini anak-anak diharapkan memahami variasi teknik dasar tersebut, karena teknik dasar ini sangatlah penting dan saling berhubungan dan terapkanlah teknik dasar ini dalam suatu perlombaan yang peraturanya dimodifikasi. Dengan guru yang menjadi wasit.

LATIHAN SOAL

Modul 7

Lompat jauh

1. Lebar lintasan awalan lompat jauh adalah
 - A. 1,22 meter
 - B. 2,22 meter
 - C. 2,75 meter
 - D. 3,22 meter
 - E. 4,22 meter
2. Suatu aktivitas gerakan yang dilakukan didalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya disebut dengan
 - A. Lompat jauh
 - B. Lompat jangkit
 - C. Lompat tiga
 - D. Lompat tinggi
 - E. Lompat harimau
3. Dibawah ini adalah beberapa teknik dasar lompat jauh, kecuali ...
 - A. Awalan
 - B. Tumpuan
 - C. Melayang diudara
 - D. Mendarat
 - E. Berjalan
4. Ketepatan tumpuan dalam lompat jauh dapat dicapai dengan perencanaan jumlah langkah yang ...
 - A. Berubah-ubah
 - B. Panjang
 - C. Tergantung pada panjang tungkai
 - D. Pendek
 - E. Konsisten atau tetap
5. Pada saat melakukan tolakan sebaiknya menggunakan kaki ...
 - A. Kaki kiri
 - B. Kaki kanan
 - C. Kaki terkuat
 - D. Kaki terlemah
 - E. Kedua kaki

MODUL PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : PENJASKES
Jenjang : MAN 2 KOTA BANDUNG
Kelas : XII. IPA, IPS, IKA
Semester : I (Ganjil)
Materi : Tolak Peluru

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran - Indikator
KI 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	3.3 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*	<ul style="list-style-type: none">• Menganalisis gerakan awalan tolak peluru• Menganalisis cara menolak peluru pada olahraga tolak peluru• Menganalisis sikap mendarat pada olahraga tolak peluru
KI4: 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 metode sesuai kaidah keilmuan	4.3 Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*	<ul style="list-style-type: none">• Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan tolak peluru.

Setelah anak-anak, mempelajari modul ini anak-anak diharapkan dapat menguasai dan mempraktikkan materi dibawah ini, maka anak-anak harus benar-benar memperhatikan dan melakukan setiap materi dan harus cermat dengan gerakan-gerakan teknik dasar tolak peluru

1. *Anak-anak melakukan pemanasan sebelum melakukan aktifitas tersebut*
2. *Anak-anak melakukan stertching kemudian melakukan memegang peluru dan melakukan awalan untuk menolak*
3. *Anak-anak melakukan teknik dasar tersebut minimal 5x percobaan*

BAB 8
OLAH RAGA ATLETIK
TEKNIK DASAR TOLAK PELURU

PENDAHULUAN

Olahraga perorangan ini sangat membutuhkan skill/keterampilan dari masing-masing individu, karena dalam cabang olahraga tolak peluru yang diandalkan hanyalah diri-sendiri bukan teman atau orang lain dan ini membutuhkan mental yang kuat serta latihan yang disiplin. Olahraga ini sering dilakukan di suatu lapangan yang berbentuk lingkaran dan luas, untuk mengukur jarak tolakkan peluru yang jatuh ke lapangan, yang dihitung adalah dari hasil pertama kali jatuhnya peluru tersebut dan untuk tolakkan kaki tidak boleh melebihi batas lingkaran, jika gerakan kaki melebihi lingkaran maka dinyatakan dis dan mengulang kembali dengan 3x kesempatan setiap atlet/peserta. Yang dipimpin oleh 1 wasit utama dan 2 wasit pembantu sebagai pencatat skor dan mengukur hasil lemparan.

Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga **atletik**. Atlet tolak peluru melemparkan bola besi yang berat sejauh mungkin. Berat peluru:

- Untuk senior putra = 7.257 kg
- Untuk senior putri = 4 kg
- Untuk yunior putra = 5 kg
- Untuk yunior putri = 3 kg

A. Teknik Dasar Tolak Peluru

Teknik Meletakkan Peluru Pada Bahu Peluru dipegang dengan salah satu cara diatas, letakkan peluru pada bahu dan menempel pada leher bagian samping. Siku yang memegang peluru agak dibuka ke samping dan tangan satunya rileks di samping kiri badan.

Teknik Menolak Peluru Pengenalan peluru Peluru dipegang dengan satu tangan dipindahkan ke tangan yang lain Peluru dipegang dengan tangan kanan dan diletakkan di bahu dengan cara yang benar Peluru dipegang dengan dua tangan dengan sikap berdiri agak membungkuk, kemudian kedua tangan yang memegang peluru diayunkan ke arah belakang dan peluru digelindingkan ke depan Sikap awal akan menolak peluru Mengatur posisi kaki, kaki kanan ditempatkan di muka batas belakang lingkaran, kaki kiri diletakkan di samping kiri selebar badan segaris dengan arah lemparan. Bersamaan dengan ayunan kaki kiri, kaki kanan menolak ke arah lemparan dan mendarat di tengah lingkaran. Sewaktu kaki kaki kanan mendarat, badan dalam keadaan makin condong ke samping kanan. Bahu kanan lebih rendah dari bahu kiri. Lengan kiri masih pada sikap semula.

Cara menolakkan peluru Dari sikap penolakan peluru, tanpa berhenti harus segera diikuti dengan gerakan menolak peluru. Jalannya dorongan atau tolakan pada peluru harus lurus satu garis. Sudut lemparan kurang dari 40o.

Sikap akhir setelah menolak peluru Sesudah menolak peluru, membuat gerak lompatan untuk menukar kaki kanan ke depan. Bersamaan dengan mendaratnya kaki kanan, kaki kiri di tarik ke belakang demikian pula dengan lengan kiri untuk memelihara keseimbangan.

B. Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Teknik Tolak Peluru

Cara memegang Awalan Gerakan Tolakan Sikap badan saat menolak

Ketentuan diskualifikasi/kegagalan peserta tolak peluru : - Menyentuh balok batas sebelah atas - Menyentuh tanah di luar lingkaran - Keluar masuk lingkaran dari muka garis tengah - Dipanggil selama 3 menit belum menolak - Peluru di taruh di belakang kepala - Peluru jatuh di luar sektor lingkaran - Menginjak garis lingkaran lapangan - Keluar lewat depan garis lingkaran - Keluar lingkaran tidak dengan berjalan tenang - Peserta gagal melempar sudah 3 kali lemparan

Beberapa hal yang disarankan : Bawalah tungkai kiri merendah Dapatkan keseimbangan gerak dari kedua tungkai, dengan tungkai kiri memimpin di belakang Menjaga agar bagian atas badan tetap rileks ketika bagian bawah bergerak Hasilkan rangkaian gerak yang cepat dan jauh pada tungkai kanan Putar kaki kanan ke arah dalam sewaktu melakukan luncuran Pertahankan pinggul kiri dan bahu menghadap ke belakang selama mungkin Bawalah tangan kiri dalam sebuah posisi mendekati badan Tahanlah sekuat-kuatnya dengan tungkai kiri Beberapa hal yang harus dihindari : Tidak memiliki keseimbangan dalam sikap permulaan Melakukan lompatan ketika meluncur dengan kaki kanan Mengangkat badan tinggi ketika melakukan luncuran Tidak cukup jauh menarik kaki kanan di bawah badan Mendarat dengan kaki kanan menghadap ke belakang Menggerakkan tungkai kiri terlalu banyak ke samping Terlalu awal membuka badan Mendarat dengan badan menghadap ke samping atau ke depan

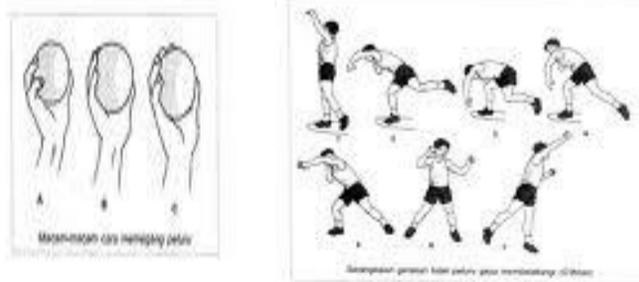
Olahraga ini menggunakan teknik dasar yang bervariasi, dalam permainan ini ada beberapa teknik dasar yaitu : ***memegang peluru, teknik awalan dan menolak***

Untuk lebih jelasnya dalam mempraktikkan teknik dasar memegang peluru, awalan dan menolak, kita lihat gambar dibawah ini dan cermatilah cara untuk melakukan teknik dasar ini

❖ **TUGAS**

- **Melakukan teknik dasar memegang dan menolak peluru**

Gambar dibawah ini adalah contoh teknik dasar memegang dan menolak peluru



Teknik dasar memegang dan menolak peluru

Cara melakukan teknik memegang dan menolak peluru :

1. Kita berdiri dengan kaki selebar bahu

2. Kemudian tangan kanan memegang peluru kecuali kidal sebaliknya, dan kita pegang peluru seolah-olah kita tempelkan di sebelah pipi kanan
3. Dan kaki kiri agak diangkat untuk mawalan kemudia 2-3 langkah dan menolak peluru sekuat mungkin, dan kaki kanan diangkat tetapi menahan agar tidak jatuh atau keluar lapangan (untuk keseimbangan)
4. Dan perlu diperhatikan kaki tidak boleh melewati batas garis lingkaran/lapangan tolak peluru

LEMBAR PENILAIAN

Teknik dasar Memegang dan Menolak Peluru diikuti dengan gerak lanjutan

No	Nama Aktifitas	Ket	Nilai
1	Cara memegang peluru dan awalannya	B	80
2	Melakukan teknik dasar tolakkan peluru dengan gerak lanjutan	B	80
3	Tanggung jawab siswa (kedisiplinan)	C	70
4	Menghormati teman	C	75
5	Menghormati guru	B	80
	JUMLAH		385:5 = 77

Keterangan :

A : Sangat Baik (90-100)

B : Baik (80-89)

C :Cukup (70-79)

D : Kurang (60-69)

Kesimpulan

Ambilah kesimpulan dari kegiatan ini.

.....

Setelah mempraktikan ini anak-anak diharapkan memahami materi tersebut, karena teknik dasar ini sangatlah penting dan saling berhubungan dan terapkanlah teknik dasar ini dalam suatu perlombaan yang dimodifikasi. Dengan guru yang menjadi wasit.

LATIHAN SOAL

Modul 8

Tolak peluru

1. Diameter lapangan tolak peluru adalah ...
 - A. 2,135 meter
 - B. 3,135 meter
 - C. 4,135 meter
 - D. 5,135 meter
 - E. 6,135 meter
2. Berat peluru senior putri adalah
 - A. 3 kg
 - B. 4 kg
 - C. 5 kg
 - D. 6 kg
 - E. 7 kg
3. Awalan tolak peluru yang membelakangi sektor lemparan disebut ...
 - A. O'brien
 - B. Mundur
 - C. Menyamping
 - D. Menghadap
 - E. ortodok
4. teknik melepaskan peluru dari tangan dengan cara ...
 - A. dilempar
 - B. disimpan
 - C. dilecutkan
 - D. didorong
 - E. dilepas
5. berat peluru untuk senior putra adalah
 - A. 7,257 kg
 - B. 8,257 kg
 - C. 9,257 kg
 - D. 10,257 kg
 - E. 11,257 kg

MODUL PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : PENJASKES
Jenjang : MAN 2 KOTA BANDUNG
Kelas : XII. IPA, IPS, IKA
Semester : I (Ganjil)
Materi : Lempar cakram

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran - Indikator
KI 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	3.3 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*	<ul style="list-style-type: none">• Menganalisis gerakan awalan lempar cakram• Menganalisis cara melempar cakram pada olahraga Menganalisis sikap mendarat pada olahraga lempar cakram
KI4: 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 metode sesuai kaidah keilmuan	4.3 Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*	<ul style="list-style-type: none">• Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan lempar cakram

Setelah anak-anak, mempelajari modul ini anak-anak diharapkan dapat menguasai dan mempraktikkan materi dibawah ini, maka anak-anak harus benar-benar memperhatikan dan melakukan setiap materi dan harus cermat dengan gerakan-gerakan teknik dasar lempar cakram awalan memutar :

1. *Anak-anak melakukan pemanasan sebelum melakukan aktifitas tersebut*
2. *Anak-anak melakukan stertching/peregangan otot, dan*
3. *Lakukan teknik dasarlempar cakram dengan melakukan awalan memutar*
4. *Anak-anak melakukan teknik dasar tersebut minimal 5x percobaan*

BAB 9
OLAHRAGA ATLETIK
TEKNIK DASAR LEMPAR CAKRAM AWALAN MEMUTAR

PENDAHULUAN

Olahraga perorangan ini sangat membutuhkan skill/keterampilan dari masing-masing individu, karena dalam cabang olahraga lempar cakram awalan menyamping yang diandalkan hanyalah diri-sendiri bukan teman atau orang lain dan ini membutuhkan mental yang kuat serta latihan yang disiplin. Olahraga ini sering dilakukan di suatu lapangan yang berbentuk lingkaran dan luas, untuk mengukur jarak lemparan cakram yang jatuh ke lapangan, yang dihitung adalah dari hasil pertama kali jatuhnya cakram tersebut dan untuk gerakan kaki tidak boleh melebihi batas lingkaran, jika gerakan kaki melebihi lingkaran maka dinyatakan dis dan mengulang kembali dengan 3x kesempatan setiap atlet/peserta. Yang dipimpin oleh 1 wasit utama dan 2 wasit pembantu sebagai pencatat skor dan mengukur hasil lompatan.

Olahraga ini menggunakan teknik dasar yang bervariasi, dalam permainan ini ada beberapa teknik dasar yaitu : *memegang cakram, teknik awalan dan melempar (menyamping dan memutar)*

Untuk lebih jelasnya dalam mempraktikkan teknik dasar **lempar cakram awalan memutar**, kita lihat gambar dibawah ini dan cermatilah cara untuk melakukan teknik dasar ini

❖ **TUGAS**

➤ **Melakukan teknik dasar melempar cakram awalan memutar**

Gambar dibawah ini adalah contoh teknik dasar melempar cakram awalan memutar



Teknik dasar memegang dan melempar awalan memutar

Cara melakukan teknik melempar cakram awalan memutar :

1. Kita berdiri dengan kaki selebar bahu, membelakangi arah lapangan/lingkaran
2. Kemudian tangan kanan memegang cakram kecuali kidal sebaliknya, dan kita pegang cakram dengan jari-jari terbuka lebar, seolah-olah cakram kita tempelkan di atas pergelangan tangan, atau lengan bawah
3. Tangan kanan yang memegang cakram kita ayunkan kebelakang samping badan kita, setelah 2x ayunan, ayunan ke 3 kita melakukan gerakan memutar kekiri dengan tangan kanan sebagai penyeimbang gerakan memutar

4. Setelah memutar satu kali maka kita lemparkan cakram tersebut sekuat mungkin ke depanarah sudut lapangan lempar cakram
5. Dengan hasil lemparan yang baik adalah putaran cakram searah jarum jam
6. Dan kaki kanan diangkat tetapi menahan agar tidak jatuh atau keluar lapangan (untuk keseimbangan / gerak lanjutan)
7. Dan perlu diperhatikan kaki tidak boleh melewati batas garis lingkaran/lapangan tolak peluru

LEMBAR PENILAIAN

Teknik Dasar Lempar Cakram Awalan Memutar

No	Nama Aktifitas	Ket	Nilai
1	Jelaskan teknik lempar cakram awalan memutar	B	80
2	Melakukan teknik melempar cakram dengan hasil putaran searah dengan jarum jam	B	80
3	Tanggung jawab siswa (kedisiplinan)	C	70
4	Menghormati teman	C	75
5	Menghormati guru	B	80
JUMLAH			385:5 = 77

Keterangan :

- A : Sangat Baik (90-100)**
B : Baik (80-89)
C :Cukup (70-79)
D : Kurang (60-69)

Kesimpulan

Ambilah kesimpulan dari kegiatan ini.

.....

Setelah mempraktikan ini anak-anak diharapkan memahami materi tersebut, karena teknik dasar ini sangatlah penting dan saling berhubungan dan terapkanlah teknik dasar ini dalam suatu perlombaan yang dimodifikasi. Dengan guru yang menjadi wasit.

LATIHAN SOAL

Modul 9

Lempar cakram

1. Cabang olahraga lempar cakram bisa diikuti oleh
 - A. putra saja
 - B. putra dan putri
 - C. putri saja
 - D. hanya untuk anak
 - E. hanya untuk dewasa
2. Diameter lapangan untuk awalan lempar cakram adalah
 - A. 2 meter
 - B. 2,5 meter
 - C. 3 meter
 - D. 3,5 meter
 - E. 4 meter
3. Cara memegang cakram adalah ...
 - A. dengan satu tangan penuh
 - B. dengan dua tangan penuh
 - C. dengan telapak tangan
 - D. dengan punggung tangan
 - E. dengan pergelangan tangan
4. Awalan lempar cakram bisa dilakukan dengan ..
 - A. memakai putaran dan tidak memakai putaran badan
 - B. harus memakai putaran badan
 - C. harus ditempat
 - D. harus melompat
 - E. harus berlari
5. Untuk membantu teknik lemparan agar lebih jauh maka ...
 - A. dibantu dengan melangkah
 - B. dibantu dengan ayunan tangan
 - C. dibantu dengan dorongan
 - D. dibantu dengan pandangan ke depan
 - E. dibantu dengan lompatan

MODUL PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : PENJASKES
 Jenjang : MAN 2 KOTA BANDUNG
 Kelas : XII. IPA, IPS, IKA
 Semester : I (Ganjil)
 Materi : Kebugaran Jasmani

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran - Indikator
<p>KI 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</p>	<p>3.5 Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi • Menganalisis program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan secara pribadi
<p>KI4: 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 metode sesuai kaidah keilmuan</p>	<p>4.5 Mempraktikkan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan hasil rancangan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan(kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)

Setelah anak-anak, mempelajari modul ini anak-anak diharapkan dapat menguasai dan mempraktikkan materi dibawah ini, maka anak-anak harus benar-benar memperhatikan dan melakukan setiap materi dan harus cermat dengan gerakan-gerakan kebugaran jasmai tersebut :

1. *Anak-anak melakukan pemanasan dan stretching (peregangan otot) sebelum melakukan aktifitas tersebut*
2. *Anak-anak melakukan lari keliling lapangan sepakbola selama 12 meni dengan minimal 4x putaran den dengan catatan waktu menggunakan stopwatch*
3. *Anak-anak melakukan latihan ini secara bersamaan di dalam lintasan lari*

BAB 10

KEBUGARAN JASMANI

LATIHAN DAYA TAHAN PARU JANTUNG DAN RESPIRATION

PENDAHULUAN

Olahraga ini sangatlah baik untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh, maka sering kali disebut dengan kebugaran jasmani, sistem latihan kebugaran jasmani harus terukur dan terprogram dengan baik, karena ini sangatlah penting dan erat hbunganya dengan peredaran darah, kekuatan dan daya tahan paru jantung. Jenis-jenis latihan yang sering dilakukan unuk anak-anak seumur SMA adalah : push up, back up, sit up, squattras, naik turun bangku, lari zig-zag dan lari 12 menit, untuk meningkatkan daya tahan paru jantung dan respiration maka 2x dalam satu minggu selama 3 bulan secara continue

Untuk lebih jelasnya dalam mempraktikkan sistem latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot kita lihat gambar dibawah ini dan cermatilah cara untuk melakukan teknik dasar ini

❖ TUGAS

- **Melatihn daya tahan paru dan jantung**

Gambar dibawah ini adalah contoh latihan daya tahan otot



Latihan daya tahan paru jantung dan respirasi

Cara meningkatkan otot perut,bahu, punggung lengan dan tungkai :

1. *Anak-anak melakukan pemanasan dan stretching (peregangan otot) sebelum melakukan aktifitas tersebut*
2. *Anak-anak melakukan lari keliling lapangan sepakbola selama 12 meni dengan minimal 4xi putaran den dengan catatan waktu menggunakan stopwatch*
3. *Agar mampu melakukan putaran yang lebih banyak maka gerakan lari/kaki tetap jangan terlalu cepat dan janagnterlalu pelan, yang sedang saja*

4. Anak-anak melakukan latihan ini secara bersamaan di dalam lintasan lari (minimal 4x putaran dalam waktu 12 menit)

LEMBAR PENILAIAN
Kebugaran Jasmani

No	Nama Aktifitas	Ket	Nilai
1	Melakukan latihan daya tahan paru dan jantung	B	80
2	Melakukan latihan untuk meningkatkan respiration (peredaran darah)	B	80
3	Tanggung jawab siswa (kedisiplinan)	C	70
4	Menghormati teman	C	75
5	Menghormati guru	B	80
JUMLAH			385:5 = 77

Keterangan :

- A : Sangat Baik (90-100)**
B : Baik (80-89)
C : Cukup (70-79)
D : Kurang (60-69)

Kesimpulan

Ambilah kesimpulan dari kegiatan ini.

.....

Setelah mempraktikan ini anak-anak diharapkan memahami sistem latihan kebugaran jasmani, karena teknik dasar ini sangatlah penting dan saling berhubungan dan terapkanlah teknik dasar ini dalam suatu permainan yang dimodifikasi. Dengan guru yang menjadi wasit.

LATIHAN SOAL
Modul 10
Kebugaran Jasmani

1. Berikut ini faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah
 - A. umur
 - B. jenis kelamin
 - C. intensitas latihan
 - D. lamanya latihan
 - E. semua benar
2. Tes yang bertujuan untuk mengukur kesanggupan sistem jantung dan pembuluh darah adalah ..
 - A. kebugaran jasmani
 - B. balance
 - C. motor educability
 - D. kardiovaskular
 - E. antropometri
3. Kemampuan seseorang dalam menggunakan kekuatan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu disebut
 - A. kelincahan
 - B. kekuatan
 - C. daya tahan
 - D. power
 - E. kelentukan
4. Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah ...
 - A. meningkatkan daya tahan tubuh
 - B. meningkatkan kecepatan
 - C. mempertahankan dan meningkatkan kondisi tubuh
 - D. meningkatkan kekuatan otot
 - E. meningkatkan kelentukan persendian
5. Melakukan latihan fisik yang lama dan memaksa tubuh untuk meningkatkan energi adalah salah satu cara untuk ..
 - A. aerobik
 - B. membentuk tubuh
 - C. daya tahan jantung dan pernafasan
 - D. kecepatan mengubah arah
 - E. membina kesegaran jasmani
6. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan
 - A. ketegangan otot
 - B. cedera olahraga
 - C. gangguan kesehatan
 - D. pingsan akibat olahraga
 - E. kram dalam melakukan olahraga
7. Kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan disebut
 - A. kekuatan
 - B. keseimbangan
 - C. kelentukan
 - D. kelincahan
 - E. daya tahan
8. Kombinasi latihan dari semua unsur latihan kebugaran jasmani adalah ...
 - A. Total training
 - B. Speed training
 - C. Circuit training
 - D. Power training
 - E. Interval training
9. Salah satu bentuk latihan daya tahan dengan lari yang diselingi dengan waktu istirahat adalah ...
 - A. Circuit training
 - B. Cross cauntry
 - C. Speed play
 - D. Long training
 - E. Interval training
10. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang optimal, maka latihan harus

- A. menggunakan alat yang canggih
- B. setiap saat
- C. teratur dengan takaran yang cukup
- D. meningkatkan beban latihan
- E. program latihan yang ketat

MODUL PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : PENJASKES
 Jenjang : MAN 2 KOTA BANDUNG
 Kelas : XII. IPA, IPS, IKA
 Semester : I (Ganjil)
 Materi : Renang

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran - Indikator
KI 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	3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu***	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami keterampilan renang gaya bebas • Memahami keterampilan renang gaya dada
KI4: 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 metode sesuai kaidah keilmuan	4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu***	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu

Setelah anak-anak, mempelajari modul ini anak-anak diharapkan dapat menguasai materi dibawah ini, maka anak-anak harus benar-benar memperhatikan setiap materi dan harus cermat :

1. *Anak-anak melakukan pemanasan/stretching (peregangan otot)*
2. Melakukan latihan gaya crawl dan gaya katak

BAB 11

RENANG GAYA CRAWL DAN GAYA KATAK

PENDAHULUAN

Pada dasarnya renang terdapat 4 gaya yaitu, renang gaya crawl/bebas, gaya katak/dada, gaya terlentang dan gaya dolphin/gaya punggung. Olahraga ini membutuhkan keterampilan dari masing-masing individu dan daya tahan paru jantung yang baik. Olahraga renang sangatlah baik untuk menjaga kesehatan terutama kesehatan pernapasan, sehingga banyak orangtua, orang dewasa, remaja dan bahkan anak-anak kecil yang berumur 7-11 tahun sudah belajar renang, selain untuk kesehatan olahraga ini juga untuk prestasi.

Didalam teknik olahraga renang sangatlah bervariasi dari macam-macam gerakan dari masing-masing gaya sangatlah berbeda, sehingga kita membutuhkan kedisiplinan berlatih untuk menguasai satu persatu gerakan dari masing-masing gaya. Didalam perlombaan renang ada beberapa nomor/gaya renang, untuk yang sering diperlombakan adalah renang gaya crawl dan gaya dolphin/gaya punggung dengan panjang lintasan 50 meter.

TUGAS

- **Melakukan gaya crawl dan gaya katak**

Gambar dibawah ini adalah contoh renang gaya crawl dan gaya katak



Renang gaya crawl dan gaya katak

Cara melakukan teknik dasar gaya crawl :

1. *Berdiri ditepi kolam dan kaki kanan/kiri kita angkat dengan ditekuk 45 derajat dan ditempelkan di tembok kolam renang*
2. *Setelah itu kaki kanan/ kiri yang menempel di tepi kolam sebagai tumpuan tolakkan untuk awalan meluncur*
3. *Setelah kita meluncur kita melakukan gerakan kaki naik-turun dengan kedua kaki slaing bergantian*
4. *Gerakan kaki dari pangkal paha sampai ujung kaki tidak boleh ditekuk, tetapi kita ayunkan naik turun sebagai gerakan pendorong dalam renang gaya crawl*
5. *Setelah itu kombinasikan gerakan kaki dan ayunan tangan gaya crawl, setelah dikoordinasikan kedua gerakan tersebut maka kita tinggal menoleh ke kanan/kiri untuk mengambil pernapasan gaya crawl*

Cara melakukan teknik dasar gaya katak :

1. Berdiri ditepi kolam dan kaki kanan/kiri kita angkat dengan ditekuk 45 derajat dan ditempelkan di tembok kolam renang
2. Setelah itu kaki kanan/ kiri yang menempel di tepi kolam sebagai tumpuan tolakkan untuk awalan meluncur
3. Setelah kita meluncur kita melakukan gerakan kaki naik-turun dengan kedua kaki slaing bergantian
4. Gerakan kaki ditekuk kemudian kita buka lebar dan dorong sekuat tenaga secara bersamaan, gerakan kaki ini hampir menyerupai gerakan katak saat di air.
5. Setelah itu kombinasikan gerakan kaki dan ayunan tangan gaya katak (**gerakan kedua tangan semula lurus sejajar di depan kemudian kita bbuka selebar bahu dan tarik ke samping tubuh secara bersamaan dan kedua tangan ketemu lagi di bawah dada dan kita dorong ke depan seperti semula**), setelah dikoordinasikan kedua gerakan tersebut maka kita tinggal menoleh ke kanan/kiri untuk mengambil pernapasan gaya crawl

LEMBAR PENILAIAN

Renang gaya crawl

No	Nama Aktifitas	Ket	Nilai
1	Melakukan latihan renang gaya crawl	B	80
2	Melakukan latihan renang gaya katak	B	80
3	Tanggung jawab siswa (kedisiplinan)	C	70
4	Menghormati teman	C	75
5	Menghormati guru	B	80
	JUMLAH		385:5 = 77

Keterangan :

A : Sangat Baik (90-100)

B : Baik (80-89)

C :Cukup (70-79)

D : Kurang (60-69)

Kesimpulan

Ambilah kesimpulan dari kegiatan ini.

.....
.....

Setelah mempraktikan ini anak-anak diharapkan memahami teknik dasar renang gaya crawl, karena teknik dasar ini sangatlah penting dan saling berhubungan dan terapkanlah teknik dasar ini dalam suatu permainan yang dimodifikasi. Dengan guru yang menjadi wasit.

KUNCI JAWABAN
Modul 1
Permainan Sepak Bola

N0	JAWABAN
1	C
2	C
3	A
4	D
5	D

KUNCI JAWABAN
Modul 2
Permainan Bola Voli

N0	JAWABAN
1	E
2	C
3	E
4	C
5	C

KUNCI JAWABAN
Modul 3
Permainan Bola Basket

N0	JAWABAN
1	B
2	D
3	B
4	C
5	C

KUNCI JAWABAN
Modul 4
Permainan Bulutangkis

N0	JAWABAN
1	E
2	D
3	A
4	C
5	A

KUNCI JAWABAN
Modul 5
Permainan Tenis Meja

N0	JAWABAN
1	D
2	E
3	C
4	B
5	B

KUNCI JAWABAN
Modul 6
Lari

N0	JAWABAN
1	D
2	E
3	A
4	A
5	D

N0	JAWABAN
6	A
7	A
8	B
9	C
10	A

KUNCI JAWABAN
Modul 7
Lompat Jauh

N0	JAWABAN
1	A
2	A
3	E
4	E
5	C

KUNCI JAWABAN
Modul 8
Tolak peluru

N0	JAWABAN
1	A
2	C
3	E
4	D
5	A

KUNCI JAWABAN
Modul 9
Lempar Cakram

N0	JAWABAN
1	B
2	B
3	C
4	A
5	D

KUNCI JAWABAN
Modul 10
Kebugaran Jasmani

N0	JAWABAN
1	E
2	A
3	C
4	C
5	E

N0	JAWABAN
6	C
7	D
8	C
9	E
10	C

KUNCI JAWABAN
Modul 11
Renang

N0	JAWABAN
1	A
2	C
3	A
4	E
5	C

N0	JAWABAN
6	C
7	A
8	A
9	C
10	A

DAFTAR PUSTAKA

- Muhajir. 2007. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jilid 13 Jakarta : Erlangga
- Muhajir. 2015. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. XII. Jakarta : Erlangga
- Bambang Abdul Jabar dan Lukmanul Haqim Lubay.2015. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. XII. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia
- Sumaryoto dan Soni Nopembri. 2017. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. XI. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia
- Suroto dan Taufiq Hidayat. 2018. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. XII. Kementerian Pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia

<http://www.carapedia.com>

<http://pjjpgsd.dikti.go.id>