



**Direktorat Sekolah Menengah Pertama
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI**

**Modul Pembelajaran Jarak Jauh
Pada Masa Pandemi COVID-19
Untuk Jenjang
Sekolah Menengah Pertama**

**PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN
KESEHATAN**

**Kelas VIII
Semester
Gasal**



**MODUL PEMBELAJARAN JARAK JAUH
PADA MASA PANDEMI COVID-19
UNTUK JENJANG SMP**



**Mata Pelajaran
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas VIII
Semester Gasal**

**DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN RI
2020**

**Hak Cipta 2020 pada Direktorat Sekolah Menengah Pertama
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan
Pendidikan Menengah – Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI**

Dilindungi Undang-Undang

Milik Negara Tidak Diperdagangkan

Pengarah:

Drs. Mulyatsyah, M.M.
(Direktur Sekolah Menengah Pertama)

Penanggung jawab:

Dra. Ninik Purwaning Setyorini, M.A.
(Koordinator Bidang Penilaian)

Modul 1

AKTIVITAS PERMAINAN BOLA VOLI

Penulis:

Drs. Muhajir, M.Pd. (SMPN 2 Talaga, Majalengka)

Penelaah:

Dr. Sri Winarni, M.Pd. (Universitas Negeri Yogyakarta)

Modul 2

AKTIVITAS PERMAINAN BULU TANGKIS

Penulis:

Drs. Muhajir, M.Pd. (SMPN 2 Talaga, Majalengka)

Penelaah:

Dr. Sri Winarni, M.Pd. (Universitas Negeri Yogyakarta)

Modul 3

AKTIVITAS BELADIRI PENCAK SILAT

Penulis:

Drs. Muhajir, M.Pd. (SMPN 2 Talaga, Majalengka)

Penelaah:

Dr. Sri Winarni, M.Pd. (Universitas Negeri Yogyakarta)

Modul 4
AKTIVITAS GERAK BERIRAMA

Penulis:

Drs. Muhajir, M.Pd. (SMPN 2 Talaga, Majalengka)

Penelaah:

Dr. Sri Winarni, M.Pd. (Universitas Negeri Yogyakarta)

Modul 5
PENCEGAHAN TERHADAP PERGAULAN BEBAS

Penulis:

Drs. Muhajir, M.Pd. (SMPN 2 Talaga, Majalengka)

Agus Gunawan, S.Pd. (SMPN 2 Jatiwangi, Majalengka)

Penelaah:

Dr. Sri Winarni, M.Pd. (Universitas Negeri Yogyakarta)

Editor:

Ali Wibawa, S.Pd

Desain dan Tata Letak

1. Renaldo Rizqi Yanuar, M.Pd
2. Choirul Abdul Jabar Malik, S.Pd
3. Muhammad Haris Fajar Rahmatullah, A.Md.Ak
4. Naufal Kurnia Sandy

Cover desain: freepik

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Allah SWT, karena atas limpahan rahmat-Nya, kami dapat melaksanakan salah satu tugas dan fungsi Direktorat Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang tertuang dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 9 Tahun 2020, tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor: 45 Tahun 2019, tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, antara lain “pelaksanaan kebijakan penjaminan mutu di bidang penilaian pada sekolah menengah pertama” dan “fasilitasi penyelenggaraan di bidang penilaian pada sekolah menengah pertama”.

Sejalan dengan pelaksanaan tugas dan fungsi tersebut serta beberapa kebijakan dan regulasi terkait lainnya, khususnya kebijakan dan regulasi yang terkait dengan pelaksanaan pendidikan pada masa pandemi Covid-19, kami telah berhasil menyusun sejumlah modul dari sembilan mata pelajaran, yang disesuaikan dengan kebijakan kurikulum kondisi khusus dan pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) pada masa pandemi Covid-19 untuk jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Selain itu, telah dihasilkan pula buku Pedoman Pengelolaan Pembelajaran Jarak Jauh jenjang SMP pada masa pandemi Covid-19. Penyiapan dokumen-dokumen tersebut dilakukan dalam rangka mendukung pelaksanaan kebijakan penjaminan mutu dan pemberian fasilitasi penyelenggaraan pendidikan, khususnya untuk jenjang SMP pada masa pandemi Covid-19 ini.

Besar harapan kami, agar dokumen-dokumen yang telah dihasilkan oleh Direktorat SMP bersama tim penulis yang berasal dari unsur akademisi dan praktisi pendidikan tersebut, dapat dimanfaatkan secara optimal oleh semua pihak terkait, baik dari unsur dinas pendidikan kabupaten/kota, para pendidik, dan

tenaga kependidikan, sehingga pada akhirnya dapat menjadi bagian alternatif yang dapat membantu sekolah dalam penyelenggaraan pendidikan.

Kami menyadari bahwa dokumen yang dihasilkan ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak, untuk perbaikan dan penyempurnaan lebih lanjut.

Kami menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya atas peran serta aktif dari berbagai pihak dalam penyusunan semua dokumen yang dikeluarkan oleh Direktorat SMP tahun 2020 ini. Secara khusus diucapkan terima kasih dan penghargaan kepada tim penyusun yang telah bekerja keras dalam menuntaskan penyusunan dokumen-dokumen tersebut.

Jakarta, September 2020

Direktur Sekolah Menengah Pertama,



Drs. Mulyatsyah, MM

NIP 19640714 199303 1 001

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
PENDAHULUAN	viii
PEMETAAN KOMPETENSI	x
Modul 1	
Aktivitas Permainan Bola Voli	1
A. Kompetensi Dasar	1
B. Pembelajaran 1	2
C. Pembelajaran 2	33
D. Pembelajaran 3	49
E. Evaluasi	65
F. Kunci Jawaban	71
Modul 2	
Aktivitas Permainan Bulu Tangkis	73
A. Kompetensi Dasar	73
B. Pembelajaran 1	74
C. Pembelajaran 2	94
D. Pembelajaran 3	112
E. Evaluasi	129
F. Kunci Jawaban	135

Modul 3	Aktivitas Beladiri Pencak Silat	138
	A. Kompetensi Dasar	138
	B. Pembelajaran 1	139
	C. Pembelajaran 2	163
	D. Pembelajaran 3	194
	E. Evaluasi	217
	F. Kunci Jawaban	223
Modul 4	Aktivitas Gerak Berirama	225
	A. Kompetensi Dasar	225
	B. Pembelajaran 1	227
	C. Pembelajaran 2	253
	D. Pembelajaran 3	276
	E. Evaluasi	310
	F. Kunci Jawaban	316
Modul 5	Pencegahan Terhadap Pergaulan Bebas	318
	A. Kompetensi Dasar	318
	B. Pembelajaran 1	319
	C. Pembelajaran 2	360
	D. Evaluasi	370
	E. Kunci Jawaban	377
GLOSARIUM		379
DAFTAR PUSTAKA		384

PENDAHULUAN

Modul ini merupakan bahan ajar berseri yang dirancang untuk Ananda gunakan dalam belajar mandiri. Modul ini akan membantu dan memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi Ananda untuk mencapai kompetensi yang dituju secara mandiri.

Sebagai bahan ajar, unsur-unsur pokok modul ini terdiri atas (a) tujuan pembelajaran, (b) aktivitas pembelajaran, dan (c) evaluasi. Tujuan pembelajaran menjadi sasaran penguasaan kompetensi yang dituju dalam belajar. Aktivitas pembelajaran berupa aktivitas-aktivitas yang Ananda akan lakukan agar memperoleh pengalaman-pengalaman belajar yang bermakna dalam mencapai tujuan pembelajaran. Evaluasi ialah proses penentuan kesesuaian antara proses dan hasil belajar dengan tujuan pembelajaran. Dalam hal ini, evaluasi bertujuan untuk memberikan latihan sekaligus mengukur tingkat ketercapaian kompetensi yang Ananda peroleh sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan pada bagian awal modul.

Modul ini menggunakan pendekatan belajar tuntas. Dalam hal ini Ananda harus mencapai tingkat ketuntasan kompetensi tertentu sebelum Ananda melanjutkan untuk pencapaian kompetensi selanjutnya pada modul berikutnya.

Belajar mandiri ialah proses belajar aktif yang Ananda akan lakukan dengan menggunakan modul ini. Dalam belajar aktif tersebut dibutuhkan dorongan niat atau motif Ananda untuk menguasai kompetensi yang telah ditetapkan pada bagian awal modul. Sasaran utama dalam belajar mandiri tersebut ialah Ananda dapat memperoleh kompetensi yang telah ditetapkan serta memperoleh kemandirian dalam belajar.

Aktivitas pembelajaran dalam modul ini berpusat pada diri Ananda, bukan pada guru maupun materi ajar. Artinya, Ananda merupakan subjek yang aktif dan bertanggung jawab dalam pembelajaran Ananda sendiri sesuai dengan kecepatan belajar Ananda.

Strategi pembelajaran dalam modul ini memfasilitasi pengalaman belajar bermakna. Selain memperoleh kompetensi utama, yaitu kompetensi yang ditetapkan pada tujuan pembelajaran, Ananda juga akan memperoleh pengalaman belajar terkait dengan pengembangan karakter, literasi, berpikir kritis, kreativitas, kolaborasi, dan komunikasi efektif.

PENDAHULUAN

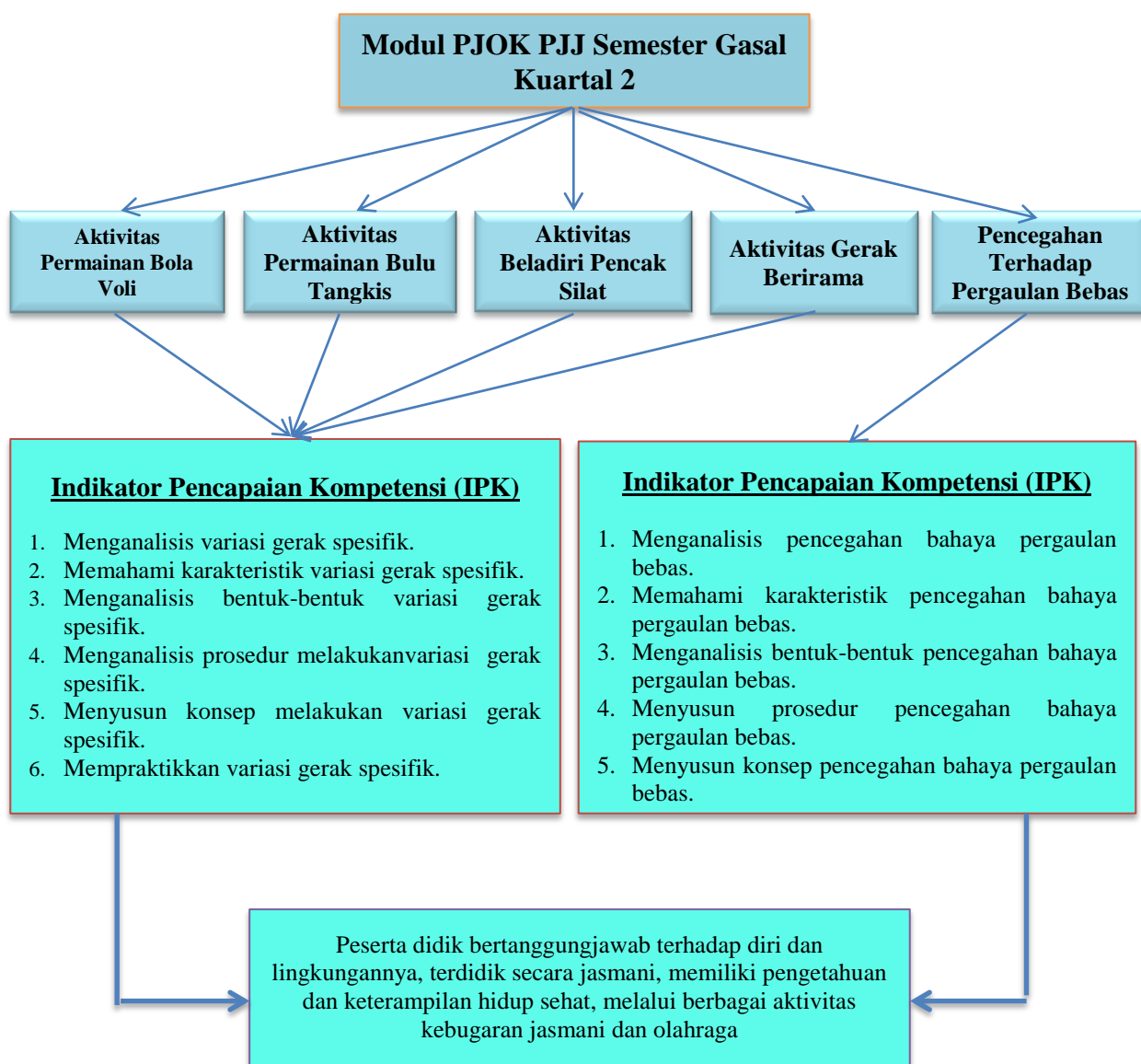
Modul ini juga dapat digunakan oleh orang tua Ananda secara mandiri untuk mendukung aktivitas belajar Ananda di rumah. Dukungan orang tua sangat diharapkan agar Ananda benar-benar memiliki kebiasaan belajar yang mandiri dan bertanggungjawab. Orang tua juga diharapkan menyediakan diri untuk berdiskusi dan terlibat dalam aktivitas belajar jika Ananda membutuhkannya.

Aktivitas-aktivitas belajar Ananda dalam modul ini ini sedapat mungkin memaksimalkan potensi semua sumber belajar yang ada di lingkungan sekitar Ananda. Amatilah dan manfaatkanlah.

Setiap aktivitas pembelajaran dapat disesuaikan dengan kondisi Ananda, orang tua, guru, sekolah, dan lingkungan sekitar. Bagaimana pun utamakan kesehatan. Jangan melakukan hal-hal yang membahayakan kesehatan diri sendiri, keluarga, guru, sekolah, dan lingkungan Ananda.

Tetap semangat dan selamat belajar!

PEMETAAN KOMPETENSI



PEMBELAJARAN 1

Variasi Gerak Spesifik *Passing* Bawah Permainan Bola Voli

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli.
4. Melakukan berbagai aktivitas variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola volisecara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

B. PERAN GURU DAN ORANG TUA

Peran guru dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 1 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi Ananda berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
3. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 1 ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

Peran orang tua terkait pelaksanaan pembelajaran Ananda dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 1 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi putra/putri bapak/ibu dalam penggunaan bahan, alat, media, dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 1 ini, seperti bola ukuran sedang bisa yang terbuat dari karet.
2. Memastikan bapak/ibu memahami setiap instruksi yang terdapat pada Bahan Ajar Modul 1 ini.
3. Memastikan putra/putri bapak/ibu dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Berkoordinasi dengan wali kelas atau guru, jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 1 ini.

C.

AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Sebelum Ananda melakukan aktivitas variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli, perhatikan hal-hal berikut ini.

1. Petunjuk Umum

- a. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli.
- b. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan aktivitas variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli yang nyaman dan aman.
- c. Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli, sesuai dengan perintah guru dan petunjuk dalam Modul 1 ini.
- d. Setelah melakukan aktivitas variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli, lakukan pendinginan atau pelepasan, dan jangan minum-minuman yang dingin (seperti es).

2. Petunjuk Khusus

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh Ananda dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voliantara lain sebagai berikut:

- a. Coba Ananda berdoa dan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan.
- b. Setelah itu pelajari petunjuk yang terdapat dalam Modul 1 ini mengenai tugas gerak yang akan dipelajari, misalnya: “melakukan aktivitas variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli dan coba cari pola sendiri cara yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki secara individual. Pola gerak tersebut bisa diamati dari: Peragaan teman atau guru, gambar, buku teks pelajaran, atau video pembelajaran permainan bola voli.
- c. Proses pembelajaran harus mengikuti petunjuk dan prosedur yang terdapat dalam materi. Proses pembelajaran melalui langkah-langkah:mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan. Atau dapat pula langkah-langkah pembelajaran tersebut dilakukan dengan tidak berurutan.
- d. Hindari melakukan gerakan-gerakan yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan cedera atau kecelakaan dalam melakukan permainan bola voli.
- e. Aktivitas pembelajaran gerak berirama dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.
- f. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran permainan bola voli, lakukan pelepasan agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).

- g. Penilaian terhadap keberhasilan Ananda dalam pembelajaran meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian sikap dapat dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda selama proses pembelajaran.
- h. Ananda dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan oleh guru Ananda.
- i. Apabila Ananda belum mencapai KKM, maka Ananda harus melakukan remedial dan apabila telah mencapai KKM, maka harus menerima pengayaan.

3. Karakter yang Dikembangkan

Karakter yang dikembangkan dalam aktivitas variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli antara lain sebagai berikut:

- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas permainan bola voli. Kedisiplinan tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, dan sebagainya. Diharapkan peserta didik dapat menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi aturan-aturan yang berlaku.
- b. **Sportivitas:** Menunjukkan sikap kesatria yang mau menerima kekalahan dan mau mengakui keunggulan dari lawan serta menghormatinya dalam permainan bola voli. Sportifitas tersebut tercermin dalam hal-hal seperti:

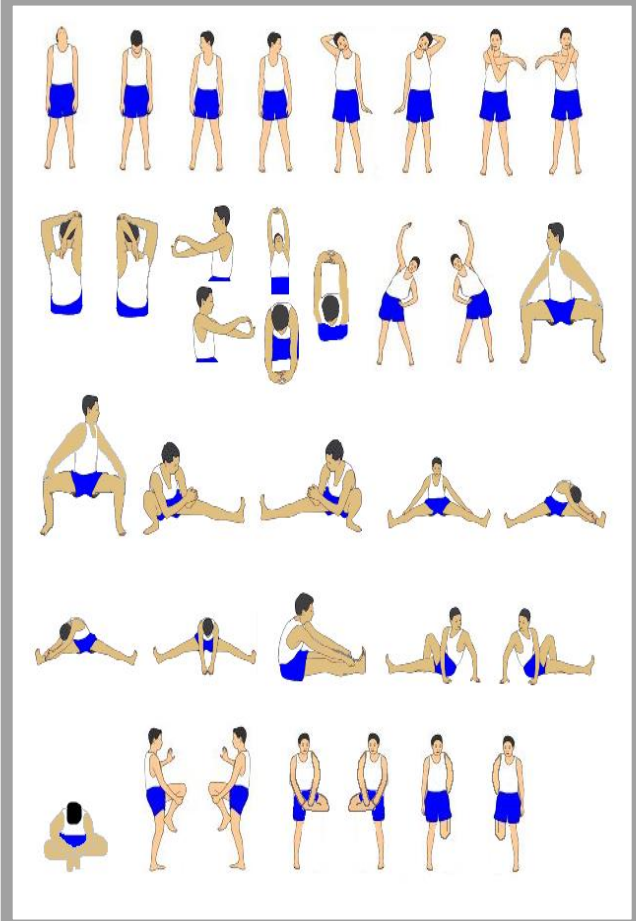
menerima kekalahan dan kemenangan, tidak sombong, memberi kesempatan kepada orang lain untuk memberi pendapat, dan sebagainya.

- c. **Kerja sama:** Menunjukkan suatu usaha bersama antar perseorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Kerja sama akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam kerja sama tim dalam aktivitas permainan bola voli. Kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi peran, kewajiban dan tanggung jawab melaporkan keberhasilan atau kegagalan dalam melaksanakan tugas individu, memiliki visi dan tujuan yang sama, hasil kerja kolektif, efektifitas secara langsung diukur dengan menilai kerja kolektif dan sebagainya.
- d. **Kerja keras:** Menunjukkan kegiatan yang dikerjakan secara sengaja sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah atau berhenti sebelum target tercapai dalam aktivitas permainan bola voli. Kerja keras tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: bersungguh-sungguh, tidak mudah putus asa, tidak menunda-nunda pekerjaan, tidak cepat merasa puas, tekun menyelesaikan pekerjaan, bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas dan sebagainya.

AKTIVITAS 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:



- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan latihan yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.

Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

Peregangan Aktif



4 putaran maju,
4 putaran mundur

4 putaran maju,
4 putaran mundur

8 ayunan

4 putaran maju,
4 putaran mundur

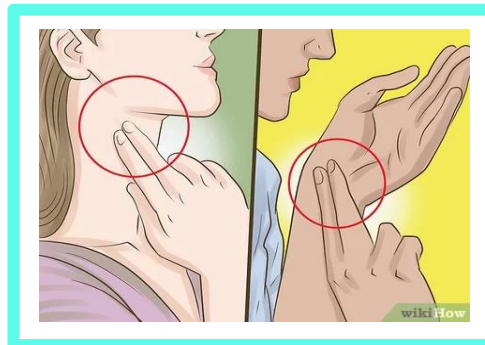
4 putaran maju,
4 putaran mundur

4 putaran maju,
4 putaran mundur

- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.
- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

Catatan:
Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan latihan.

- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/menit.



<https://id.wikihow.com/Memeriksa-Denyut-Nadi>

- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama.

- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat.

Mengapa demikian? Ini menandakan bahwa jantung dan paru-paru Ananda telah berhasil beradaptasi terhadap aktivitas fisik, sehingga dapat lebih efisien dalam melakukan metabolisme.

Semakin stabil detak jantung Ananda saat berolahraga, semakin baik pula kebugaran jantung dan paru-paru Ananda. Detak jantung yang stabil juga ditandai dengan pernapasan yang baik ketika beraktivitas atau berolahraga. Sedangkan kalau detak jantung cenderung tidak teratur dan memburu, Ananda mungkin gampang terengah-engah dan kehabisan napas ketika sedang aktif bergerak.

Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda deskripsikan manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga di kolom ini.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

AKTIVITAS 2

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa Lembar Kerja , tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam melakukan, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli.

Permainan bolavoli merupakan suatu cabang olahraga berbentuk memvoli bola di udara bolak-balik diatas jaring/net, dengan maksud menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan.

Passing bawah merupakan teknik untuk mengoper bola ke teman yang dilakukan dengan kedua tangan dikepal dan dipukul dari bawah ke atas. Perkenaan bola di tangan ada di bagian pergelangan tangan. Hasil bola dari *passing* ini adalah melambung.

Dengan bermain voli akan berkembang unsur-unsur daya fikir, kemampuan, dan perasaan. Disamping itu, kepribadian berkembang dengan baik termasuk *self control*, disiplin, rasa kerja sama, dan rasa tanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya.

Apakah olahraga kegemaranmu?Apakah bola voli termasuk olahraga kegemaranmu? Maukah Ananda menjadi pemain bola voli yang berprestasi? Bagaimana teknis permainannya? Untuk menjadi pemain bola voli yang terampil, Ananda harus melakukan aktivitas gerakan bermain bola voli. Bagaimanakah latihan-latihan teknik bermain bola voli yang harus dilakukan? Marilah kita mempelajari teknik-teknik permainan bola voli yang baik dan benar?

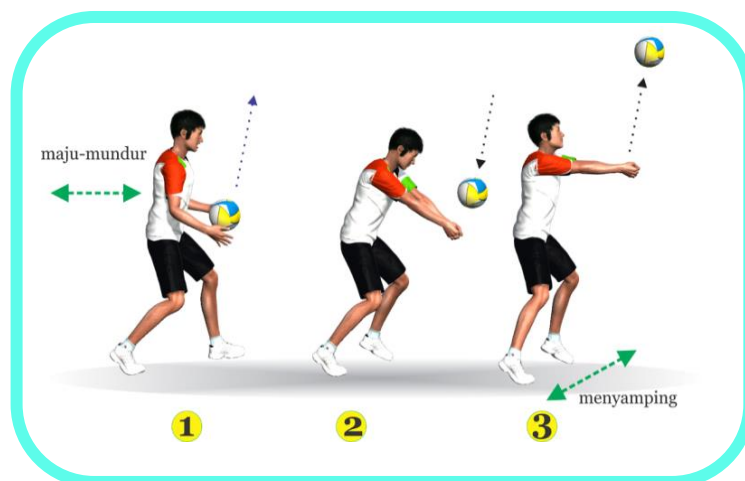
- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli, antara lain sebagai berikut

1) Aktivitas pembelajaran *passing* bawah dengan melambungkan bola

Cara melakukannya:

- Passing bawah dengan melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan.
- Lakukan gerakan sambil berjalan maju, mundur, dan menyamping.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



2) Aktivitas pembelajaran *passing* bawah dari sikap duduk di bangku

Cara melakukannya:

- Melakukan *passing* bawah dari sikap duduk di bangku panjang dan

bola dilambungkan teman, setelah bola dilambung.

- b) Bangun dari duduk melakukan *passing* bawah.
- c) Lalu kembali duduk, dilakukan berpasangan dan bergantian.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



3) Aktivitas pembelajaran *passing* bawah melalui atas net/tali

Cara melakukannya:

- a) Melakukan *passing* bawah melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan atau formasi berbanjar ke belakang.
- b) Bola dilambung teman dilanjutkan dengan *passing* langsung (bola tanpa dilambung teman), yang telah melakukan gerak melambung pindah tempat.
- c) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli.

.....

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli.

.....

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli.

.....

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.
 - Sangat Senang
 - Senang
 - Tidak Tahu
 - Tidak Senang
 - Sangat Tidak Senang

- e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli.

.....

.....

.....

1) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli.

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli.

.....

.....

.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

AKTIVITAS 3

Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli.

Passing atas atau disebut *set up* adalah usaha pemain untuk mengoper bola yang dilakukan saat bola diatas kepala dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan. Passing atas, merupakan teknik untuk mengoper bola ke teman yang dilakukan dengan kedua tangan tepatnya mengenai jari-jari tangan. Passing ini sangat baik untuk mengoper sebagai umpan *smash*. Hasil bola dari passing ini adalah melambung ke atas.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

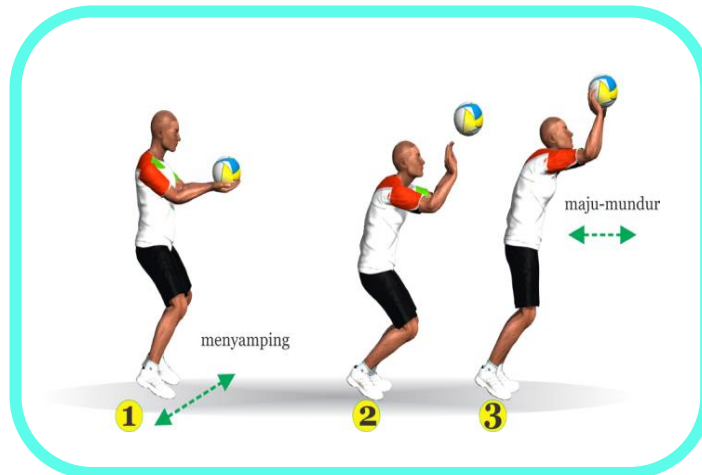
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli antara lain sebagai berikut:

- 1) **Aktivitas pembelajaran *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola**

Cara melakukannya:

- a) Melambungkan dan menangkap bola kembali dengan sikap jari-jari tangan membentuk sikap *passing* atas.
- b) Pembelajaran dilakukan di tempat, sambil berjalan (maju-mundur, dan menyamping), dilakukan secara perorangan atau kelompok.

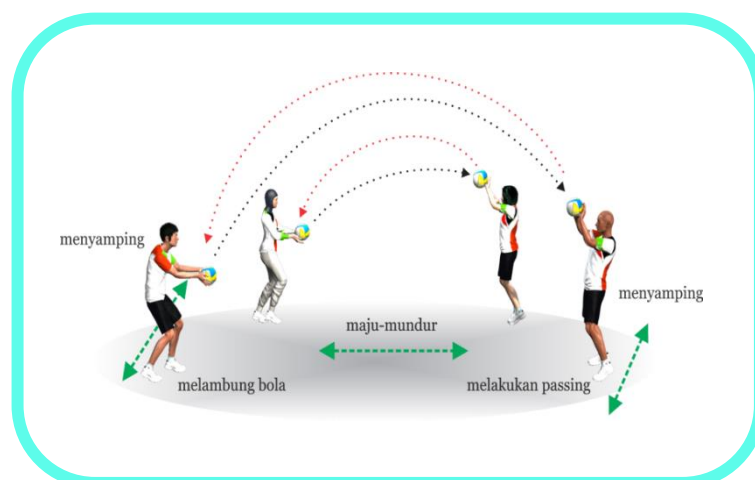
- c) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



2) Aktivitas pembelajaran *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola

Cara melakukannya:

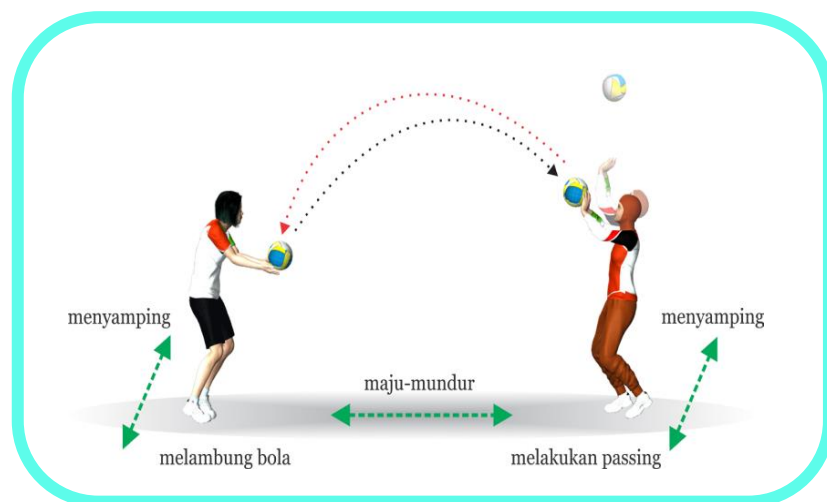
- Melakukan *passing* atas yang dilambungkan teman (berpasangan/ berkelompok) sambil berjalan maju dan mundur.
- Pembelajaran dilanjutkan dengan gerak menyamping, yang melambung dan *passing* bergantian.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



3) Aktivitas pembelajaran *passing* atas berpasangan dan berhadapan

Cara melakukannya:

- Melakukan *passing* atas berpasangan dan berhadapan dengan dua kali sentuhan bola (bola dilambung teman).
- Dilakukan di tempat, berjalan, dan menyamping.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli.

.....

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli.

.....

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli.

.....

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli. Coba Ananda beri tanda Ceklis (✓) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

- e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli.

.....
.....
.....
.....

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli.

.....
.....
.....
.....

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli.

.....
.....
.....
.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

AKTIVITAS 4

Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan atas permainan bola voli. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan atas permainan bola voli adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan atas permainan bola voli, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan atas permainan bola voli.

Ada sejumlah variasi permainan bola voli yang penting untuk kita ketahui, khususnya bagi Anda yang menjadi seorang pemain bola voli. Aktivitas olahraga tim yang seru ini memiliki variasi keterampilan gerak di mana variasi itu sendiri merupakan gabungan dari beberapa teknik dasar yang kemudian pemain dapat lakukan dalam serangkaian gerakan.

Tujuan dari variasi gerakan tersebut adalah supaya para pemain mampu memperkirakan efek gerakan servis, *blocking*, smash dan *passing*. Dengan mengetahui, mengenal, mempelajari dan menguasai variasi tersebut, akan lebih mudah bagi seorang pemain untuk berusaha memenangkan pertandingan voli.

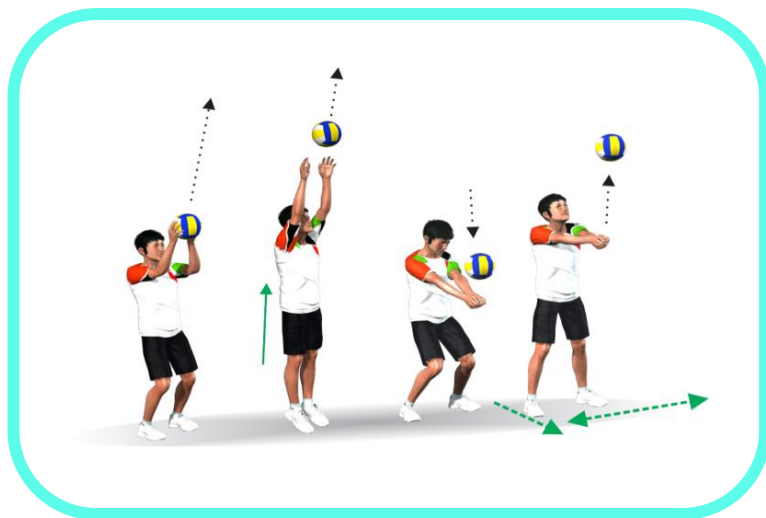
- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan atas permainan bola voli. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan atas permainan bola voli antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran 1 variasi *passing* bawah dan *passing* atas

Cara melakukannya:

- a) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- b) Pembelajaran dimulai dengan melakukan *passing* atas tegak lurus setelah bola turun lakukan pula *passing* bawah, dan setelah bola naik/melambung ke atas, lakukan lagi *passing* atas, dan seterusnya.
- c) Aktivitas pembelajaran pertama *mepassing* bola dilakukan di tempat, dan kemudian dilakukan sambil berjalan.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.

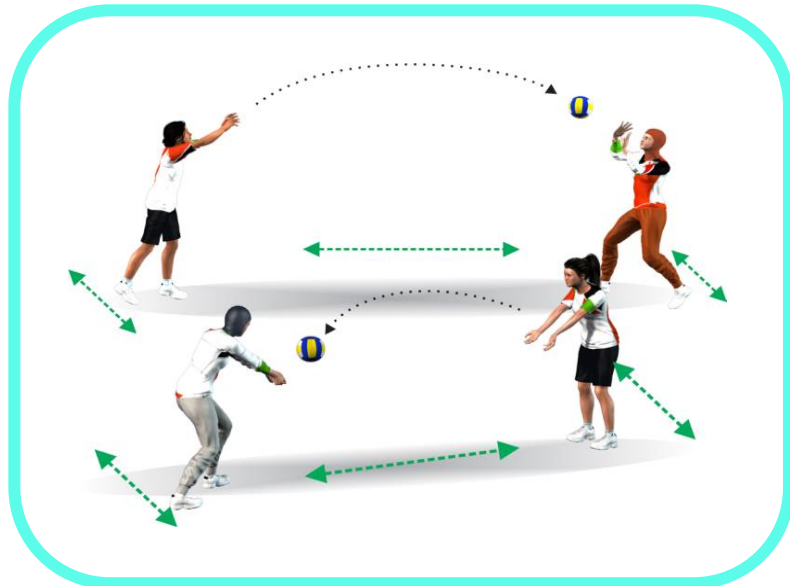


2) Aktivitas pembelajaran 2 variasi *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping

Cara melakukannya:

- a) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman dari depan.

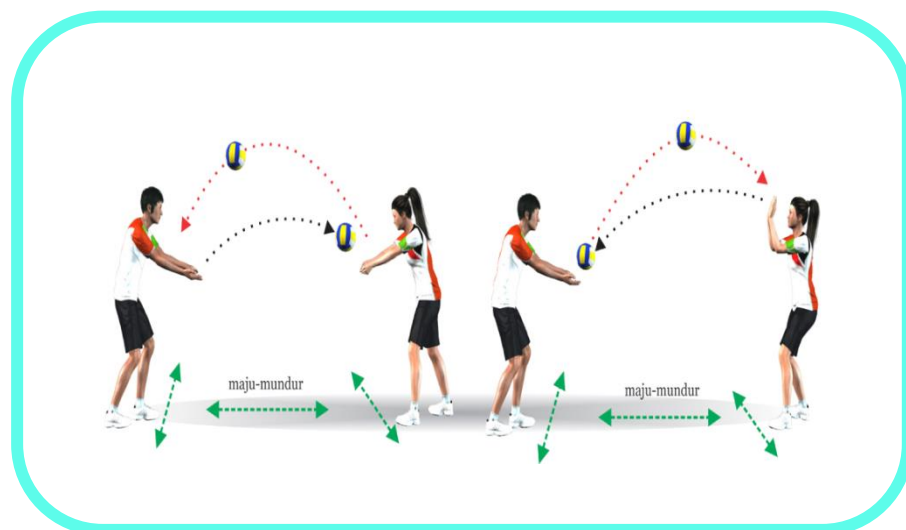
- b) Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.
- c) Lakukan aktivitas pembelajaran ini 5 – 10 menit.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



3) Aktivitas pembelajaran 3 variasi *passing* atas dan bawah menggunakan dua bola

Cara melakukannya:

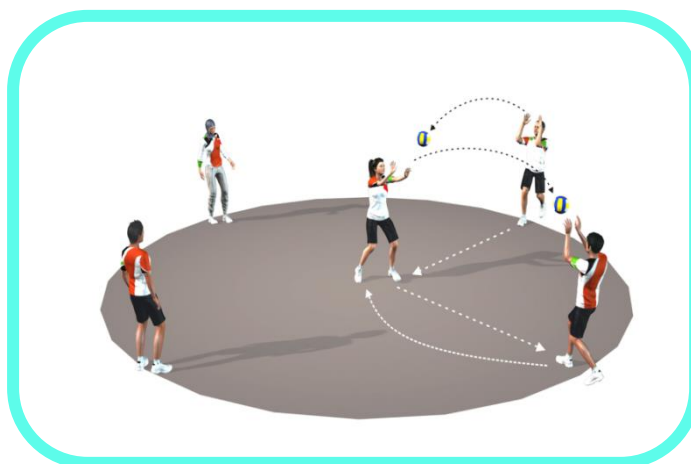
- a) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman.
- b) Kemudian dilakukan secara bergantian dan berpasangan.
- c) Selanjutnya dilakukan di tempat, dilanjutkan maju-mundur dan menyamping.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



4) **Aktivitas pembelajaran 4 Variasi *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran**

Cara melakukannya:

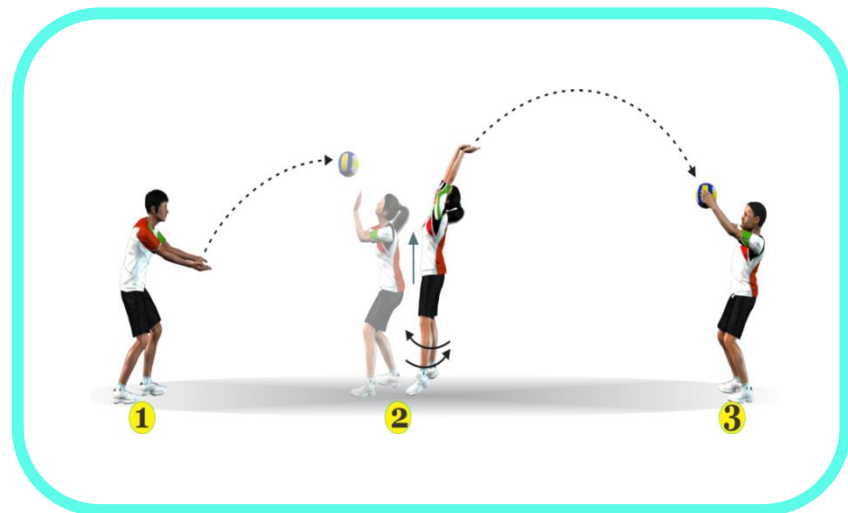
- a) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman yang berada ditengah-tengah lingkaran.
- b) Setelah melakukan *passing* bergerak berpindah, dari pinggir lingkaran berpindah ke tengah lingkaran.
- c) Kemudian dari tengah lingkaran berpindah ke pinggir lingkaran.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



5) **Aktivitas pembelajaran 5 Variasi *passing* atas dan bawah bertiga dalam formasi garis lurus, bola dilambung menggunakan teknik *passing***

Cara melakukannya:

- a) Pemain 1 melakukan *passing* atas/bawah pada pemain 2.
- b) Pemain 2 melakukan *passing* atas/bawah ke pemain 3 dalam sikap membelakangi.
- c) Pemain 3 melakukan *passing* atas/bawah ke pemain 2.
- d) Pemain 2 melakukan *passing* atas/bawah ke pemain 1 yang diawali dengan gerak berputar menghadap pemain 3.



Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya

dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli pada kolom di bawah ini.

- 1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli.

.....

- 2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli.

.....

- 3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli.

.....

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu

- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli.

.....
.....
.....
.....

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli.

.....
.....
.....
.....

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli.

.....
.....
.....
.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

D. RANGKUMAN

Passing bawah merupakan teknik untuk mengoper bola ke teman yang dilakukan dengan kedua tangan di kepal dan dipukul dari bawah ke atas. Perkenaan bola di tangan ada di bagian pergelangan tangan. Hasil bola dari passing ini adalah melambung.

Passing atas atau disebut *set up* adalah usaha pemain untuk mengoper bola yang dilakukan saat bola diatas kepala dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan. Passing atas, merupakan teknik untuk mengoper bola ke teman yang dilakukan dengan kedua tangan tepatnya mengenai jari-jari tangan. Passing ini sangat baik untuk mengoper sebagai umpan *smash*. Hasil bola dari passing ini adalah melambung ke atas.

Variasi: Melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara. Tujuan dari variasi gerakan tersebut adalah supaya para pemain mampu memperkirakan efek gerakan servis, blocking, smash dan passing. Dengan mengetahui, mengenal, mempelajari dan menguasai variasi tersebut, akan lebih mudah bagi seorang pemain untuk berusaha memenangkan pertandingan voli.

E.

REFLEKSI

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli. Senangkah Ananda mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola volitersebut? Adakah kesulitan-kesulitan yang Ananda alami dalam mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola volitersebut? Jika ada, coba diskusikan dengan teman Ananda atau tanyakan kepada guru Ananda atau orang tua. Bisakah materi aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli yang telah Ananda pelajari diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

Pembelajaran 2

Variasi Gerak Spesifik Servis Bawah Permainan Bola Voli

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli.
4. Melakukan berbagai aktivitas variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

B. PERAN GURU DAN ORANG TUA

Peran guru dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 1 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi Ananda berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
3. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 1 ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

Peran orang tua terkait pelaksanaan pembelajaran Ananda dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 1 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi putra/putri bapak/ibu dalam penggunaan bahan, alat, media, dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 1 ini, seperti bola ukuran sedang bisa yang terbuat dari karet.
2. Memastikan bapak/ibu memahami setiap instruksi yang terdapat pada Bahan Ajar Modul 1 ini.
3. Memastikan putra/putri bapak/ibu dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Berkoordinasi dengan wali kelas atau guru, jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 1 ini.

C. AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Sebelum Ananda melakukan aktivitas variasi gerak spesifik servis bawah dan *servis* atas permainan bola voli, perhatikan hal-hal berikut ini.

1. Petunjuk Umum

1. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas variasi gerak spesifik *servis* bawah dan servis atas permainan bola voli.
2. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan aktivitas variasi gerak spesifik servis bawah dan servis atas permainan bola voli yang nyaman dan aman.
3. Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik *servis* bawah dan *servis* atas permainan bola voli, sesuai dengan perintah guru dan petunjuk dalam Modul 1 ini.
4. Setelah melakukan aktivitas variasi gerak spesifik *servis* bawah dan *servis* atas permainan bola voli, lakukan pendinginan atau pelepasan, dan jangan minum-minuman yang dingin (seperti es).

2. Petunjuk Khusus

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh Ananda dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik *servis* bawah dan *servis* atas permainan bola voli antara lain sebagai berikut:

- a. Coba Ananda berdoa dan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan.
- b. Setelah itu pelajari petunjuk yang terdapat dalam Modul 1 ini mengenai tugas gerak yang akan dipelajari, misalnya: “melakukan aktivitas variasi gerak spesifik *servis* bawah dan *servis* atas permainan bola voli dan coba cari pola sendiri cara yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki secara individual. Pola gerak tersebut bisa diamati dari: Peragaan teman atau guru, gambar, buku teks pelajaran, atau video pembelajaran permainan bola voli.
- c. Proses pembelajaran harus mengikuti petunjuk dan prosedur yang terdapat dalam materi. Proses pembelajaran melalui langkah-langkah: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan. Atau dapat pula langkah-langkah pembelajaran tersebut dilakukan dengan tidak berurutan.
- d. Hindari melakukan gerakan-gerakan yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan cedera atau kecelakaan dalam melakukan permainan bola voli.
- e. Aktivitas pembelajaran gerak berirama dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.
- f. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran permainan bola voli, lakukan pelepasan agar dapat melepaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).

- g. Penilaian terhadap keberhasilan Ananda dalam pembelajaran meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian sikap dapat dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda selama proses pembelajaran.
- h. Ananda dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan oleh guru Ananda.
- i. Apabila Ananda belum mencapai KKM, maka Ananda harus melakukan remedial dan apabila telah mencapai KKM, maka harus menerima pengayaan.

3. Karakter yang Dikembangkan

Karakter yang dikembangkan dalam aktivitas variasi gerak spesifik *servis* bawah dan *servis* atas permainan bola voli antara lain sebagai berikut:

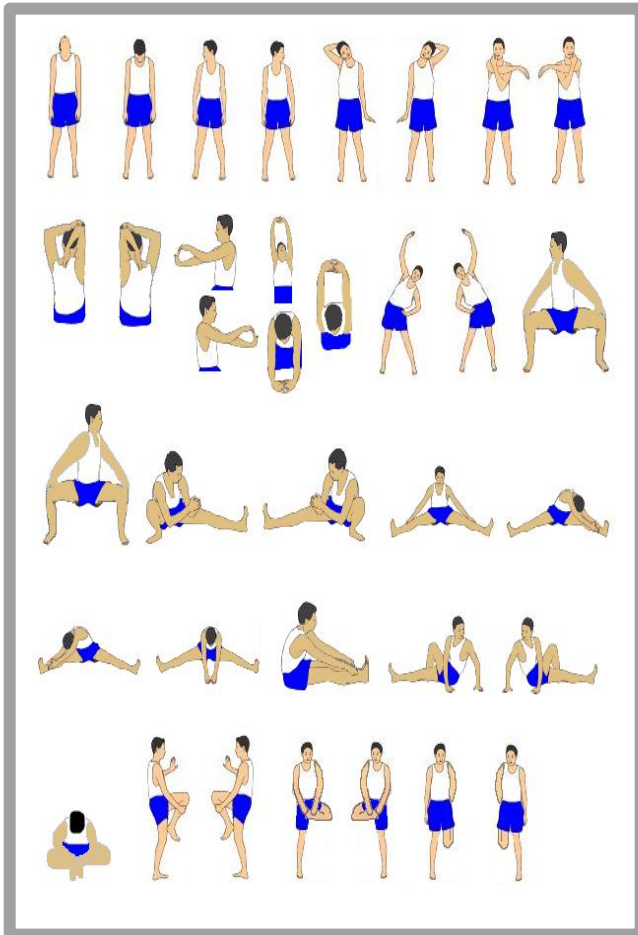
- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas permainan bola voli. Kedisiplinan tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, dan sebagainya. Diharapkan peserta didik dapat menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi aturan-aturan yang berlaku.
- b. **Sportivitas:** Menunjukkan sikap kesatria yang mau menerima kekalahan dan mau mengakui keunggulan dari lawan serta menghormatinya dalam permainan bola voli. Sportifitas tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: menerima kekalahan dan kemenangan, tidak sombong, memberi kesempatan kepada orang lain untuk memberi pendapat, dan sebagainya.

- c. **Kerja sama:** Menunjukkan suatu usaha bersama antar perseorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Kerja sama akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam kerja sama tim dalam aktivitas permainan bola voli. Kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi peran, kewajiban dan tanggung jawab melaporkan keberhasilan atau kegagalan dalam melaksanakan tugas individu, memiliki visi dan tujuan yang sama, hasil kerja kolektif, efektifitas secara langsung diukur dengan menilai kerja kolektif dan sebagainya.
- d. **Kerja keras:** Menunjukkan kegiatan yang dikerjakan secara sengaja sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah atau berhenti sebelum target tercapai dalam aktivitas permainan bola voli. Kerja keras tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: bersungguh-sungguh, tidak mudah putus asa, tidak menunda-nunda pekerjaan, tidak cepat merasa puas, tekun menyelesaikan pekerjaan, bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas dan sebagainya.

AKTIVITAS 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

- Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:



- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan latihan yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.

- Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

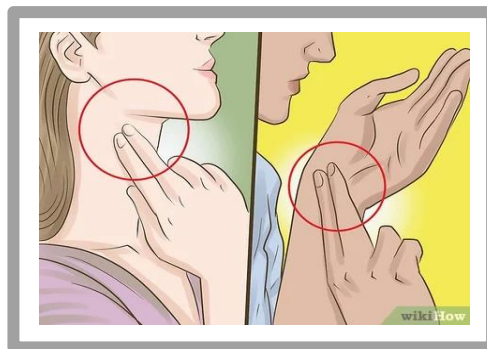
Peregangan Aktif



- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.
- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

Catatan:
Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan latihan.

- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/menit.



<https://id.wikihow.com/Memeriksa-Denyut-Nadi>

- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama.

- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat.
- Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda deskripsikan manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AKTIVITAS 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli.

Servis tangan bawah adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. Servis tangan bawah adalah cara servis dengan mengayunkan lengan dari arah bawah kemudian memukul bola dengan genggaman tangan. Gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

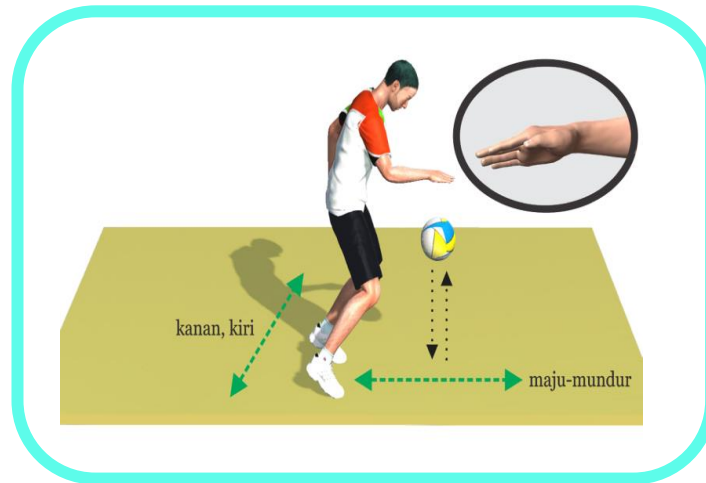
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli, antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran memukul-mukul bola ke lantai

Cara melakukannya:

- a) Memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat.
- b) Pembelajaran dilakukan di tempat dilanjutkan dengan gerak maju-mundur dan menyamping, perorangan/kelompok.

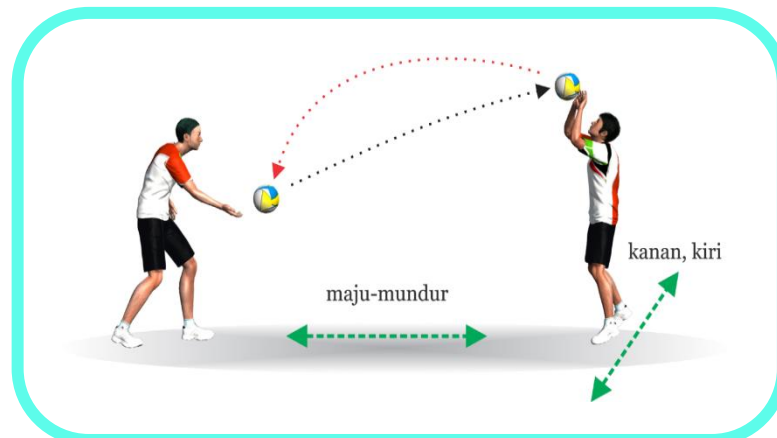
- c) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



2) Aktivitas pembelajaran servis bawah berhadapan berpasangan

Cara melakukannya:

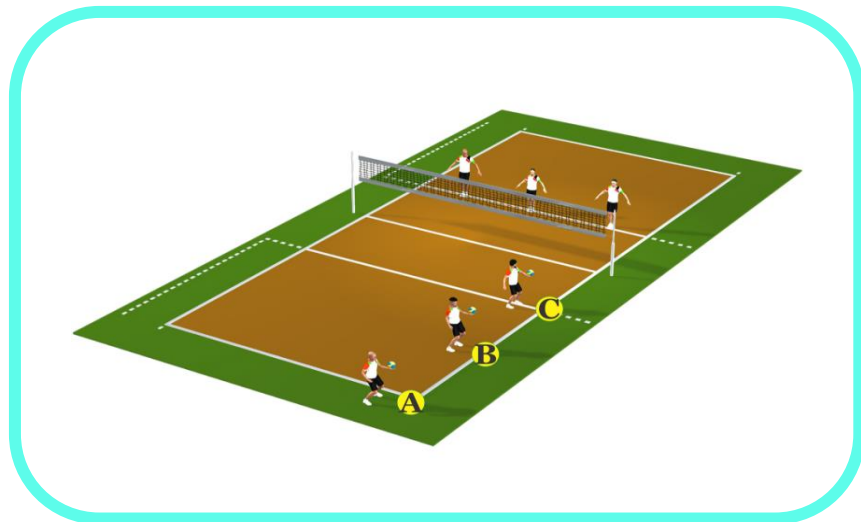
- Melakukan servis bawah berhadapan berpasangan dengan jarak ± 9 meter (melebar lapangan).
- Pembelajaran dilakukan secara bergantian dilakukan di tempat dan dilanjutkan bergerak maju-mundur.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



3) Aktivitas pembelajaran memukul-mukul bola ke lantai

Cara melakukannya:

- a) Melakaukan servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang, pertama dari jarak 3 meter (garis serang).
- b) Kedua dari jarak 6 meter dan terakhir dari belakang garis lapangan.
- c) Pembelajaran dilakukan secara berkelompok.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas

pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola volipada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli.

.....
.....
.....
.....

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli.

.....
.....
.....
.....

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli.

.....
.....
.....
.....

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli.

Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

- e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

- 1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli.
.....
.....
.....
.....
- 2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli.
.....
.....
.....
.....
- 3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli.
.....
.....
.....
.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

D.

RANGKUMAN

Servis tangan bawah adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. Servis tangan bawah adalah cara servis dengan mengayunkan lengan dari arah bawah kemudian memukul bola dengan genggaman tangan. Gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar.

E.

REFLEKSI

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli. Senangkah Ananda mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola volitersebut? Adakah kesulitan-kesulitan yang Ananda alami dalam mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli tersebut? Jika ada, coba diskusikan dengan teman Ananda atau tanyakan kepada guru Ananda atau orang tua. Bisakah materi aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli yang telah Ananda pelajari diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

Pembelajaran 3

Variasi Gerak Spesifik Servis Atas Permainan Bola Voli

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas variasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli.
4. Melakukan berbagai aktivitas variasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

B. PERAN GURU DAN ORANG TUA

Peran guru dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 1 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi Ananda berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
3. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 1 ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

Peran orang tua terkait pelaksanaan pembelajaran Ananda dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 1 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi putra/putri bapak/ibu dalam penggunaan bahan, alat, media, dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 1 ini, seperti bola ukuran sedang bisa yang terbuat dari karet.
2. Memastikan bapak/ibu memahami setiap instruksi yang terdapat pada Bahan Ajar Modul 1 ini.
3. Memastikan putra/putri bapak/ibu dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Berkoordinasi dengan wali kelas atau guru, jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 1 ini.

C. AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Sebelum Ananda melakukan aktivitas variasi gerak spesifik servis bawah dan *servis* atas permainan bola voli, perhatikan hal-hal berikut ini.

1. Petunjuk Umum

1. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas variasi gerak spesifik *servis* bawah dan servis atas permainan bola voli.
2. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan aktivitas variasi gerak spesifik servis bawah dan servis atas permainan bola voli yang nyaman dan aman.
3. Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik *servis* bawah dan *servis* atas permainan bola voli, sesuai dengan perintah guru dan petunjuk dalam Modul 1 ini.
4. Setelah melakukan aktivitas variasi gerak spesifik *servis* bawah dan *servis* atas permainan bola voli, lakukan pendinginan atau pelepasan, dan jangan minum-minuman yang dingin (seperti es).

2. Petunjuk Khusus

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh Ananda dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik *servis* bawah dan *servis* atas permainan bola voli antara lain sebagai berikut:

- a. Coba Ananda berdoa dan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan.
- b. Setelah itu pelajari petunjuk yang terdapat dalam Modul 1 ini mengenai tugas gerak yang akan dipelajari, misalnya: “melakukan aktivitas variasi gerak spesifik *servis* bawah dan *servis* atas permainan bola voli dan coba cari pola sendiri cara yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki secara individual. Pola gerak tersebut bisa diamati dari: Peragaan teman atau guru, gambar, buku teks pelajaran, atau video pembelajaran permainan bola voli.
- c. Proses pembelajaran harus mengikuti petunjuk dan prosedur yang terdapat dalam materi. Proses pembelajaran melalui langkah-langkah: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan. Atau dapat pula langkah-langkah pembelajaran tersebut dilakukan dengan tidak berurutan.
- d. Hindari melakukan gerakan-gerakan yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan cedera atau kecelakaan dalam melakukan permainan bola voli.
- e. Aktivitas pembelajaran gerak berirama dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.
- f. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran permainan bola voli, lakukan pelepasan agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).

- g. Penilaian terhadap keberhasilan Ananda dalam pembelajaran meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian sikap dapat dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda selama proses pembelajaran.
- h. Ananda dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan oleh guru Ananda.
- i. Apabila Ananda belum mencapai KKM, maka Anandaharus melakukan remedial dan apabila telah mencapai KKM, maka harus menerima pengayaan.

3. Karakter yang Dikembangkan

Karakter yang dikembangkan dalam aktivitas variasi gerak spesifik *servis* bawah dan *servis* atas permainan bola voli antara lain sebagai berikut:

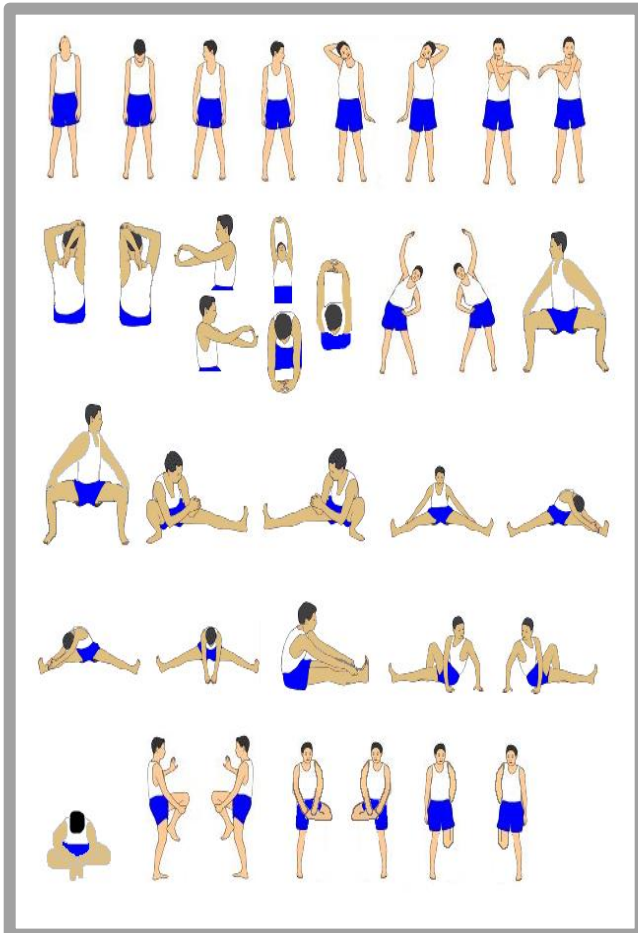
- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas permainan bola voli. Kedisiplinan tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, dan sebagainya. Diharapkan peserta didik dapat menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi aturan-aturan yang berlaku.
- b. **Sportivitas:** Menunjukkan sikap kesatria yang mau menerima kekalahan dan mau mengakui keunggulan dari lawan serta menghormatinya dalam permainan bola voli. Sportifitas tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: menerima kekalahan dan kemenangan, tidak sombong, memberi kesempatan kepada orang lain untuk memberi pendapat, dan sebagainya.

- c. **Kerja sama:** Menunjukkan suatu usaha bersama antar perseorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Kerja sama akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam kerja sama tim dalam aktivitas permainan bola voli. Kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi peran, kewajiban dan tanggung jawab melaporkan keberhasilan atau kegagalan dalam melaksanakan tugas individu, memiliki visi dan tujuan yang sama, hasil kerja kolektif, efektifitas secara langsung diukur dengan menilai kerja kolektif dan sebagainya.
- d. **Kerja keras:** Menunjukkan kegiatan yang dikerjakan secara sengaja sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah atau berhenti sebelum target tercapai dalam aktivitas permainan bola voli. Kerja keras tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: bersungguh-sungguh, tidak mudah putus asa, tidak menunda-nunda pekerjaan, tidak cepat merasa puas, tekun menyelesaikan pekerjaan, bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas dan sebagainya.

AKTIVITAS 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

- Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:



- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan latihan yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.

- Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

Peregangan Aktif



4 putaran maju,
4 putaran mundur



4 putaran maju,
4 putaran mundur



8 ayunan



4 putaran maju,
4 putaran mundur



4 putaran maju,
4 putaran mundur

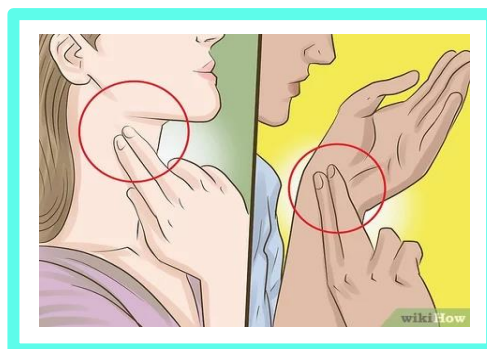


4 putaran maju,
4 putaran mundur

- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.
- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

Catatan:
Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan latihan.

- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/menit.



<https://id.wikihow.com/Memeriksa-Denyut-Nadi>

- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama.

- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat.
- Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda deskripsikan manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AKTIVITAS 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

1. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
2. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
3. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli.

Servis tangan atas adalah tindakan memukul bola dengan caramelemparkan bola ke atas lalu memukulnya dengan mengayukan tangan dari atas sambil diikuti dengan lompatan untuk memaksimalkan tenaga dan pukulan sehingga bola melucur dengan cepat mengenai lapangan tim lawan.

Servis atas (*floating service*) adalah jenis servis dimana jalannya bola tidak mengandung putaran (bola bergerak mengapung atau mengambang). Saat ini servis atas sangat populer, jika dibandingkan dengan servis yang lainnya.

Kesulitan lawan dalam menerima bola yang mengapung dan tidak bergerak dalam satu lintasan lurus, kecepatannya tidak teratur, bola sering melayang ke kiri dan ke kanan atau ke atas dan ke bawah, sehingga menimbulkan kesukaran untuk memprediksi arah datangnya bola secara tepat.

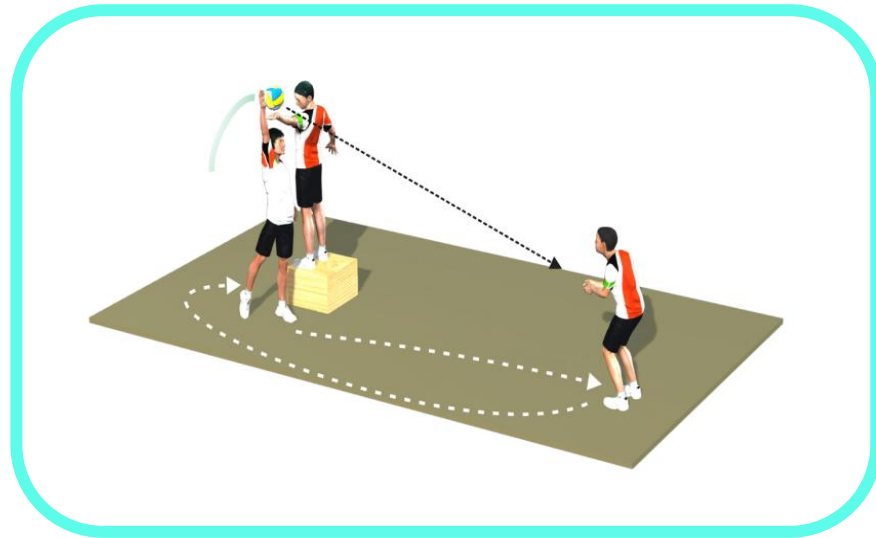
- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli.

1) Aktivitas pembelajaran memukul bola ke depan bawah

Cara melakukannya:

- Dilakukan berkelompok dan berhadapan, ada kelompok servis dan penerima servis dengan passing bawah.
- Bola dipukul servis mengarah pada penerima servis.
- Setelah melakukan gerakan, pindah tempat.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.

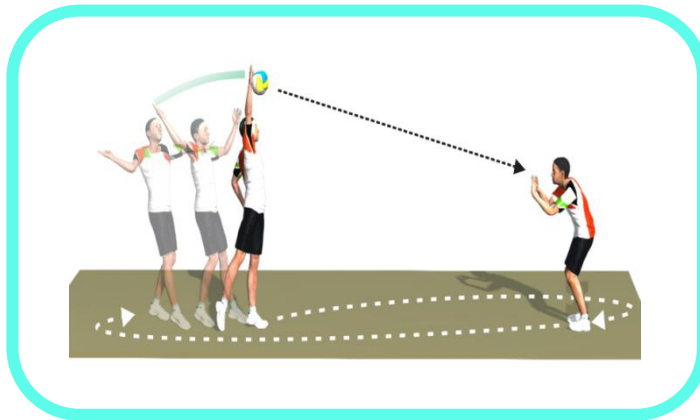


2) Aktivitas pembelajaran memukul bola ke depan atas menggunakan telapak tangan

Cara melakukannya:

- Berdiri sikap melangkah berhadapan.
- Lambungkan bola ke atas dengan tangan kiri, saat bola turun sebatas jangkauan tangan di atas kepala, pukul dengan tangan kanan ke depan atas ke arah teman di depannya, dengan cara ditangkap atau dengan passing bawah atau atas.
- Pemain yang telah melakukan gerakan pukulan servis dan menerima servis, bergerak berpindah tempat.

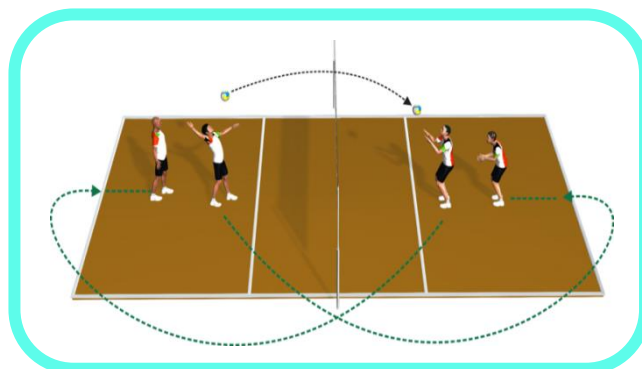
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



3) Aktivitas pembelajaran memukul bola melewati atas net/tali

Cara melakukannya:

- Dilakukan berpasangan atau kelompok, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang sudah melakukan pukulan servis dan menerima servis (dengan passing atas/bawah), bergerak berpindahtempat.
- Berdiri sikap melangkah menghadap net/tali.
- Lambungkan bola dengan tangan kiri dan pukul dengan tangan kanan melewati atas net/tali.
- Bila memukul bola sudah dilakukan dari garis serang lapangan, pindah ke belakang garis lapangan untuk siap memukul lagi dan sebaliknya.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli.

.....
.....
.....
.....

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli.

.....
.....
.....
.....

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli.

.....
.....
.....
.....

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.
- Sangat Senang
 - Senang
 - Tidak Tahu
 - Tidak Senang
 - Sangat Tidak Senang
- e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli.

.....
.....

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli.

.....
.....

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli.

.....
.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian

coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.

- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

D.

RANGKUMAN

Servis tangan atas adalah tindakan memukul bola dengan caramelemparkan bola ke atas lalu memukulnya dengan mengayukan tangan dari atas sambil diikuti dengan lompatan untuk memaksimalkan tenaga dan pukulan sehingga bola melucur dengan cepat mengenai lapangan tim lawan.

Servis atas (*floating service*) adalah jenis servis dimana jalannya bola tidak mengandung putaran (bola bergerak mengapung atau mengambang). Saat ini servis atas sangat populer, jika dibandingkan dengan servis yang lainnya.

E.

REFLEKSI

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bola voli. Senangkah Ananda mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bola volitersebut? Adakah kesulitan-kesulitan yang Ananda alami dalam mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bola voli tersebut? Jika ada, coba diskusikan dengan teman Ananda atau tanyakan kepada guru Ananda atau orang tua. Bisakah materi aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bola voli yang telah Ananda pelajari diterapkan dalam kehidupan sehari-hari

EVALUASI

A. Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh peserta didik dan diisi dengan jujur)

1. Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu		
4.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami		
5.	Saya berperan aktif dalam kelompok		
6.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu		
7.	Saya selalu membuat catatan hal-hal yang saya pelajari		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran		
9.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru		
10.	Saya menghormati dan menghargai teman		
Jumlah skor maksimal = 10			

Evaluasi Pengetahuan

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.

1. Variasi pembelajaran bola voli dilakukan dengan tujuan untuk
 - a. mengkombinasikan teknik dasar
 - b. mematangkan teknik dasar
 - c. mengulangi teknik dasar
 - d. menyempurnakan teknik dasar

2. Variasi pembelajaran bola voli menuju peningkatan pertandingan yang berlangsung cepat dan memeras tenaga, maka diberikan pembelajaran
 - a. memainkan bola melewati tali
 - b. memainkan bola satu lawan satu
 - c. memainkan bola dengan ditangkap
 - d. memainkan bola dengan sentuhan ganda

3. Variasi pembelajaran bola voli yang paling cocok, apabila bola tidak cukup banyak, lapangan permainan tidak begitu luas, maka sebaiknya menggunakan sistem variasi
 - a. memainkan bola melewati tali
 - b. memainkan bola satu lawan satu
 - c. memainkan bola dengan ditangkap
 - d. memainkan bola dengan sentuhan ganda

4. Perkenaan bola dengan tangan saat *passing* atas adalah
 - a. bagian telapak tangan
 - b. bagian ujung jari-jari tangan
 - c. bagian luas jari-jari tangan
 - d. bagian jari-jari tangan

5. Pada saat melakukan bendungan, tangan pemain digerakkan dengan kuat dan lengan berada dekat dengan net. Teknik bendungan ini disebut
 - a. bendungan aktif
 - b. bendungan pasif
 - c. bendungan satu pemain
 - d. bendungan dua pemain

A. Jawablah soal di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Tuliskan tujuan utama dari bermain bola voli.
2. Jelaskan cara melakukan *passing* bawah dengan melambungkan bola secara individu.
3. Jelaskan cara melakukan *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola berpasangan.
4. Jelaskan cara melakukan variasi *passing* atas dan *passing* bawah permainan bola voli.
5. Jelaskan cara variasi *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi berbanjar melewati atas net/tali permainan bola voli.

Evaluasi Pengetahuan

A. Tes Kinerja Aktivitas Permainan Bola Voli

1. Butir Tes : Lakukan variasi gerak spesifik *passing* permainan bola voli. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
2. Petunjuk Penilaian : Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan dan menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

3. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes Passing)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan <i>passing</i> (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

4. Pedoman penskoran

a. Penskoran

1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika :

- a) ambil posisi sikap siap normal.
- b) pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan.
- c) tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan dan lurus.

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

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

2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika :

- a) berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut direndahkan.
- b) rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan
- c) dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola
- d) perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan

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

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

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

3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika :

- a) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
- b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
- c) lengan yang mempassing bola berada di depan dengan posisi badan rileks.

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

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

b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

5. Lembar pengamatan penilaian gerak spesifik *passing* bola permainan bola voli.

a. Penilaian hasil keterampilan gerak *passing*

1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik *passing* dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara :

- a) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
- b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai mempassing bola setinggi 242 centimeter.
- c) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- d) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

2) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 17 kali > 15 kali	Sangat Baik
14 – 16 kali	12 – 14 kali	Baik
11 – 13 kali	9 – 11 kali	Cukup
..... <11 kali <9 kali	Kurang

KUNCI JAWABAN

A. Pilihan Berganda

1.	A	2.	B	3.	C	4.	D	5.	A
----	---	----	---	----	---	----	---	----	---

B. Uraian

1. Tuliskan tujuan utama dari bermain bola voli.

Jawab:

Tujuan permainan bola voli adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan.

2. Jelaskan cara melakukan *passing* bawah dengan melambungkan bola secara individu.

Jawab:

- a. Passing bawah dengan melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan.
- b. Lakukan gerakan sambil berjalan maju, mundur, dan menyamping.
- c. Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.

3. Jelaskan cara melakukan *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola berpasangan.

Jawab:

- a. Melakukan *passing* atas yang dilambungkan teman (berpasangan/

- berkelompok) sambil berjalan maju dan mundur.
- b. Pembelajaran dilanjutkan dengan gerak menyamping, yang melambung dan passing bergantian.
 - c. Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.
4. Jelaskan cara melakukan variasi *passing* atas dan *passing* bawah permainan bola voli.

Jawab:

- a. Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
 - b. Pembelajaran dimulai dengan melakukan *passing* atas tegak lurus setelah bola turun lakukan pula *passing* bawah, dan setelah bola naik/melambung ke atas, lakukan lagi *passing* atas, dan seterusnya.
 - c. Aktivitas pembelajaran pertama *mepassing* bola dilakukan di tempat, dan kemudian dilakukan sambil berjalan.
5. Jelaskan cara variasi *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi berbaris melewati atas net/tali permainan bola voli.

Jawab:

- a. Aktivitas pembelajaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman yang berada lapangan sebelah yang dibatasi oleh net/tali.
- b. Setelah melakukan *passing*, kemudian bergerak lari berpindah ke barisan dihadapan ke bagian belakang.
- c. Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang selama 5 – 10 menit.

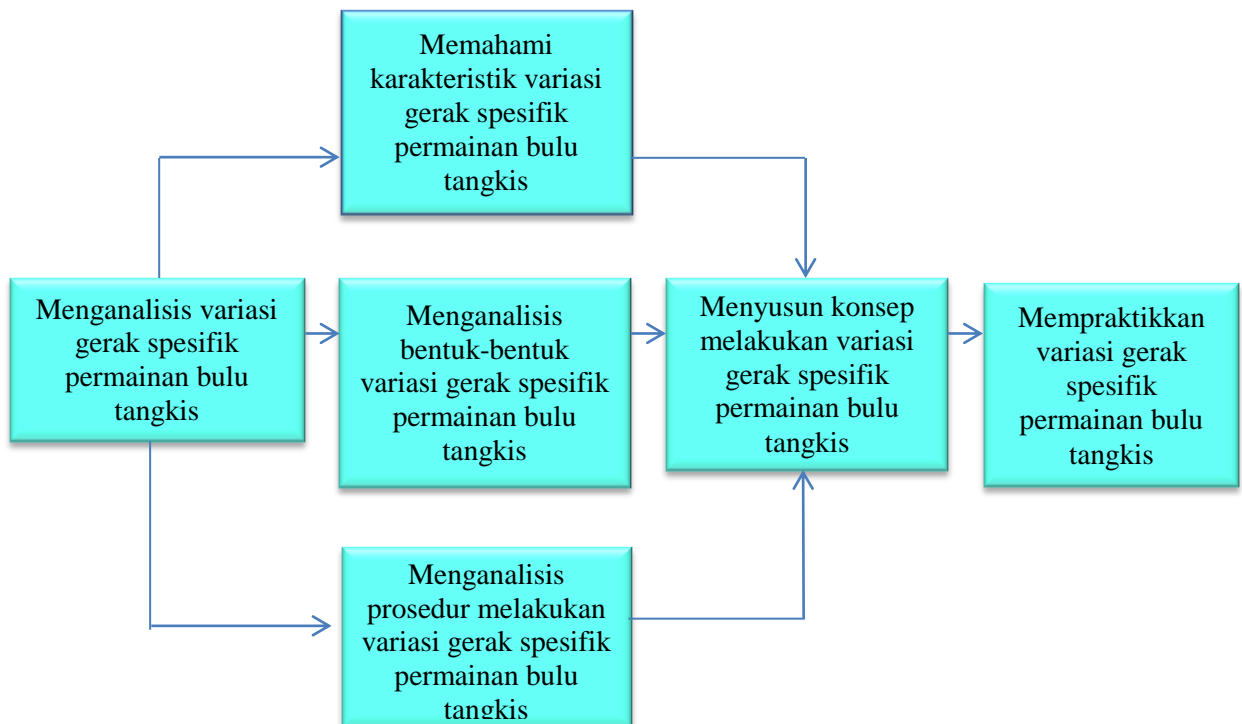
MODUL 2

AKTIVITAS PERMAINAN BULU TANGKIS

PEMETAAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/bola kecil sederhana dan atau tradisional.	1. Menganalisis variasi gerak spesifik permainan bulu tangkis. 2. Memahami karakteristik variasi gerak spesifik permainan bulu tangkis. 3. Menganalisis bentuk-bentuk variasi gerak spesifik permainan bulu tangkis. 4. Menganalisis prosedur melakukan variasi gerak spesifik permainan bulu tangkis.
4.1 mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/bola kecil sederhana dan atau tradisional.	5. Menyusun konsep melakukan variasi gerak spesifik permainan bulu tangkis. 6. Mempraktikkan variasi gerak spesifik permainan bulu tangkis.

PETA KOMPETENSI



Pembelajaran 1

Variasi Gerak Spesifik Pukulan *Forehand*

Permainan Bulu Tangkis

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis.
4. Melakukan berbagai aktivitas variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

B. PERAN GURU DAN ORANG TUA

Peran guru dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 2 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi Ananda berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
3. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 2 ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

Peran orang tua terkait pelaksanaan pembelajaran Ananda dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 2 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi putra/putri bapak/ibu dalam penggunaan bahan, alat, media, dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 2 ini.
2. Memastikan bapak/ibu memahami setiap instruksi yang terdapat pada Bahan Ajar Modul 2 ini.
3. Memastikan putra/putri bapak/ibu dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Berkoordinasi dengan wali kelas atau guru, jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 2 ini.

C. **AKTIVITAS PEMBELAJARAN**

Sebelum Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bulu tangkis, perhatikan hal-hal berikut ini.

1. Petunjuk Umum

- a. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bulu tangkis.
- b. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bulu tangkis yang nyaman dan aman.
- c. Lakukan aktivitas pembelajaran aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bulu tangkis sesuai dengan perintah guru dan petunjuk dalam Modul 2 ini.
- d. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bulu tangkis, lakukan pendinginan atau pelepasan, dan jangan minum-minuman yang dingin (seperti es).

2. Petunjuk Khusus

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh Ananda dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bulu tangkis antara lain sebagai berikut:

- a. Coba Ananda berdoa dan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan.
- b. Setelah itu pelajari petunjuk yang terdapat dalam Modul 2 ini mengenai tugas gerak yang akan dipelajari, misalnya: “melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bulu tangkis dan coba cari pola sendiri cara yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki secara individual. Pola gerak tersebut bisa diamati dari: Peragaan teman atau guru, gambar, buku teks pelajaran, atau video pembelajaran permainan bulu tangkis.
- c. Proses pembelajaran harus mengikuti petunjuk dan prosedur yang terdapat dalam materi. Proses pembelajaran melalui langkah-langkah: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan. Atau dapat pula langkah-langkah pembelajaran tersebut dilakukan dengan tidak berurutan.
- d. Hindari melakukan gerakan-gerakan yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan cedera atau kecelakaan dalam melakukan permainan bulu tangkis.
- e. Aktivitas pembelajaran gerak berirama dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.
- f. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran permainan bulu tangkis, lakukan pelepasan agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).

- g. Penilaian terhadap keberhasilan Ananda dalam pembelajaran meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian sikap dapat dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda selama proses pembelajaran.
- h. Ananda dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan oleh guru Ananda.
- i. Apabila Ananda belum mencapai KKM, maka Ananda harus melakukan remedial dan apabila telah mencapai KKM, maka harus menerima pengayaan.

3. Karakter yang Dikembangkan

Karakter yang dikembangkan dalam aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bulu tangkis antara lain sebagai berikut:

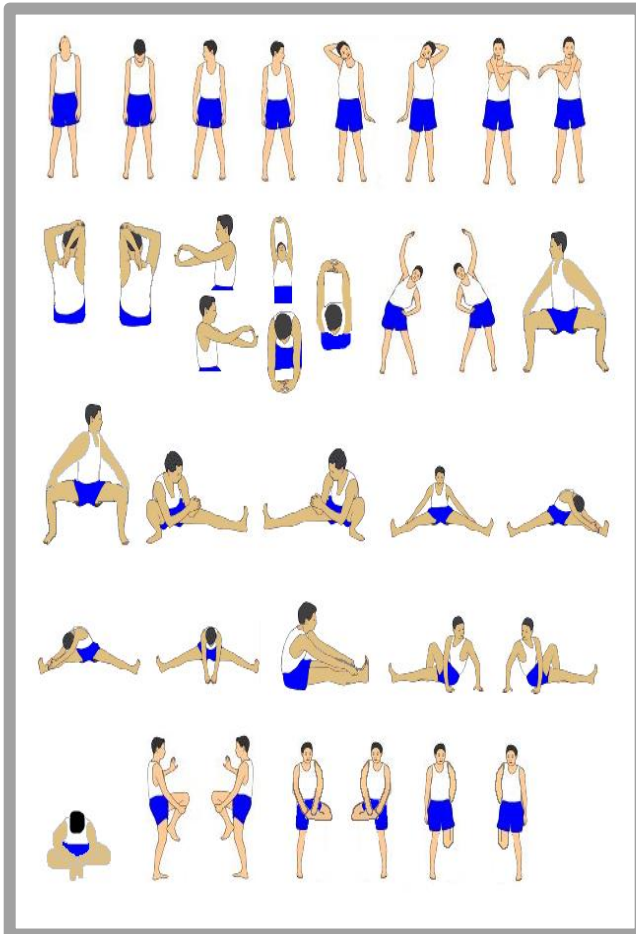
- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas permainan bulu tangkis. Kedisiplinan tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, dan sebagainya. Diharapkan peserta didik dapat menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi aturan-aturan yang berlaku.
- b. **Sportivitas:** Menunjukkan sikap kesatria yang mau menerima kekalahan dan mau mengakui keunggulan dari lawan serta menghormatinya dalam permainan bulu tangkis. Sportifitas tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: menerima kekalahan dan kemenangan, tidak sombong, memberi kesempatan kepada orang lain untuk memberi pendapat, dan sebagainya.

- c. **Kerja sama:** Menunjukkan suatu usaha bersama antarperseorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Kerja sama akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam kerja sama tim dalam aktivitas permainan bulu tangkis. Kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi peran, kewajiban dan tanggung jawab melaporkan keberhasilan atau kegagalan dalam melaksanakan tugas individu, memiliki visi dan tujuan yang sama, hasil kerja kolektif, efektifitas secara langsung diukur dengan menilai kerja kolektif dan sebagainya.
- d. **Kerja keras:** Menunjukkan kegiatan yang dikerjakan secara sengaja sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah atau berhenti sebelum target tercapai dalam aktivitas permainan bulu tangkis. Kerja keras tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: bersungguh-sungguh, tidak mudah putus asa, tidak menunda-nunda pekerjaan, tidak cepat merasa puas, tekun menyelesaikan pekerjaan, bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas dan sebagainya.

AKTIVITAS 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:



- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan latihan yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.

Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

Perenggangan Aktif



4 putaran maju,
4 putaran mundur

4 putaran maju,
4 putaran mundur

8 ayunan

4 putaran maju,
4 putaran mundur

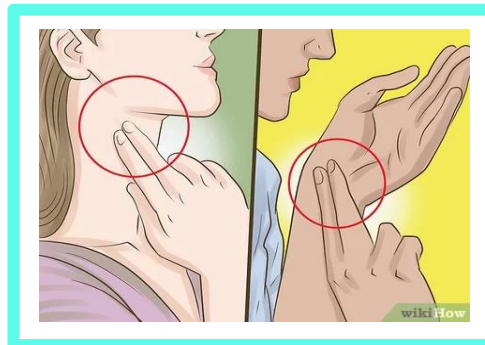
4 putaran maju,
4 putaran mundur

4 putaran maju,
4 putaran mundur

- Peregangannya aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.
- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

Catatan:
Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan ...

- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/menit.



<https://id.wikihow.com/Memeriksa-Denyut-Nadi>

- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama.

- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat.

Mengapa demikian? Ini menandakan bahwa jantung dan paru-paru Ananda telah berhasil beradaptasi terhadap aktivitas fisik, sehingga dapat lebih efisien dalam melakukan metabolisme.

Semakin stabil detak jantung Ananda saat berolahraga, semakin baik pula kebugaran jantung dan paru-paru Ananda. Detak jantung yang stabil juga ditandai dengan pernapasan yang baik ketika beraktivitas atau berolahraga. Sedangkan kalau detak jantung cenderung tidak teratur dan memburu, Ananda mungkin gampang terengah-engah dan kehabisan napas ketika sedang aktif bergerak.

Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda deskripsikan manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga di kolom ini.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

AKTIVITAS 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang raket permainan bulu tangkis.

Apakah Ananda pernah bermain bulu tangkis atau malah menjadi penggemar olahraga permainan bulu tangkis pasti tahu betul mengenai hal-hal yang berkaitan dengan permainan bulu tangkis. Pemain bulutangkis yang handal diperlukan berbagai macam persyaratan, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis. Dalam cabang olahraga bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar, diantaranya teknik *service*, *smash*, *lob*, *drop*, dan gerak kaki.

Apakah olahraga kegemaran Ananda? Apakah bulu tangkis termasuk olahraga kegemaran Ananda? Maukah Ananda menjadi pemain bulu tangkis yang berprestasi? Bagaimana teknis permainannya? Untuk menjadi pemain bulu tangkis yang terampil, Ananda harus melakukan pembelajaran variasi gerak spesifik bermain bulu tangkis. Bagaimanakah pembelajaran variasi gerak spesifik bermain bulu tangkis yang harus dilakukan? Bagaimanakah pembelajaran variasi gerak spesifik bermain bulu tangkis? Marilah kita mempelajari variasi gerak spesifik permainan bulu tangkis yang baik dan benar?

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand*

permainan bulu tangkis. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis, antara lain sebagai berikut:

1) **Aktivitas pembelajaran variasi pukulan *forehand overhead***

Cara melakukannya:

a) Gerakan permulaan

- (1) Lakukan posisi siap berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, posisi badan menghadap net.
- (2) Raket dipegang di depan ke arah *forehand* dari kepala raket hampir sejajar bahu.
- (3) Kedua lutut agak direndahkan.

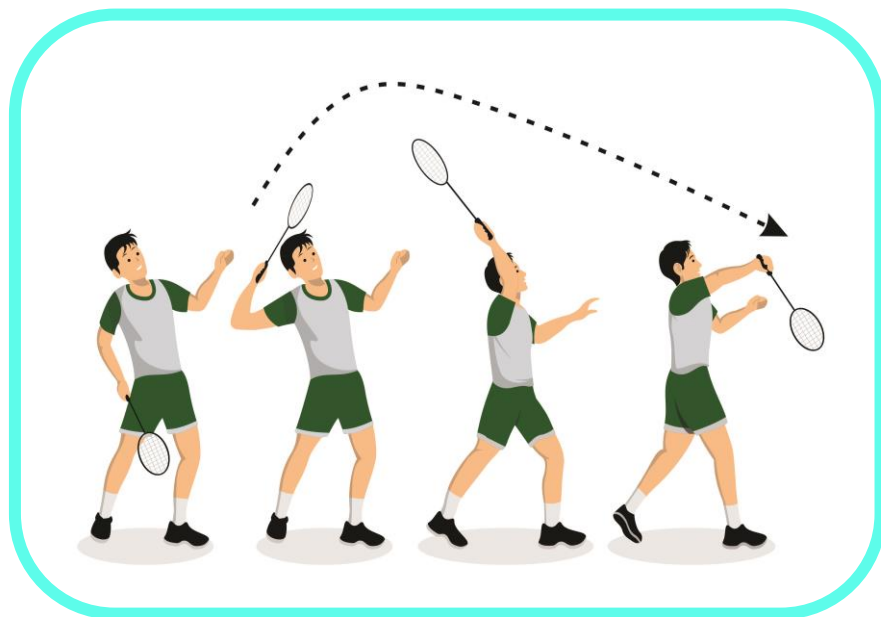
b) Gerakan pelaksanaan

- (1) Saat *shuttlecock* akan datang, pindahkan kaki kanan ke belakang (memukul dengan tangan kanan) bersamaan mengangkat raket ke atas. Posisi raket di belakang kepala dan bahu serta tangkai raket menghadap ke bawah.
- (2) Saat *shuttlecock* akan menyentuh kepala raket segera pindahkan kembali kaki kanan ke depan berat badan tertumpu pada kaki kiri. Badan menghadap ke arah gerakan serta lengan mulai bergerak ke atas lurus dengan pergelangan tangan diputar ke dalam.
- (3) Pada saat *shuttlecock* menyentuh kepala raket, pergelangan tangan dan bidang raket lurus.

c) Gerakan akhir

- (1) Kepala raket mengayun ke bawah dengan pergelangan tangan sejajar dada dan raket menyilang di sebelah kiri badan.
- (2) Pandangan mengikuti arah gerakan *shuttlecock* dan kembali pada tahap persiapan (sikap awal).

d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.

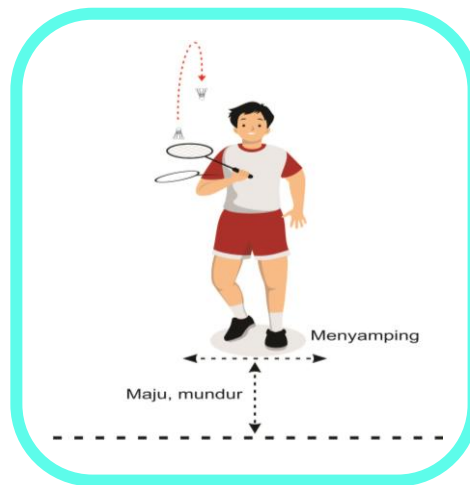


2) **Aktivitas pembelajaran melambung-lambungkan *shuttlecock* dengan raket di tempat**

Cara melakukannya:

- a) Melambung-lambungkan *shuttlecock* dengan raket di tempat.
- b) Dilanjutkan sambil berjalan maju-mundur dan menyamping menggunakan teknik pegangan *forehand*.
- c) Pembelajaran dilakukan perorangan atau kelompok.
- d) Pembelajaran dilakukan berulang-ulang selama 5 menit.

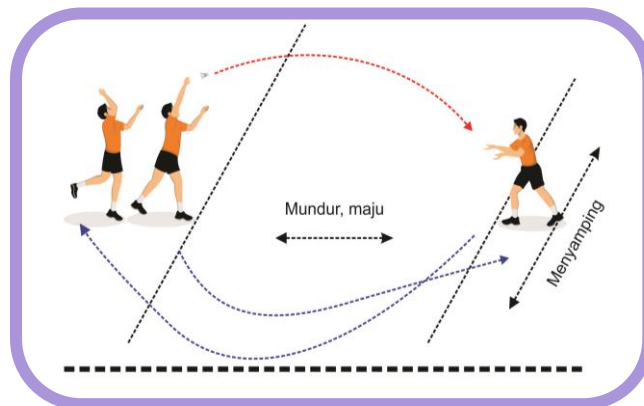
- e) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



3) Aktivitas pembelajaran melempar *shuttlecock forehand overhead*

Cara melakukannya:

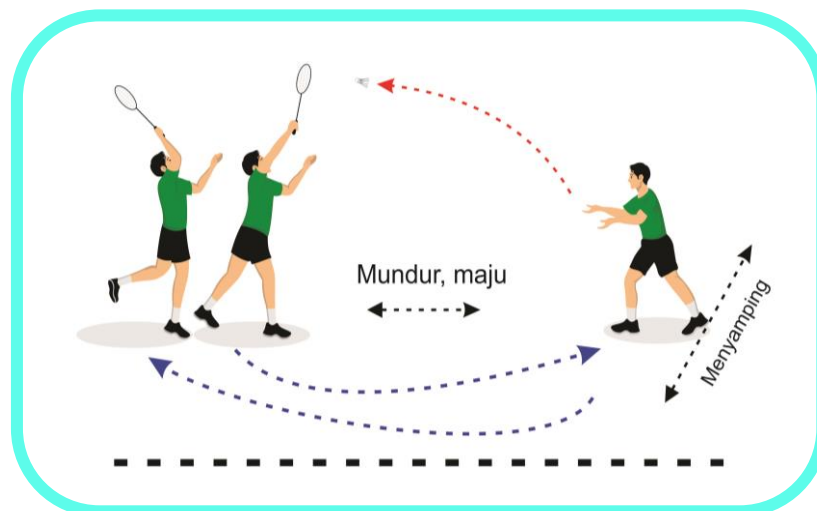
- Melempar *forehand overhead*, dan menangkap *shuttlecock* berpasangan atau kelompok dan berhadapan, di tempat, bergerak mundur, maju, menyamping, dilanjutkan dengan formasi berbanjar dengan menggunakan teknik pukulan *forehand*.
- Pemain yang telah melakukan gerakan melempar dan menangkap *shuttlecock* berpindah tempat.
- Pembelajaran dilakukan perorangan atau kelompok.
- Pembelajaran dilakukan berulang-ulang selama 5 menit.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



4) Aktivitas pembelajaran memukul *shuttlecock* *forehand overhead*

Cara melakukannya:

- Memukul *shuttlecock* menggunakan teknik *forehand overhead*, dengan *shuttlecock* dilambung teman, dilakukan berpasangan atau kelompok, di tempat, bergerak mundur, maju, menyamping, dilanjutkan dengan formasi berbanjar dengan menggunakan teknik pukulan *forehand*.
- Pemain yang telah melakukan gerakan melambung dan memukul *shuttlecock* berpindah tempat.
- Pembelajaran dilakukan perorangan atau kelompok.
- Pembelajaran dilakukan berulang-ulang selama 5 menit.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.

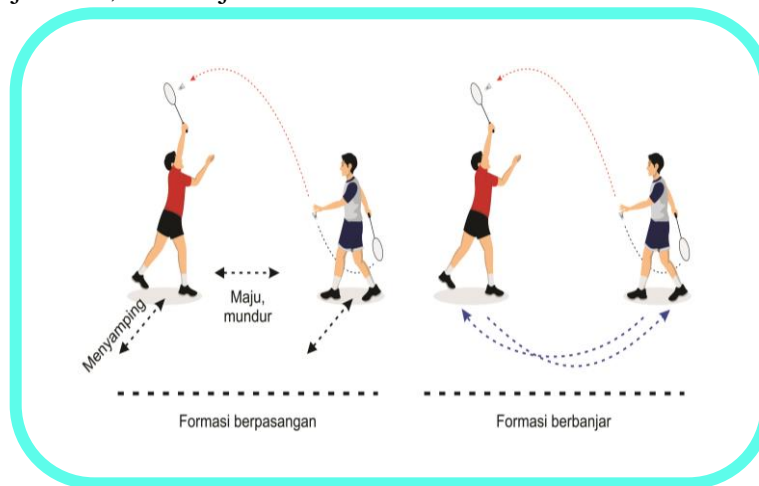


5) Aktivitas pembelajaran memukul *shuttlecock* *forehand overhead* berpasangan

Cara melakukannya:

- Memukul *shuttlecock* menggunakan teknik *forehand overhead*, dengan *shuttlecock* dipukul lambung teman.

- b) Pembelajaran dilakukan berpasangan, kelompok, bergerak maju, mundur, dan menyamping, bila dilakukan dalam formasi berbanjar.
- c) Pemain yang telah melakukan gerak memukul dan melambung *shuttlecock* berpindah tempat.
- d) Pembelajaran dilakukan perorangan atau kelompok.
- e) Pembelajaran dilakukan berulang-ulang selama 5 menit.
- f) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis.

.....
.....
.....
.....

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis.

.....
.....
.....
.....

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis.

.....
.....
.....

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

- e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis.

.....

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis.

.....

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis.

.....

3. Kegiatan Akhir

- Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

D.

RANGKUMAN

Gerakan dasar melakukan pukulan bulu tangkis, mempunyai sikap badan yang sama dalam penampilan hanya gerakan dari tangan yang menghasilkan pukulan yang bermacam-macam, misalnya melakukan pukulan *overhead*, *lob*, *smash*, dan *drop shot overhead* atau *chop* dalam sikap pengambilan yang sama posisinya.

Tujuan pembelajaran memukul *shuttlecock* adalah untuk mengombinasikan teknik gerakan-gerakan memukul *shuttlecock* yang telah dipelajari.

Forehand adalah pukulan yang diayun dari belakang badan kita dengan arah depan raket dan telapak tangan kita menghadap bola. Pukulan *forehand* adalah pukulan *standard* yang paling mudah diajarkan dalam memukul *shuttlecock*. Pukulan *forehand* adalah pukulan yang diayun dari belakang badan dengan arah depan raket dan telapak tangan kita menghadap *shuttlecock*.

E.**REFLEKSI**

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis. Senangkah Ananda mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkistersebut? Adakah kesulitan-kesulitan yang Ananda alami dalam mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkistersebut? Jika ada, coba diskusikan dengan teman Ananda atau tanyakan kepada guru Ananda atau orang tua. Bisakah materi aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis yang telah Ananda pelajari diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

Pembelajaran 2

Variasi Gerak Spesifik Pukulan *Backhand* Permainan Bulu Tangkis

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis.
4. Melakukan berbagai aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

B. PERAN GURU DAN ORANG TUA

Peran guru dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 2 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi Ananda berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
3. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 2 ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

Peran orang tua terkait pelaksanaan pembelajaran Ananda dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 2 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi putra/putri bapak/ibu dalam penggunaan bahan, alat, media, dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 2 ini.
2. Memastikan bapak/ibu memahami setiap instruksi yang terdapat pada Bahan Ajar Modul 2 ini.
3. Memastikan putra/putri bapak/ibu dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Berkoordinasi dengan wali kelas atau guru, jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 2 ini.

C. AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Sebelum Ananda melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis, perhatikan hal-hal berikut ini.

1. Petunjuk Umum

1. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis.
2. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis yang nyaman dan aman.
3. Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis, sesuai dengan perintah guru dan petunjuk dalam Modul 2 ini.
4. Setelah melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis, lakukan pendinginan atau pelepasan, dan jangan minum-minuman yang dingin (seperti es).

2. Petunjuk Khusus

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh Ananda dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis antara lain sebagai berikut:

- a. Coba Ananda berdoa dan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan.
- b. Setelah itu pelajari petunjuk yang terdapat dalam Modul 2 ini mengenai tugas gerak yang akan dipelajari, misalnya: “melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis dan coba cari pola sendiri cara yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki secara individual. Pola gerak tersebut bisa diamati dari: Peragaan teman atau guru, gambar, buku teks pelajaran, atau video pembelajaran permainan bulu tangkis.
- c. Proses pembelajaran harus mengikuti petunjuk dan prosedur yang terdapat dalam materi. Proses pembelajaran melalui langkah-langkah: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan. Atau dapat pula langkah-langkah pembelajaran tersebut dilakukan dengan tidak berurutan.
- d. Hindari melakukan gerakan-gerakan yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan cedera atau kecelakaan dalam melakukan permainan bulu tangkis.
- e. Aktivitas pembelajaran gerak berirama dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.
- f. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran permainan bulu tangkis, lakukan pelepasan agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).

- g. Penilaian terhadap keberhasilan Ananda dalam pembelajaran meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian sikap dapat dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda selama proses pembelajaran.
- h. Ananda dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan oleh guru Ananda.
- i. Apabila Ananda belum mencapai KKM, maka Ananda harus melakukan remedial dan apabila telah mencapai KKM, maka harus menerima pengayaan.

3. Karakter yang Dikembangkan

Karakter yang dikembangkan dalam aktivitas variasi gerak pukulan *forehand* permainan bulu tangkis antara lain sebagai berikut:

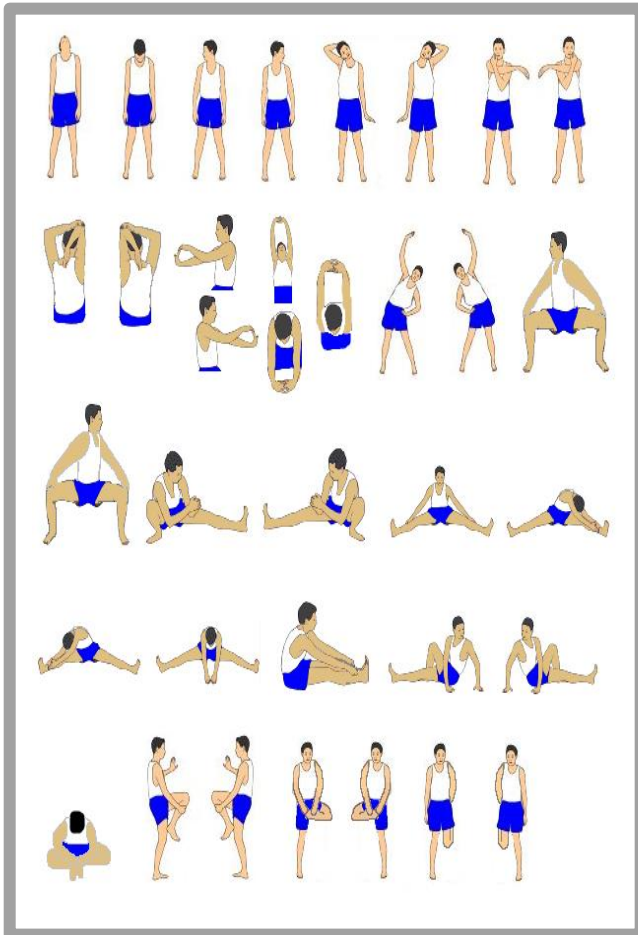
- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas permainan bulu tangkis. Kedisiplinan tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, dan sebagainya. Diharapkan peserta didik dapat menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi aturan-aturan yang berlaku.
- b. **Sportivitas:** Menunjukkan sikap kesatria yang mau menerima kekalahan dan mau mengakui keunggulan dari lawan serta menghormatinya dalam permainan bulu tangkis. Sportifitas tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: menerima kekalahan dan kemenangan, tidak sombong, memberi kesempatan kepada orang lain untuk memberi pendapat, dan sebagainya.

- c. **Kerja sama:** Menunjukkan suatu usaha bersama antar perseorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Kerja sama akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam kerja sama tim dalam aktivitas permainan bulu tangkis. Kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi peran, kewajiban dan tanggung jawab melaporkan keberhasilan atau kegagalan dalam melaksanakan tugas individu, memiliki visi dan tujuan yang sama, hasil kerja kolektif, efektifitas secara langsung diukur dengan menilai kerja kolektif dan sebagainya.
- d. **Kerja keras:** Menunjukkan kegiatan yang dikerjakan secara sengaja sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah atau berhenti sebelum target tercapai dalam aktivitas permainan bulu tangkis. Kerja keras tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: bersungguh-sungguh, tidak mudah putus asa, tidak menunda-nunda pekerjaan, tidak cepat merasa puas, tekun menyelesaikan pekerjaan, bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas daZXn sebagainya.

AKTIVITAS 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

- Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:



- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan latihan yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.

- Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

Peregangan Aktif



4 putaran maju,
4 putaran mundur



4 putaran maju,
4 putaran mundur



8 ayunan



4 putaran maju,
4 putaran mundur



4 putaran maju,
4 putaran mundur

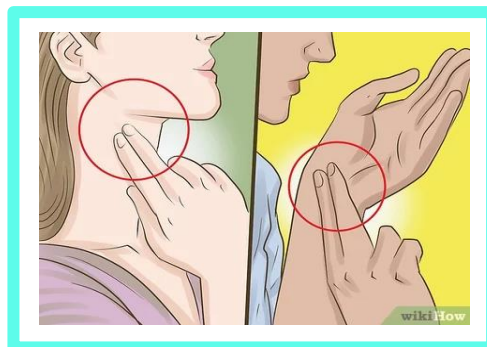


4 putaran maju,
4 putaran mundur

- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.
- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

Catatan:
Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan latihan.

- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/menit.



<https://id.wikihow.com/Memeriksa-Denyut-Nadi>

- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama.

AKTIVITAS 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis.

Backhand adalah pukulan dalam permainan bulutangkis dengan posisi lengan membelakangi arah gerakan. *Backhand* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bulutangkis, untuk bisa menguasai teknik *backhand* yang benar maka perlu pembelajaran secara rutin atau terus menerus. Dalam melakukan *backhand* maka posisi raket harus berada di atas atau menunjuk ke atas sementara posisi tangan yang memegang raket harus dekat dengan bahu yang berlawanan.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis, antara lain sebagai berikut:

1) **Aktivitas pembelajaran memukul-mukul bola ke lantai**

Cara melakukannya:

a) Gerakan permulaan

- (1) Lakukan posisi siap berdiri dengan kedua kaki dibuka

selebar bahu. Posisi badan menghadap net.

- (2) Raket dipegang depan badan ke arah backhand dan kepala raket hampir sejajar bahu.
- (3) Kedua lutut agak direndahkan.

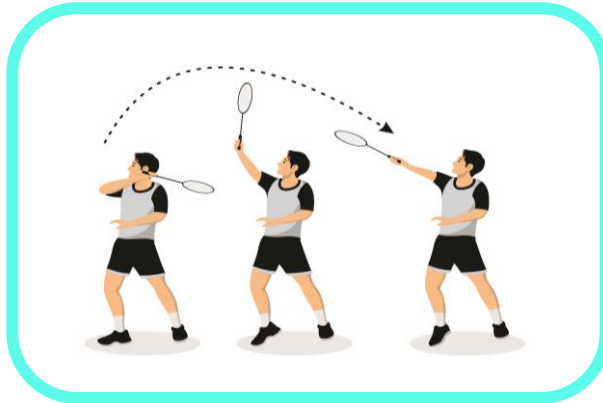
b) Gerakan pelaksanaan

- (1) Saat *shuttlecock* akan datang, putar badan ke arah kiri hingga posisi kaki kanan ada di depan (memukul dengan tangan kanan). Posisi bahu kanan menghadap net (arah datangnya *shuttlecock*), bersamaan lengan atas membentuk sudut agak ke atas sedangkan lengan bawah membentuk sudut ke bawah.
- (2) Pindahkan kembali berat badan ke arah kaki kiri dan putar tubuh ke arah pukulan, hingga raket naik ke posisi lebih tinggi.
- (3) Saat *shuttlecock* bersentuhan dengan raket, sikut dan lengan terentang lurus, lengan bawah dan pergelangan tangan berputar keluar.

c) Gerakan akhir

- (1) Lengan lurus.
- (2) Pandangan mengikuti arah gerakan *shuttlecock* dan kembali pada tahap persiapan (sikap awal).
- (3) Pembelajaran dilakukan perorangan atau kelompok.
- (4) Pembelajaran dilakukan berulang-ulang selama 5 menit.

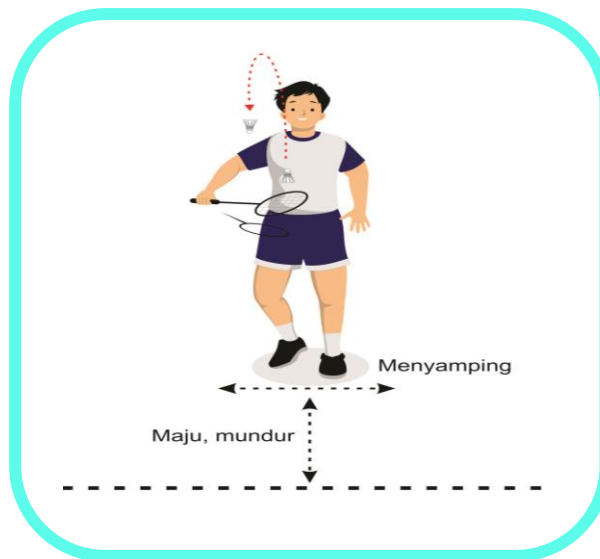
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



2) Aktivitas pembelajaran melambung-lambungkan *shuttlecock* dengan raket di tempat

Cara melakukannya:

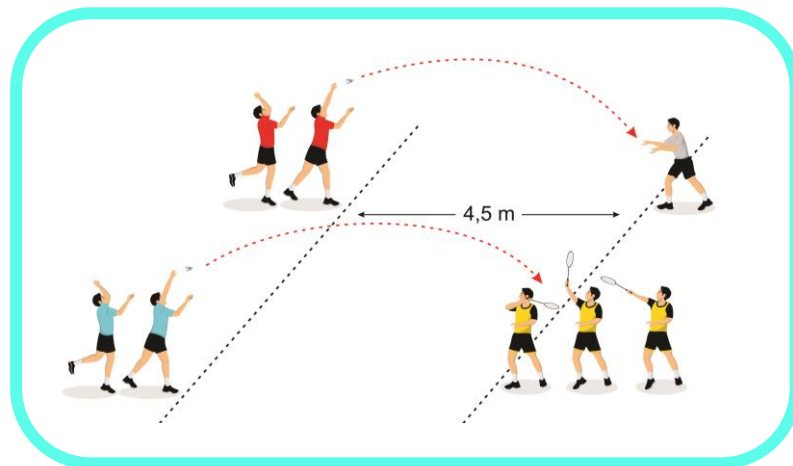
- Melambung-lambungkan *shuttlecock* dengan raket di tempat.
- Dilanjutkan sambil berjalan maju-mundur dan menyamping menggunakan teknik pegangan *backhand*.
- Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- Pembelajaran dilakukan berulang-ulang selama 5 menit.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



3) Aktivitas pembelajaran melempar *shuttlecock backhand* dan menangkap *shuttlecock* secara berpasangan dan berhadapan

Cara melakukannya:

- a) Melempar *shuttlecock backhand*, dan menangkap *shuttlecock* secara berpasangan dan berhadapan.
- b) Dilanjutkan dalam formasi berbanjar, di tempat, bergerak maju-mundur, dan menyamping.
- c) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- d) Pembelajaran dilakukan berulang-ulang selama 5 menit.
- e) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan

aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis pada kolom di bawah ini.

- 1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- 2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- 3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- d. Bagaimana sikap Anda dalam melakukan melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis. Coba Anda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.
- Sangat Senang
 - Senang
 - Tidak Tahu
 - Tidak Senang
 - Sangat Tidak Senang
- e. Anda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Anda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Anda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis.

.....

.....

.....

.....

....

2) Coba Anda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis.

.....

.....

.....

.....

....

3) Coba Anda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis.

.....

.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Anandacek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

D.

RANGKUMAN

Pukulan *backhand* adalah pukulan dalam permainan bulutangkis dengan posisi lengan membelakangi arah gerakan. *Backhand* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bulutangkis, untuk bisa menguasai teknik *backhand* yang benar maka perlu pembelajaran secara rutin atau terus menerus. Dalam melakukan *backhand* maka posisi raket harus berada di atas atau menunjuk ke atas sementara posisi tangan yang memegang raket harus dekat dengan bahu yang berlawanan.

E.**REFLEKSI**

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis. Senangkah Ananda mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis tersebut? Adakah kesulitan-kesulitan yang Ananda alami dalam mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis tersebut? Jika ada, coba diskusikan dengan teman Ananda atau tanyakan kepada guru Ananda atau orang tua. Bisakah materi aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis yang telah Ananda pelajari diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

Pembelajaran 3

Variasi Gerak Spesifik Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Permainan Bulu Tangkis

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis.
4. Melakukan berbagai aktivitas variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

B. PERAN GURU DAN ORANG TUA

Peran guru dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 2 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi Ananda berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
3. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 2 ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

Peran orang tua terkait pelaksanaan pembelajaran Ananda dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 2 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi putra/putri bapak/ibu dalam penggunaan bahan, alat, media, dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 2 ini.
2. Memastikan bapak/ibu memahami setiap instruksi yang terdapat pada Bahan Ajar Modul 2 ini.
3. Memastikan putra/putri bapak/ibu dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Berkoordinasi dengan wali kelas atau guru, jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 2 ini.

C. AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Sebelum Ananda melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis, perhatikan hal-hal berikut ini.

1. Petunjuk Umum

1. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis.
2. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis yang nyaman dan aman.
3. Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis, sesuai dengan perintah guru dan petunjuk dalam Modul 2 ini.
4. Setelah melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis, lakukan pendinginan atau pelepasan, dan jangan minum-minuman yang dingin (seperti es).

2. Petunjuk Khusus

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh Ananda dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis antara lain sebagai berikut:

- a. Coba Ananda berdoa dan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan.
- b. Setelah itu pelajari petunjuk yang terdapat dalam Modul 2 ini mengenai tugas gerak yang akan dipelajari, misalnya: “melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis dan coba cari pola sendiri cara yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki secara individual. Pola gerak tersebut bisa diamati dari: Peragaan teman atau guru, gambar, buku teks pelajaran, atau video pembelajaran permainan bulu tangkis.
- c. Proses pembelajaran harus mengikuti petunjuk dan prosedur yang terdapat dalam materi. Proses pembelajaran melalui langkah-langkah: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan. Atau dapat pula langkah-langkah pembelajaran tersebut dilakukan dengan tidak berurutan.
- d. Hindari melakukan gerakan-gerakan yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan cedera atau kecelakaan dalam melakukan permainan bulu tangkis.
- e. Aktivitas pembelajaran gerak berirama dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.
- f. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran permainan bulu tangkis, lakukan pelepasan agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).

- g. Penilaian terhadap keberhasilan Ananda dalam pembelajaran meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian sikap dapat dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda selama proses pembelajaran.
- h. Ananda dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan oleh guru Ananda.
- i. Apabila Ananda belum mencapai KKM, maka Ananda harus melakukan remedial dan apabila telah mencapai KKM, maka harus menerima pengayaan.

3. Karakter yang Dikembangkan

Karakter yang dikembangkan dalam aktivitas variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis antara lain sebagai berikut:

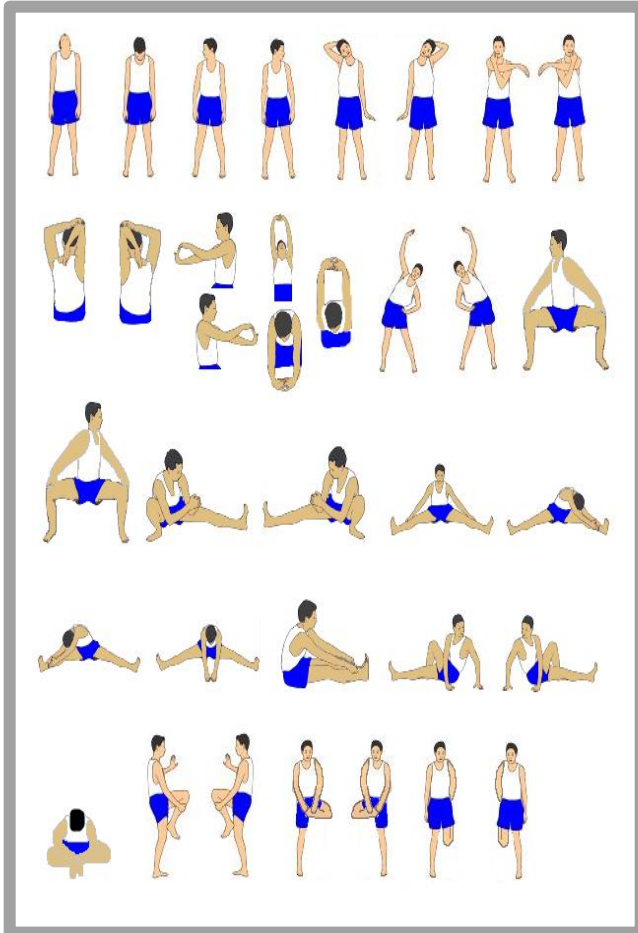
- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas permainan bulu tangkis. Kedisiplinan tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, dan sebagainya. Diharapkan peserta didik dapat menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi aturan-aturan yang berlaku.
- b. **Sportivitas:** Menunjukkan sikap kesatria yang mau menerima kekalahan dan mau mengakui keunggulan dari lawan serta menghormatinya dalam permainan bulu tangkis. Sportifitas tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: menerima kekalahan dan kemenangan, tidak sombong, memberi kesempatan kepada orang lain untuk memberi pendapat, dan sebagainya.

- c. **Kerja sama:** Menunjukkan suatu usaha bersama antar perseorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Kerja sama akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam kerja sama tim dalam aktivitas permainan bulu tangkis. Kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi peran, kewajiban dan tanggung jawab melaporkan keberhasilan atau kegagalan dalam melaksanakan tugas individu, memiliki visi dan tujuan yang sama, hasil kerja kolektif, efektifitas secara langsung diukur dengan menilai kerja kolektif dan sebagainya.
- d. **Kerja keras:** Menunjukkan kegiatan yang dikerjakan secara sengaja sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah atau berhenti sebelum target tercapai dalam aktivitas permainan bulu tangkis. Kerja keras tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: bersungguh-sungguh, tidak mudah putus asa, tidak menunda-nunda pekerjaan, tidak cepat merasa puas, tekun menyelesaikan pekerjaan, bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas dan sebagainya.

AKTIVITAS 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

- Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:



- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan latihan yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.

- Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

Peregangan Aktif



4 putaran maju,
4 putaran mundur



4 putaran maju,
4 putaran mundur



8 ayunan



4 putaran maju,
4 putaran mundur



4 putaran maju,
4 putaran mundur

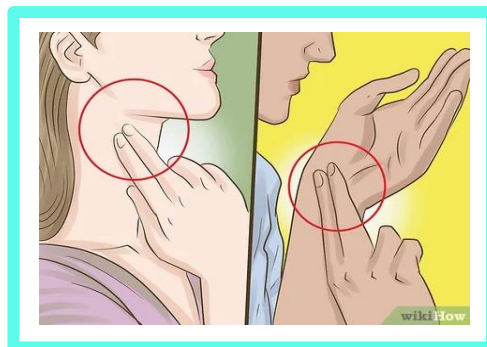


4 putaran maju,
4 putaran mundur

- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.
- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

Catatan:
Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan latihan.

- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/menit.



<https://id.wikihow.com/Memeriksa-Denyut-Nadi>

- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama.

AKTIVITAS 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- d. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* and *backhand* permainan bulu tangkis.

Variasi atau kombinasi merupakan gabungan beberapa hal teknik dasar yang dilakukan dalam satu rangkaian gerakan, dengan tujuan agar anak didik dapat memperkirakan efek dari pukulan, mengetahui yang harus dilakukan untuk mencetak angka, dan membuat tempo permainan.

- b) Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

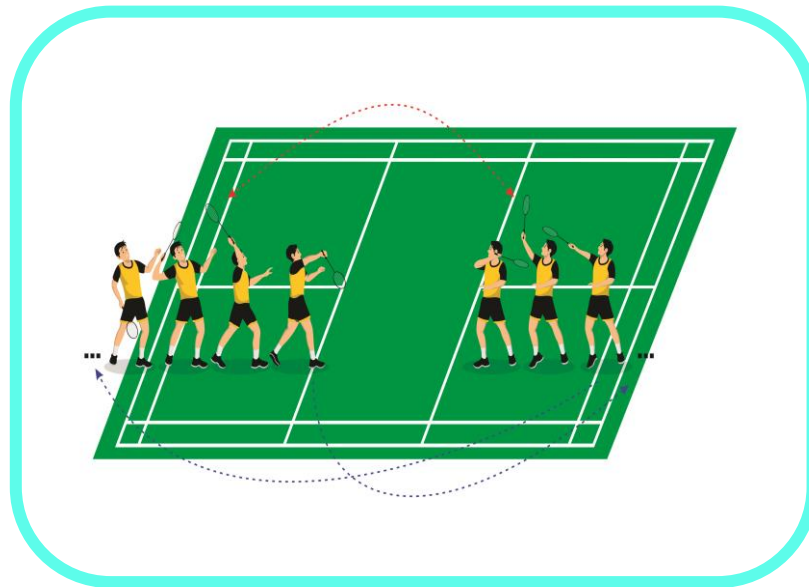
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis, antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran pukulan *forehand* dan *backhand* tanpa net

Cara melakukannya:

- a) Berdiri berhadapan.
- b) Lakukan teknik dasar gerak memukul *forehand* dan *backhand*.

- c) Dilakukan bergerak ke kiri dan kanan lapangan, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerak memukul, bergerak berpindah tempat.
- d) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- e) Pembelajaran dilakukan berulang-ulang selama 5 menit.
- f) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.

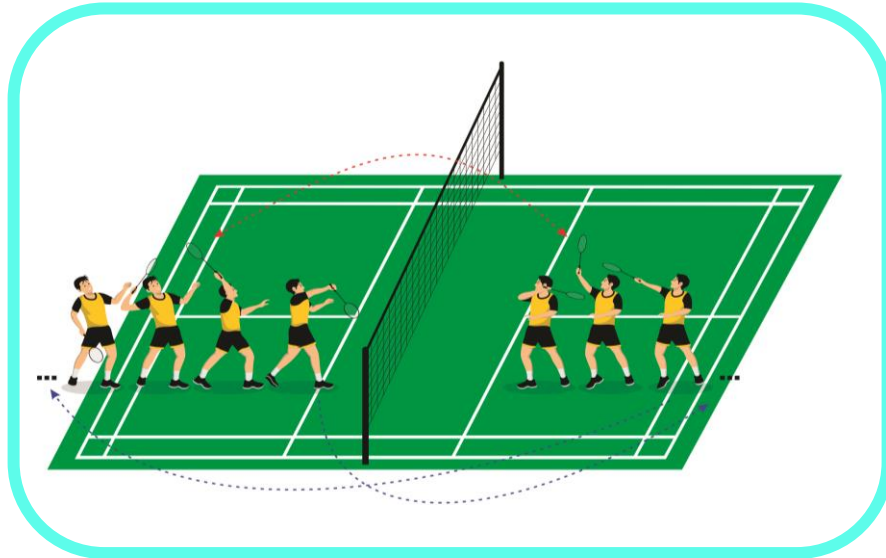


2) Aktivitas pembelajaran pukulan *forehand* dan *backhand* melewati net

Cara melakukannya:

- a) Berdiri berhadapan.
- b) Lakukan teknik dasar gerak memukul *forehand* dan *backhand*.
- c) Dilakukan bergerak ke kiri dan kanan lapangan, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerak memukul, bergerak berpindah tempat.
- d) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- e) Pembelajaran dilakukan berulang-ulang selama 5 menit.

- f) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis pada kolom di bawah ini.

- 1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis.

.....

- 2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis.

.....

- 3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis.

.....

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

- e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis.

.....
.....
.....
.....

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis.

.....
.....
.....
.....

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis.

.....
.....
.....
.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Anandacek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

D.

RANGKUMAN

Pukulan *backhand* adalah pukulan dalam permainan bulu tangkis dengan posisi lengan membelakangi arah gerakan. *Backhand* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bulu tangkis, untuk bisa menguasai teknik *backhand* yang benar maka perlu pembelajaran secara rutin atau terus menerus. Dalam melakukan *backhand* maka posisi raket harus berada di atas atau menunjuk ke atas sementara posisi tangan yang memegang raket harus dekat dengan bahu yang berlawanan.

E.

REFLEKSI

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis. Senangkah Ananda mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis tersebut? Adakah kesulitan-kesulitan yang Ananda alami dalam mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis tersebut? Jika ada, coba diskusikan dengan teman Ananda atau tanyakan kepada guru Ananda atau orang tua. Bisakah materi aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis yang telah Ananda pelajari diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

EVALUASI

A. Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh peserta didik dan diisi dengan jujur)

5. Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

6. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu		
4.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami		
5.	Saya berperan aktif dalam kelompok		
6.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu		
7.	Saya selalu membuat catatan hal-hal yang saya pelajari		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran		
9.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru		
10.	Saya menghormati dan menghargai teman		
Jumlah skor maksimal = 10			

Evaluasi Pengetahuan

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.

1. Pukulan rangkaian yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan yang menggabungkan antara gerakan yang satu dengan gerakan yang lainnya dalam permainan bulutangkis disebut
 - a. variasi permainan
 - b. pola pukulan
 - c. taktik permainan
 - d. strategi permainan
2. Bentuk rangkaian gerakan dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan menciptakan
 - a. teknik yang sempurna
 - b. suasana permainan yang ideal
 - c. pola permainan yang terpadu
 - d. taktik permainan yang jitu
3. Suatu pola umum permainan yang digunakan untuk menghadapi dan mengatasi pola permainan lawan tertentu dinamakan
 - a. pola permainan
 - b. tipe permainan
 - c. strategi permainan
 - d. langkah-langkah permainan
4. Pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net merupakan pukulan
 - a. pukulan lob
 - b. pukulan smash
 - c. pukulan drive
 - d. pukulan dropshot

5. Pukulan servis yang sering digunakan oleh ganda adalah
 - a. drive service
 - b. long service
 - c. lob service
 - d. short service

B. Jawablah soal di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Jelaskan cara melakukan gerakan pukulan *shuttlecock forehand overhead* permainan bulu tangkis.
2. Jelaskan cara melakukan gerakan variasi pukulan *forehand* dan *backhand* tanpa net permainan bulu tangkis.
3. Jelaskan cara melakukan gerakan variasi pukulan *forehand* dan *backhand* melewati net permainan bulu tangkis.
4. Jelaskan cara melakukan gerakan variasi gerakan pukulan *backhand* tanpa net, dilanjutkan menggunakan net, secara berpasangan atau kelompok permainan bulu tangkis.
5. Tuliskan bentuk-bentuk pembelajaran bermain bulu tangkis.

Evaluasi Keterampilan

A. Tes Kinerja Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Permainan Bulu Tangkis

1. Butir Tes

Lakukan keterampilan gerak pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

3. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

4. Pedoman penskoran

a. Penskoran

1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika :

- a) pandangan mata ke arah datangnya bola
- b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- c) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan

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

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

2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika :

- a) pandangan mata ke arah lajunya bola
- b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara dua kaki.

c) kedua lengan diayun ke arah depan, sehingga arah gerak *shuttlecock* membentuk lintasan lurus.

d) salah satu kaki kemudian kedua tungkai diluruskan hingga kaki jingjit bersamaan dengan memukul *shuttlecock*.

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

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

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

3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika :

a) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki

b) kedua telapak tangan beraga di depan menghadap ke bawah dengan lengan diluruskan ke depan secara rileks.

c) kedua tungkai sedikit ditekuk dengan lutut tetap menghadap ke depan dan di buka selebar bahu.

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

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

b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

5. Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan gerak pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis.

a. Penilaian hasil keterampilan gerak pukulan *forehand* dan *backhand*

1) Tahap pelaksanaan pengukuran

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

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

2) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 20 kali > 15 kali	Sangat Baik
17 – 19 kali	12 – 14 kali	Baik
14 – 16 kali	9 – 11 kali	Cukup
..... < 14 kali < 9 kali	Kurang

KUNCI JAWABAN

A. Pilihan Berganda

1.	A	2.	B	3.	C	4.	D	5.	D
----	---	----	---	----	---	----	---	----	---

B. Uraian

1. Jelaskan cara melakukan gerakan pukulan *shuttlecock forehand overhead* permainan bulu tangkis.

Jawab:

- a. Memukul *shuttlecock* menggunakan teknik *forehand overhead*, dengan *shuttlecock* dilambung teman, dilakukan berpasangan atau kelompok, di tempat, bergerak mundur, maju, menyamping, dilanjutkan dengan formasi berbanjar dengan menggunakan teknik pukulan *forehand*.
 - b. Pemain yang telah melakukan gerakan melambung dan memukul *shuttlecock* berpindah tempat.
 - c. Pembelajaran dilakukan perorangan atau kelompok.
 - d. Pembelajaran dilakukan berulang-ulang selama 5 menit.
2. Jelaskan cara melakukan gerakan variasi pukulan *forehand* dan *backhand* tanpa net permainan bulu tangkis.

Jawab:

- a. Aktivitas pembelajaran diawali dengan berdiri saling berhadapan.
- b. Kemudian lakukan pukulan *forehand* dan *backhand*

- c. Pembelajaran dilakukan sambil bergerak ke kiri dan kanan lapangan, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerak memukul, bergerak berpindah tempat.
3. Jelaskan cara melakukan gerakan variasi pukulan *forehand* dan *backhand* melewati net permainan bulu tangkis.

Jawab:

- a. Aktivitas pembelajaran diawali dengan berdiri berhadapan.
 - b. Kemudian lakukan gerakan memukul *forehand* dan *backhand*.
 - c. Pembelajaran dilakukan sambil bergerak ke kiri dan kanan lapangan, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerak memukul, bergerak berpindah tempat.
4. Jelaskan cara melakukan gerakan variasi variasi gerakan pukulan *backhand* tanpa net, dilanjutkan menggunakan net, secara berpasangan atau kelompok permainan bulu tangkis.

Jawab:

- a. Aktivitas pembelajaran diawali dengan pemain 1 melakukan servis panjang.
 - b. Kemudian pemain 2 mengembalikan dengan pukulan *backhand*.
 - c. Selanjutnya pemain 1 mengembalikannya lagi dengan pukulan *backhand*.
 - d. Servis dilakukan secara bergantian.
5. Tuliskan bentuk-bentuk pembelajaran bermain bulu tangkis.

Jawab:

- a. Aktivitas pembelajaran 1 variasi pukulan *forehand* dan *backhand* tanpa net.
 - b. Aktivitas pembelajaran 2 variasi pukulan *forehand* dan *backhand* melewati net

- c. Aktivitas pembelajaran 3 variasi gerakan servis panjang *forehand* panjang dan pendek tanpa net, dan dilanjutkan menggunakan net dilakukan berpasangan atau formasi berbanjar
- d. Aktivitas pembelajaran 4 variasi gerakan servis pendek *forehand* panjang dan pendek tanpa net, dan dilanjutkan menggunakan net dilakukan berpasangan atau formasi berbanjar
- e. Aktivitas pembelajaran 5 gerakan pukulan *backhand* tanpa net, dilanjutkan menggunakan net, secara berpasangan atau kelompok.

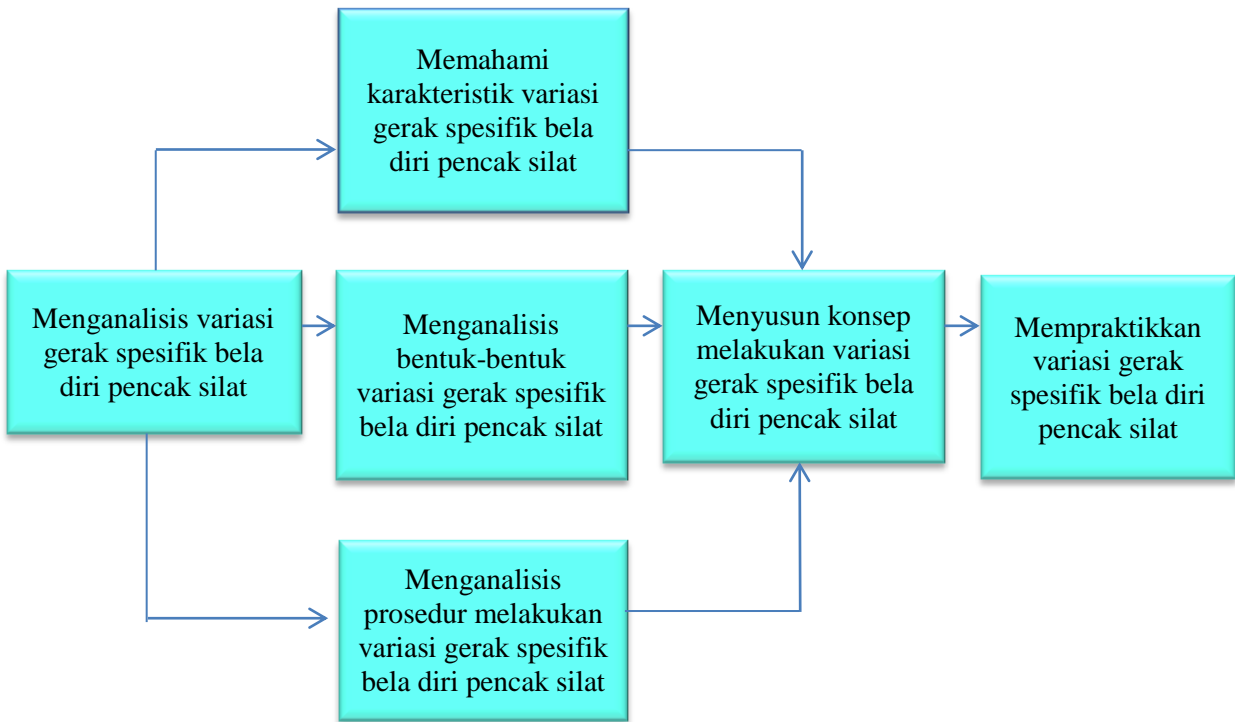
MODUL 3

AKTIVITAS BELADIRI PENCAK SILAT

PEMETAAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.3 Memahami variasi gerak spesifik seni bela diri. (**)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menganalisis variasi gerak spesifik bela diri pencak silat. 2. Memahami karakteristik variasi gerak spesifik bela diri pencak silat. 3. Menganalisis bentuk-bentuk variasi gerak spesifik bela diri pencak silat. 4. Menganalisis prosedur melakukan variasi gerak spesifik bela diri pencak silat.
4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik seni bela diri. (**)	<ol style="list-style-type: none"> 5. Menyusun konsep melakukan variasi gerak spesifik bela diri pencak silat. 6. Mempraktikkan variasi gerak spesifik bela diri pencak silat.

PETA KOMPETENSI



Pembelajaran 1

Variasi Gerak Spesifik Kuda-Kuda dan Pola Langkah Beladiri Pencak Silat

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas variasi gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat.
4. Melakukan berbagai aktivitas variasi gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

B. PERAN GURU DAN ORANG TUA

Peran guru dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 3 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi Ananda berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
3. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 3 ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

Peran orang tua terkait pelaksanaan pembelajaran Ananda dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 3 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi putra/putri bapak/ibu dalam penggunaan bahan, alat, media, dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 3 ini.
2. Memastikan bapak/ibu memahami setiap instruksi yang terdapat pada Bahan Ajar Modul 3 ini.
3. Memastikan putra/putri bapak/ibu dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Berkoordinasi dengan wali kelas atau guru, jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 3 ini.

C. AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Sebelum Ananda melakukan aktivitas variasi gerak spesifik spesifik beladiri pencak silat, perhatikan hal-hal berikut ini.

1. Petunjuk Umum

1. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas variasi gerak spesifik bela diri pencak silat..
2. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan aktivitas variasi gerak spesifik spesifik bela diri pencak silat..yang nyaman dan aman.
3. Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik bela diri pencak silat, sesuai dengan perintah guru dan petunjuk dalam Modul 3 ini.
4. Setelah melakukan aktivitas variasi gerak spesifik bela diri pencak silat, lakukan pendinginan atau pelepasan, dan jangan minum-minuman yang dingin (seperti es).

2. Petunjuk Khusus

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh Ananda dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik bela diri pencak silat antara lain sebagai berikut:

- a. Coba Ananda berdoa dan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan.
- b. Setelah itu pelajari petunjuk yang terdapat dalam Modul 3 ini mengenai tugas gerak yang akan dipelajari, misalnya: “melakukan aktivitas variasi gerak spesifik bela diri pencak silat dan coba cari pola sendiri cara yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki secara individual. Pola gerak tersebut bisa diamati dari: Peragaan teman atau guru, gambar, buku teks pelajaran, atau video pembelajaran bela diri pencak silat.
- c. Proses pembelajaran harus mengikuti petunjuk dan prosedur yang terdapat dalam materi. Proses pembelajaran melalui langkah-langkah: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan. Atau dapat pula langkah-langkah pembelajaran tersebut dilakukan dengan tidak berurutan.
- d. Hindari melakukan gerakan-gerakan yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan cedera atau kecelakaan dalam melakukan bela diri pencak silat.
- e. Aktivitas pembelajaran gerak berirama dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.
- f. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran bela diri pencak silat, lakukan pelepasan agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).
- g. Penilaian terhadap keberhasilan Ananda dalam pembelajaran meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian sikap dapat dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda selama proses pembelajaran.

- h. Ananda dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan oleh guru Ananda.
- i. Apabila Ananda belum mencapai KKM, maka Ananda harus melakukan remedial dan apabila telah mencapai KKM, maka harus menerima pengayaan.

3. Karakter yang Dikembangkan

Karakter yang dikembangkan dalam aktivitas variasi gerak spesifik bela diri pencak silat antara lain sebagai berikut:

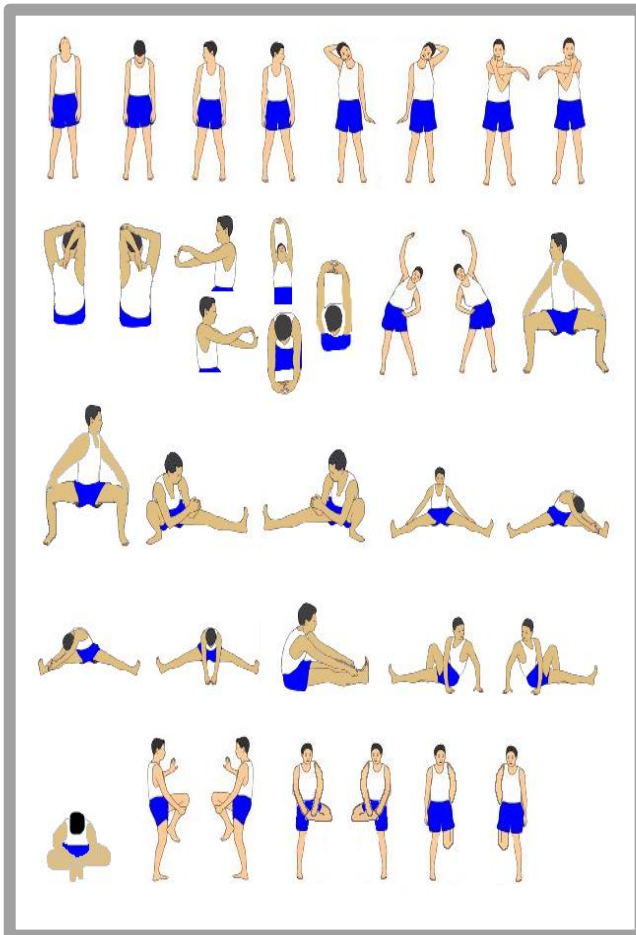
- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas bela diri pencak silat. Kedisiplinan tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, dan sebagainya. Diharapkan peserta didik dapat menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi aturan-aturan yang berlaku.
- b. **Sportivitas:** Menunjukkan sikap kesatria yang mau menerima kekalahan dan mau mengakui keunggulan dari lawan serta menghormatinya dalam bela diri pencak silat. Sportivitas tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: menerima kekalahan dan kemenangan, tidak sombong, memberi kesempatan kepada orang lain untuk memberi pendapat, dan sebagainya.

- c. **Kerja sama:** Menunjukkan suatu usaha bersama antar perseorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Kerja sama akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam kerja sama tim dalam aktivitas permainan bulu tangkis. Kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi peran, kewajiban dan tanggung jawab melaporkan keberhasilan atau kegagalan dalam melaksanakan tugas individu, memiliki visi dan tujuan yang sama, hasil kerja kolektif, efektifitas secara langsung diukur dengan menilai kerja kolektif dan sebagainya.
- d. **Kerja keras:** Menunjukkan kegiatan yang dikerjakan secara sengaja sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah atau berhenti sebelum target tercapai dalam aktivitas bela diri pencak silat. Kerja keras tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: bersungguh-sungguh, tidak mudah putus asa, tidak menunda-nunda pekerjaan, tidak cepat merasa puas, tekun menyelesaikan pekerjaan, bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas dan sebagainya.

AKTIVITAS 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

- Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:



- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan latihan yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.

- Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

Peregangan Aktif



4 putaran maju,
4 putaran mundur

4 putaran maju,
4 putaran mundur

8 ayunan

4 putaran maju,
4 putaran mundur

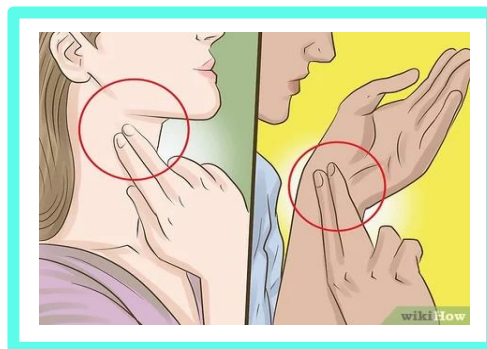
4 putaran maju,
4 putaran mundur

4 putaran maju,
4 putaran mundur

- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.
- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

Catatan:
Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan latihan.

- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/menit.



<https://id.wikihow.com/Memeriksa-Denyut-Nadi>

- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama.

- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat.

Mengapa demikian? Ini menandakan bahwa jantung dan paru-paru Ananda telah berhasil beradaptasi terhadap aktivitas fisik, sehingga dapat lebih efisien dalam melakukan metabolisme.

Semakin stabil detak jantung Ananda saat berolahraga, semakin baik pula kebugaran jantung dan paru-paru Ananda. Detak jantung yang stabil juga ditandai dengan pernapasan yang baik ketika beraktivitas atau berolahraga. Sedangkan kalau detak jantung cenderung tidak teratur dan memburu, Ananda mungkin gampang terengah-engah dan kehabisan napas ketika sedang aktif bergerak.

Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda deskripsikan manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AKTIVITAS 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik kuda-kuda beladiri pencak silat. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik kuda-kuda beladiri pencak silat adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik kuda-kuda bela diri pencak silat, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik kuda-kuda beladiri pencak silat.

Dalam pencak silat dikenal adanya sikap kuda-kuda. Fungsi dari kuda-kuda dalam pencak silat diantaranya adalah untuk memperkokoh atau memperkuat posisi berdiri kaki di saat melakukan penyerangan maupun tangkisan terhadap lawan. Pembentukan sikap dasar pencak silat sikap berdiri ada tiga yaitu: sikap berdiri tegak, sikap kangkang, dan sikap kuda-kuda. Ada enam sikap kuda-kuda yang mendasari dalam pencak silat, yaitu: kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda tengah, kuda-kuda samping, dan kuda-kuda silang: silang depan, dan silang belakang.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas variasi gerak spesifik kuda-kuda beladiri pencak silat. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas variasi gerak spesifik kuda-kuda beladiri pencak silat. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

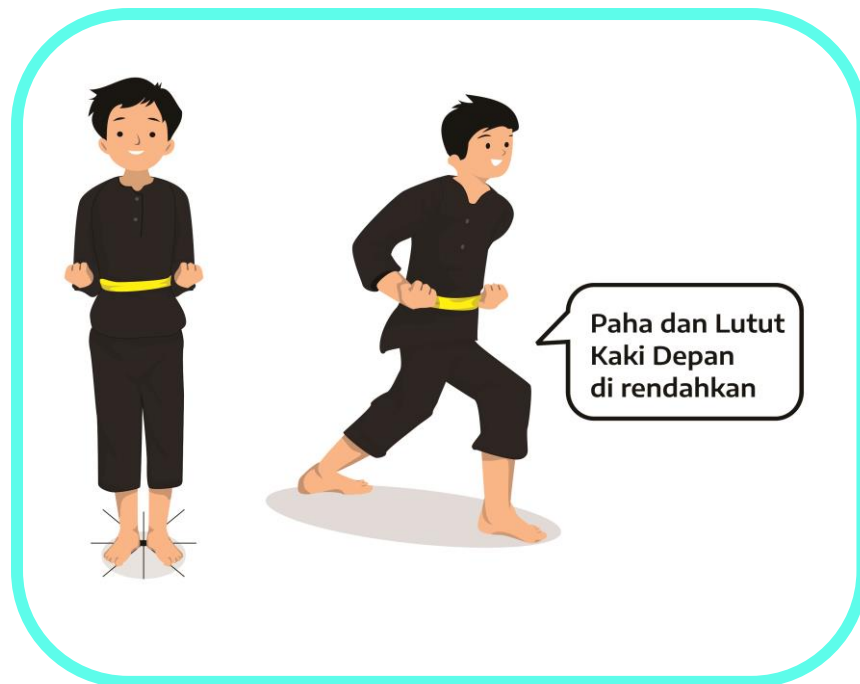
Bentuk-bentuk aktivitas variasi gerak spesifik kuda-kuda beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran kuda-kuda depan

Cara melakukannya:

- a) Kuda-kuda depan dari sikap tegak/sikap awal.
- b) Kedua lengan di samping pinggang.

- c) Kaki kiri ditarik ke belakang lurus.
- d) Lutut kaki depan tertekuk.
- e) Badan tegak.
- f) Pandangan ke depan.
- g) Kedua lengan di samping pinggang.
- h) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



2) Aktivitas pembelajaran kuda-kuda belakang

Cara melakukannya:

- a) Kuda-kuda belakang dari sikap tegak/sikap awal.
- b) Kedua lengan di samping pinggang.
- c) Kaki kiri ditarik ke belakang dengan lutut direndahkan.
- d) Lutut kaki depan lurus.
- e) Badan tegak.
- f) Pandangan ke depan.
- g) Kedua lengan di samping pinggang.

- h) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



3) Aktivitas pembelajaran kuda-kuda samping

Cara melakukannya:

- Kuda-kuda samping dari sikap tegak/sikap awal.
- Kedua lengan di samping pinggang.
- Kaki kiri ditarik ke samping dengan lutut tertekuk.
- Lutut kaki kanan lurus.
- Badan tegak.
- Pandangan ke depan.
- Kedua lengan di samping pinggang.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas variasi gerak spesifik kuda-kuda beladiri pencak silat, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas variasi gerak spesifik kuda-kuda beladiri pencak silat, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik kuda-kuda beladiri pencak silat pada kolom di bawah ini.

- 1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik kuda-kuda beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

- 2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik kuda-kuda beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

- 3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik kuda-kuda beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

- d. Bagaimana sikap Anda dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik kuda-kuda beladiri pencak silat. Coba Anda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.
- Sangat Senang
 - Senang
 - Tidak Tahu
 - Tidak Senang
 - Sangat Tidak Senang
- e. Anda diminta untuk melaporkan salah satu variasi gerak spesifik kuda-kuda beladiri pencak silat hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Anda (LK) atau buku tugas

1) Coba Anda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik kuda-kuda beladiri pencak silat.

.....

.....

.....

.....

2) Coba Anda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik kuda-kuda beladiri pencak silat.

.....

.....

.....

.....

3) Coba Anda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik kuda-kuda beladiri pencak silat.

.....

.....

.....

.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

AKTIVITAS 3

Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik kuda-kuda beladiri pencak silat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas variasi gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat.

Pola langkah adalah perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya. Langkah dapat dilakukan lurus, silang/serong. Cara melakukannya bisa dengan cara diangkat, geseran, ingutan, lompatan dan loncatan.

Dimaksud dengan langkah adalah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serong.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas variasi gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas variasi gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Bentuk-bentuk aktivitas variasi gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran pola langkah 1

Cara melakukannya:

- a) Langkah segaris, dari sikap tegak/sikap awal.
- b) Kedua lengan di samping pinggang.
- c) Tarik kaki kiri ke belakang segaris dengan kaki depan.
- d) Tumpuan pada kaki depan.

- e) Pandangan ke depan.
- f) Kedua lengan di samping pinggang.
- g) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



2) Aktivitas pembelajaran pola langkah 2

Cara melakukannya:

- a) Langkah tegak lurus, dari sikap tegak/sikap awal.
- b) Kedua lengan di samping pinggang.
- c) Tarik kaki kiri ke samping.
- d) Tumpuan pada kedua kaki pandangan ke depan.
- e) Kedua lengan sikap pasang/waspada.
- f) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



3) Aktivitas pembelajaran pola langkah 3

Cara melakukannya:

- Langkah serong, dari sikap tegak/sikap awal.
- Kedua lengan di samping pinggang.
- Tarik kaki kiri ke samping.
- Tumpuan pada kaki kiri pandangan ke depan.
- Kedua lengan sikap pasang/waspada.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percara diri, dan kerja keras.

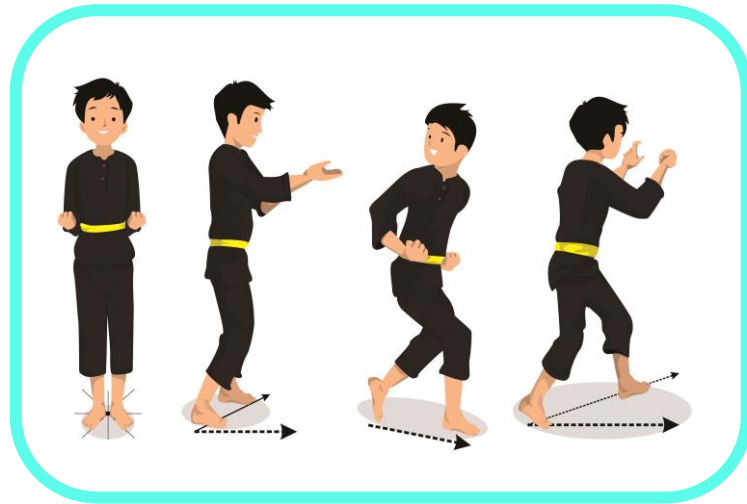


4) Aktivitas pembelajaran pola langkah 4

Cara melakukan variasi gerak spesifik dalam pencak silat (sikap tegak, langkah segaris, langkah tegak lurus, langkah serong dan kuda-kuda) adalah:

- Lakukan sikap tegak/sikap awal.
- Lakukan langkah tegak lurus dan kedua kaki membentuk kuda-kuda (kedua lutut kaki direndahkan), kembali pada sikap awal.
- Lakukan langkah segaris dan kaki belakang membentuk kuda-kuda (lutut kaki belakang direndahkan), kembali pada sikap awal.

- d) Lakukan langkah serong dan kaki depan membentuk kuda-kuda (lutut kaki depan direndahkan), kembali pada sikap awal.
- e) Lakukan gerakan ini tidak terputus-putus.
- f) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas variasi gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat pada kolom di bawah ini.

- 1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

- 2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

- 3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat.

.....
.....
.....

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

- e. Ananda diminta untuk melaporkan salah satu variasi gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Anandacek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

D.

RANGKUMAN

Dalam pencak silat dikenal adanya sikap kuda-kuda. Fungsi dari kuda-kuda dalam pencak silat adalah untuk memperkokoh atau memperkuat posisi berdiri kaki di saat melakukan penyerangan maupun tangkisan terhadap lawan. Pembentukan sikap dasar pencak silat sikap berdiri ada tiga yaitu: sikap berdiri tegak, sikap kangkang, dan sikap kuda-kuda.

Pola langkah adalah perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya. Langkah dapat dilakukan lurus, silang/serong. Cara melakukannya bisa dengan cara diangkat, geseran, ingutan, lompatan dan loncatan. Dimaksud dengan langkah adalah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serong.

E.

REFLEKSI

Ananda telah mempelajari materi aktivitas variasi gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat. Senangkah Ananda mempelajari aktivitas variasi gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silattersebut? Adakah kesulitan-kesulitan yang Ananda alami dalam mempelajari aktivitas variasi gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat tersebut? Jika ada, coba diskusikan dengan teman Ananda atau tanyakan kepada guru Ananda atau orang tua. Bisakah materi aktivitas variasi gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat yang telah Ananda pelajari diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

Pembelajaran 2

Variasi Gerak Spesifik Pukulan dan Tangkisan Beladiri Pencak Silat

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
- 3) Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas variasi gerak spesifik pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat.
- 4) Melakukan berbagai aktivitas variasi gerak spesifik pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

B. PERAN GURU DAN ORANG TUA

Peran guru dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 3 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi Ananda berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
3. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 3 ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

Peran orang tua terkait pelaksanaan pembelajaran Ananda dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 3 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi putra/putri bapak/ibu dalam penggunaan bahan, alat, media, dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 3 ini.
2. Memastikan bapak/ibu memahami setiap instruksi yang terdapat pada Bahan Ajar Modul 3 ini.
3. Memastikan putra/putri bapak/ibu dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Berkoordinasi dengan wali kelas atau guru, jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 3 ini.

C. AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Sebelum Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat, perhatikan hal-hal berikut ini

2. Petunjuk Umum

- a. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik beladiri pencak silat.
- b. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik beladiri pencak silat yang nyaman dan aman.
- c. Lakukan aktivitas pembelajaran aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik beladiri pencak silat sesuai dengan perintah guru dan petunjuk dalam Modul 3 ini.
- d. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik beladiri pencak silat, lakukan pendinginan atau pelepasan, dan jangan minum-minuman yang dingin (seperti es).

2. Petunjuk Khusus

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh Ananda dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik bela diri pencak silat antara lain sebagai berikut:

- a. Coba Ananda berdoa dan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan.
- b. Setelah itu pelajari petunjuk yang terdapat dalam Modul 3 ini mengenai tugas gerak yang akan dipelajari, misalnya: “melakukan aktivitas pembelajaran beladiri pencak silat dan coba cari pola sendiri cara yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki secara individual. Pola gerak tersebut bisa diamati dari: Peragaan teman atau guru, gambar, buku teks pelajaran, atau video pembelajaran beladiri pencak silat.
- c. Proses pembelajaran harus mengikuti petunjuk dan prosedur yang terdapat dalam materi. Proses pembelajaran melalui langkah-langkah: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan. Atau dapat pula langkah-langkah pembelajaran tersebut dilakukan dengan tidak berurutan.
- d. Hindari melakukan gerakan-gerakan yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan cedera atau kecelakaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran beladiri pencak silat.
- e. Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik beladiri pencak silat dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.
- f. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik beladiri pencak silat, lakukan pelepasan agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).
- g. Penilaian terhadap keberhasilan Ananda dalam pembelajaran meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian sikap dapat dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda selama proses pembelajaran.

- h. Ananda dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan oleh guru Ananda.
- i. Apabila Ananda belum mencapai KKM, maka Ananda harus melakukan remedial dan apabila telah mencapai KKM, maka harus menerima pengayaan.

3. Karakter yang Dikembangkan

Karakter yang dikembangkan dalam aktivitas variasi gerak spesifik bela diri pencak silat antara lain sebagai berikut:

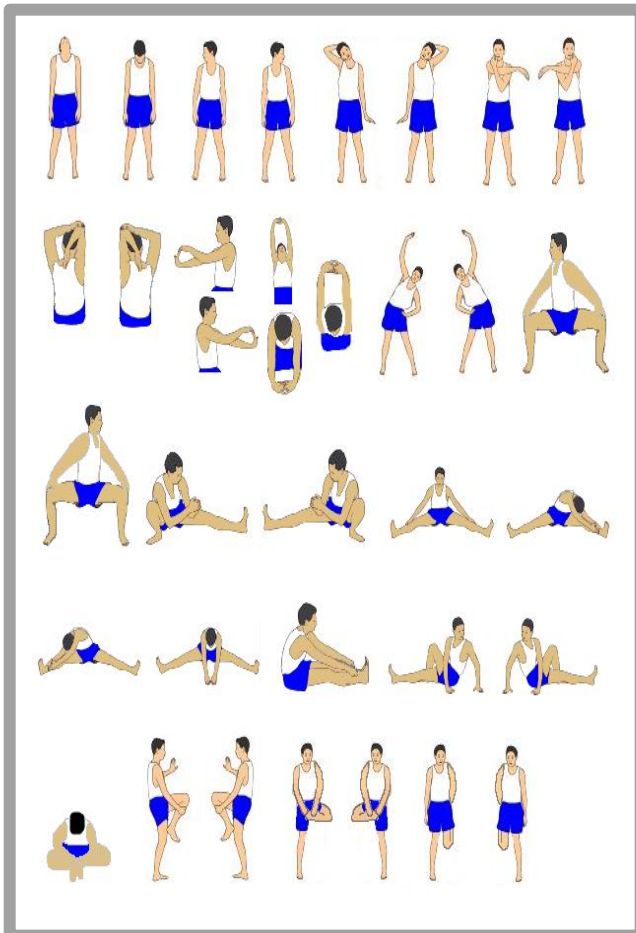
- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik beladiri pencak silat. Kedisiplinan tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, dan sebagainya. Diharapkan peserta didik dapat menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi aturan-aturan yang berlaku.
- b. **Kerja sama:** Menunjukkan suatu usaha bersama antarpersonal atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Kerja sama akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam kerja sama tim dalam aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik beladiri pencak silat. Kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi peran, kewajiban dan tanggung jawab melaporkan keberhasilan atau kegagalan dalam melaksanakan tugas individu, memiliki visi dan tujuan yang sama, hasil kerja kolektif, efektifitas secara langsung diukur dengan menilai kerja kolektif dan sebagainya.

- c. **Percaya diri:** Menunjukkan keyakinan pada kemampuan dan penilaian diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif dalam mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik beladiri pencak silat. Percaya diri tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: tampil percaya diri, bertindak independen, menyatakan keyakinan atas kemampuan diri sendiri, dan memiliki tantangan.
- d. **Kerja keras:** Menunjukkan kegiatan yang dikerjakan secara sengaja sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah atau berhenti sebelum target tercapai dalam aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik beladiri pencak silat. Kerja keras tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: bersungguh-sungguh, tidak mudah putus asa, tidak menundah-nundah pekerjaan, tidak cepat merasa puas, tekun menyelesaikan pekerjaan, bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas dan sebagainya.

AKTIVITAS 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

- Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:



- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan latihan yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.

- Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

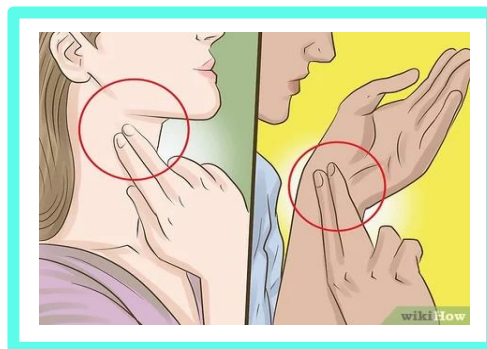
Peregangan Aktif



- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.
- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

Catatan:
Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan latihan.

- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/menit.



<https://id.wikihow.com/Memeriksa-Denyut-Nadi>

- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama.

- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat.
- Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda deskripsikan manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AKTIVITAS 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan beladiri pencak silat. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik pukulan beladiri pencak silat adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group (WAG)* atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan beladiri pencak silat, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas variasi gerak spesifik pukulan beladiri pencak silat.

Pukulan adalah berbagai macam gerak serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan sebagai komponennya. Dalam pertandingan pencak silat olahraga, gerakan pukulan yang sering digunakan adalah pukulan depan, pukulan sengkol/bandul, pukulan tegak, pukulan samping dan pukulan lingkaran.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan beladiri pencak silat. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan beladiri pencak silat. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Bentuk-bentuk aktivitas variasi gerak spesifik pukulan bawah beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran pukulan tebak

Cara melakukannya:

- Pukulan tebak, dari sikap tegak/sikap awal.
- Kedua lengan di samping pinggang, langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan tangan kanan memukul ke arah depan.
- Sikap telapak tangan menghadap arah pukulan, sedangkan tangan yang kiri menempel depan dada.
- Tumpuan berat badan pada kaki kanan/depan.
- Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kiri.
- Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



2) Aktivitas pembelajaran pukulan dorong

Cara melakukannya:

- Pukulan dorong, dari sikap tegak/sikap awal.
- Kedua lengan di samping pinggang.
- Langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan kedua lengan mendorong ke arah depan.
- Kedua telapak tangan menghadap arah sasaran tumpuan berat badan pada kaki kanan/depan.
- Lakukan kebalikannya dengan melangkahkan kaki kiri.
- Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sana, percara diri, dan kerja keras.

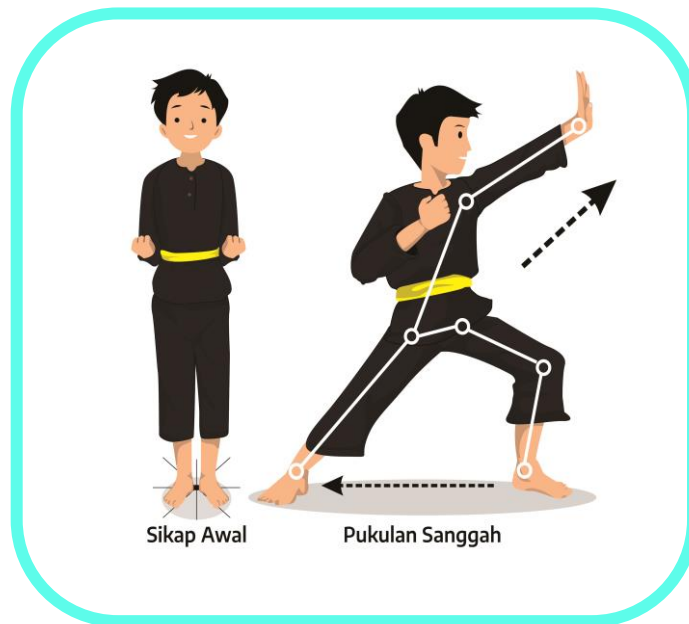


3) Aktivitas pembelajaran pukulan sanggah

Cara melakukannya:

- Pukulan sanggah, dari sikap tegak/sikap awal.
- Kedua lengan di samping pinggang.
- Langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan tangan kiri menyanggah ke arah depan atas.
- Sikap telapak tangan menghadap arah depan, sedangkan tangan yang kanan menempel depan dada.

- e) Tumpuan berat badan pada kaki kiri/depan.
- f) Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kanan.
- g) Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.
- h) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.

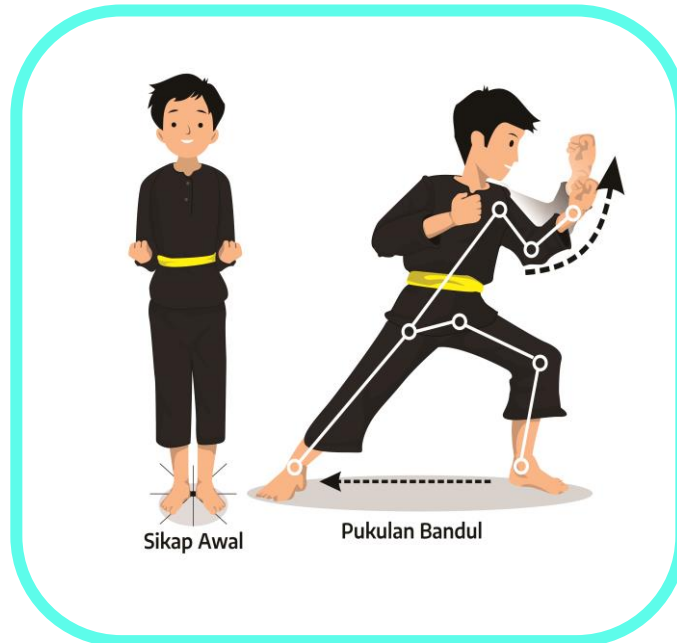


4) Aktivitas pembelajaran pukulan bantul

Cara melakukannya:

- a) Pukulan bandul, dari sikap tegak/sikap awal.
- b) Kedua lengan di samping pinggang.
- c) Langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan tangan kiri memukul dari arah bawah ke atas.
- d) Sikap telapak tangan mengempal, sedangkan tangan yang kanan menempel depan dada.
- e) Tumpuan berat badan pada kaki kiri/depan.
- f) Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kanan.
- g) Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.

- h) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Bentuk-bentuk aktivitas variasi gerak spesifik pukulan atas beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran pukulan ketok

Cara melakukannya:

- Pukulan ketok, dari sikap tegak/sikap awal.
- Kedua lengan di samping pinggang.
- Langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan tangan kanan memukul dari atas ke arah bawah.
- Sikap telapak tangan menghadap arah samping dalam, sedangkan tangan yang kiri menempel depan dada.
- Tumpuan berat badan pada kaki kanan/depan.
- Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kiri.
- Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.

- h) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



2) Aktivitas pembelajaran pukulan tumbuk

Cara melakukannya:

- Pukulan tumbuk, dari sikap tegak/sikap awal.
- Kedua lengan di samping pinggang.
- Langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan tangan kiri memukul dari atas ke arah bawah.
- Sikap telapak tangan mengepal, sedangkan tangan yang kanan menempel depan dada.
- Tumpuan berat badan pada kaki kiri/depan.
- Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kanan.
- Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.

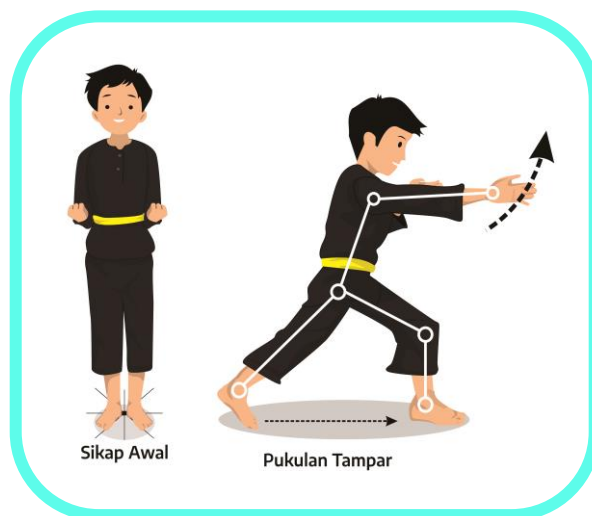


Bentuk-bentuk aktivitas variasi gerak spesifik pukulan samping beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran pukulan tampar

Cara melakukannya:

- Pukulan tampar, dari sikap tegak/sikap awal.
- Kedua lengan di samping pinggang.
- Langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan tangan kanan menampar dari samping ke arah sasaran.
- Sikap telapak tangan menghadap arah sasaran, sedangkan tangan yang kiri menempel depan dada.
- Tumpuan berat badan pada kaki kanan/depan.
- Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kiri.
- Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.

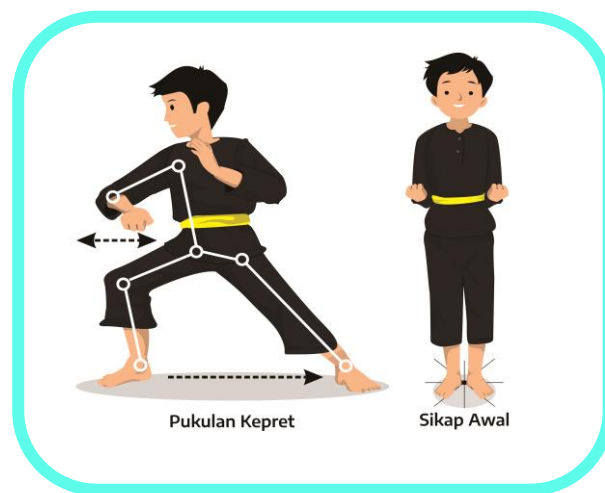


2) Aktivitas pembelajaran pukulan kepret

Cara melakukannya:

- Pukulan kepret, dari sikap tegak/sikap awal.
- Kedua lengan di samping pinggang.

- c) Langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan tangan kanan mengkepret ke arah sasaran.
- d) Sikap telapak tangan mengepal, sedangkan tangan yang kiri menempel depan dada.
- e) Tumpuan berat badan pada kaki kanan/depan, lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kiri.
- f) Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.
- g) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percara diri, dan kerja keras.



Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas variasi gerak spesifik pukulan beladiri pencak silat, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan beladiri pencak silat, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan beladiri pencak silat pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan beladiri pencak silat. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

- e. Ananda diminta untuk melaporkan salah satu variasi gerak spesifik pukulan beladiri pencak silat hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

- 1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

- 2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

- 3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik pukulan beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

AKTIVITAS 3

Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan beladiri pencak silat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik tangkisan beladiri pencak silat. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik tangkisan beladiri pencak silat adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group (WAG)* atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik tangkisan beladiri pencak silat, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas variasi gerak spesifik tangkisan beladiri pencak silat.

Tangkisan dalam pencak silat merupakan usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan, yang bertujuan: mengalihkan serangan dan lintasannya membendung atau menahan serangan, jika terpaksa. Tangkisan selalu disertai dengan sikap kuda-kuda, sikap tangan dan sikap tubuh yang baik, sedangkan tangkisan itu sendiri dapat menggunakan satu lengan, dua lengan, siku dan kaki.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas variasi gerak spesifik tangkisan beladiri pencak silat. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas variasi gerak spesifik tangkisan beladiri pencak silat. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Bentuk-bentuk aktivitas variasi gerak spesifik tangkisan menggunakan tangan beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran tangkisan luar

Cara melakukannya:

- a) Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut $\pm 90^{\circ}$, kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.
- b) Geser kaki kiri ke samping bersamaan tangkiskan tangan kanan ke arah luar, dengan posisi sikut tertekuk dan telapak tangan menghadap dalam, serta kuda-kuda pada kaki depan.

- c) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



2) Aktivitas pembelajaran tangkisan dalam

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut $\pm 90^{\circ}$, kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.
- Geser kaki kiri ke samping kanan bersamaan tangkiskan tangan kanan ke arah dalam, dengan posisi sikut tertekuk dan telapak tangan mengepal menghadap dalam, serta kuda-kuda pada kaki depan.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



3) Aktivitas pembelajaran tangkisan atas

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut $\pm 90^0$ kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.
- Geser kaki kanan ke depan bersamaan tangkiskan tangan kanan ke arah atas, dengan posisi sikut tertekuk dan telapak tangan menghadap depan, serta kuda-kuda pada kaki depan.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percara diri, dan kerja keras.



4) Aktivitas pembelajaran tangkisan bawah

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut $\pm 90^0$, kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.
- Geser kaki kiri ke samping kiri bersamaan tangkiskan tangan kanan ke bawah, dengan posisi sikut tertekuk dan telapak

tangan mengepal menghadap bawah, serta kuda-kuda pada kaki kiri.

- c) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Bentuk-bentuk aktivitas variasi gerak spesifik tangkisan menggunakan siku beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran tangkisan siku luar/tinggi

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut $\pm 90^0$, kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.
- Geser kaki kanan serong belakang bersamaan tangkiskan sikut kanan ke depan atas, dengan posisi sikut tertekuk dan telapak tangan mengepal menghadap dalam, serta kuda-kuda pada kaki kiri.

- c) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



2) Aktivitas pembelajaran tangkisan siku dalam/tinggi

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut $\pm 90^{\circ}$, kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.
- Geser kaki kiri ke samping kiri bersamaan tangkisan siku kanan ke depan atas, dengan posisi siku tertekuk dan telapak tangan mengepal menghadap dalam, serta kuda-kuda pada kaki kanan.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



3) Aktivitas pembelajaran tangkisan siku dalam/rendah

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut $\pm 90^0$, kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.
- Geser kaki kiri ke samping kiri bersamaan tangkiskan sikut kanan ke depan bawah, dengan posisi sikut tertekuk dan telapak tangan mengepal menghadap dalam, serta kuda-kuda pada kaki kanan, kaki kiri direndahkan.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



4) Aktivitas pembelajaran tangkisan siku luar/rendah

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut $\pm 90^0$, kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.
- Geser kaki kanan ke samping kiri bersamaan tangkiskan sikut kiri ke samping bawah, dengan posisi sikut tertekuk dan telapak tangan mengepal, serta kuda-kuda pada kaki kiri, kaki

kanan direndahkan.

- c) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas variasi gerak spesifik tangkisan beladiri pencak silat, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas variasi gerak spesifik tangkisan beladiri pencak silat, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik tangkisan beladiri pencak silat pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik tangkisan beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik tangkisan beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik tangkisan beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas variasi gerak spesifik tangkisan beladiri pencak silat. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

- e. Ananda diminta untuk melaporkan salah satu variasi gerak spesifik tangkisan beladiri pencak silat hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

- 1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik tangkisan beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

- 2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik tangkisan beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

- 3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik tangkisan beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat

D.

RANGKUMAN

Pukulan adalah berbagai macam gerak serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan sebagai komponennya. Dalam pertandingan pencak silat olahraga, gerakan pukulan yang sering digunakan adalah pukulan depan, pukulan sengkol/bandul, pukulan tegak, pukulan samping dan pukulan lingkaran.

Tangkisan dalam pencak silat merupakan usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan, yang bertujuan: mengalihkan serangan dan lintasannya membendung atau menahan serangan, jika terpaksa. Tangkisan selalu disertai dengan sikap kuda-kuda, sikap tangan dan sikap tubuh yang baik, sedangkan tangkisan itu sendiri dapat menggunakan satu lengan, dua lengan, siku dan kaki.

E.**REFLEKSI**

Ananda telah mempelajari materi aktivitas variasi gerak spesifik pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat. Senangkah Ananda mempelajari aktivitas variasi gerak spesifik pukulan dan tangkisan beladiri pencak silattersebut? Adakah kesulitan-kesulitan yang Ananda alami dalam mempelajari aktivitas variasi gerak spesifik pukulan dan tangkisan beladiri pencak silattersebut? Jika ada, coba diskusikan dengan teman Ananda atau tanyakan kepada guru Ananda atau orang tua. Bisakah materi aktivitas variasi gerak spesifik pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat yang telah Ananda pelajari diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

Pembelajaran 3

Variasi Gerak Spesifik Tendangan dan Elakan Beladiri Pencak Silat

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas variasi gerak spesifik tendangan dan elakan beladiri pencak silat.
4. Melakukan berbagai aktivitas variasi gerak spesifik tendangan dan elakan beladiri pencak silat secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

B. PERAN GURU DAN ORANG TUA

Peran guru dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 3 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi Ananda berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
3. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 3 ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

Peran orang tua terkait pelaksanaan pembelajaran Ananda dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 3 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi putra/putri bapak/ibu dalam penggunaan bahan, alat, media, dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 3 ini.
2. Memastikan bapak/ibu memahami setiap instruksi yang terdapat pada Bahan Ajar Modul 3 ini.
3. Memastikan putra/putri bapak/ibu dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Berkoordinasi dengan wali kelas atau guru, jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 3 ini.

C. AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Sebelum Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik tendangan dan elakan beladiri pencak silat, perhatikan hal-hal berikut ini

1. Petunjuk Umum

- a. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik beladiri pencak silat.
- b. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik beladiri pencak silat yang nyaman dan aman.
- c. Lakukan aktivitas pembelajaran aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik beladiri pencak silat sesuai dengan perintah guru dan petunjuk dalam Modul 3 ini.
- d. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik beladiri pencak silat, lakukan pendinginan atau pelepasan, dan jangan minum-minuman yang dingin (seperti es).

2. Petunjuk Khusus

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh Ananda dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik bela diri pencak silat antara lain sebagai berikut:

- a. Coba Ananda berdoa dan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan.
- b. Setelah itu pelajari petunjuk yang terdapat dalam Modul 3 ini mengenai tugas gerak yang akan dipelajari, misalnya: “melakukan aktivitas pembelajaran beladiri pencak silat dan coba cari pola sendiri cara yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki secara individual. Pola gerak tersebut bisa diamati dari: Peragaan teman atau guru, gambar, buku teks pelajaran, atau video pembelajaran beladiri pencak silat.
- c. Proses pembelajaran harus mengikuti petunjuk dan prosedur yang terdapat dalam materi. Proses pembelajaran melalui langkah-langkah: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan. Atau dapat pula langkah-langkah pembelajaran tersebut dilakukan dengan tidak berurutan.
- d. Hindari melakukan gerakan-gerakan yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan cedera atau kecelakaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran beladiri pencak silat.
- e. Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik beladiri pencak silat dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.
- f. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik beladiri pencak silat, lakukan pelepasan agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).
- g. Penilaian terhadap keberhasilan Ananda dalam pembelajaran meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian sikap dapat dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda selama proses pembelajaran.

- h. Ananda dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan oleh guru Ananda.
- i. Apabila Ananda belum mencapai KKM, maka Ananda harus melakukan remedial dan apabila telah mencapai KKM, maka harus menerima pengayaan.

3. Karakter yang Dikembangkan

Karakter yang dikembangkan dalam aktivitas variasi gerak spesifik bela diri pencak silat antara lain sebagai berikut:

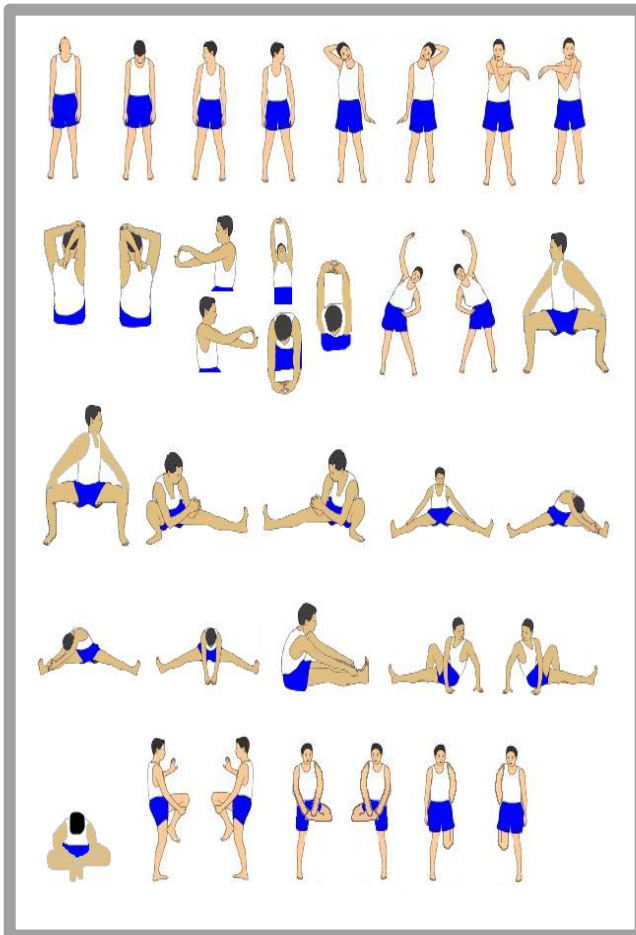
- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik beladiri pencak silat. Kedisiplinan tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, dan sebagainya. Diharapkan peserta didik dapat menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi aturan-aturan yang berlaku.
- b. **Kerja sama:** Menunjukkan suatu usaha bersama antarperseorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Kerja sama akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam kerja sama tim dalam aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik beladiri pencak silat. Kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi peran, kewajiban dan tanggung jawab melaporkan keberhasilan atau kegagalan dalam melaksanakan tugas individu, memiliki visi dan tujuan yang sama, hasil kerja kolektif, efektifitas secara langsung diukur dengan menilai kerja kolektif dan sebagainya.

- c. **Percaya diri:** Menunjukkan keyakinan pada kemampuan dan penilaian diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif dalam mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik beladiri pencak silat. Percaya diri tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: tampil percaya diri, bertindak independen, menyatakan keyakinan atas kemampuan diri sendiri, dan memiliki tantangan.
- d. **Kerja keras:** Menunjukkan kegiatan yang dikerjakan secara sengaja sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah atau berhenti sebelum target tercapai dalam aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik beladiri pencak silat. Kerja keras tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: bersungguh-sungguh, tidak mudah putus asah, tidak menundah-nundah pekerjaan, tidak cepat merasa puas, tekun menyelesaikan pekerjaan, bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas dan sebagainya.

AKTIVITAS 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

- Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:



- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan latihan yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.

- Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

Perenggangan Aktif



4 putaran maju,
4 putaran mundur



4 putaran maju,
4 putaran mundur



8 ayunan



4 putaran maju,
4 putaran mundur



4 putaran maju,
4 putaran mundur

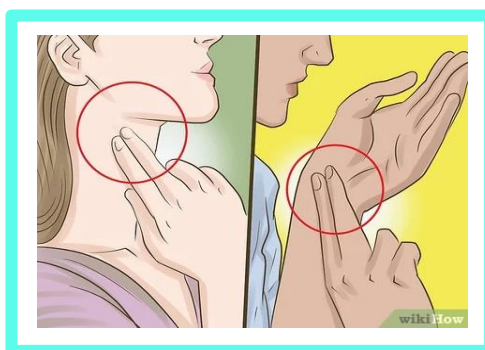


4 putaran maju,
4 putaran mundur

- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.
- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

Catatan:
Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan latihan.

- Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/menit.



<https://id.wikihow.com/Memeriksa-Denyut-Nadi>

- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama.

- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat.
- Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda deskripsikan manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AKTIVITAS 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas variasi gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat.

Dalam beladiri pencak silat, tendangan merupakan salah satu gerakan yang digunakan ketika berhadapan dengan lawan dengan situasi jarak yang jauh. Dimana pesilat menggunakan tungkai kaki dalam serangannya. Di dalam pertandingan pencak silat, apabila pesilat berhasil melakukan gerakan tendangan dan serangan dengan menggunakan gerakan tendangan tersebut masuk, maka pesilat tersebut akan memperoleh *point 2*.

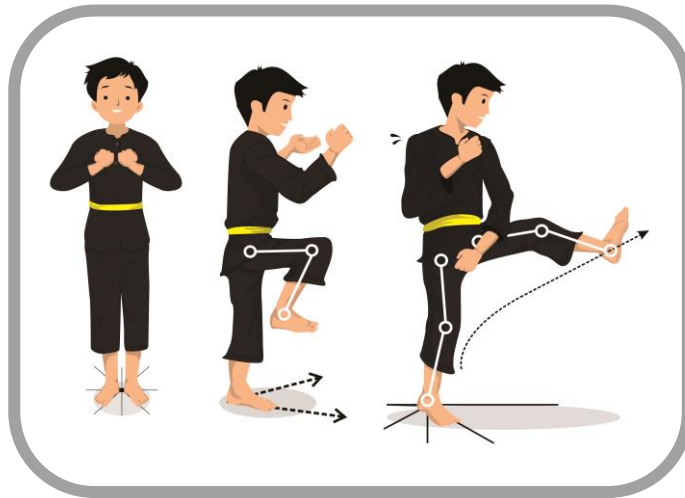
- b. Selanjutnya Ananda diminta mempraktikkan aktivitas variasi gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas variasi gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.
Bentuk-bentuk aktivitas variasi gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran tendangan depan

Cara melakukannya:

- a) Tendangan depan, diawali dengan sikap tegak.
- b) Angkatan kaki, dan salah satu kaki ditendangkan ke depan dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus.
- c) Telapak kaki menghadap arah sasaran.
- d) Kedua tangan sikap waspada di depan badan.

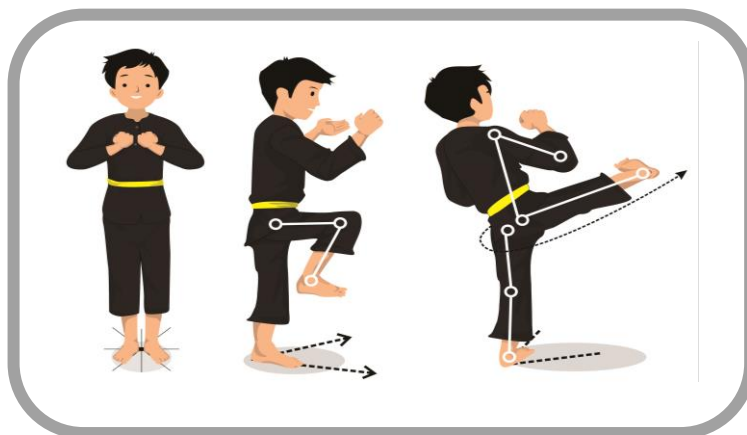
- e) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



2) Aktivitas pembelajaran tendangan samping

Cara melakukannya:

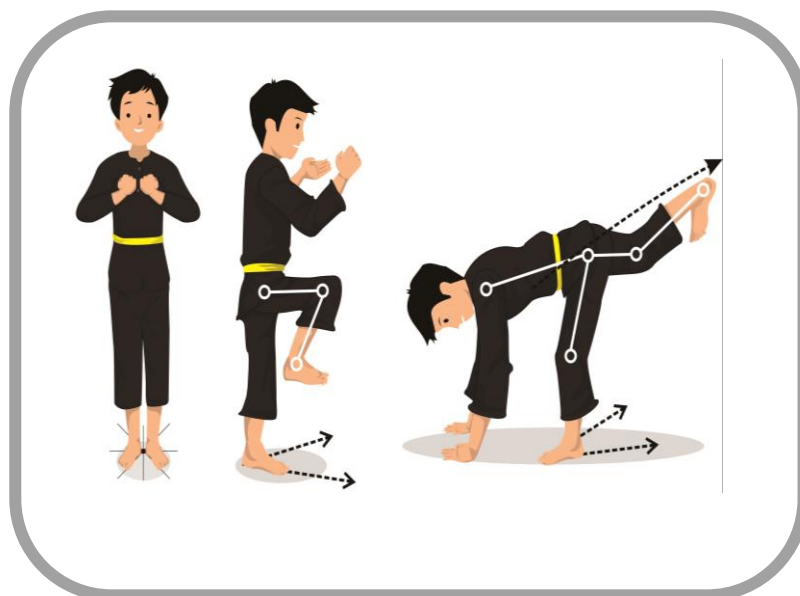
- Tendangan samping, diawali dengan sikap tegak.
- Angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke samping dengan gerak menyentak kaki hingga lurus dengan posisi badan menyamping.
- Telapak kaki menghadap arah sasaran.
- Kedua tangan sikap waspada di depan badan.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



3) Aktivitas pembelajaran tendangan belakang

Cara melakukannya:

- a) Tendangan belakang, diawali dengan sikap tegak.
- b) Angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke belakang dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus, dengan posisi badan membelakangi sasaran.
- c) Kedua tangan menyentuh lantai di depan.
- d) Telapak kaki menghadap arah sasaran.
- e) Kedua tangan sikap waspada di depan badan.
- f) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.

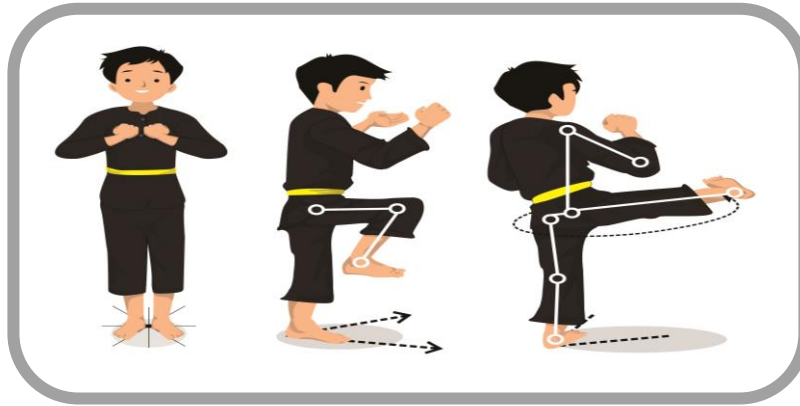


4) Aktivitas pembelajaran tendangan busur depan

Cara melakukannya:

- a) Busur depan, diawali dengan sikap tegak.
- b) Angkatan kakidan salah satu kaki ditendangkan ke depan dengan gerak membusur hingga lurus, dengan posisi badan menghadapi sasaran.
- c) Telapak kaki menghadap arah sasaran.

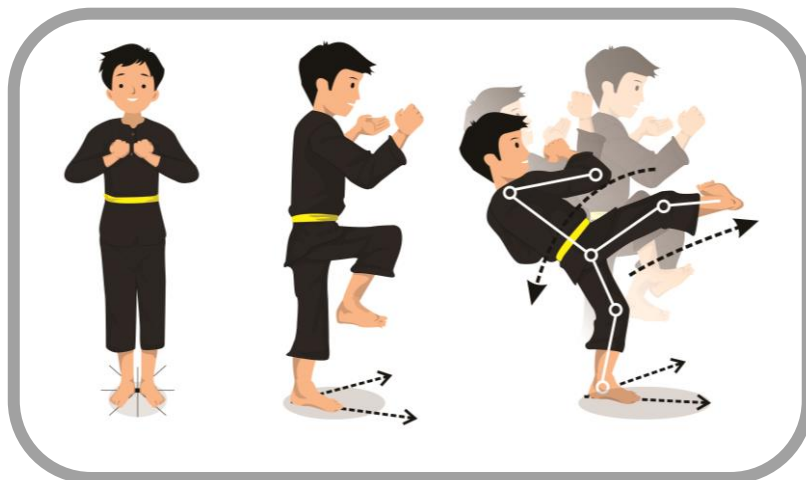
- d) Kedua tangan sikap waspada di depan badan.
- e) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



5) Aktivitas pembelajaran tendangan busur belakang

Cara melakukannya:

- a) Busur belakang, diawali dengan sikap tegak.
- b) Angkatan kaki, dan salah satu kaki ditendangkan ke samping dengan gerak membusur hingga lurus, dengan posisi badan menyamping sasaran.
- c) Telapak kaki menghadap arah sasaran.
- d) Kedua tangan sikap waspada di depan badan.
- e) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas variasi gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas variasi gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas variasi gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.
- Sangat Senang
 - Senang
 - Tidak Tahu
 - Tidak Senang
 - Sangat Tidak Senang
- e. Ananda diminta untuk melaporkan salah satu variasi gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat.

.....

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat.

.....

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat.

.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

AKTIVITAS 3

Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik elakan beladiri pencak silat. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik elakan beladiri pencak silat adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik elakan beladiri pencak silat, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas variasi gerak spesifik elakan beladiri pencak silat.

Elakan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ketempat semula. Elakan setempat dilakukan tanpa memindahkan kaki, tapi cukup dengan memutar tubuh, merunduk, meloncat, atau menggeser posisi tumit/ujung kaki.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas variasi gerak spesifik elakan beladiri pencak silat. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas variasi gerak spesifik elakan beladiri pencak silat. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Bentuk-bentuk aktivitas variasi gerak spesifik elakan menggunakan tangan beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran elakan bawah

Cara melakukannya:

- a) Mengelakan diri dari serangan pada bagian badan sebelah atas.
- b) Merendahkan diri dengan sikap tungkai ditekuk tanpa memindahkan letak telapak kaki.
- c) Disertai dengan sikap tubuh dan sikap tangan waspada.

- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percara diri, dan kerja keras.



2) Aktivitas pembelajaran elakan atas

Cara melakukannya:

- Mengelakkan diri dari serangan pada bagian badan sebelah bawah.
 - Mengangkat kedua kaki dengan sikap tungkai ditekuk.
 - Disertai dengan sikap tubuh dan sikap tangan waspada.
 - Mendarat dengan kaki saling menyusul atau dengan kedua kaki.
- e) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percara diri, dan kerja keras.



3) Aktivitas pembelajaran elakan samping

Cara melakukannya:

- a) Mengelakkan diri dari serangan lurus depan dan atas.
- b) Dari sikap kangkang, memindahkan badan kesamping dengan merubah sikap tungkai (kuda-kuda).
- c) Disertai dengan sikap tubuh dan sikap tangan waspada.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas variasi gerak spesifik elakan beladiri pencak silat, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas variasi gerak spesifik elakan beladiri pencak silat, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik elakan beladiri pencak silat pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik elakan beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....
....

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik elakan beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....
....

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik elakan beladiri pencak silat.

.....
.....
.....

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas variasi gerak spesifik elakan beladiri pencak silat. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

- e. Ananda diminta untuk melaporkan salah satu variasi gerak spesifik elakan beladiri pencak silat hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik elakan beladiri pencak silat.

.....
.....
.....
.....

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik elakan beladiri pencak silat.

.....
.....
.....

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik elakan beladiri pencak silat.

.....
.....
.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

D. RANGKUMAN

Dalam beladiri pencak silat, tendangan merupakan salah satu gerakan yang digunakan ketika berhadapan dengan lawan dengan situasi jarak yang jauh. Dimana pesilat menggunakan tungkai kaki dalam serangannya. Di dalam pertandingan pencak silat, apabila pesilat berhasil melakukan gerakan tendangan dan serangan dengan menggunakan gerakan tendangan tersebut masuk, maka pesilat tersebut akan memperoleh *point* 2.

Elakan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ketempat semula. Elakan setempat dilakukan tanpa memindahkan kaki, tapi cukup dengan memutar tubuh, merunduk, meloncat, atau menggeser posisi tumit/ujung kaki.

E. REFLEKSI

Ananda telah mempelajari materi aktivitas variasi gerak spesifik tendangan dan elakan beladiri pencak silat. Senangkah Ananda mempelajari aktivitas variasi gerak spesifik tendangan dan elakan beladiri pencak silat tersebut? Adakah kesulitan-kesulitan yang Ananda alami dalam mempelajari aktivitas variasi gerak spesifik tendangan dan elakan beladiri pencak silat tersebut? Jika ada, coba diskusikan dengan teman Ananda atau tanyakan kepada guru Ananda atau orang tua. Bisakah materi aktivitas variasi gerak spesifik tendangan dan elakan beladiri pencak silat yang telah Ananda pelajari diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

EVALUASI

A. Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh peserta didik dan diisi dengan jujur)

1. Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu		
4.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami		
5.	Saya berperan aktif dalam kelompok		
6.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu		
7.	Saya selalu membuat catatan hal-hal yang saya pelajari		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran		
9.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru		
10.	Saya menghormati dan menghargai teman		
Jumlah skor maksimal = 10			

Evaluasi Pengetahuan

- a. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.

1. Posisi kaki tertentu, sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela-serang. Dalam sikap kuda-kuda, badan dalam keadaan seimbang, tetapi dapat mudah bergerak. Gerakan ini merupakan sikap
 - a. berdiri kuda-kuda
 - b. berdiri tegak
 - c. berdiri kangkang
 - d. pasang

2. Sikap tegak/sikap awal, kedua lengan di samping pinggang, langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan kedua lengan mendorong ke arah depan. Gerakan ini merupakan pukulan. . . .
 - a. tebak
 - b. dorong
 - c. sodok
 - d. colok

3. Pada gerak spesifik tendangan tidak berbeda dengan serangan lengan, dimana terdapat bermacam-macam penggunaan variasi bagian kaki, antara lain: punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki, tumit kaki, sisi kaki, dan pergelangan kaki. Semua teknik serangan tungkai tersebut tergantung pada
 - a. sikap pasang dan pola langkah
 - b. sikap pasang dan gerak gerik lawan
 - c. sikap pasang dan gerak gerik lawan
 - d. sikap kuda-kuda dan pola langkah

4. Suatu usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat dinamakan
 - a. serangan
 - b. hindaran
 - c. tangkisan
 - d. elakan

5. Usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan. Kontak langsung tersebut bertujuan mengalihkan serangan dari lintasannya dan membendung atau menahan serangan(jika terpaksa). Teknik gerakan ini merupakan
 - a. menangkis
 - b. mengelak
 - c. menebak
 - d. menghindar

B. Jawablah soal di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Jelaskan cara melakukan kuda-kuda atau sikap pasang dalam pencak silat.
2. Jelaskan cara melakukan elakan dalam pencak silat.
3. Jelaskan cara melakukan tangkisan dalam pencak silat.
4. Jelaskan cara melakukan pukulan dalam pencak silat.
5. Jelaskan cara melakukan tendangan dalam pencak silat.

Evaluasi Keterampilan

A. Tes Kinerja Aktivitas Beladiri Pencak Silat

1. Butir Tes: Lakukan variasi gerak spesifik sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan dalam pencak silat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2. Petunjuk Penilaian: Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.
3. Rubrik Penilaian Kinerja Aktivitas Gerak Beladiri Pencak Silat

Penilaian Kinerja Aktivitas Gerak Beladiri Pencak Silat				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes Kinerja)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

4. Pedoman penskoran
 - a. Pedoman penskoran
 - 1) Sikap awalan melakukan gerakan
Skor 3 jika :
 - a) posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
 - b) lutut ditekuk secara wajar agar mudah memindahkan kaki
 - c) sikap kuda-kuda berdiri tegak

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

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

2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika :

- a) posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- b) posisi tangan kiri di depan dan tangan kanan di dekat dada
- c) posisi badan condong ke belakang
- d) pandangan mata tertuju ke depan

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

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

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

3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika :

- a) posisi kaki tetap berdiri kuda-kuda
- b) pandangan tetap tertuju ke depan
- c) badan tetap condong ke belakang

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

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

4) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

- 5. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan dalam pencak silat.
 - a. Penilaian hasil kinerja aktivitas gerak beladiri pencak silat

- 1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk kinerja aktivitas gerak beladiri pencak silat yang dilakukan peserta didik memperagakan keterampilan gerak sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan dalam pencak silat dengan cara:

 - a) Mula-mula peserta didik berdiri saling berhadapan.
 - b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan keterampilan gerak sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan/hindaran dalam pencak silat.
 - c) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik.
 - d) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

- 2) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Penskoran
1.	Ketepatan melakukan pukulan	3
2.	Ketepatan melakukan tangkisan	3
3.	Ketepatan melakukan tendangan	3
4.	Ketepatan melakukan elakan	3
5.	Keserasian gerakan	3
Jumlah Skor Maksimal		15

KUNCI JAWABAN

A. Pilihan Berganda

1.	A	2.	B	3.	C	4.	D	5.	A
----	---	----	---	----	---	----	---	----	---

B. Uraian

1. Jelaskan cara melakukan kuda-kuda atau sikap pasang dalam pencak silat.

Jawab:

Merupakan posisi kaki sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang, terdiri dari: kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda tengah, kuda-kuda samping, dan kuda-kuda silang : silang depan, dan silang belakang.

2. Jelaskan cara melakukan elakan dalam pencak silat.

Jawab:

Elakan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ketempat semula. Elakan setempat dilakukan tanpa memindahkan kaki, tapi cukup dengan memutar tubuh, merunduk, meloncat, atau menggeser posisi tumit/ujung kaki.

3. Jelaskan cara melakukan tangkisan dalam pencak silat.

Jawab:

Tangkisan dalam pencak silat merupakan usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan, yang bertujuan:

mengalihkan serangan dan lintasannya membendung atau menahan serangan, jika terpaksa. Tangkisan selalu disertai dengan sikap kuda-kuda, sikap tangan dan sikap tubuh yang baik, sedangkan tangkisan itu sendiri dapat menggunakan satu lengan, dua lengan, siku dan kaki.

4. Jelaskan cara melakukan pukulan dalam pencak silat.

Jawab:

Pukulan adalah berbagai macam gerak serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan sebagai komponennya. Dalam pertandingan pencak silat olahraga, gerakan pukulan yang sering digunakan adalah pukulan depan, pukulan sengkol/bandul, pukulan tegak, pukulan samping dan pukulan lingkaran.

5. Jelaskan cara melakukan tendangan dalam pencak silat.

Jawab:

Tendangan, diawali dengan sikap tegak, angkatan kaki, dan salah satu kaki ditendangkan ke depan dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus, telapak kaki menghadap arah sasaran, kedua tangan sikap waspada di depan badan.

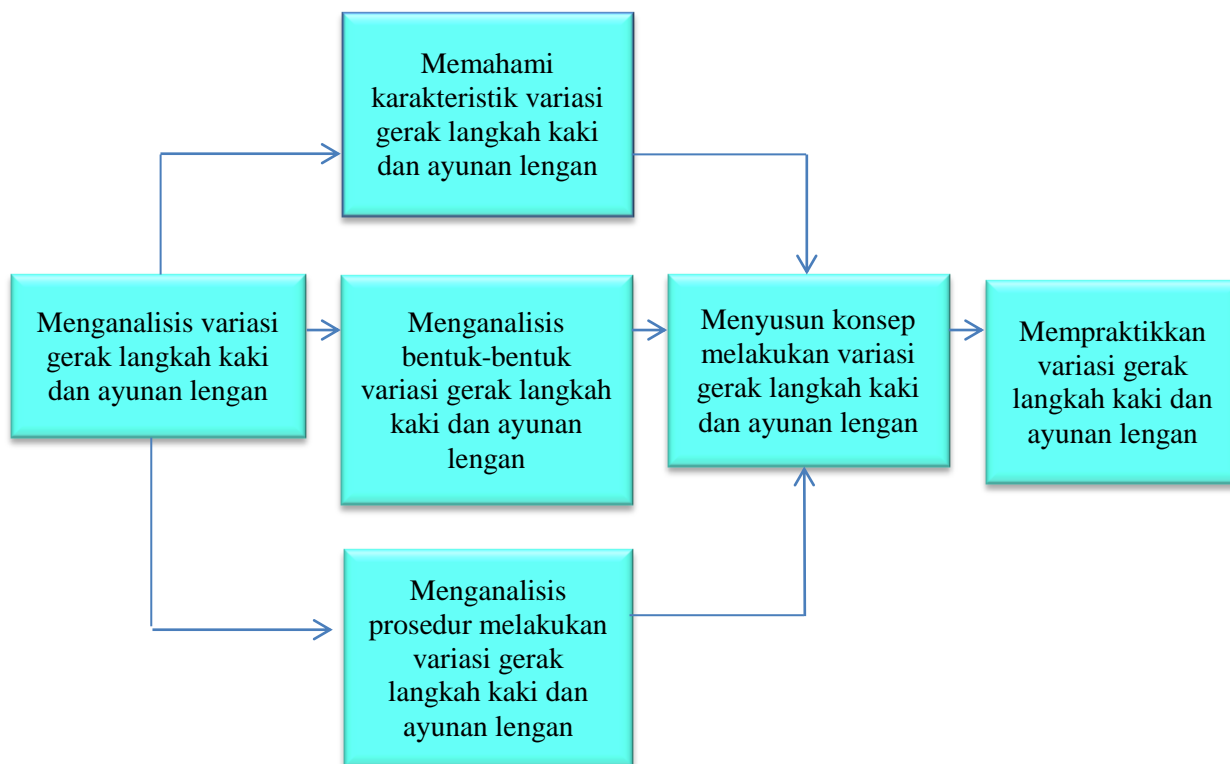
MODUL 4

AKTIVITAS GERAK BERIRAMA

PEMETAAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
<p>3.6 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama aktivitas gerak berirama.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan. 2. Memahami karakteristik variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan. 3. Menganalisis bentuk-bentuk variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan. 4. Menganalisis prosedur melakukan variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan.
<p>4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama aktivitas gerak berirama.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 5. Menyusun konsep melakukan variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan. 6. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan.

PETA KOMPETENSI



Pembelajaran 1

Variasi dan Kombinasi Gerak Rangkaian Langkah Kaki dalam Aktivitas Gerak Berirama

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.
4. Melakukan berbagai aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

B. PERAN GURU DAN ORANG TUA

Peran guru dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 4 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi Ananda berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
3. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 4 ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

Peran orang tua terkait pelaksanaan pembelajaran Ananda dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 4 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi putra/putri bapak/ibu dalam penggunaan bahan, alat, media, dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 4 ini.
2. Memastikan bapak/ibu memahami setiap instruksi yang terdapat pada Bahan Ajar Modul 4 ini.
3. Memastikan putra/putri bapak/ibu dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Berkoordinasi dengan wali kelas atau guru, jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 4 ini.

C. AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Sebelum Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama, perhatikan hal-hal berikut ini.

1. Petunjuk Umum

1. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama.
2. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama yang nyaman dan aman.
3. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama sesuai dengan perintah guru dan petunjuk dalam Modul 4 ini.
4. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama, lakukan pendinginan atau pelepasan, dan jangan minum-minuman yang dingin (seperti es).

2. Petunjuk Khusus

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh Ananda dalam aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama antara lain sebagai berikut:

- a. Coba Ananda berdoa dan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan.
- b. Setelah itu pelajari petunjuk yang terdapat dalam Modul 4 ini mengenai tugas gerak yang akan dipelajari, misalnya: “melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama dan coba cari pola sendiri cara yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki secara individual. Pola gerak tersebut bisa diamati dari: Peragaan teman atau guru, gambar, buku teks pelajaran, atau video pembelajaran aktivitas gerak berirama.
- c. Proses pembelajaran harus mengikuti petunjuk dan prosedur yang terdapat dalam materi. Proses pembelajaran melalui langkah-langkah: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan. Atau dapat pula langkah-langkah pembelajaran tersebut dilakukan dengan tidak berurutan.
- d. Hindari melakukan gerakan-gerakan yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan cedera atau kecelakaan dalam melakukan aktivitas gerak berirama.
- e. Aktivitas pembelajaran gerak berirama dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.
- f. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran gerak berirama, lakukan pelepasan agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).

- g. Penilaian terhadap keberhasilan Ananda dalam pembelajaran meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian sikap dapat dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda selama proses pembelajaran.
- h. Ananda dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan oleh guru Ananda.
- i. Apabila Ananda belum mencapai KKM, maka Anandaharus melakukan remedial dan apabila telah mencapai KKM, maka harus menerima pengayaan.

3. Karakter yang Dikembangkan

Karakter yang dikembangkan dalam aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak beriramaantara lain sebagai berikut:

- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama. Kedisiplinan tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, dan sebagainya. Diharapkan peserta didik dapat menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi aturan-aturan yang berlaku.
- b. **Kerja sama:** Menunjukkan suatu usaha bersama antarperseorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Kerja sama akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam kerja sama tim

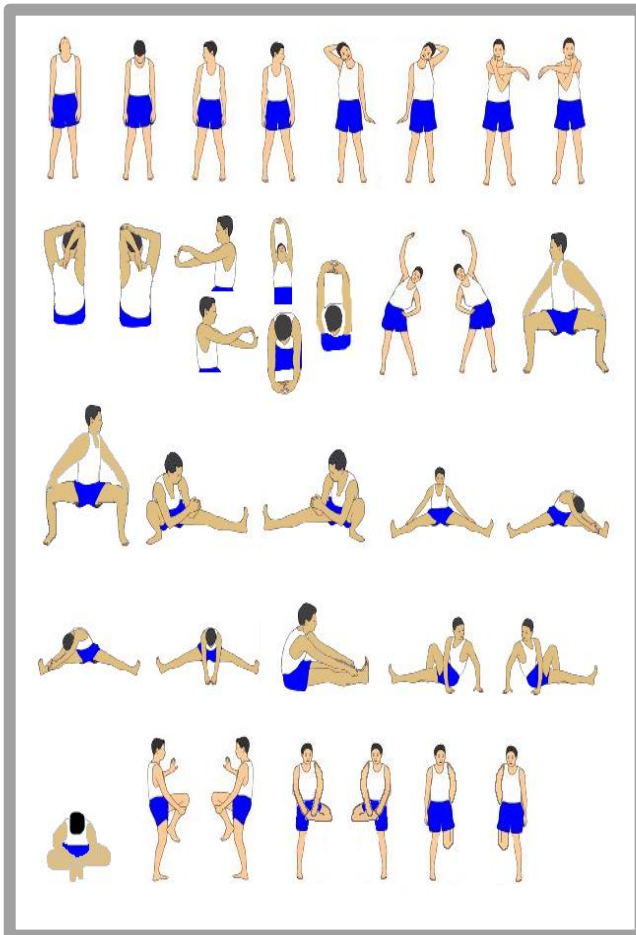
dalam aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama. Kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi peran, kewajiban dan tanggung jawab melaporkan keberhasilan atau kegagalan dalam melaksanakan tugas individu, memiliki visi dan tujuan yang sama, hasil kerja kolektif, efektifitas secara langsung diukur dengan menilai kerja kolektif dan sebagainya.

- c. **Percaya diri:** Menunjukkan keyakinan pada kemampuan dan penilaian diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif dalam aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama. Percaya diri tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: tampil percaya diri, bertindak independen, menyatakan keyakinan atas kemampuan diri sendiri, dan memiliki tantangan.
- d. **Kerja keras:** Menunjukkan kegiatan yang dikerjakan secara sengaja sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah atau berhenti sebelum target tercapai dalam aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama. Kerja keras tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: bersungguh-sungguh, tidak mudah putus asa, tidak menundah-nundah pekerjaan, tidak cepat merasa puas, tekun menyelesaikan pekerjaan, bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas dan sebagainya.

AKTIVITAS 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

- Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:



- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan latihan yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.

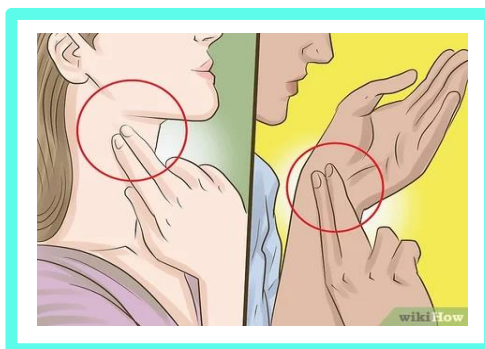
- Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

Peregangan Aktif

- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.
- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

Catatan:
Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan latihan.

- Selanjutnya, coba Ananda lakukan gerakan berjalan, lompat loncat mengikuti irama yang riang cepat seperti irama Mars atau bernyanyi lagu-lagu Mars irama cepat (Halo-halo Bandung, 17 Agustus) selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/menit.



<https://id.wikihow.com/Memeriksa-Denyut-Nadi>

- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama.
- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat.

Mengapa demikian? Ini menandakan bahwa jantung dan paru-paru Ananda telah berhasil beradaptasi terhadap aktivitas fisik, sehingga dapat lebih efisien dalam melakukan metabolisme.

Semakin stabil detak jantung Ananda saat berolahraga, semakin baik pula kebugaran jantung dan paru-paru Ananda. Detak jantung yang stabil juga ditandai dengan pernapasan yang baik ketika beraktivitas atau berolahraga. Sedangkan kalau detak jantung cenderung tidak teratur dan memburu, Ananda mungkin gampang terengah-engah dan kehabisan napas ketika sedang aktif bergerak.

Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda deskripsikan perasaan Ananda dan pengaruhnya terhadap tubuh Ananda setelah pemanasan dengan mengikuti irama musik Mars di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AKTIVITAS 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara bergerak jalan, lompat, loncat mengikuti irama musik/bernyanyi lagu Mars (Halo-halo Bandung, 17 Agustus, dan lain-lain), dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas variasi dan kombinasi gerak langkah dalam aktivitas gerak berirama. Langkah-langkah mempelajari aktivitas variasi dan kombinasi gerak langkah dalam aktivitas gerak berirama adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam melakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.

Apakah Anda suka dengan musik. Bagaimana perasaan Anda ketika mendengarkan musik? Anda pasti merasa senang, bukan? Musik membuat hati kita merasa senang. Apalagi jika musik tersebut diiringi dengan gerakan badan. Olahraga yang diiringi musik ini disebut senam irama.

Senam irama merupakan rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan rangkaian langkah-langkah kaki disertai ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau musik.

Gerakan senam irama harus dilakukan dengan luwes, berkesinambungan gerak dan ketepatan irama yang menarik. Aktivitas gerak berirama sangat baik untuk pembentukan bagian tubuh dan kebugaran jasmani. Gerakan-gerakan yang benar dalam melakukan aktivitas gerak berirama akan menghasilkan gerakan yang optimal sesuai yang diinginkan.

Bagaimanakah melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas gerak berirama yang benar, agar memperoleh pembentukan tubuh dan kebugaran jasmani yang baik? Maukah tubuh Anda memiliki bentuk yang atletis dan bugar?

Rangkaian gerak aktivitas gerak berirama diperoleh dari gerak-gerak senam yang sudah disusun dalam bentuk rangkaian yang gerak siap dipertunjukkan unsur-unsur yang diperlukan dalam senam irama adalah kelentukan, keseimbangan, keluwesan, fleksibilitas, kontinuitas, ketepatan dengan irama.

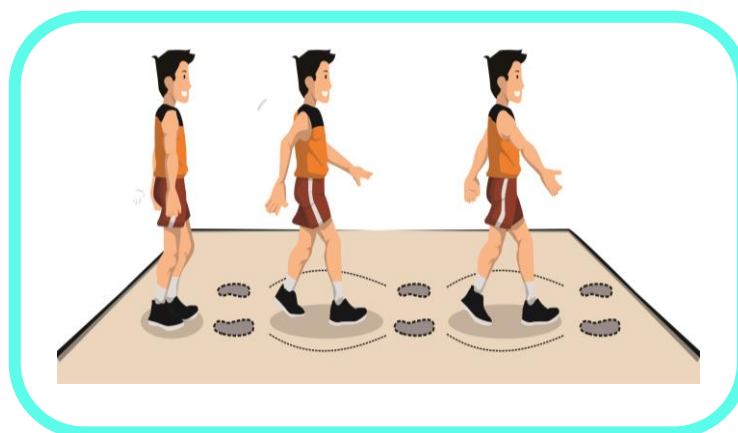
- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas variasi dan kombinasi gerak langkah dalam aktivitas gerak berirama. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Bentuk-bentuk aktivitas variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama, antara lain sebagai berikut:

1) **Aktivitas pembelajaran gerakan langkah biasa atau *loopaas***

Cara melakukannya:

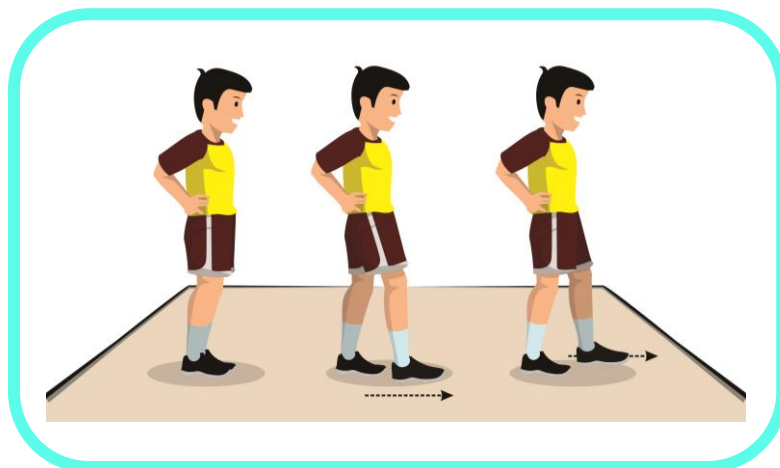
- Pada gerakan langkah biasa, sikap awal berdiri secara tegak.
- Sewaktu berdiri tegak, kedua tangan berada di pinggang.
- Pada hitungan pertama, kaki kanan dilangkahkan dari mulai tumit, telapak dan disusul dengan ujung jari.
- Pada hitungan kedua, kaki kirilah yang dilangkahkan persis seperti ketika melangkahkah kaki kanan.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



2) **Aktivitas pembelajaran gerakan langkah depan atau galopaas**

Cara melakukannya:

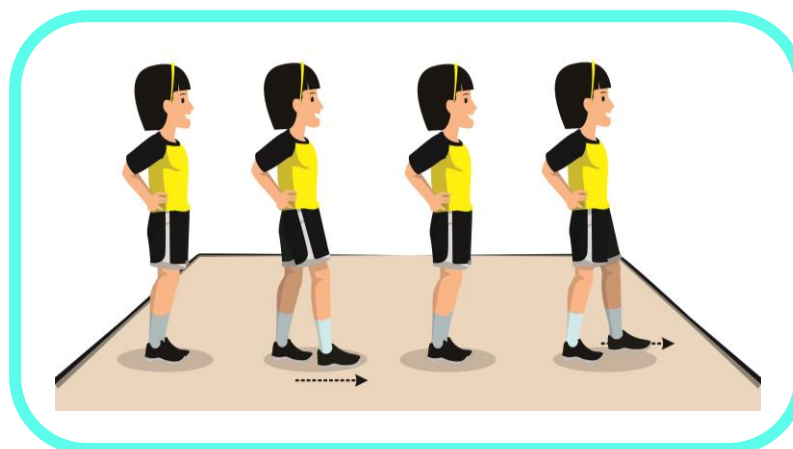
- a) Pada gerakan langkah depan, sikap awal berdiri secara tegak.
- b) Pastikan kedua tangan tepat berada di pinggang.
- c) Pada hitungan 1: kaki kanan harus dilangkahkan ke arah depan.
- d) Pada hitungan 2: kaki kirilah yang dilangkahkan ke depan dan akhirnya bisa melangkah dengan kaki kanan bersamaan.
- e) Kedua kaki bisa kemudian melangkah secara bergantian dan lanjutkan untuk beberapa hitungan ke depan secara berulang.
- f) Hitungan tergantung dari pemimpin senam irama atau ketukan irama musik.
- g) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



3) **Aktivitas pembelajaran gerakan langkah rapat atau *bijtrekpas***

Cara melakukannya:

- Pada gerakan langkah rapat, sikap awal berdiri secara tegak.
- Tangan keduanya harus berada di pinggang.
- Pada hitungan pertama, kaki kanan langkahkan ke arah depan.
- Pada hitungan kedua, kaki kirilah yang menyusul melangkah ke arah depan.
- Kaki kiri yang dilangkahkan ke arah depan kemudian bisa sejajar dengan kaki kanan.
- Kaki kemudian keduanya dilangkahkan secara bergantian.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.

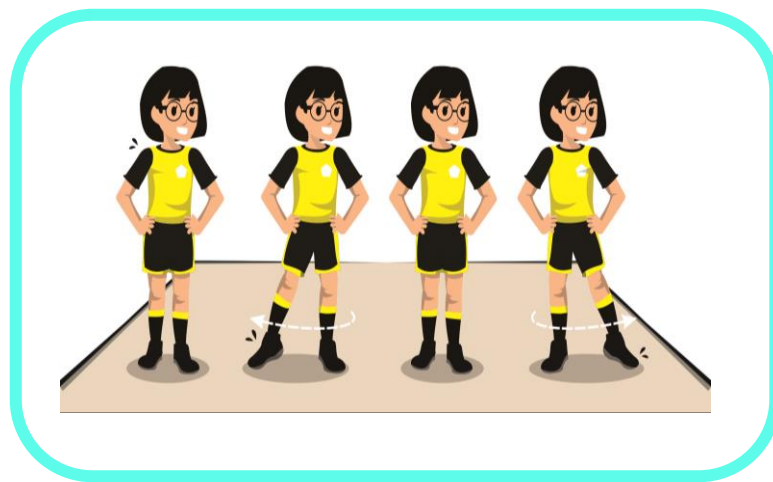


4) **Aktivitas pembelajaran gerakan langkah samping atau *zjpas***

Cara melakukannya:

- Pada gerakan langkah samping, sikap awal berdiri secara tegak.

- b) Tangan keduanya bisa berada di pinggang.
- c) Pada hitungan pertama, kaki kanan langkahkan ke arah samping kanan.
- d) Pada hitungan kedua, kaki kiri kemudian menyusul melangkah ke samping kanan juga dan dirapatkan dengan kaki kanan tadi.
- e) Lanjutkan dengan gerakan mengarah ke kiri.
- f) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.

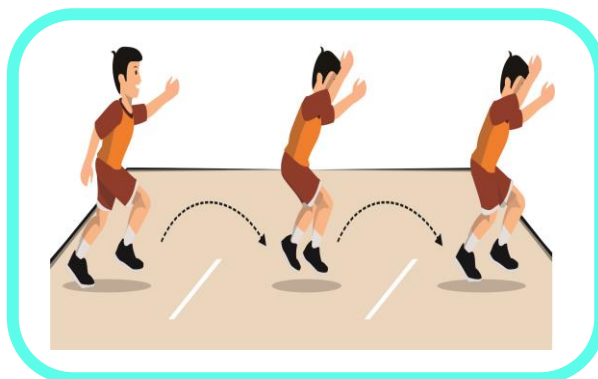


5) **Aktivitas pembelajaran gerakan lompat ke depan**

Cara melakukannya:

- a) Pada gerakan lompat ke depan, sikap awal berdiri secara tegak.
- b) Seperti biasa, tangan keduanya sebaiknya berada di pinggang.
- c) Pada hitungan pertama, ambil gerakan lompatan kaki kanan, sambil juga mengayunkan kaki kiri.
- d) Pada hitungan kedua, ambil gerakan lompatan kaki kiri sambil mengayunkan kaki kanan.
- e) Gerakan tersebut bisa dilakukan secara bergantian.

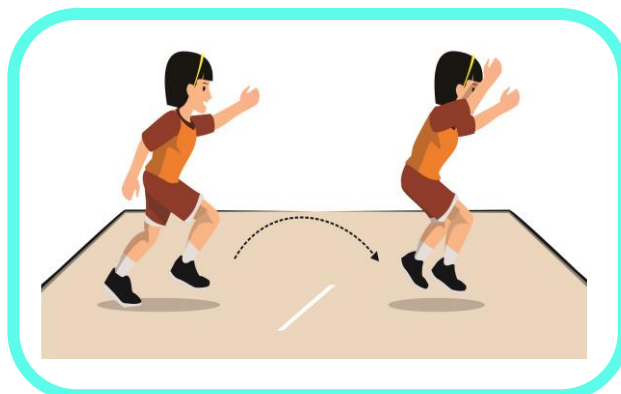
- f) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



6) Aktivitas pembelajaran gerakan lompat dengan membuka dan menutup kaki

Cara melakukannya:

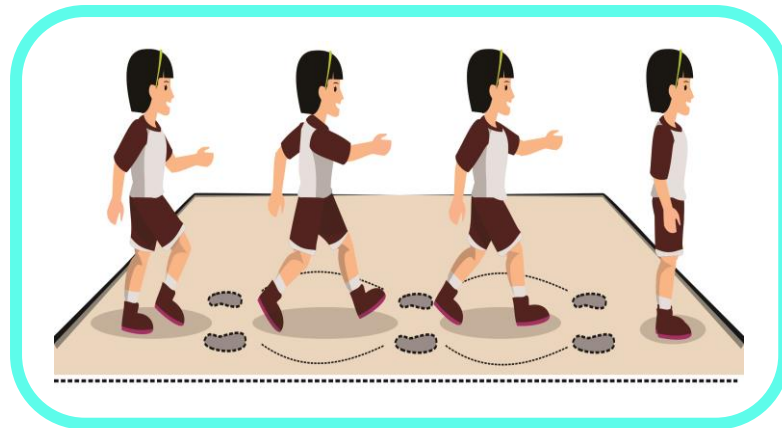
- Pada gerakan lompat dengan membuka dan menutup kaki, sikap awal berdiri secara tegak.
- Pastikan posisi kedua tangan berada di pinggang.
- Pada hitungan pertama, bukalah kaki keduanya melebar ke arah samping.
- Pada hitungan kedua, tutup rapat kedua kaki secara bersamaan.
- Gerakan harus dilakukan secara berulang kali dan terus-menerus sesuai dengan hitungan yang diterapkan.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



8) Aktivitas pembelajaran gerakan keseimbangan

Cara melakukannya:

- a) Pada gerak keseimbangan, sikap awal berdiri secara tegak.
- b) Pada hitungan pertama, kaki kirilah yang digerakkan maju ke depan.
- c) Pada hitungan kedua, kaki kanan bisa menyusul dengan dilangkahkan ke depan.
- d) Tumit pastikan masih terangkat ketika kaki kiri mundur dan kaki kanan kemudian menyusuk mundur rapat.
- e) Gerakan harus dilakukan secara berulang kali dan terus-menerus sesuai dengan hitungan yang diterapkan.
- f) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan,

kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.

.....

.....

.....

.....

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.

.....

.....

.....

.....

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
 - Senang
 - Tidak Tahu
 - Tidak Senang
 - Sangat Tidak Senang
- e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.

.....
.....
.....

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.

.....
.....
.....

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.

.....
.....
.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Anandacek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

AKTIVITAS 3

Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki (gerakan langkah biasa atau *looppas*, gerakan langkah depan atau *galoppas*, gerakan langkah rapat atau *bijtrekpas*, gerakan langkah samping atau *zippas*, gerakan lompat ke depan, gerakan lompatan dengan membuka dan menutup kaki, gerakan keseimbangan) dalam aktivitas gerak berirama.

Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki (gerakan langkah biasa atau *looppas*, gerakan langkah depan atau *galoppas*, gerakan langkah rapat atau *bijtrekpas*, gerakan langkah samping atau *zippas*, gerakan lompat ke depan, gerakan lompatan dengan membuka dan menutup kaki, gerakan keseimbangan) dalam aktivitas gerak berirama adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.

Dengan menguasai gerakan atau teknik dalam senam irama, karena senam irama memanfaatkan ritme musik untuk melakukannya Ananda juga perlu menguasai teknik gerakan ayunan tangan, gerakan variasi langkah depan, langkah biasa, langkah rapat, variasi langkah kedepan dan gerakan tangan ke atas dan variasi langkah ke samping dengan gerakan tangan memutar serta teknik gerakan senam irama dengan menggunakan alat seperti pita, bola, dan lainnya.

Selain gerakan ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam senam irama agar terciptanya keserasian antara *ritme* musik dan gerakan yang Ananda lakukan yaitu ketepatan musik atau irama, fleksibilitas gerakan Ananda dan kontinuitas gerakan Ananda, sehingga dengan memperhatikan gerakan tersebut maka akan mudah menimbulkan keserasian gerakan dengan ritme musik yang digunakan.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama pada kolom di bawah ini.

- 1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.

- 2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.

- 3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.
 - Sangat Senang
 - Senang
 - Tidak Tahu
 - Tidak Senang
 - Sangat Tidak Senang

- e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.

.....

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.

.....

.....

.....

.....

.....

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama.

.....

.....

.....

.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

D.

RANGKUMAN

Rangkaian gerak aktivitas gerak berirama diperoleh dari gerak-gerak senam yang sudah disusun dalam bentuk rangkaian yang siap dipertunjukkan unsur-unsur yang diperlukan dalam senam irama adalah kelentukan, keseimbangan, keluwesan, fleksibilitas, kontinuitas, ketepatan dengan irama.

Variasi dan kombinasi adalah melakukan beberapa bentuk prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti: melakukan prinsip dasar langkah, dan ayunan lengan, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok. Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerjasama.

E.

REFLEKSI

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama. Senangkah Ananda mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak beriramatersebut? Adakah kesulitan-kesulitan yang Ananda alami dalam mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak beriramatersebut? Jika ada, coba diskusikan dengan teman Ananda atau tanyakan kepada guru Ananda atau orang tua. Bisakah materi aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama yang telah Ananda pelajari diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

Pembelajaran 2

Variasi dan Kombinasi Gerak Rangkaian Ayunan Lengan dalam Aktivitas Gerak Berirama

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.
4. Melakukan berbagai aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

B. PERAN GURU DAN ORANG TUA

Peran guru dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 4 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi Ananda berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
3. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 4 ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

Peran orang tua terkait pelaksanaan pembelajaran Ananda dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 4 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi putra/putri bapak/ibu dalam penggunaan bahan, alat, media, dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 4 ini.
2. Memastikan bapak/ibu memahami setiap instruksi yang terdapat pada Bahan Ajar Modul 4 ini.
3. Memastikan putra/putri bapak/ibu dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Berkoordinasi dengan wali kelas atau guru, jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 4 ini.

C. AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Sebelum Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama, perhatikan hal-hal berikut ini.

1. Petunjuk Umum

- a. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama.
- b. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama yang nyaman dan aman.
- c. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama sesuai dengan perintah guru dan petunjuk dalam Modul 4 ini.
- d. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama, lakukan pendinginan atau pelepasan, dan jangan minum-minuman yang dingin (seperti es).

2. Petunjuk Khusus

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh Ananda dalam aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama antara lain sebagai berikut:

- a. Coba Ananda berdoa dan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan.
- b. Setelah itu pelajari petunjuk yang terdapat dalam Modul 4 ini mengenai tugas gerak yang akan dipelajari, misalnya: “melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dan coba cari pola sendiri cara yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki secara individual. Pola gerak tersebut bisa diamati dari: Peragaan teman atau guru, gambar, buku teks pelajaran, atau video pembelajaran aktivitas gerak berirama.
- c. Proses pembelajaran harus mengikuti petunjuk dan prosedur yang terdapat dalam materi. Proses pembelajaran melalui langkah-langkah: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan. Atau dapat pula langkah-langkah pembelajaran tersebut dilakukan dengan tidak berurutan.
- d. Hindari melakukan gerakan-gerakan yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan cedera atau kecelakaan dalam melakukan aktivitas gerak berirama.
- e. Aktivitas pembelajaran gerak berirama dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.
- f. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran gerak berirama, lakukan pelepasan agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).

- g. Penilaian terhadap keberhasilan Ananda dalam pembelajaran meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian sikap dapat dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda selama proses pembelajaran.
- h. Ananda dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan oleh guru Ananda.
- i. Apabila Ananda belum mencapai KKM, maka Ananda harus melakukan remedial dan apabila telah mencapai KKM, maka harus menerima pengayaan.

3. Karakter yang Dikembangkan

Karakter yang dikembangkan dalam aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama antara lain sebagai berikut:

- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama. Kedisiplinan tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, dan sebagainya. Diharapkan peserta didik dapat menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi aturan-aturan yang berlaku.
- b. **Kerja sama:** Menunjukkan suatu usaha bersama antarperseorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Kerja sama akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam kerja sama tim

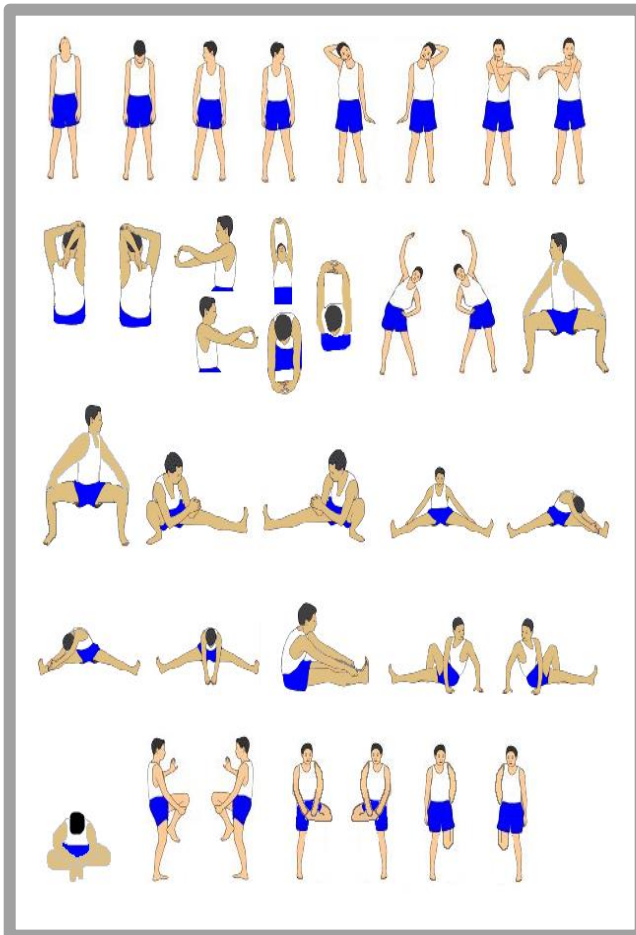
dalam aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama. Kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi peran, kewajiban dan tanggung jawab melaporkan keberhasilan atau kegagalan dalam melaksanakan tugas individu, memiliki visi dan tujuan yang sama, hasil kerja kolektif, efektifitas secara langsung diukur dengan menilai kerja kolektif dan sebagainya.

- c. **Percaya diri:** Menunjukkan keyakinan pada kemampuan dan penilaian diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif dalam aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Percaya diri tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: tampil percaya diri, bertindak independen, menyatakan keyakinan atas kemampuan diri sendiri, dan memiliki tantangan.
- d. **Kerja keras:** Menunjukkan kegiatan yang dikerjakan secara sengaja sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah atau berhenti sebelum target tercapai dalam aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. Kerja keras tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: bersungguh-sungguh, tidak mudah putus asah, tidak menundah-nundah pekerjaan, tidak cepat merasa puas, tekun menyelesaikan pekerjaan, bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas dan sebagainya.

AKTIVITAS 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

- Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:



- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan latihan yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.

- Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

Peregangan Aktif



4 putaran maju,
4 putaran mundur



4 putaran maju,
4 putaran mundur



8 ayunan



4 putaran maju,
4 putaran mundur



4 putaran maju,
4 putaran mundur



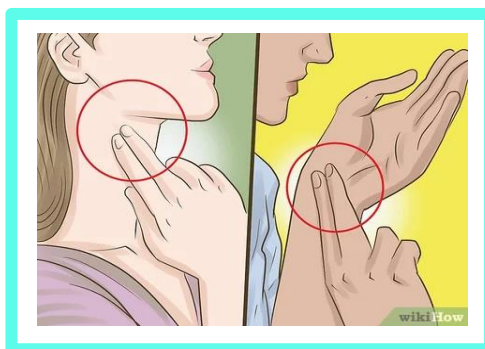
4 putaran maju,
4 putaran mundur

- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.
- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

Catatan:

Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan latihan.

- Selanjutnya, coba Ananda lakukan gerakan berjalan, lompat loncat mengikuti irama yang riang cepat seperti irama Mars atau bernyanyi lagu-lagu Mars irama cepat (Halo-halo Bandung, 17 Agustus) selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/menit.



<https://id.wikihow.com/Memeriksa-Denyut-Nadi>

- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama.
- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat.
- Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda deskripsikan manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AKTIVITAS 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara berjalan, melompat, meloncat mengikuti irama musik, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

Gerak ayunan lengan merupakan salah satu bagian yang tidak kalah pentingnya dengan langkah kaki. Gerakan ayunan lengan dalam senam irama terdiri dari ayunan satu lengan dan dua lengan. Gerakan ayunan lengan dapat dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.

Dalam senam irama, alat, dapat diayunkan atau dilempar. Ayunan dapat dilakukan dengan alat atau tanpa alat. Ayunan lengan bertujuan menyeimbangkan dan menyelaraskan badan saat bergerak.

Gerakan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan berbagai gerakan. Salah satu bentuk koordinasi gerakan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama adalah: ayunan dua lengan ke belakang dan ke samping, ayunan satu lengan ke belakang dan ke muka, ayunan lengan silang dan ke muka, dan ayunan dua lengan melingkar di atas kepala.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah

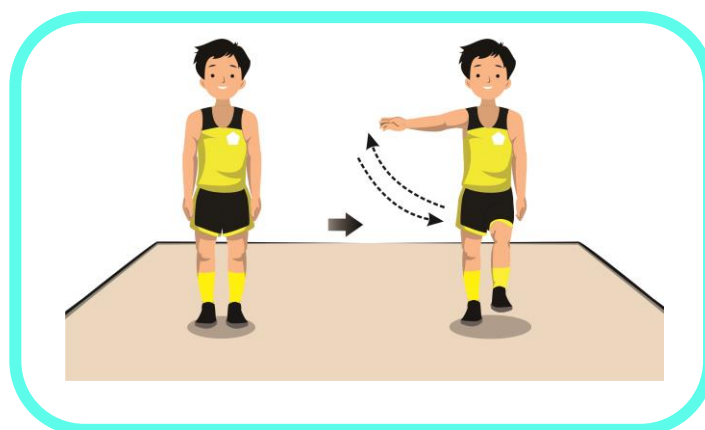
dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran ayunan lengan setinggi bahu

Cara melakukannya:

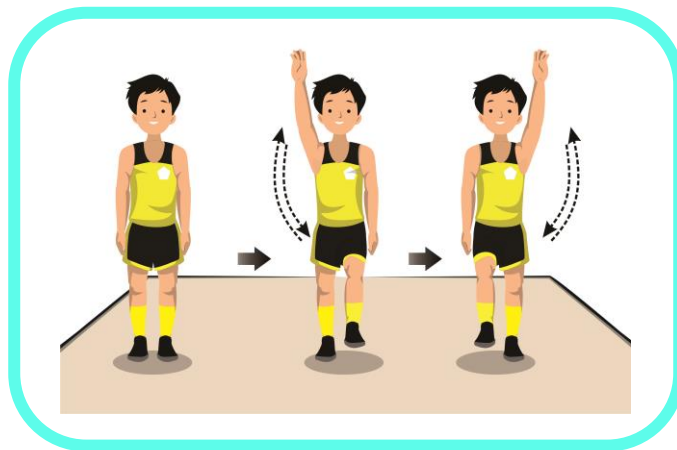
- Pada gerakan ayunan lengan setinggi bahu, sikap awal berdiri secara tegak.
- Lengan keduanya bisa dirapatkan pada sisi badan dan kemudian lanjutkan jalan di tempat.
- Lengan kanan bisa diayunkan dari samping badan hingga setinggi bahu, lalu bentuklah 90 derajat dan lengan bisa turunkan kembali.
- Gerakan tersebut bisa dilakukan di tempat.
- Gerakan kemudian bisa dilakukan menggunakan lengan satunya dan demikian terus secara bergantian.
- Ulangi gerakan ini terus-menerus dalam hitungan tertentu secara bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



2) Aktivitas pembelajaran ayunan lengan ke atas secara lurus

Cara melakukannya:

- a) Pada gerakan ayunan lengan ke atas secara lurus, sikap awal berdiri secara tegak.
- b) Lakukan jalan di tempat di mana kedua tangan dirapatkan pada sisi tubuh.
- c) Lengan kemudian bisa kita ayunkan dari samping tubuh lurus ke atas dan kembali lagi.
- d) Setelah bisa melakukan ini, lakukan menggunakan tangan satunya dan tetap harus ada di tempat.
- e) Lakukan gerakan ini secara berulang pada hitungan tertentu sesuai dengan instruksi instruktur senam. Lakukan secara bergantian sambil juga kaki ikut digerakkan secara selaras mengikuti irama iringan musik atau ketukan.
- f) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.

**3) Aktivitas pembelajaran gerakan merentangkan lengan**

Cara melakukannya:

- a) Pada gerakan merentangkan lengan, sikap awal berdiri secara tegak.

- b) Lanjutkan dengan jalan di tempat dan pastikan tangan keduanya ada di samping tubuh dalam keadaan rapat.
- c) Tangan keduanya juga kita kepalkan kemudian di depan dada sambil mengangkat siku sejajar dengan bahu.
- d) Gerakan meluruskan lengan kanan ke samping kanan bisa dilakukan, lalu tekuklah lengan kembali.
- e) Lakukan hal yang sama seperti gerakan di atas menggunakan lengan kiri.
- f) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percara diri, dan kerja keras.

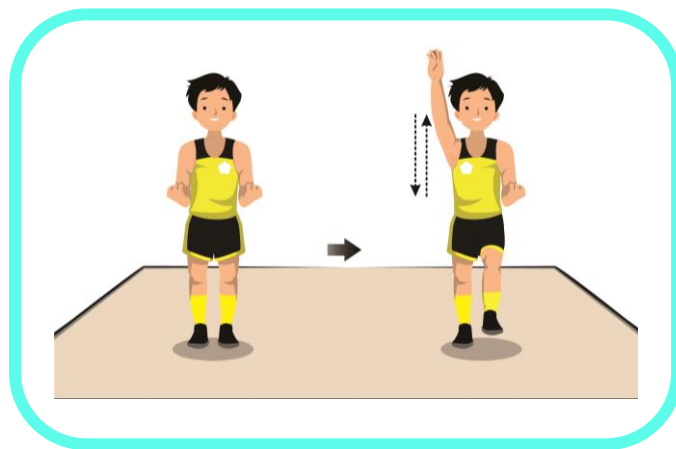


4) Aktivitas pembelajaran gerakan mendorong lengan ke atas

Cara melakukannya:

- a) Pada gerakan mendorong lengan ke atas, sikap awal berdiri secara tegak.
- b) Berjalan di tempat dan kedua tangan bisa dirapatkan di samping tubuh.
- c) Kemudian kepalkan tangan keduanya di pinggang dengan telapak tangan mengarah ke atas sementara itu juga jangan lupa menekuk bagian siku.

- d) Tangan kanan kemudian dorong ke atas, lanjutkan dengan memutar pergelangan tangan supaya telapak tangan menghadap ke arah depan.
- e) Lanjutkan gerakan dengan kembali pada sikap semula.
- f) Setelah tangan kanan sudah oke, lakukan gerakan menggunakan tangan kiri dan lanjutkan seperti itu berkelanjutan dan berulang kali.
- g) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

.....
.....
.....
.....

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

.....
.....
.....
.....

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

.....
.....
.....
.....

d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu

- Tidak Senang
 - Sangat Tidak Senang
- e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

.....
.....
.....
.....

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

.....
.....
.....
.....

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

.....
.....
.....
.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

AKTIVITAS 3

Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

Dengan menguasai gerakan atau teknik dalam senam irama, karena senam irama memanfaatkan *ritme* musik untuk melakukannya Ananda juga perlu menguasai teknik gerakan ayunan tangan, gerakan variasi langkah depan, langkah biasa, langkah rapat, variasi langkah kedepan dan gerakan tangan ke atas dan variasi langkah ke samping dengan gerakan tangan memutar serta teknik gerakan senam irama dengan menggunakan alat seperti pita, bola, dan lainnya.

Selain gerakan ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam senam irama agar terciptanya keserasian antara *ritme* musik dan gerakan yang Ananda lakukan yaitu ketepatan musik atau irama, fleksibilitas gerakan Ananda dan kontinuitas gerakan Ananda, sehingga dengan memperhatikan gerakan tersebut maka akan mudah menimbulkan keserasian gerakan dengan *ritme* musik yang digunakan.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat tegang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama pada kolom di bawah ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

.....

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

.....

.....

.....

.....

3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

.....

.....

.....

.....

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.
- Sangat Senang
 - Senang
 - Tidak Tahu
 - Tidak Senang
 - Sangat Tidak Senang
- e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

- 1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

.....

- 2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

.....

- 3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

D.

RANGKUMAN

Dengan menguasai gerakan atau teknik dalam senam irama, karena senam irama memanfaatkan ritme musik untuk melakukannya Ananda juga perlu menguasai teknik gerakan ayunan tangan, gerakan variasi langkah depan, langkah biasa, langkah rapat, variasi langkah kedepan dan gerakan tangan ke atas dan variasi langkah ke samping dengan gerakan tangan memutar serta teknik gerakan senam irama dengan menggunakan alat seperti pita, bola, dan lainnya.

E.**REFLEKSI**

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. Senangkah Ananda mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama tersebut? Adakah kesulitan-kesulitan yang Ananda alami dalam mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama tersebut? Jika ada, coba diskusikan dengan teman Ananda atau tanyakan kepada guru Ananda atau orang tua. Bisakah materi aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama yang telah Ananda pelajari diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

Pembelajaran 3

Variasi dan Kombinasi Gerak Rangkaian Langkah Kaki dan Ayunan Lengan Mengikuti Irama (Ketukan) Tanpa/Dengan Musik

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
4. Melakukan berbagai aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima).

B. PERAN GURU DAN ORANG TUA

Peran guru dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 4 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi Ananda berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
3. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 4 ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

Peran orang tua terkait pelaksanaan pembelajaran Ananda dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 4 ini adalah sebagai berikut:

5. Memfasilitasi putra/putri bapak/ibu dalam penggunaan bahan, alat, media, dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 4 ini.
6. Memastikan bapak/ibu memahami setiap instruksi yang terdapat pada Bahan Ajar Modul 4 ini.
7. Memastikan putra/putri bapak/ibu dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
8. Berkoordinasi dengan wali kelas atau guru, jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 4 ini.

C. AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Sebelum Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama, perhatikan hal-hal berikut ini.

1. Petunjuk Umum

- a. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama.
- b. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama yang nyaman dan aman.
- c. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama sesuai dengan perintah guru dan petunjuk dalam Modul 4 ini.
- d. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama, lakukan pendinginan atau pelepasan, dan jangan minum-minuman yang dingin (seperti es).

2. Petunjuk Khusus

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh Ananda dalam aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik antara lain sebagai berikut:

- a. Coba Ananda berdoa dan dilanjutkan dengan melakukan pemanasan.
- b. Setelah itu pelajari petunjuk yang terdapat dalam Modul 4 ini mengenai tugas gerak yang akan dipelajari, misalnya: “melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dan coba cari pola sendiri cara yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki secara individual. Pola gerak tersebut bisa diamati dari: Peragaan teman atau guru, gambar, buku teks pelajaran, atau video pembelajaran aktivitas gerak berirama.
- c. Proses pembelajaran harus mengikuti petunjuk dan prosedur yang terdapat dalam materi. Proses pembelajaran melalui langkah-langkah: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan. Atau dapat pula langkah-langkah pembelajaran tersebut dilakukan dengan tidak berurutan.
- d. Hindari melakukan gerakan-gerakan yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan cedera atau kecelakaan dalam melakukan aktivitas gerak berirama.
- e. Aktivitas pembelajaran gerak berirama dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.
- f. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran gerak berirama, lakukan pelepasan agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).

- g. Penilaian terhadap keberhasilan Ananda dalam pembelajaran meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian sikap dapat dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda selama proses pembelajaran.
- h. Ananda dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan oleh guru Ananda.
- i. Apabila Ananda belum mencapai KKM, maka Ananda harus melakukan remedial dan apabila telah mencapai KKM, maka harus menerima pengayaan.

3. Karakter yang Dikembangkan

Karakter yang dikembangkan dalam aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik antara lain sebagai berikut:

- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian aktivitas gerak berirama. Kedisiplinan tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, dan sebagainya. Diharapkan peserta didik dapat menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi aturan-aturan yang berlaku.
- b. **Kerja sama:** Menunjukkan suatu usaha bersama antarperseorangan atau kelompok untuk mencapai tujuan bersama dalam bentuk interaksi sosial. Kerja sama akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam kerja sama tim

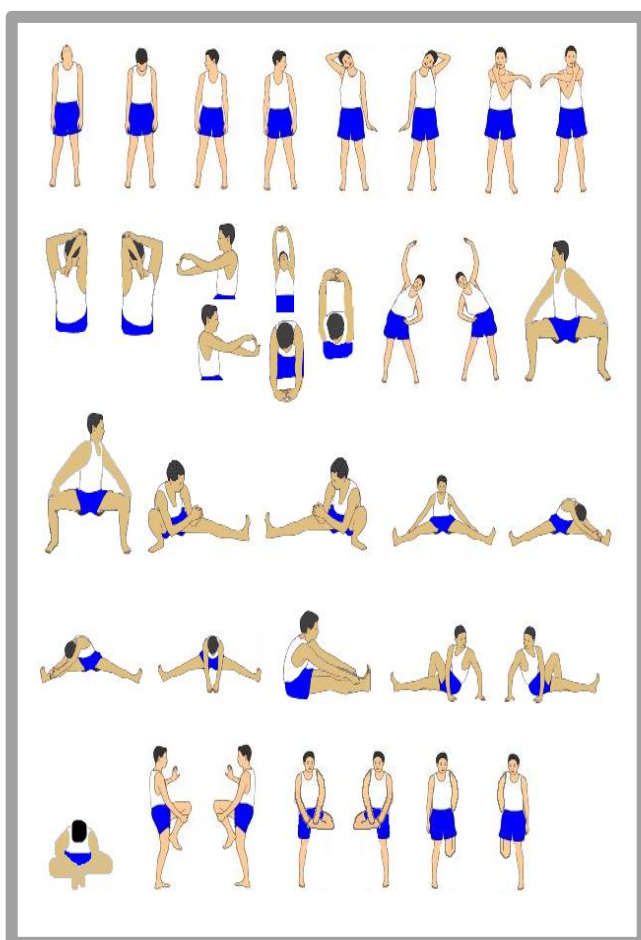
dalam aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik. Kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi peran, kewajiban dan tanggung jawab melaporkan keberhasilan atau kegagalan dalam melaksanakan tugas individu, memiliki visi dan tujuan yang sama, hasil kerja kolektif, efektifitas secara langsung diukur dengan menilai kerja kolektif dan sebagainya.

- c. **Percaya diri:** Menunjukkan keyakinan pada kemampuan dan penilaian diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif dalam aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik. Percaya diri tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: tampil percaya diri, bertindak independen, menyatakan keyakinan atas kemampuan diri sendiri, dan memiliki tantangan.
- d. **Kerja keras:** Menunjukkan kegiatan yang dikerjakan secara sengaja sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah atau berhenti sebelum target tercapai dalam aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik. Kerja keras tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: bersungguh-sungguh, tidak mudah putus asah, tidak menundah-nundah pekerjaan, tidak cepat merasa puas, tekun menyelesaikan pekerjaan, bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas dan sebagainya.

AKTIVITAS 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

- Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:



- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan latihan yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi sekaligus.

- Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

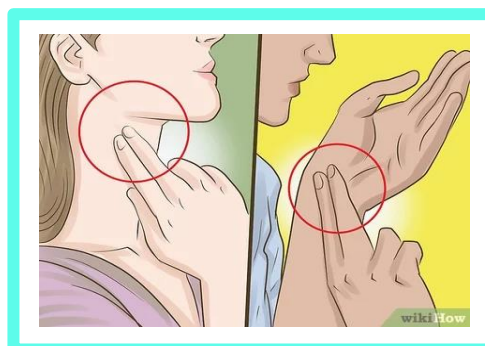


- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.
- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

Catatan:

Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan latihan.

- Selanjutnya, coba Ananda lakukan gerakan berjalan, lompat loncat mengikuti irama yang riang cepat seperti irama Mars atau bernyanyi lagu-lagu Mars irama cepat (Halo-halo Bandung, 17 Agustus) selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan 6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/menit.



<https://id.wikihow.com/Memeriksa-Denyut-Nadi>

- Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama.
- Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat.
- Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadimu selama 1 menit dengan cara yang sama. Perhatikan apakah denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat.

Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Ciri-ciri gerak pemanasan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AKTIVITAS 2

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

Gerak berirama atau senam irama adalah salah satu jenis senam yang gerakannya dilakukan dengan iringan musik. Musik yang digunakan untuk mengiringi gerakan senam adalah musik yang memiliki irama 4/4, 3/4, atau 2/4. Senam irama atau gerak berirama dapat dilakukan dengan menggunakan alat atau tanpa menggunakan alat.

Keduanya harus selaras baik gerakan tangan maupun kaki dan ayunan lengan. Tujuan gerakan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama adalah untuk mengombinasikan gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama yang telah dipelajari.

Rangkaian gerakan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan cara: perorangan dan berpasangan.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah

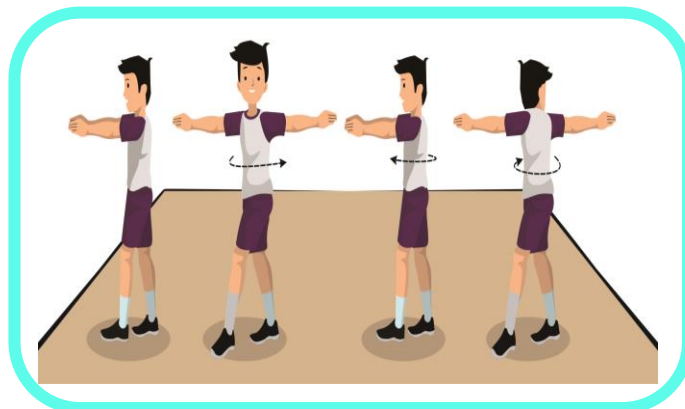
dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan

Cara melakukannya:

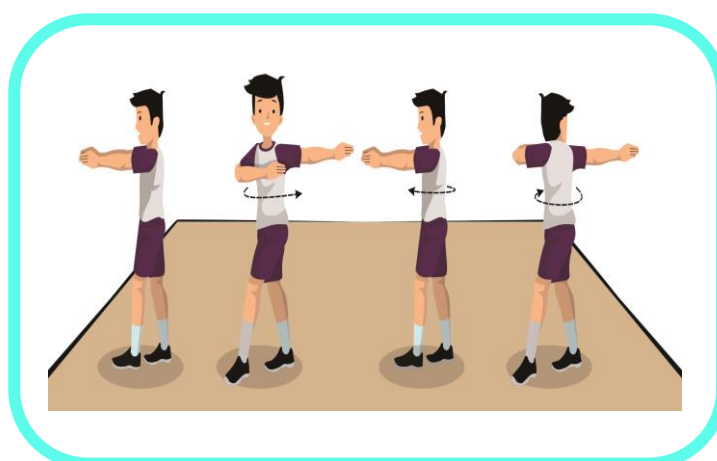
- a) Sikap awal
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri menyilang bergantian dan kedua lengan lurus ke depan.
- b) Gerakannya
 - (1) Hitungan 1 : Lengan kiri diayunkan kebelakang
 - (2) Hitungan 2 : Lengan kiri diayunkan ke depan.
 - (3) Hitungan 3 : Lengan kanan diayunkan ke belakang.
 - (4) Hitungan 4 : Lengan kanan diayunkan ke depan
 - (5) Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.
- c) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



2) Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan

Cara melakukannya:

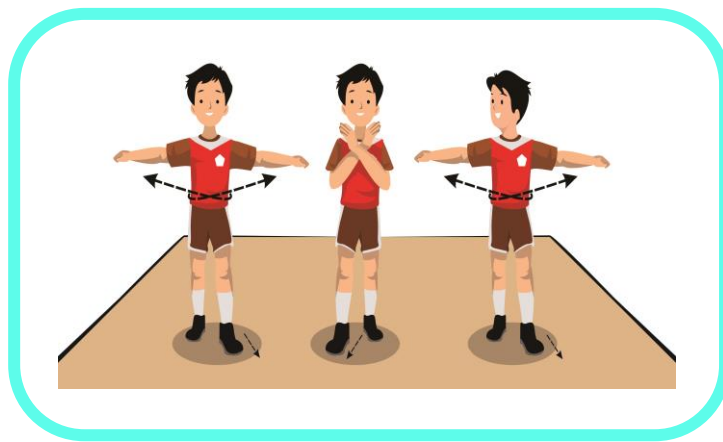
- a) Sikap awal
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.
- b) Gerakannya
 - (1) Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kiri.
 - (2) Hitungan 2 : Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
 - (3) Hitungan 3 : Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kanan.
 - (4) Hitungan 4 : Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
 - (5) Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.
- c) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



3) Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan

Cara melakukannya:

- a) Sikap awal
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.
- b) Gerakannya
 - (1) Hitungan 1 : Kedua lengan disilangkan di depan dada.
 - (2) Hitungan 2 : Kedua lengan terentang setinggi bahu.
 - (3) Hitungan 3 : Arahkan pandangan ke bahu kanan secara bergantian.
- c) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.

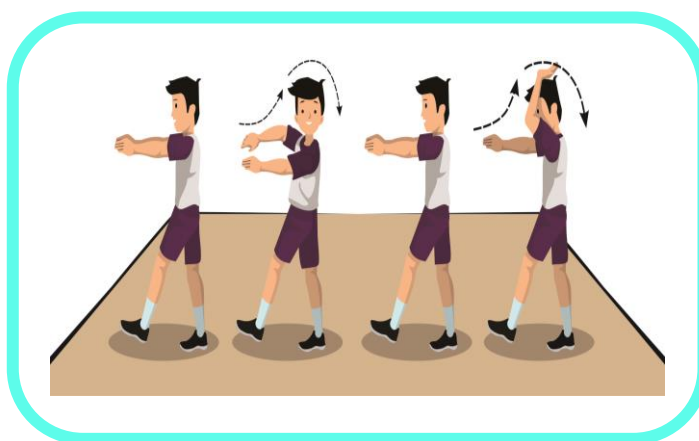


4) Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala

Cara melakukannya:

- a) Sikap awal
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

- b) Gerakannya
- (1) Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke kanan melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
 - (2) Hitungan 2 : Berdiri tegak, langkahkan kaki kanan dan kedua lengan lurus ke depan.
 - (3) Hitungan 3 : Kedua lengan diayunkan ke kiri melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
 - (4) Hitungan 4 : Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan lurus ke depan.
 - (5) Pandangan mengikuti gerakan lengan.
- c) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.

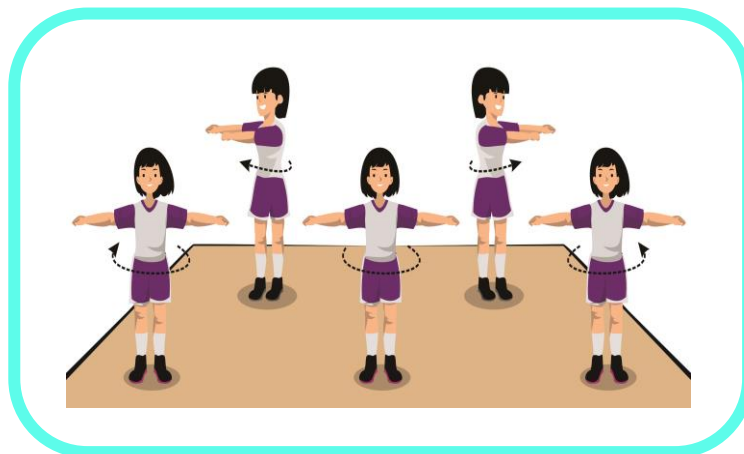


5) **Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan**

Cara melakukannya:

- a) Sikap awal
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.

- b) Gerakannya
- (1) Hitungan 1 : Lengan kiri diayun ke kanan di depan badan.
 - (2) Hitungan 2 : Lengan kiri diayun ke kiri (sikap semula).
 - (3) Hitungan 3 : Lengan kanan diayun ke kiri di depan badan.
 - (4) Hitungan 4 : Lengan kanan diayun ke kanan (sikap semula)
 - (5) Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.
- c) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



6) Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan

Cara melakukannya:

- a) Sikap awal
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

- b) Gerakannya
 - (1) Hitungan 1 : Kedua lengan diluruskan di depan dada.
 - (2) Hitungan 2 : Kedua lengan ditarik di depan dada.
 - (3) Hitungan 3: Kedua lengan didorong ke depan (sikap semula)
 - (4) Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.
- c) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.

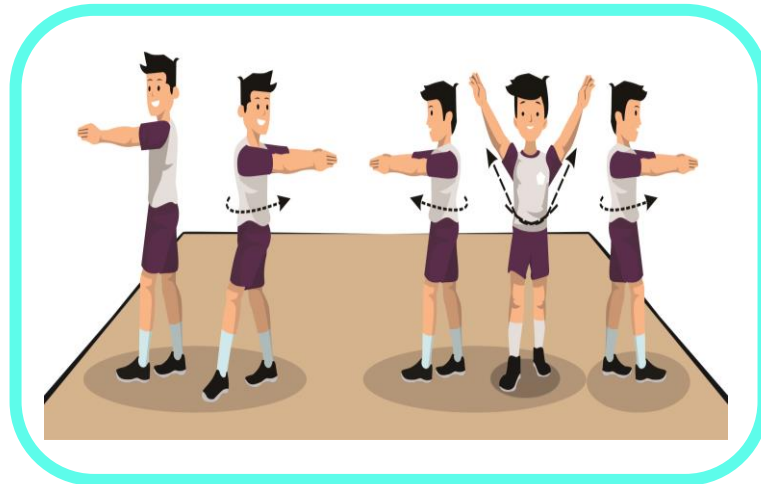


7) **Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan kedua tangan setinggi bahu**

Cara melakukannya:

- a) Sikap awal
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua lengan lurus ke samping kanan.
- b) Gerakannya
 - (1) Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke kiri.
 - (2) Hitungan 2 : Kedua lengan diayunkan ke kanan.
 - (3) Hitungan 3: Kedua lengan diayun melingkar satu lingkaran ke kiri di atas kepala.
 - (4) Hitungan 4 : Kedua lengan lurus ke samping kiri.

- (5) Setiap gerakan ini diulang, ayunan lengan dari samping kiri.
- c) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



8) Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian

Cara melakukannya:

- a) Sikap awal
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua tangan direntangkan.
- b) Gerakannya
- (1) Hitungan 1 : Tangan kanan diayun menyentuh ujung kaki kiri dan badan membungkuk.
 - (2) Hitungan 2 : Tangan kembali diayun ke sikap semula.
 - (3) Gerakan dilakukan bergantian dengan tangan kiri.
- c) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.

- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama pada kolom di bawah ini.

- 1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

.....
.....
.....
.....

- 2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

.....
.....
.....
.....

- 3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

.....
.....
.....
.....

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam

aktivitas gerak berirama. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

.....

.....

.....

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

.....

.....

.....

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

.....

.....

.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Anandacek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

AKTIVITAS 3

Setelah Ananda melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. Langkah-langkah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.

- c. Dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, Ananda harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Ananda diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

Gerak berirama atau senam irama adalah salah satu jenis senam yang gerakannya dilakukan dengan iringan musik. Musik yang digunakan untuk mengiringi gerakan senam adalah musik yang memiliki irama 4/4, 3/4, atau 2/4. Senam irama atau gerak berirama dapat dilakukan dengan menggunakan alat atau tanpa menggunakan alat.

Keduanya harus selaras baik gerakan tangan maupun kaki dan ayunan lengan. Tujuan gerakan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama adalah untuk mengombinasikan gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama yang telah dipelajari.

Rangkaian gerakan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan cara: perorangan dan berpasangan.

- b. Selanjutnya Ananda diminta praktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran gerakan pertama

Cara melakukannya:

- a) Sikap permulaan
Sikap berdiri tegak, kaki kiri ditekuk sedikit, kedua lengan direntangkan kesamping, dan arah pandangan ke depan.
- b) Pelaksanaan
 - (1) Hitungan 1-2 : Angkat kedua lengan ke atas lurus sambil memindahkan berat badan.
 - (2) Hitungan 3-4 : Pindahkan berat badan ke kanan lurus dan lengan kanan ke atas serta lengan kiri ke arah samping sejajar dengan bahu.
- c) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.

- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.

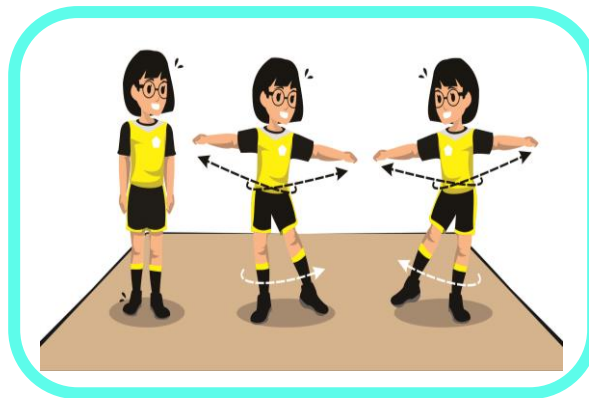


2) Aktivitas pembelajaran gerakan kedua

Cara melakukannya:

- a) Sikap permulaan
Sikap berdiri tegak, kedua lengan di samping dan pandangan ke depan.
- b) Pelaksanaan
 - (1) Hitungan 1-2 : Ayunkan lengan kanan kearah kiri dan ayunkan lengan kanan kearah kanan, tumpuan berat badan tetap pada kaki kiri.
 - (2) Hitungan 3-4 : Ayunkan lengan kiri kearah kanan dengan tumpuan berat badan pada kaki kanan, ayunkan kembali lengan kiri dan berat badan tetap pada kaki kanan.
- c) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula

- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



3) Aktivitas pembelajaran gerakan ketiga

Cara melakukannya:

- a) Sikap permulaan
Sikap berdiri tegak, kaki kiri ditekuk, kedua lengan direntangkan kesamping dan pandangan ke depan.
- b) Pelaksanaan
 - (1) Hitungan 1-2 : Ayunkan kedua lengan kebelakang badan sambil memindahkan berat badan ke kiri dan liukkan badan kebelakang.
 - (2) Hitungan 3-4 : Kembali ke sikap hitungan 1.
- c) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



4) Aktivitas pembelajaran gerakan keempat

Cara melakukannya:

- a) Sikap permulaan
Sikap berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke kiri dan rentangkan kedua tangan kearah samping sejajar dengan bahu.
- b) Pelaksanaan
 - (1) Hitungan 1-2 : Ayunkan kedua lengan kearah samping sejajar dengan bahu yang disertai gerakan mengeper.
 - (2) Hitungan 3-4 : Ayunkan kembali kedua lengan lurus ke depan dengan disertai gerakan mengeper.
- c) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percara diri, dan kerja keras.



5) Aktivitas pembelajaran gerakan kelima

Cara melakukannya:

- a) Sikap permulaan
Sikap berdiri tegak, kedua tungkai lurus, kedua lengan disamping badan, dan pandangan ke depan.

- b) Pelaksanaan
- (1) Hitungan 1 : Angkat kedua lengan lurus ke atas dengan cara diayunkan diikuti dengan melangkahkan kaki kanan ke depan.
 - (2) Hitungan 2 : Kembali ke sikap semula.
 - (3) Hitungan 3 : Angkat kembali kedua lengan ke atas disertai melangkahkan kaki kiri ke depan.
- c) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.

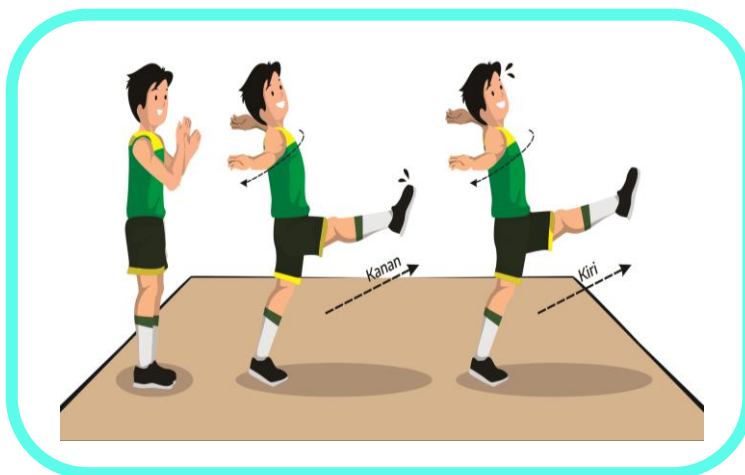


6) Aktivitas pembelajaran gerakan keenam

Cara melakukannya:

- a) Sikap permulaan
Sikap berdiri tegak, tungkai lurus, kedua lengan disilang di depan dada, dan pandangan lurus ke depan.
- b) Pelaksanaan
 - (1) Hitungan 1 : Rentangkan kedua lengan kesamping sejajar bahu dengan diikuti tendangan tungkai kanan ke depan.
 - (2) Hitungan 2 : Kembali ke sikap hitungan 1.

- (3) Hitungan 3 : Lakukan seperti pada hitungan 1, tetapi kaki kiri yang ditendangkan ke depan.
- c) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.

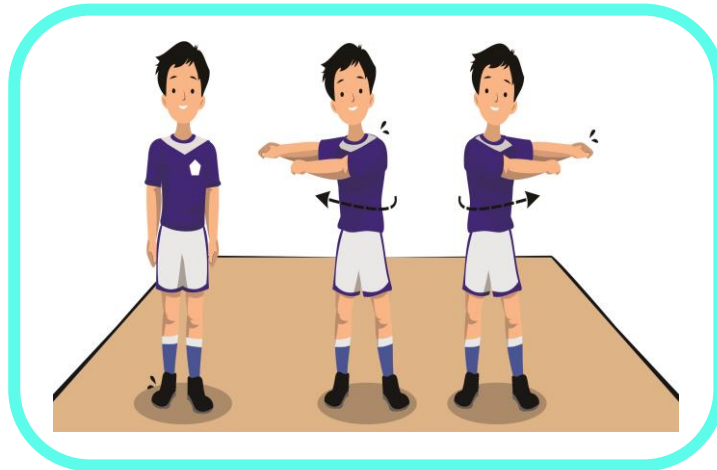


7) Aktivitas pembelajaran gerakan ketujuh

Cara melakukannya:

- a) Sikap permulaan
Sikap berdiri tegak, kedua tungkai lurus, kedua lengan disamping badan, dan pandangan ke depan.
- b) Pelaksanaan
- (1) Hitungan 1 : Putarkan kedua lengan searah dengan jarum jam dimulai kesamping kanan, diikuti dengan melangkahkan kaki kanan kesamping kanan.
- (2) Hitungan 2 : Kembali ke sikap semula
- (3) Hitungan 3 : Putar kedua lengan ke arah kiri berlawanan dengan arah jarum jam diikuti melangkahkan tungkai kiri ke kiri disertai tungkai kanan.

- c) Sikap akhir
Kembali ke sikap semula
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.



Ananda dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, Ananda diminta merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara Ananda memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama pada kolom di bawah ini.

- 1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

.....
.....
.....
.....

- 2) Coba Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

.....
.....
.....
.....

- 3) Coba Ananda tuliskan cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

.....
.....
.....
.....

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam melakukan melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
 - Senang
 - Tidak Tahu
 - Tidak Senang
 - Sangat Tidak Senang
- e. Ananda diminta untuk melaporkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama hasil pembelajaran kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan sikap awal dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

.....

2) Coba Ananda tuliskan sikap pelaksanaan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

.....

3) Coba Ananda tuliskan sikap akhir dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

.....

3. Kegiatan Akhir

- Coba Anandacek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

D.

RANGKUMAN

Gerakan ayunan lengan dalam senam irama terdiri dari ayunan satu lengan dan dua lengan. Gerakan ayunan lengan dapat dilakukan secara berpasangan atau berkelompok. Dalam senam irama, alat, dapat diayunkan atau dilempar. Ayunan dapat dilakukan dengan alat atau tanpa alat. Ayunan lengan bertujuan menyeimbangkan dan menyalurkan badan saat bergerak.

Gerakan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan berbagai gerakan. Salah satu bentuk koordinasi gerakan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama adalah: ayunan dua lengan ke belakang dan ke samping, ayunan satu lengan ke belakang dan ke muka, ayunan lengan silang dan ke muka, dan ayunan dua lengan melingkar di atas kepala.

E.**REFLEKSI**

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. Senangkah Ananda mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak beriramatersebut? Adakah kesulitan-kesulitan yang Ananda alami dalam mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama tersebut? Jika ada, coba diskusikan dengan teman Ananda atau tanyakan kepada guru Ananda atau orang tua. Bisakah materi aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak beriramayang telah Ananda pelajari diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

EVALUASI

A. Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh peserta didik dan diisi dengan jujur)

1. Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu		
4.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami		
5.	Saya berperan aktif dalam kelompok		
6.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu		
7.	Saya selalu membuat catatan hal-hal yang saya pelajari		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran		
9.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru		
10.	Saya menghormati dan menghargai teman		
Jumlah skor maksimal = 10			

Evaluasi Pengetahuan

- A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.
1. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri ke depan dan kaki kanan menyusul melangkah ke depan merupakan gerakan langkah
 - a. langkah biasa
 - b. langkah ke belakang
 - c. langkah rapat
 - d. langkah keseimbangan
 2. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri, kemudian melangkahkan kaki kiri di depan kaki kanan merupakan gerakan langkah
 - a. langkah biasa
 - b. langkah rapat
 - c. langkah ke belakang
 - d. langkah keseimbangan
 3. Sikap permulaan berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan merupakan gerakan mengayunkan lengan
 - a. satu lengan ke belakang
 - b. satu lengan ke samping
 - c. satu lengan ke depan
 - d. dua lengan ke depan dan belakang
 4. Ayunkan kedua lengan ke belakang kemudian putar kedua lengan melalui bawah di samping badan merupakan gerakan mengayunkan lengan
 - a. satu lengan ke depan
 - b. satu lengan ke belakang
 - c. satu lengan ke samping
 - d. dua lengan ke depan dan belakang

5. Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan merupakan gerakan mengayunkan lengan
 - a. satu lengan ke depan
 - b. satu lengan ke belakang
 - c. satu lengan ke samping
 - d. dua lengan ke depan dan belakang

B. Jawablah soal di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Jelaskan cara melakukan gerakan langkah biasa.
2. Jelaskan cara melakukan gerakan langkah rapat.
3. Jelaskan cara melakukan gerakan langkah keseimbangan.
4. Jelaskan cara melakukan gerakan ayunan satu lengan depan.
5. Jelaskan cara melakukan gerakan ayunan satu lengan ke samping.

Evaluasi Keterampilan

A. Tes Kinerja Aktivitas Gerak Berirama

1. Butir Tes: Lakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
2. Petunjuk Penilaian: Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerakan yang diharapkan.
3. Rubrik Penilaian Kinerja aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama

Penilaian Kinerja Aktivitas GerakBerirama				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes Kinerja)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

4. Pedoman penskoran

a. Penskoran

1) Sikap awal

Skor 3 jika :

- a) berdiri tegak kedua kaki sejajar
- b) kedua tangan di samping paha
- c) siku ditekuk sikap berdiri tegak

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

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

2) Sikap pelaksanaan

Skor 4 jika :

- a) langkahkan kaki kiri ke depan
- b) berat badan pada kaki kiri
- c) kaki kanan terlepas dari lantai
- d) tangan kanan diayunkan ke depan

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

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

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

3) Sikap akhir

Skor 3 jika :

- a) badan condong ke depan
- b) kedua tangan dilipat di depan
- c) berdiri sikap sempurna

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

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

b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

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

5. Lembar pengamatan penilaian hasil variasi dan kombinasi rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

b. Penilaian hasil variasi dan kombinasi rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan

1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak berirama yang dilakukan peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dengan cara:

- e) Mula-mula peserta didik berdiri santai membentuk lingkaran.
- f) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

- g) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik.
- h) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
- 2) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan melompat	2
2.	Gerakan keseimbangan	3
3.	Gerakan pivots	3
4.	Gerakan flexibility	2
5.	Keserasian gerakan	2
Jumlah Skor Maksimal		12

KUNCI JAWABAN

A. Pilihan Berganda

1.	A	2.	B	3.	C	4.	D	5.	C
----	---	----	---	----	---	----	---	----	---

B. Uraian

1. Jelaskan cara melakukan gerakan langkah biasa.

Jawab:

- berdiri dengan sikap tegak.
- langkahkan kaki kiri dan kedua lengan di samping badan.
- langkahkan kaki kanan dan jatuhkan pada tumit.
- lanjutkan melangkah dengan kaki kiri secara bergantian.

2. Jelaskan cara melakukan gerakan langkah rapat.

Jawab:

- berdiri dengan sikap tegak.
- langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri.
- kemudian, melangkahkan kaki kiri di depan kaki kanan.
- lanjutkan kedua kaki rapat.

3. Jelaskan cara melakukan gerakan langkah keseimbangan.

Jawab:

- berdiri dengan sikap tegak.
- hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan.
- hitungan 2: kaki kanan menyusul melangkah ke depan.
- ketika tumit kaki kanan masih terangkat, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan mundur merapat.

4. Jelaskan cara melakukan gerakan ayunan satu lengan depan.

Jawab:

- a. sikap permulaan berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan.
- b. hitungan 1: ayun lengan kiri ke belakang diikuti kedua lutut mengeper.
- c. hitungan 2: ayunkan kembali tangan kiri ke depan.
- d. hitungan 3-4: sama dengan hitungan 1 – 2 hanya dilakukan dengan tangan kanan.
- e. lakukan latihan ini 6 x 4 hitungan dengan irama 4/4.

5. Jelaskan cara melakukan gerakan ayunan satu lengan ke samping.

Jawab:

- a. Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan
- b. Hitungan 1: ayunkan lengan kiri dari depan ke samping kiri diikuti kedua lutut mengeper.
- c. Hitungan 2: ayunkan kembali lengan kiri ke depan.
- d. Hitungan 3-4, lengan kanan melakukan gerakan seperti tangan kiri pada hitungan 1 dan 2.

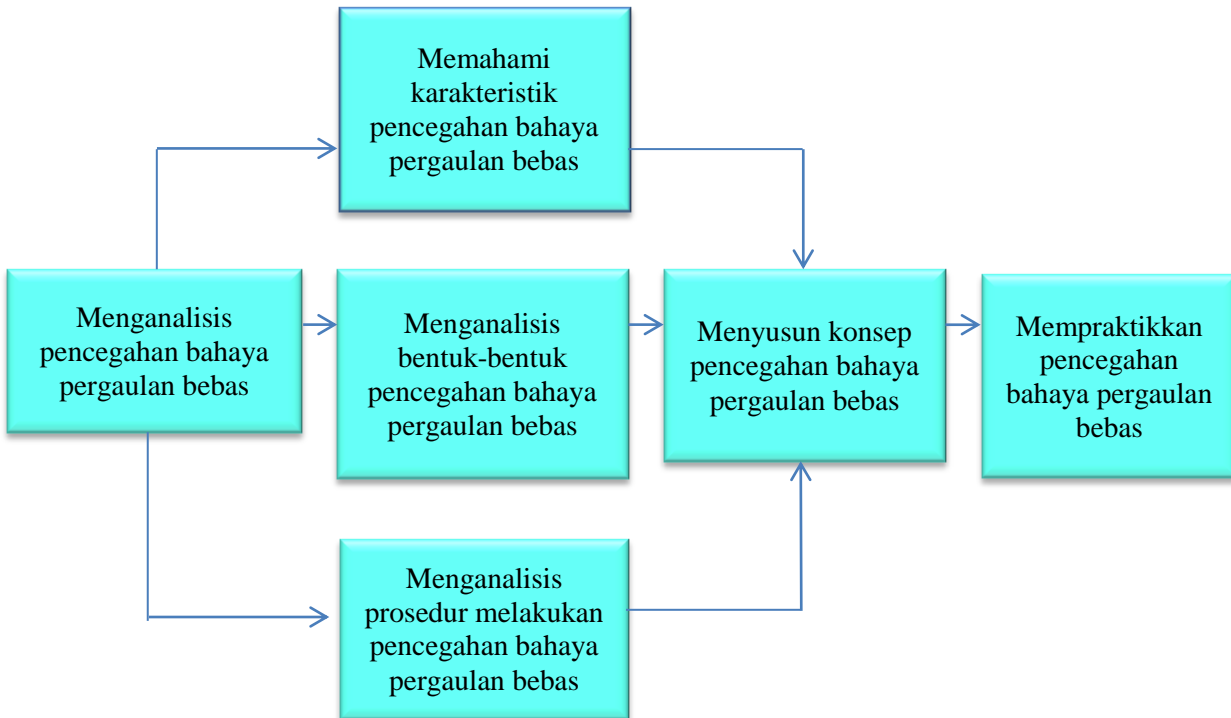
MODUL 5

PENCEGAHAN TERHADAP PERGAULAN BEBAS

PEMETAAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.7 Memahami perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”	1. Menganalisis konsep pencegahan bahaya pergaulan bebas. 2. Memahami karakteristik pencegahan bahaya pergaulan bebas. 3. Menganalisis bentuk-bentuk pencegahan bahaya pergaulan bebas. 4. Menganalisis prosedur pencegahan bahaya pergaulan bebas.
4.7 Mempraktikkan perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”	5. Menyusun konsep pencegahan bahaya pergaulan bebas. 6. Mempraktikkan cara pencegahan bahaya pergaulan bebas.

PETA KOMPETENSI



Pembelajaran 1

Mengidentifikasi dan Menjelaskan Hakikat, Dampak, dan Langkah-Langkah Pencegahan terhadap Bahaya Pergaulan Bebas

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, kerja sama, percaya diri, dan ingin tahu selama melakukan pembelajaran.
3. Mengidentifikasi hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.
4. Menjelaskan hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.

B. PERAN GURU DAN ORANG TUA

Peran guru dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 5 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi Ananda berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
3. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 5 ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

Peran orang tua terkait pelaksanaan pembelajaran Ananda dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 5 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi putra/putri bapak/ibu dalam penggunaan bahan, alat, media, dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 5 ini.
2. Memastikan bapak/ibu memahami setiap instruksi yang terdapat pada Bahan Ajar Modul 5 ini.
3. Memastikan putra/putri bapak/ibu dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Berkoordinasi dengan wali kelas atau guru, jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 5 ini.

C. AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Sebelum Ananda melakukan pembelajaran mengidentifikasi dan menjelaskan hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, perhatikan hal-hal berikut ini.

1. Petunjuk Umum

Sebelum mempelajari materi tentang bahaya pergaulan bebas, Ananda harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a. Sebelum dan sesudah melakukan materi tentang bahaya pergaulan bebas, harus selalu: Menggunakan masker, jaga jarak, dan cuci tangan.
- b. Gunakan perlengkapan pembelajaran yang nyaman dan aman.
- c. Diskusikan materi tentang bahaya pergaulan bebas sesuai dengan perintah dan petunjuk dalam LKPD.

2. Petunjuk Khusus

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh Ananda dalam kegiatan pembelajaran PJOK antara lain sebagai berikut:

- a. Lakukan kegiatan pembelajaran secara berkelompok dengan teman sekelas (d disesuaikan dengan situasi dan kondisi atau sesuai petunjuk dalam LKPD).
- b. Coba Ananda duduk dengan tertib, dan kemudian berdoa.
- c. Setelah itu, coba Ananda pelajari tugas yang akan dipelajari, misalnya: “materi tentang bahaya pergaulan bebas dan coba Ananda cari materi pendukung yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki secara individual. Diskusi materi pembelajaran tersebut bisa diamati dari: Peragaan teman sekelompok, gambar, atau video pembelajaran materi tentang bahaya pergaulan bebas.
- d. Proses pembelajaran harus mengikuti petunjuk dan prosedur yang terdapat dalam materi. Proses pembelajaran melalui langkah-langkah: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan. Atau dapat pula langkah-langkah pembelajaran tersebut dilakukan dengan tidak berurutan.
- e. Hindari melakukan diskusi yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan hilang fokus pada materi pokok yang didiskusikan.
- f. Diskusi pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.

- g. Penilaian terhadap keberhasilan Ananda dalam pembelajaran meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung) dan penilaian sikap dapat dilakukan melalui pengamatan teman sejawat selama proses pembelajaran.
- h. Ananda dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Belajar Minimal (KBM) yang telah ditentukan oleh guru PJOK.
- i. Apabila Ananda belum mencapai KBM, maka harus dilakukan remedial dan bila telah mencapai KBM, maka harus menerima pengayaan.

3. Karakter yang Dikembangkan

Karakter yang dikembangkan dalam pembelajaran materi tentang bahaya pergaulan bebas antara lain sebagai berikut:

- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai dalam memahami dan menerapkan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”. Kedisiplinan tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, dan sebagainya.
- b. **Percaya diri:** Menunjukkan keyakinan pada kemampuan dan penilaian diri sendiri dalam memahami dan menerapkan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”. Percaya diri tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: tampil percaya diri, bertindak independen, menyatakan keyakinan atas kemampuan diri sendiri, dan memiliki tantangan.
- c. **Tanggung jawab:** Menunjukkan kesadaran ananda akan tingkah laku atau perbuatannya yang disengaja maupun tidak disengaja sebagai

perwujudan akan kewajibannya dalam memahami dan menerapkan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”. Tanggung jawab tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: melakukan tugas dengan baik dan tanpa disuruh, prakarsa untuk mengatasi masalah, dan menghindari kecurangan.

- d. **Ingin tahu:** Menunjukkan perasaan/sikap yang kuat untuk mengetahui sesuatu, dorongan kuat untuk mengetahui lebih banyak tentang pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”. Ingin tahu tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: bebas bertanya, bersikap terbuka dan berpikir positif, menggunakan sumber belajar yang dapat dipercaya.

AKTIVITAS 1

Coba Ananda baca dan simak teks berikut ini yang merupakan latar belakang yang mengakibatkan bahaya pergaulan bebas.

Di era globalisasi seperti yang kita alami saat ini, remaja harus terselamatkan dari dampak negatif globalisasi. Globalisasi memiliki arti mendunia yang ibaratnya kebebasan. Banyak kebudayaan-kebudayaan asing yang masuk, sementara budaya tersebut tidak cocok dengan kebudayaan kita yang ketimuran.

Sebagai contoh kebudayaan seks bebas yang marak terjadi di budaya barat yang tidak cocok dengan kebudayaan kita serta bertolakbelakang dengan dasar negara kita, Pancasila. Pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang. Istilah “bebas” yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma yang ada. Masalah seks bebas ini sering muncul baik di lingkungan maupun di media massa.

Pada saat ini kebebasan bergaul sudah sampai pada tingkat yang mengawatirkan. Sebanyak 63% remaja sudah pernah melakukan hubungan seks dengan kekasihnya maupun orang sewaan untuk memuaskan hawa nafsu mereka.

Persentase yang cukup besar ini sangat memprihatinkan dan menarik perhatian. Terlebih hal tersebut dilakukan rata-rata dalam hubungan yang belum sah.

Kasus serupa yang dilansir dari data <http://daerah.sindonews.com>, bahwa tercatat hingga bulan Juni 2016 setidaknya ada 47 siswi SMA dan SMP yang hamil akibat seks bebas yang mereka lakukan. Data di Pengadilan Agama Kabupaten Ponorogo, misalnya, mengatakan ada 47 pelajar SMA dan SMP yang hamil serta putus sekolah. Sangat mengharukan apabila generasi penerus bangsa ini dirusak oleh hal-hal yang seharusnya belum mereka jajaki.

Seks bebas yang tak lazim untuk dilakukan ini memiliki dampak dalam berbagai hal, yaitu mental, psikologi, dan kesehatan reproduksi. Permasalahan seks bebas pada remaja adalah permasalahan yang serius dan segera perlu diatasi agar tidak menyebabkan generasi penerus bangsa yang tidak ber-Pancasila.

Remaja adalah calon generasi penerus bangsa yang memegang kunci masa depan bangsa ini. Berdasarkan data dan kasus yang terjadi, maka masalah yang perlu kita bahas adalah refleksi tentang penyebab, dampak, dan solusi untuk menangani maraknya budaya seks bebas di era globalisasi ini.

Setelah Ananda membaca dan menyimak teks di atas, Ananda diminta untuk mendeskripsikan latar belakang terjadinya pergaulan bebas dan apa dampaknya. Tuliskan deskripsi latar belakang terjadinya pergaulan bebas dan apa dampaknya pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda deskripsikan latar belakang terjadinya pergaulan bebas dan apa dampaknya di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

AKTIVITAS 2

Setelah Ananda membaca dan menyimak permasalahan pergaulan bebas dan dampaknya, dilanjutkan dengan mempelajari hakikat bahaya pergaulan bebas. Langkah-langkah mempelajari hakikat bahaya pergaulan bebas adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam mempelajari hakikat bahaya pergaulan bebas, Ananda harus menggunakan pakaian yang rapih, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.
- d. Sebelum Ananda mempelajari hakikat bahaya pergaulan bebas, siapkan sumber bacaan, seperti: buku teks pelajaran, majalah, diktat, modul, internet, atau video pembelajaran, atau dari sumber-sumber lain yang berhubungan dengan materi tentang bahaya pergaulan bebasserta alat-alat tulis.

2. Kegiatan Inti

- a. Coba Ananda amati dan kaji materi tentang hakikat bahaya pergaulan bebas, seperti bacaan berikut ini atau Ananda dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

1) Hakikat pergaulan bebas

Walaupun tidak sesuai dengan norma dan ajaran di Indonesia, pergaulan bebas zaman sekarang sudah mulai seperti gaya hidup remaja pada umumnya. Seiring bertambahnya usia, berbagai pengalaman baru terus bertambah menjadi bagian hidup.

Setiap orang pasti mengalami masa pubertas dan melewati masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Saat remaja, orang-orang tentu mulai mempunyai rasa ketertarikan pada lawan jenis, dan memiliki keinginan untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh mereka.

Pada masa pubertas, para remaja mulai mengalami perkembangan seksual. Kematangan organ seksualnya mulai berfungsi, baik untuk reproduksi (menghasilkan keturunan) maupun reaksi (mendapatkan kesenangan). Jika pernah menonton film akibat pergaulan bebas, pasti sudah tahu gelapnya kehidupan para remaja zaman sekarang.

Pergaulan bebas di kalangan pelajar sangat marak terjadi di Indonesia, hal ini dikarenakan para pelajar belum mempunyai kontrol pikiran dan emosi yang matang. Selain belum mempunyai kontrol pikiran dan emosi yang matang, mereka juga mudah terpengaruh. Maraknya pergaulan bebas zaman sekarang semakin meresahkan pemerintah dan organisasi masyarakat di Indonesia.

Pergaulan bebas adalah salah bentuk perilaku menyimpang yang melewati batas dari kewajiban, tuntutan, aturan, syarat, dan perasaan malu. atau pergaulan bebas dapat diartikan sebagai

perilaku menyimpang yang melanggar norma agama maupun norma kesulitan Pengertian Pergaulan Bebas diambil karna arti dari pergaulan dan bebas.

Pengertian pergaulan adalah merupakan proses interaksi antara individu atau individu dengan kelompok. Sedangkan bebas adalah terlepas dari kewajiban, aturan, tuntutan, norma agama dan norma kesusilaan. Pergaulan berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian seorang individu baik pergaulan positif atau negatif.

Menurut KBBI (Anandas Besar Bahasa Indonesia), pergaulan berarti kehidupan berteman atau bermasyarakat. Sedangkan bebas adalah lepas dan tidak terhalang, sehingga dapat berbicara, bergerak, dan berbuat sesuatu dengan leluasa, tanpa terikat oleh aturan. Dari kedua makna ini bisa ditarik kesimpulan bahwa.

Pergaulanbebas adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang, yang mana “bebas” yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada. Masalah pergaulan bebas ini sering kita dengar baik di lingkungan maupun dari media massa. Seks berarti jenis kelamin, yaitu suatu sifat atau ciri yang membedakan laki-laki dan perempuan.

Arti pergaulan bebas adalah sebuah perilaku pertemanan yang tidak terikat oleh aturan dan norma-norma sosial yang berlaku di masyarakat, dalam hal ini adalah adat ketimuran yang menjunjung tinggi norma kesusilaan. Jika dilihat dari segi agama, pergaulan bebas berarti suatu bentuk pergaulan yang tidak menjadikan ajaran agama sebagai dasar, atau dengan kata lain tidak sesuai dengan ajaran agama.

2) Hakikat pergaulan bebas

Ciri-ciri pergaulan bebas antara lain:

- a) Rasa ingin tahu yang sangat besar
- b) Terjadi perubahan-perubahan emosi, pikiran, lingkungan pergaulan dan tanggung jawab yang dihadapi.
- c) Terjerat dalam pesta hura-hura dengan menggunakan obat-obat terlarang seperti ganja, putau, ekstasi, dan pil-pil setan lainnya.
- d) Menimbulkan perilaku munafik dalam masyarakat
- e) Perilaku yang tidak baik
- f) Pakaian terbuka
- g) Mudah mengalami kegelisahan, tidak sabar, emosional, selalu ingin melawan, rasa malas, perubahan dalam keinginan, selalu menunjukkan eksistensi dan kebanggan diri serta selalu ingin mencoba banyak hal.
- h) Sering mengalami tekanan mental dan emosi
- i) Ingin mendapatkan harta dan uang dengan menghalalkan segala cara termasuk dengan jalan yang salah, keji dan haram.

3) Faktor-faktor penyebab pergaulan bebas

Hal yang terjadi dalam pergaulan bebas banyak bertolak belakang dengan aturan-aturan dan norma-norma dalam etika pergaulan, hal ini didasari atau disebabkan dari banyak faktor-faktor penyebab pergaulan bebas antara lain sebagai berikut:

- a) Rendahnya Taraf Pendidikan Keluarga

Rendahnya taraf pendidikan keluarga yang berpengaruh besar sebagai penyebab terjadinya pergaulan bebas. Contohnya, keluarga mengizinkan sang anak untuk

berpacaran dan ditambah tanpa adanya pengawasan yang menyebabkan anak terjerumus dalam pergaulan bebas.

b) Keadaan Keluarga Yang Tidak Stabil (*Broken Home*)

Keadaan keluarga sangat berpengaruh pada tingkah laku atau perkembangan psikis remaja yang mana keadaan orang tua yang tidak harmonis yang membuat perkembangan psikis anak terganggu dan anak cenderung kesenangan diluar untuk merasa senang, dan melupakan hal yang terjadi di keluarganya karena orang tua tidak memberi kasih sayang, sehingga sang anak mencari kesenangan diluar berbuntut pada pergaulan bebas.

c) Orang Tua yang Kurang Memperhatikan

Tidak diperhatikan oleh orang tua yang sibuk dengan pekerjaannya sehingga anak kurang mendapat perhatian sehingga sang anak bebas dalam beraktivitas.

d) Lingkungan Setempat Kurang Baik

Lingkungan sekitar merupakan faktor pembentuk kepribadian seseorang, jika dilingkungan tersebut merupakan lingkungan yang kurang kondusif maka sang anak akan terjerumus ke dalam pergaulan bebas dimana kita ketahui bahwa perkembangan seseorang lebih ditentukan pada lingkungan dari pada keluarga.

e) Kurang Berhati-Hati dalam Berteman

Teman dapat menuntun kita ke arah yang positif dan negatif dimana sebagian besar pergaulan bebas terjadi karena berteman dengan orang yang tidak baik.

f) Keadaan Ekonomi Keluarga

Keluarga ekonomi yang rendah, membuat anak tidak dapat bersekolah dan biasanya banyak pula yang putus sekolah yang membuat pergaulan anak tersebut dengan remaja yang senasip yang membuat perilaku sang anak menjadi tambah parah.

g) Kurangnya Kesadaran Remaja

Kurangnya kesadaran remaja terjadi merupakan implikasi dari kurangnya pengetahuan remaja tersebut akan dampak pergaulan bebas.

h) Adanya Teknologi Informasi (Internet)

Dari adanya internet memudahkan untuk mengakses jenis macam budaya yang tidak sesuai dengan norma ketimuran.

4) Penyebab pergaulan bebas

Terjadinya pergaulan bebas memberikan pengaruh besar baik bagi diri sendiri, orang tua, masyarakat dan juga negara, pengaruh-pengaruh tersebut dari dampak yang ditimbulkan dari pergaulan bebas antara lain sebagai berikut:

a) Seks bebas adalah dua orang yang berhubungan suami istri tanpa ikatan pernikahan sampai dengan kehamilan diluar nikah yang tentu saja memalukan diri sendiri, orang tua, masyarakat, dan Indonesia dengan adat ketimuran.

b) Kehamilan yang tidak diinginkan

Ini merupakan salah satu dampak negatif pergaulan bebas akibat hamil di luar pernikahan. Biasanya, remaja yang mengalami ini akan mencari cara untuk menggugurkan (aborsi) kandungannya yang lebih banyak dilakukan oleh

bukan tenaga kesehatan. Akibatnya, terjadi masalah kesehatan seperti sulit memiliki anak ketika menikah nanti ataupun kematian.

c) Putus sekolah

Hal ini merupakan dampak negatif pergaulan bebas. Karena mereka lebih mengutamakan ego ketimbang akal sehat dan realita yang ada. Akibatnya, meningkatnya kemiskinan karena kurangnya pendidikan dan semakin bodohnya masyarakat menjadi hal yang sering terjadi.

d) Ketergantungan obat

Dari ajakan teman karena pikiran yang masih labil menggiringnya mengkonsumsi obat terlarang sampai membuat ketagihan dengan ketergantungan obat-obat terlarang hingga berlebihan dan berdampak overdosis yang diakhiri dengan kematian.

e) Menurunnya tingkat kesehatan

Pergaulan bebas dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti HIV AIDS dan banyaknya yang menggugurkan kandungan yang tentu saja membahayakan kesehatannya serta mengkonsumsi obat-obat terlarang yang semua hal tersebut dapat menurunkan kesehatan.

f) Meningkatkan kriminalitas

Bahaya pergaulan bebas yang satu ini dapat terjadi karena jika pecandu narkoba tidak lagi memiliki uang untuk membeli maka jalan keluar yang cepat adalah dengan melakukan tindakan kriminalitas.

g) Meregangkan hubungan keluarga

Pergaulan bebas dapat meregangkan hubungan antara keluarga karena beberapa penyebab yang biasanya karena emosi meledak-ledak dan bahkan sampai rasa hormat kepada orang tua akan dapat hilang.

h) Menyebarkan penyakit

Pergaulan bebas yang akrab dengan seks bebas, dan narkoba membuat berbagai penyakit dapat menyerang orang-orang sekitar yang tidak bersalah.

i) Menurunnya prestasi

Seorang dengan pergaulan bebas lebih cenderung bersenang-senang dan dapat menghilangkan konsentrasi belajar akibat dari minuman keras dan narkoba.

j) Penyakit sosial

Dampak negatif pergaulan bebas selanjutnya adalah meningkatnya penyakit sosial. Rasa empati dan belas kasih sudah tidak dianggap ada lagi. Diganti dengan rasa egoisme, tidak peduli asalkan senang, sifat hedonisme, dan melakukan segala cara buruk untuk mendapatkan apa yang diinginkan.

k) Masalah kesehatan secara global

Dampak negatif pergaulan bebas selanjutnya adalah terjadinya masalah kesehatan. Penyakit menular seperti HIV/AIDS, Hepatitis, dan penyakit kelamin menjadi pemandangan yang dapat dijumpai. Padahal, hingga saat ini, penyakit ini tidak ada obatnya dan menimbulkan masalah kesehatan lain seperti kemandulan atau bahkan kematian.

1) Berdosa

Pergaulan bebas sudah tentu akan mendapat dosa yang belum rasakan selagi masih hidup, namun saat kematian menjemput yang dihantarkan kepada balasan atas dosa-dosa yang pernah diperbuat yaitu ke neraka.

5) Contoh-contoh Pergaulan Bebas Remaja di Indonesia

Contoh-contoh pergaulan bebas yang dilakukan oleh remaja di Indonesia antara lain:

- a) Seks bebas, melakukan perbuatan zina di luar nikah, tanpa pengaman, serta bertukar-tukar pasangan.
 - b) Tawuran sesama pelajar baik itu dengan adu pukul atau menggunakan senjata tajam.
 - c) Merokok dan penyalahgunaan narkoba.
 - d) Keluar rumah, hidup di jalanan dan putus sekolah.
 - e) Dugem (dunia gemerlap), atau *clubbing*, yaitu berkunjung ke diskotik atau klub malam, di mana merupakan gerbang menuju bentuk pergaulan bebas lainnya. Dugem adalah hiburan malam yang umumnya tidak dibatasi dengan norma-norma sosial masyarakat penganut budaya timur.
- b. Selanjutnya Ananda diminta mengemas materi tentang hakikat bahaya pergaulan bebas tersebut dengan rapih, baik ditulis tangan ataupun diketik rapih. Berdasarkan hasil pengamatan dan kajian Ananda tersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan hakikat bahaya pergaulan bebas. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Ananda dapat mengembangkan lagi materi-materi tentang hakikat bahaya pergaulan bebas tersebut, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda membuat kajian tentang hakikat bahaya pergaulan bebas, Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, hambatan-hambatan, dan bagaimana cara Ananda menanggulangi hambatan-hambatan tersebut dalam merumuskan materi tentang hakikat bahaya pergaulan bebas pada kolom di bawah ini.

- 1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam mengkaji dan merumuskan hakikat bahaya pergaulan bebas.

.....
.....
.....
.....

- 2) Coba Ananda tuliskan hambatan-hambatan dalam mengkaji dan merumuskan hakikat bahaya pergaulan bebas.

.....
.....
.....
.....

- 3) Coba Ananda tuliskan cara menanggulangi hambatan-hambatan dalam mengkaji dan merumuskan hakikat bahaya pergaulan bebas.

.....
.....
.....
.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda lakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

AKTIVITAS 3

Setelah Ananda membaca dan menyimak hakikat pergaulan bebas, dilanjutkan dengan mempelajari dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan. Langkah-langkah mempelajari dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam mempelajari dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, Ananda harus menggunakan pakaian yang rapih, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Coba Ananda amati dan kaji materi tentang dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, seperti bacaan berikut ini atau Ananda dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

1) Resiko terhadap pergaulan bebas

Pergaulan bebas identik sekali dengan yang namanya “dugem” (dunia gemerlap). Yang sudah menjadi rahasia umum bahwa di dalamnya marak sekali pemakaian narkoba. Hal ini identik sekali dengan adanya *seks* bebas. Yang akhirnya berujung kepada HIV/AIDS. Dan pastinya setelah terkena virus ini kehidupan remaja akan menjadi sangat timpang dari segala segi.

Tingginya kasus penyakit *Human Immunodeficiency Virus/Acquired Immune Deficiency Syndrome* (HIV/AIDS), khususnya pada kelompok umur remaja, salah satu penyebabnya akibat pergaulan bebas. Hasil penelitian di 12 kota di Indonesia termasuk Denpasar Bali menunjukkan 10-31% remaja yang belum menikah sudah pernah melakukan hubungan seksual.

Di kota Denpasar dari 633 pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA) yang baru duduk di kelas II, 155 orang atau 23,4% mempunyai pengalaman hubungan seksual. Mereka terdiri atas putra 27% dan putri 18%. Data statistik nasional mengenai penderita HIV/AIDS di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 75% terjangkit hilangnya kekebalan daya tubuh pada usia remaja.

Melakukan hubungan *seks* secara bebas merupakan akibat pertama dari pergaulan bebas yang merupakan lingkaran setan yang tidak ada putusnya dengan berbagai akibat di berbagai bidang antara lain di bidang sosial, agama dan kesehatan antara lain sebagai berikut:

- a) Dalam *seks* bebas terkumpul bermacam-macam dosa dan keburukan yakni berkurangnya iman si pezina, hilangnya sikap menjaga diri dari dosa, buruk kepribadian dan hilangnya rasa cemburu.
- b) Seks bebas menghilangkan rasa malu, padahal dalam agama malu merupakan suatu hal yang amat ditekankan dan dianggap perhiasan yang sangat indah khususnya bagi wanita.
- c) Menjadikan wajah pelakunya muram dan gelap.
- d) Membuat hati menjadi gelap dan mematikan sinarnya.
- e) Menjadikan pelakunya selalu dalam kemiskinan atau merasa demikian sehingga tidak pernah merasa cukup dengan apa yang diterimanya.
- f) Akan menghilangkan kehormatan pelakunya dan jatuh martabatnya baik di hadapan Tuhan maupun sesama manusia.
- g) Tuhan akan mencampakkan sifat liar di hati pezina, sehingga pandangan matanya liar dan tidak terjaga.
- h) Pelaku seks bebas akan dipandang oleh manusia dengan pandangan muak dan tidak percaya.
- i) Zina mengeluarkan bau busuk yang mampu dicium oleh orang-orang yang memiliki '*qalibun salim*' (hati yang bersih) melalui mulut atau badannya.
- j) Apa yang didapatkan para pelaku seks bebas dalam kehidupan ini adalah sebaliknya dari apa yang diinginkannya. Ini adalah karena, orang yang mencari kenikmatan hidup dengan cara bermaksiat maka Tuhan akan memberikan yang sebaliknya dari apa yang dia inginkan, dan Tuhan tidak menjadikan maksiat sebagai jalan untuk mendapatkan kebaikan dan kebahagiaan.

- k) Perzinaan menyeret kepada terputusnya hubungan silaturrahim, durhaka kepada orang tua, berbuat zalim, serta menyia-nyiakan keluarga dan keturunan. Bahkan boleh membawa kepada pertumpahan darah dan perdukunan serta dosa-dosa besar yang lain. Seks bebas biasanya berkait dengan dosa dan maksiat yang lain sebelum atau bila berlakunya dan selepas itu biasanya akan melahirkan kemaksiatan yang lain pula.
- l) Seks bebas menghilangkan harga diri pelakunya dan merusakkan masa depannya di samping meninggalkan aib yang berkepanjangan bukan saja kepada pelakunya bahkan kepada seluruh keluarganya.

2) Bahaya pergaulan bebas

Untuk remaja Barat hubungan pra-nikah bahkan gonta-ganti pasangan “*free sex*” adalah hal yang biasa. Namun di negara Timur terutama Indonesia yang masih menjunjung tinggi norma agama, hal seperti itu adalah aib dan mengganggu ketentraman hidup selanjutnya. Untuk itu, sebelum terlanjur ada baiknya para remaja bisa mengenal bahaya akibat bahaya hubungan pra-nikah.

Bahaya *seks* pra-nikah dan “*free sex*” mencangkup bahaya bagi perkembangan mental (psikhis), fisik dan masa depan remaja itu sendiri. Ada lima bahaya utama terhadap bahaya *seks* pra-nikah dan seks bebas (*free sex*) antara lain sebagai berikut:

- a) Menciptakan kenangan buruk

Masih dikatakan “untung” jika hubungan pra-nikah itu tidak ada yang mengekspos. Si gadis atau si jejaka terlepas dari aib dan cemohan masyarakat. Tapi jika ternyata diketahui masyarakat, tentu yang malu bukan saja dirinya

sendiri melainkan keluarganya sendiri dan peristiwa ini tidak akan pernah terlupakan oleh masyarakat sekitar. Hal ini tentu menjadi beban mental yang berat.

Sekalipun mungkin masyarakat tidak mengetahuinya, ia mungkin tidak bisa tenang. Mentalnya terganggu kenangan buruk masa lalu terlebih lagi jika terjadi ternyata memiliki suami yang bukan pasangannya dulu. Suasana perkawinannya akan terasa hambar terlebih lagi jika ternyata suaminya tahu ia tidak perawan lagi, tentu sulit menerima kenyataan ini. Dan banyak kasus perceraian akibat masalah ini. Jika ini terjadi, si wanita akan lebih tertekan lagi mentalnya.

b) Kehamilan dan akibatnya

Kehamilan yang terjadi akibat seks pra-nikah bukan saja mendatangkan malapetaka bagi bayi yang dikandungnya juga menjadi beban mental yang sangat berat bagi ibunya mengingat kandungannya tidak bisa disembunyikan. Bagaimana jika nanti keluarga dan masyarakat mempertanyakan? Dalam keadaan kalut seperti ini biasanya terjadi depresi, terlebih lagi jika sang pacar kemudian pergi dan tidak mau kembali lagi.

Bagi bayi sendiri jika lahir nanti mungkin akan mempertanyakan, siapa ayahnya? Jika ternyata setelah besar ia mengetahui kelakuan ibunya dulu, tentu menjadi beban mental juga. Alhasil hubungan pra-nikah menimbulkan malapetaka bagi diri sendiri dan keturunannya nanti.

c) Pengguguran kandungan dan pembunuhan bayi

Banyak kasus bayi mungil yang baru lahir dibunuh ibunya. Sebagian bayi itu dibungkus plastik hidup-hidup, dibuang di kali, dilempar di tong sampah, dan lain-lain. Ini suatu akibat dari perilaku binatang yang pernah dilakukannya.

Kasus pengguguran kandungan baik secara tradisional maupun modern kini semakin menjamur terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Tentu saja hal ini akibat hubungan setan pra-nikah. Sementara pengguguran itu sendiri bagi rahim wanita banyak efek samping yang serius, bisa berakibat kanker rahim, kemandulan dan penyakit rahim lainnya.

d) Penyebaran penyakit

Wanita atau pria yang dulu pernah melakukan hubungan pra-nikah waktu pacaran lalu putus, cenderung berkeinginan melakukan hubungan serupa dengan lelaki atau wanita lain mengingat seks sifatnya adiktif atau memiliki kadar ketergantungan, suatu waktu ia akan merasa “lapar” untuk melakukan hubungan intim dengan pasangan lain.

Jika hal ini terus dilakukan, maka bukan hal mustahil akan terjangkit penyakit kelamin. Terlebih lagi jika ternyata pasangan itu telah mengidap penyakit kelamin sebelumnya.

e) Keterlanjuran dan timbul rasa kurang hormat

Prilaku *seks bebas (free sex)* menimbulkan suatu keterlibatan emosi dalam diri seorang pria dan wanita. Semakin sering hal itu dilakukan, semakin mendalam rasa

ingin mengulangi sekalipun sebelumnya ada rasa sesal. Terlebih lagi bagi wanita, setiap ajakan sang pacar sangat sulit untuk ditolak karena takut ditinggalkan atau diputuskan.

Sementara itu bagi seorang laki-laki, melihat pasangan begitu mudah diajak, akan terus berkurang rasa hormat dan rasa cintanya. Semakin sering laki-laki melakukan maka hubungan batinnya pun akan semakin renggang. Lain lagi dengan wanita, ia akan merasa tertekan dan tidak mau berpisah karena pada dasarnya ia telah kotor dan tidak ada yang mesti dibanggakan lagi, kehormatannya telah dirampas oleh lelaki tadi.

Karena itu, apa pun alasannya, zina merupakan perbuatan terkutuk yang akibatnya bukan hanya dapat dirasakan nanti di akhirat, di dunia pun pelakunya sudah mendapatkan siksaan yang hebat.

3) Pelanggaran terhadap pergaulan bebas

Pelanggaran-pelanggaran terhadap pergaulan bebas antara lain sebagai berikut:

a) Risiko Aborsi

Aborsi memiliki risiko penderitaan yang berkepanjangan terhadap kesehatan maupun keselamatan hidup seorang wanita. Tidak benar jika dikatakan bahwa seseorang yang melakukan aborsi ia ” tidak merasakan apa-apa dan langsung boleh pulang “. Hal ini adalah informasi yang sangat menyesatkan bagi setiap wanita, terutama mereka yang sedang kebingungan karena tidak menginginkan kehamilan yang sudah terjadi. Risiko kesehatan terhadap

wanita yang melakukan aborsi berisiko kesehatan dan keselamatan secara fisik dan gangguan psikologis.

Dalam buku "*Facts of Life*" yang ditulis oleh Brian Clowes, Ph.D; Risiko kesehatan dan keselamatan fisik yang akan dihadapi seorang wanita pada saat melakukan aborsi dan setelah melakukan aborsi adalah:

- (1) Kematian mendadak karena pendarahan hebat.
- (2) Kematian mendadak karena pembiusan yang gagal.
- (3) Kematian secara lambat akibat infeksi serius disekitar kandungan.
- (4) Rahim yang sobek (*Uterine Perforation*).
- (5) Kerusakan leher rahim (*Cervical Lacerations*) yang akan menyebabkan cacat pada anak berikutnya.
- (6) Kanker payudara (karena ketidakseimbangan hormon estrogen pada wanita).
- (7) Kanker indung telur (*Ovarian Cancer*).
- (8) Kanker leher rahim (*Cervical Cancer*).
- (9) Kanker hati (*Liver Cancer*).
- (10) Kelainan pada placenta/ari-ari (*Placenta Previa*) yang akan menyebabkan cacat pada anak berikutnya dan pendarahan hebat pada saat kehamilan berikutnya.
- (11) Menjadi mandul/tidak mampu memiliki keturunan lagi (*Ectopic Pregnancy*).
- (12) Infeksi rongga panggul (*Pelvic Inflammatory Disease*).
- (13) Infeksi pada lapisan rahim (*Endometriosis*).

b) Bertentangan dengan nilai Pancasila

Hasil penelitian juga memaparkan para remaja tersebut tidak memiliki pengetahuan khusus serta komprehensif mengenai seks. Informasi tentang seks (65%) mereka dapatkan melalui teman, Film Porno (35%), sekolah (19%), dan orangtua (5%).

Dari persentase ini dapat dilihat bahwa informasi dari teman lebih dominan dibandingkan orangtua dan guru, padahal teman sendiri tidak begitu mengerti dengan permasalahan seks ini, karena dia juga mentransformasi dari teman yang lainnya.

Kurang perhatian orangtua, kurangnya penanaman nilai-nilai agama berdampak pada pergaulan bebas dan berakibat remaja dengan gampang melakukan hubungan suami istri di luar nikah sehingga terjadi kehamilan dan pada kondisi ketidaksiapan berumah tangga dan untuk bertanggung jawab terjadilah aborsi. Seorang wanita lebih cenderung berbuat nekat (pendek akal) jika menghadapi hal seperti ini.

Pada zaman modren sekarang ini, remaja sedang dihadapkan pada kondisi sistem-sistem nilai, dan kemudian sistem nilai tersebut terkikis oleh sistem nilai yang lain yang bertentangan dengan nilai moral dan agama. Seperti model pakaian (*fashion*), model pergaulan dan film-film yang begitu intensif remaja mengadopsi kedalam gaya pergaulan hidup mereka termasuk soal hubungan seks di luar nikah dianggap suatu kewajaran.

Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya pergaulan bebas dikalangan remaja yaitu: Pertama, Faktor agama dan

iman. Kedua, faktor lingkungan seperti orangtua, teman, tetangga dan media. Ketiga, Pengetahuan yang minim ditambah rasa ingin tahu yang berlebihan. Keempat, perubahan zaman.

c) Bertentangan dengan nilai agama

Banyak calon ibu yang masih muda beralasan bahwa karena penghasilannya masih belum stabil atau tabungannya belum memadai, kemudian ia merencanakan untuk menggugurkan kandungannya.

Padahal ayat tersebut telah jelas menerangkan bahwa rezeki adalah urusan Allah sedangkan manusia diperintahkan untuk berusaha. Membunuh satu nyawa sama artinya dengan membunuh semua orang. Menyelamatkan satu nyawa sama artinya dengan menyelamatkan semua orang.

d) Bertentangan dengan nilai yuridis/hukum

Dalam Kitab Undang-undang Hukum Pidana Indonesia Bab XIV tentang kejahatan terhadap kesusilaan pasal 229 ayat (1) dikatakan bahwa perbuatan aborsi yang disengaja atas perbuatan sendiri atau meminta bantuan pada orang lain dianggap sebagai tindakan pidana yang diancam dengan hukuman paling lama 4 tahun penjara atau denda paling banyak tiga ribu rupiah.

Ayat (2) pasal 299 tersebut melanjutkan bahwa apabila yang bersalah dalam aborsi tersebut adalah pihak luar (bukan ibu yang hamil) dan perbuatan itu dilakukan untuk tujuan ekonomi, sebagai mata pencarian, maka hukumannya dapat ditambah sepertiga hukuman pada ayat (1) di atas.

Apabila selama ini perbuatan itu dilakukan sebagai mata pencarian, maka dapat dicabut haknya untuk melakukan mata pencarian tersebut. Kemudian pada pasal 346 dikatakan bahwa wanita yang dengan sengaja menggugurkan kandungannya atau meyeruh orang lain untuk melakukan hal itu diancam hukuman penjara paling lama empat tahun.

Pada pasal 347 ayat (1) diTuliskan orang yang menggugurkan atau mematikan kehamilan seorang wanita tanpa persetujuan wanita itu diancam hukuman paling lama 12 tahun penjara, dan selanjutnya ayat (2) menyebutkan jika dalam menggugurkan kandungan tersebut berakibat pada hilangnya nyawa wanita yang mengandung itu, maka pihak pelaku dikenakan hukuman penjara paling lama 15 tahun.

Dalam pasal 348 ayat (1) diTuliskan bahwa orang yang dengan sengaja menggugurkan kandungan seorang wanita atas persetujuan wanita itu diancam hukuman paling lama 15 tahun penjara, dan ayat (2) melanjutkan, jika dalam perbuatan itu menyebabkan wanita itu meninggal, maka pelaku diancam hukuman paling lama 17 tahun penjara. Dengan demikian, perbuatan aborsi di Indonesia termasuk tindakan kejahatan yang diancam dengan hukuman yang jelas dan tegas.

- b. Selanjutnya Ananda diminta mengemas materi tentang dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan tersebut dengan rapih, baik ditulis tangan ataupun diketik rapih. Berdasarkan hasil pengamatan dan kajian Anandatersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengandampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan

lingkungan. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Ananda dapat mengembangkan lagi materi-materi tentang dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan tersebut, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda membuat kajian tentang dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, hambatan-hambatan, dan bagaimana cara Ananda menanggulangi hambatan-hambatan tersebut dalam merumuskan materi tentang dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan pada kolom di bawah ini.

<p>1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam mengkaji dan merumuskan dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>2) Coba Ananda tuliskan hambatan-hambatan dalam mengkaji dan merumuskan dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>3) Coba Ananda tuliskan cara menanggulangi hambatan-hambatan dalam mengkaji dan merumuskan dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam mempelajari, mengkaji dan merumuskan dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan. Coba Ananda beri tanda Ceklis (\checkmark) pada pernyataan di bawah ini.
- Sangat Senang
 - Senang
 - Tidak Tahu
 - Tidak Senang
 - Sangat Tidak Senang
- e. Ananda diminta untuk melaporkan hasil kajiandan rumusan dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

- 1) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang resiko terhadap pergaulan bebas.
.....
.....
.....
.....
- 2) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang bahaya pergaulan bebas.
.....
.....
.....
.....
- 3) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang pelanggaran terhadap pergaulan bebas.
.....
.....
.....
.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda rapihkan perlengkapan yang telah digunakan dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan dan beristirahat.

AKTIVITAS 4

Setelah Ananda membaca dan menyimak dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, dilanjutkan dengan mempelajari langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas. Langkah-langkah mempelajari langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam mempelajari langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, Ananda harus menggunakan pakaian yang rapih, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Coba Ananda amati dan kaji materi tentang langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, seperti bacaan berikut ini atau Ananda dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

1) Solusi pencegahan pergaulan bebas

Kita semua mengetahui peningkatan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan YME, penyaluran minat dan bakat secara positif merupakan hal-hal yang dapat membuat setiap orang mampu mencapai kesuksesan hidup nantinya. Selain daripada solusi di atas masih banyak solusi lainnya. Solusi-solusi tersebut berikut ini.

- a) Memperbaiki cara pandang dengan mencoba bersikap optimis dan hidup dalam “kenyataan”, maksudnya sebaiknya remaja dididik dari kecil agar tidak memiliki angan-angan yang tidak sesuai dengan kemampuannya sehingga apabila remaja mendapatkan kekecewaan mereka akan mampu menanggapinya dengan positif.
- b) Menjaga keseimbangan pola hidup. Yaitu perlunya remaja belajar disiplin dengan mengelola waktu, emosi, energi serta pikiran dengan baik dan bermanfaat, misalnya mengatur waktu dalam kegiatan sehari-hari serta mengisi waktu luang dengan kegiatan positif.
- c) Jujur pada diri sendiri. Yaitu menyadari pada dasarnya tiap-tiap individu ingin yang terbaik untuk diri masing-masing. Sehingga pergaulan bebas tersebut dapat dihindari. Jadi dengan ini remaja tidak menganiaya emosi dan diri mereka sendiri.

- d) Memperbaiki cara berkomunikasi dengan orang lain sehingga terbina hubungan baik dengan masyarakat, untuk memberikan batas diri terhadap kegiatan yang berdampak negatif dapat kita mulai dengan komunikasi yang baik dengan orang-orang di sekeliling kita.
- e) Perlunya remaja berpikir untuk masa depan. Jarangnya remaja memikirkan masa depan. Seandainya tiap remaja mampu menanamkan pertanyaan “Apa yang akan terjadi pada diri saya nanti jika saya lalai dalam menyusun langkah untuk menjadi individu yang lebih baik?” kemudian hal itu diiringi dengan tindakan-tindakan positif untuk kemajuan diri para remaja. Dengan itu maka remaja-remaja akan berpikir panjang untuk melakukan hal-hal menyimpang dan akan berkurangnya jumlah remaja yang terkena HIV & AIDS nantinya.
- f) Selain usaha dari diri masing-masing sebenarnya pergaulan bebas dapat dikurangi apabila setiap orang tua dan anggota masyarakat ikut berperan aktif untuk memberikan motivasi positif dan memberikan sarana & prasarana yang dibutuhkan remaja dalam proses keremajaannya sehingga segalanya menjadi bermanfaat dalam kehidupan tiap remaja.

2) Cara menghindari pergaulan bebas

Menghindari *seks* bebas tidak semudah yang kita bayangkan. Meskipun terlihat tidak mudah, tapi sebagai pemilik kehormatan diri tentu akan berjuang keras untuk mengindarinya. Untuk menghindari *seks* bebas, perlu dilakukan pendidikan *seks* kepada anak-anak di keluarga.

Cara menghindari *seks* bebas adalah berikut ini.

- a) Pondasi keimanan yang kuat dan sehat. Apapun agama kita, menjadi pribadi dengan karakter iman yang kuat dan sehat akan membentengi kita dari pergaulan bebas. Memperkuat iman sangat penting, karena dengan norma agama membantu kita saat kita dalam kelalaian.
- b) Memilih teman pergaulan. Mau tidak mau, memang ini kenyataan. Sekarang bergaul dengan teman suka merokok, juga terkena asapnya bukan, padahal Anda tidak merokok. Seperti itulah gambarannya. Hindari dekat dengan orang yang cenderung berbuat *sex* bebas.
- c) Menjaga hubungan baik dengan kedua orang tua. Banyak remaja ABG yang suka menentang orang tua hanya karena dinasehati. Orang tua tentu sangat berpengaruh pada pembentukan karakter anak. Jika Ananda menemui orang tua adalah orang-orang baik, maka bertahanlah dengan mereka. Jika orang tua Ananda termasuk contoh yang kurang baik, Ananda dituntut untuk berjuang lebih keras guna menjaga hubungan keluarga.
- d) Hindari menonton film berbau seks. Ananda mungkin tidak sadar, beberapa cuplikan film akan tertanam di pikiran bawah sadar Anda saat melihat film tersebut. Adegan-adegan syur bisa muncul kapan saja. Bisa memancing hasrat saat bertemu pasangan, dan ada kecenderungan untuk meniru secara sadar maupun tidak.
- e) Hindari pembicaraan yang mengarah kepada bumbu-bumbu seksual. Bercanda tentang sex akan membawa suasana memunculkan hasrat. Lekas hindari dan ambil topik lain yang lebih baik untuk dibicarakan.
- f) Untuk orang yang sudah mampu dan memiliki hasrat sex, segera saja menikah dengan pasangan yang sudah cocok.

Jika belum ada pasangan yang cocok, harus selalu menahan hasrat sex bagaimanapun juga.

3) Cara pergaulan yang baik

Pergaulan yang baik sebenarnya gampang-gampang susah, yang jelas tergantung dari tingkah laku kita sendiri. Ananda harus banyak berkomunikasi dengan orang-orang yang Ananda percayai atau keluarga Ananda sendiri. Dalam bergaul yang paling sangat mempengaruhi adalah lingkungan kita sendiri. Ada pepatah mengatakan “masuk kandang kambing, tapi jangan seperti kambing. Begitu juga dengan bergaul Ananda harus melihat yang ada disekeliling Ananda.

Cara melakukan pergaulan yang baik antara lain sebagai berikut:

a) Adanya kesadaran beragama bagi remaja

Bagi anak remaja sangat diperlukan adanya pemahaman, pendalaman, serta ketaatan terhadap ajaran-ajaran agama. Dalam kenyataan sehari-hari menunjukkan, bahwa anak-anak remaja yang melakukan kejahatan sebagian besar kurang memahami norma-norma agama. Oleh karena itu, kita harus memiliki kesadaran beragama agar tidak terjerumus dalam pergaulan yang tidak sehat.

b) Memiliki rasa setia kawan

Agar dapat terjalin hubungan sosial remaja yang baik, peranan rasa setia kawan sangat dibutuhkan. Sebab kesadaran inilah yang dapat membuat kehidupan remaja masyarakat menjadi tenteram.

- c) Memilih teman
Maksud dari memilih teman adalah untuk mengantisipasi agar kita tidak terpengaruh dengan sifat yang tidak baik/sehat. Walaupun begitu, tapi teman yang pegaulannya buruk tidak harus kita asingkan. Melainkan kita tetap berteman dengannya tapi harus menjaga jarak. Jangan terlalu dekat dengan dia.
 - d) Mengisi waktu dengan kegiatan yang positif
Bagi mereka yang mengisi waktu senggangnya dengan bacaan yang buruk (misalnya novel/komik *seks*), maka hal itu akan berbahaya, dan dapat menghalang mereka untuk berbuat baik. Maka dari itu, jika ada waktu senggang harus mengisinya dengan hal-hal yang positif. Misalnya menulis cerpen, menggambar, atau lainnya.
 - e) Laki-laki dan perempuan memiliki batasan-batasan tertentu
Agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, sebaiknya remaja harus menjaga jarak dengan lawan jenisnya. Misalnya, jangan duduk terlalu berdekatan karena dapat menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan.
 - f) Menstabilkan emosi
Jika memiliki masalah, kita tidak boleh emosi. Harus sabar dengan cara menenangkan diri. Harus menyelesaikan masalah dengan komunikasi, bukan amarah/emosi.
- b. Selanjutnya Ananda diminta mengemas materi tentang langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas tersebut dengan rapih, baik ditulis tangan ataupun diketik rapih. Berdasarkan hasil pengamatan dan kajian Ananda tersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya

pergaulan bebas. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua Ananda.

Ananda dapat mengembangkan lagi materi-materi tentang langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas tersebut, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- c. Setelah Ananda membuat kajian tentang langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, hambatan-hambatan, dan bagaimana cara Ananda menanggulangi hambatan-hambatan tersebut dalam merumuskan materi tentang langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas pada kolom di bawah ini.

<p>1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam mengkaji dan merumuskan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>2) Coba Ananda tuliskan hambatan-hambatan dalam mengkaji dan merumuskan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>3) Coba Ananda tuliskan cara menanggulangi hambatan-hambatan dalam mengkaji dan merumuskan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

- d. Bagaimana sikap Ananda dalam mempelajari, mengkaji dan merumuskan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.
- Sangat Senang
 - Senang
 - Tidak Tahu
 - Tidak Senang
 - Sangat Tidak Senang
- e. Ananda diminta untuk melaporkan hasil kajian dan rumusan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang resiko mencegah pergaulan bebas.

.....
.....
.....
.....

2) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang cara menghindari pergaulan bebas.

.....
.....
.....
.....

3) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang cara melakukan pergaulan yang baik.

.....
.....
.....
.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda rapihkan perlengkapan yang telah digunakan dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan dan beristirahat.

D.

RANGKUMAN

Pergaulan bebas adalah salah bentuk perilaku menyimpang yang melewati batas dari kewajiban, tuntutan, aturan, syarat, dan perasaan malu. atau pergaulan bebas dapat diartikan sebagai perilaku menyimpang yang melanggar norma agama maupun norma kesusilaan. Pengertian pergaulan bebas diambil karna arti dari pergaulan dan bebas.

Beberapa penyebab remaja melakukan pergaulan bebas yaitu kegagalan remaja menyerap norma-norma agama dan norma-norma pancasila, sikap mental yang tidak sehat, pelampiasan rasa kecewa terhadap keluarga yang tidak harmonis, dan lain sebagainya.

Faktor-faktor penyebab pergaulan bebas antara lain: rendahnya tarah pendidikan keluarga, keadan keluarga yang tidak stabil (*broken home*), orang tua yang kurang memperhatikan, lingkungan setempat kurang baik, keadaan ekonomi keluarga, kurangnya kesadaran remaja, dan adanya teknologi informasi (internet)

E.**REFLEKSI**

Ananda telah mempelajari materi tentang bahaya pergaulan bebas. Senangkah Ananda mempelajari materi tentang bahaya pergaulan bebastersebut? Adakah kesulitan-kesulitan yang Ananda alami dalam mempelajari materi tentang bahaya pergaulan bebastersebut? Jika ada, coba diskusikan dengan teman Ananda atau tanyakan kepada guru Ananda atau orang tua. Bisakah materi tentang bahaya pergaulan bebas yang telah Ananda pelajari diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

Pembelajaran 2

Mempresentasikan Hakikat, Dampak, dan Langkah-Langkah Pencegahan terhadap Bahaya Pergaulan Bebas

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Ananda mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, kerja sama, percaya diri, dan ingin tahu selama melakukan pembelajaran.
3. Mempresentasikan cara menerapkan hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.

B. PERAN GURU DAN ORANG TUA

Peran guru dalam pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 5 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi bahan ajar.
2. Memfasilitasi Ananda berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
3. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 5 ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

Peran orang tua terkait pelaksanaan pembelajaran Ananda dalam menggunakan Bahan Ajar Modul 5 ini adalah sebagai berikut:

1. Memfasilitasi putra/putri bapak/ibu dalam penggunaan bahan, alat, media, dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan Bahan Ajar Modul 5 ini.
2. Memastikan bapak/ibu memahami setiap instruksi yang terdapat pada Bahan Ajar Modul 5 ini.
3. Memastikan putra/putri bapak/ibu dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.

C. AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Sebelum Ananda melakukan pembelajaran menerapkan hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, perhatikan hal-hal berikut ini.

1. Petunjuk Umum

Sebelum mempelajari materi tentang bahaya pergaulan bebas, Ananda harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a. Sebelum dan sesudah melakukan materi tentang bahaya pergaulan bebas, harus selalu: Menggunakan masker, jaga jarak, dan cuci tangan.
- b. Gunakan perlengkapan pembelajaran yang nyaman dan aman.
- c. Diskusikan materi tentang bahaya pergaulan bebas sesuai dengan perintah dan petunjuk dalam LKPD.

2. Petunjuk Khusus

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh Ananda dalam kegiatan pembelajaran PJOK antara lain sebagai berikut:

- a. Lakukan kegiatan pembelajaran secara berkelompok dengan teman sekelas (d disesuaikan dengan situasi dan kondisi atau sesuai petunjuk dalam LKPD).
- b. Coba Ananda duduk dengan tertib, dan kemudian berdoa.
- c. Setelah itu, coba Ananda pelajari tugas yang akan dipelajari, misalnya: “materi tentang bahaya pergaulan bebas dan coba Ananda cari materi pendukung yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki secara individual. Diskusi materi pembelajaran tersebut bisa diamati dari: Peragaan teman sekelompok, gambar, atau video pembelajaran materi tentang bahaya pergaulan bebas.
- d. Proses pembelajaran harus mengikuti petunjuk dan prosedur yang terdapat dalam materi. Proses pembelajaran melalui langkah-langkah: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan. Atau dapat pula langkah-langkah pembelajaran tersebut dilakukan dengan tidak berurutan.
- e. Hindari melakukan diskusi yang tidak diperlukan, sehingga dapat mengakibatkan hilang fokus pada materi pokok yang didiskusikan.
- f. Diskusi pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit, serta dari yang ringan ke yang berat.

- g. Penilaian terhadap keberhasilan Ananda dalam pembelajaran meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung) dan penilaian sikap dapat dilakukan melalui pengamatan teman sejawat selama proses pembelajaran.
- h. Ananda dapat melakukan pembelajaran berikutnya, bila sudah mencapai nilai Kriteria Belajar Minimal (KBM) yang telah ditentukan oleh guru PJOK.
- i. Apabila Ananda belum mencapai KBM, maka harus dilakukan remedial dan bila telah mencapai KBM, maka harus menerima pengayaan.

3. Karakter yang Dikembangkan

Karakter yang dikembangkan dalam pembelajaran materi tentang bahaya pergaulan bebas antara lain sebagai berikut:

- a. **Disiplin:** Menunjukkan perasaan taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai dalam memahami dan menerapkan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”. Kedisiplinan tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: hadir tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, mengerjakan tugas tepat waktu, patuh kepada guru, dan sebagainya.
- b. **Percaya diri:** Menunjukkan keyakinan pada kemampuan dan penilaian diri sendiri dalam memahami dan menerapkan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”. Percaya diri tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: tampil percaya diri, bertindak independen, menyatakan keyakinan atas kemampuan diri sendiri, dan memiliki tantangan.
- c. **Tanggung jawab:** Menunjukkan kesadaran ananda akan tingkah laku atau perbuatannya yang disengaja maupun tidak disengaja sebagai

perwujudan akan kewajibannya dalam memahami dan menerapkan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”. Tanggung jawab tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: melakukan tugas dengan baik dan tanpa disuruh, prakarsa untuk mengatasi masalah, dan menghindari kecurangan.

- d. **Ingin tahu:** Menunjukkan perasaan/sikap yang kuat untuk mengetahui sesuatu, dorongan kuat untuk mengetahui lebih banyak tentang pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”. Ingin tahu tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: bebas bertanya, bersikap terbuka dan berpikir positif, menggunakan sumber belajar yang dapat dipercaya.

AKTIVITAS 1

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Ananda membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Ananda disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Ananda dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Ananda tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- b. Ananda diminta menerima materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*, dibagikan di *WhatsApp Group* (WAG) atau dapat diambil ke sekolah oleh orangtua.
- c. Dalam mempelajari hakikat bahaya pergaulan bebas, Ananda harus menggunakan pakaian yang rapih, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

- a. Coba Ananda diskusikan simpulan atau ringkasan materi tentang: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas yang telah Ananda susun dalam bentuk makalah atau ringkasan materi.
- b. Mula-mula coba Ananda baca dan catat hasil diskusi/presentasi teman lain, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap ananda/empat pertanyaan).
- c. Kemudian coba Ananda dan teman sekelompok Ananda saling mengajukan pertanyaan dan saling menjawab yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut, yaitu: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.
- d. Setelah itu coba Ananda buat simpulan akhir dan membacakannya di depan teman sekelompok Ananda yang lain di akhir pembelajaran secara bergiliran, yang menekankan nilai-nilai: disiplin, kejujuran, kerja sama, percaya diri, dan ingin tahu.
- e. Setelah Ananda berdiskusi dan mempresentasikan makalah atau ringkasan materi tentang: bahaya pergaulan bebas, dengan teman sekelompok Ananda, coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan, hambatan-hambatan, dan bagaimana cara Ananda menanggulunginya dalam mempresentasikan makalah atau ringkasan materi pokok tentang: bahaya pergaulan bebas dengan teman sekelompok Ananda tersebut seperti tabel berikut ini.

1) Coba Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam berdiskusi dan mempresentasikan makalah atau ringkasan materi bahaya pergaulan bebas.

.....

2) Coba Ananda tuliskan hambatan-hambatan dalam berdiskusi dan mempresentasikan makalah atau ringkasan materi bahaya pergaulan bebas.

.....

3) Coba Ananda tuliskan cara menanggulangi hambatan-hambatan dalam berdiskusi dan mempresentasikan makalah atau ringkasan materi bahaya pergaulan bebas.

.....

f. Bagaimana sikap Ananda dalam mempelajari, mengkaji dan merumuskan hakikat bahaya pergaulan bebas. Coba Ananda beri tanda Ceklis (√) pada pernyataan di bawah ini.

- Sangat Senang
- Senang
- Tidak Tahu
- Tidak Senang
- Sangat Tidak Senang

- g. Ananda diminta untuk melaporkan hasil kajian dan rumusan hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kerja Ananda (LK) atau buku tugas.

1) Coba Ananda tuliskan hasil diskusi dan presentasi materi tentang hakikat bahaya pergaulan bebas.

.....
.....
.....

2) Coba Ananda tuliskan hasil diskusi dan presentasi materi tentang dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan.

.....
.....
.....

3) Coba Ananda tuliskan rangkuman materi tentang langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.

.....
.....
.....

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba Ananda cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba Ananda buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, Ananda rapihkan perlengkapan yang telah digunakan dan berdoa.
- c. Selanjutnya Ananda mencuci tangan dan beristirahat.

D. RANGKUMAN

Secara umum, pengertian dari pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang yang melewati batas dari kewajiban, aturan, tuntutan, syarat, dan perasaan malu. Pergaulan bebas juga dapat diartikan sebagai perilaku menyimpang yang melanggar norma agama maupun norma kesusilaan.

Pergaulan bebas merupakan sebuah perilaku negatif sebagai ekspresi penolakan remaja. Beberapa penyebab remaja melakukan pergaulan bebas yaitu kegagalan remaja menyerap norma-norma agama dan norma-norma pancasila, sikap mental yang tidak sehat, pelampiasan rasa kecewa terhadap keluarga yang tidak harmonis, dan lain sebagainya.

Pergaulan memiliki pengaruh yang besar terhadap proses pembentukan kepribadian. Remaja sangat rentan terpengaruh oleh pergaulan yang ada pada lingkungannya. Remaja harus cerdas untuk menghindari pergaulan bebas, karena seumurannya remaja masih mudah goyah dan sedang mencari jati diri.

E. REFLEKSI

Ananda telah mempelajari materi tentang bahaya pergaulan bebas. Senangkah Ananda mempelajari materi tentang bahaya pergaulan bebastersebut? Adakah kesulitan-kesulitan yang Ananda alami dalam mempelajari materi tentang bahaya pergaulan bebastersebut? Jika ada, coba diskusikan dengan teman Ananda atau tanyakan kepada guru Ananda atau orang tua. Bisakah materi tentang bahaya pergaulan bebasyang telah Ananda pelajari diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

EVALUASI

A. Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh ananda dan diisi dengan jujur)

1. Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap ananda menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu		
4.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami		
5.	Saya berperan aktif dalam kelompok		
6.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu		
7.	Saya selalu membuat catatan hal-hal yang saya pelajari		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran		
9.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru		
10.	Saya menghormati dan menghargai teman		
Jumlah skor maksimal = 10			

Evaluasi Pengetahuan

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar.

1. Salah bentuk perilaku menyimpang yang melewati batas dari kewajiban, tuntutan, aturan, syarat, dan perasaan malu dinamakan
 - a. pergaulan bebas
 - b. pergaulan remaja
 - c. pergaulan sehat
 - d. pergaulan tidak sehat
2. Segala bentuk perilaku yang muncul berkaitan dengan dorongan seksual disebut
 - a. pelecehan seksual
 - b. perilaku seksual
 - c. penyimpangan seksual
 - d. kelainan seksual
3. Faktor penyebab pergaulan bebas yang dialami remaja dapat dikategorikan menjadi dua faktor yaitu
 - a. internal dan lingkungan
 - b. eksternal dan lingkungan
 - c. internal dan eksternal
 - d. lingkungan dan sosial
4. Faktor paling terbesar memberi terjadinya perilaku menyimpang seseorang remaja yaitu
 - a. orang tua dan keluarga
 - b. keluarga dan sahabat
 - c. lingkungan dan sekolah
 - d. lingkungan dan sahabat

5. Dua orang yang berhubungan suami istri tanpa ikatan pernikahan sampai dengan kehamilan diluar nikah yang tentu saja memalukan diri sendiri, orang tua, masyarakat, dan Indonesia dengan adat ketimuran dinamakan
 - a. pergaulan antarteman
 - b. pergaulan sehat
 - c. pergaulan remaja
 - d. sek bebas
6. Dampak dari pergaulan bebas akan berakhir berujung kepada
 - a. pelecehan seksual
 - b. masa depan suram
 - c. HIV/AIDS
 - d. pelanggaran norma
7. Seks secara bebas merupakan akibat pertama dari pergaulan bebas yang merupakan lingkaran setan yang tidak ada putusnya dengan berbagai akibat di berbagai bidang antara lain di bidang
 - a. sosial, agama, dan kesusilaan
 - b. sosial, agama dan kesehatan
 - c. agama, kesehatan, kesusilaan
 - d. agama, kesusilaan, dan kekeluargaan
8. Berfikir secara abstrak, minat terhadap sesuatu amat kurang sehingga membuat lemahnya otak, hal ini merupakan penyimpangan sek yang dipengaruhi oleh
 - a. kerja otak
 - b. kejiwaan
 - c. mental
 - d. keluarga

9. Suatu kebiasaan buruk berupa manipulasi terhadap alat genital dalam rangka menyalurkan hasrat seksual untuk pemenuhan kenikmatan yang seringkali menimbulkan goncangan pribadi dan emosi dinamakan
 - a. masturbasi atau onani
 - b. berpacaran
 - c. penyimpangan seksual
 - d. mentuasi

10. Untuk mengantisipasi agar tidak terpengaruh dengan sifat yang tidak baik atau sehat merupakan cara pergaulan sehat dengan cara
 - a. memiliki rasa setia kawan
 - b. memilih teman
 - c. kesadaran beragama bagi remaja
 - d. mengisi waktu dengan kegiatan yang positif

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Jelaskan yang dimaksud dengan pergaulan bebas.
2. Tuliskan faktor-faktor penyebab pergaulan bebas.
3. Tuliskan cara menghindari pergaulan bebas.
4. Jelaskan cara solusi mencegah *seks* bebas.
5. Jelaskan cara melakukan pergaulan yang sehat.

Evaluasi Keterampilan

A. Presentasi bersama teman materi tentang bahaya pergaulan bebas

1. Butir Tes : Diskusi materi tentang bahaya pergaulan bebas bersama teman Ananda. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi tentang bahaya pergaulan bebas (penilaian proses) dan ketepatan melakukan presentasi (penilaian produk).

2. Petunjuk Penilaian: Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap ananda menunjukkan atau menampilkan mempresentasikan materibahaya pergaulan bebas yang diharapkan.
3. Rubrik Penilaian Keterampilan Diskusi

Penilaian Presentasi/Diskusi					
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Berdiskusi)	Skor Akhir	Keterangan
Persiapan awal menyiapkan materi diskusi (Skor 3)	Sikap pelaksanaan melakukan diskusi (Skor 4)	Menyimpulkan hasil diskusi (Skor 3)			

4. Pedoman penskoran
 - a. Penskoran
 - 1) Persiapan awal menyiapkan materi diskusi
Skor 3 jika :
 - a) mempersiapkan bahan diskusi
 - b) melengkapi materi materi diskusi
 - c) sistimatika penyusunan materi diskusi
 Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
 - 2) Pelaksanaan melakukan diskusi
Skor 4 jika :
 - a) membuka diskusi
 - b) menyampaikan materi dengan sistimatis
 - c) ketepatan menyampaikanmateri dengan runtun

d) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun

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

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

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

3) Menyimpulkan hasil diskusi

Skor 3 jika :

a) menyimpulkan hasil diskusi

b) menyusun laporan secara sistimatis

c) kelengkapan laporan hasil diskusi

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

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

b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan ananda: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh Ananda: $SP/10$

5. Lembar pengamatan penilaian hasil penyajian tentang hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.

a. Penilaian hasil penyajian tentang hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.

1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk penyajian/diskusi hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas dengan cara:

- a) Ananda diminta untuk membuat makalah tentang hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.
- b) Kemudian makalah tersebut dipresentasikan oleh Ananda di depan kelas secara berkelompok.
- c) Petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh ananda.
- d) Ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

2) Konversi ketepatan melakukan diskusi dengan skor

No.	Jenis Materi	Kriteria Pengskoran
1.	Kelengkapan materi	3
2.	Sistematika penyusunan materi	3
3.	Ketepatan dalam penyusunan materi	3
4.	Ketepatan dalam menyampaikan materi	3
5.	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi	3
Jumlah Skor Maksimal		15

KUNCI JAWABAN

A. Pilihan Berganda

1	A	3	C	5	D	7	B	9	A
2	B	4	D	6	C	8	A	10	B

B. Uraian

1. Jelaskan yang dimaksud dengan pergaulan bebas.

Jawab:

Sebuah perilaku pertemanan yang tidak terikat oleh aturan dan norma-norma sosial yang berlaku di masyarakat, dalam hal ini adalah adat ketimuran yang menjunjung tinggi norma kesusilaan.

2. Tuliskan faktor-faktor penyebab pergaulan bebas.

Jawab:

- a. Rendahnya tarah pendidikan keluarga
- b. Keadaan keluarga yang tidak stabil (*broken home*)
- c. Orang tua yang kurang memperhatikan
- d. Lingkungan setempat kurang baik
- e. Kurang Berhati-Hati dalam Berteman
- f. Keadaan ekonomi keluarga
- g. Kurangnya kesadaran remaja
- h. Adanya teknologi informasi (internet)

3. Tuliskan cara menghindari pergaulan bebas.

Jawab:

- a. Pondasi keimanan yang kuat dan sehat.
- b. Memilih teman pergaulan.
- c. Hindari menonton film berbau seks
- d. Hindari pembicaraan yang mengarah kepada bumbu-bumbu seksual
- e. Untuk orang yang sudah mampu dan memiliki hasrat sex, segera saja menikah dengan pasangan yang sudah cocok.

4. Jelaskan cara solusi mencegah *seks* bebas.

Jawab:

- a. Memperbaiki cara pandang dengan mencoba bersikap optimis dan hidup dalam “kenyataan”.
- b. Menjaga keseimbangan pola hidup.
- c. Jujur pada diri sendiri.
- d. Memperbaiki cara berkomunikasi dengan orang lain sehingga terbina hubungan baik dengan masyarakat.
- e. Perlunya remaja berpikir untuk masa depan.

5. Jelaskan cara melakukan pergaulan yang sehat.

Jawab:

- a. Adanya kesadaran beragama bagi remaja
- b. Memiliki rasa setia kawan
- c. Memilih teman
- d. Mengisi waktu dengan kegiatan yang positif
- e. Laki-laki dan perempuan memiliki batasan-batasan tertentu
- f. Menstabilkan emosi.

GLOSARIUM

- Aktivitas gerak berirama: Bentuk gerakan senam yang menekankan pada maat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.
- Aktifitas gerak ritmik: Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikut iiringan music atau ketukan di luar musik.
- Bebas adalah terlepas dari kewajiban, aturan, tuntutan, norma agama dan norma kesusilaan. Pergaulan berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian seorang individu baik pergaulan positif atau negative.
- Bulu tangkis adalah cabangolahraga yang termasuk kedalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulu tangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu.
- Backhand adalah pukulan dalam permainan bola kecil (bulu tangkis,) dengan posisi lengan membelakangi arah gerakan.
- Elakan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ketempat semula.
- Forehand adalah pukulan dalam permainan bola kecil (bulu tangkis, tenis meja,tenis) dengan posisi lengan menghadap arah gerakan.
- Gerak adalah perpindahan sikap dari suatu posisi keposisi lain, untuk melakukan belaan atau serangan. Agar suatu gerakan pencak silat efektif sebagai gerakan bela-serang, perlu dibentuk menurut cara-cara yang benar.
- Gerak spesifik memukul bola dalam permainan bulu tangkis adalah pukulan *service*, pukulan *lob*, pukulan *drop shot*, pukulan *smash*, dan pukulan *drive*.

- Gerak spesifik memukul adalah cara-cara melakukan pada permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan.
- Kombinasi adalah melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
- Langkah adalah perubahan kaki untuk merubah posisi tubuh, baik dalam usaha mendekati lawan, menghindar, menyerang atau sekedar untuk mencari posisi/kedudukan yang paling tepat terhadap lawan.
- Kuda-kuda: adalah posisi menapak kaki untuk memperkuat posisi tubuh. Kuda-kuda yang kuat dan kukuh penting untuk mempertahankan posisi tubuh agar tidak mudah dijatuhkan. Kuda-kuda juga penting untuk menahan dorongan atau menjadi dasar titik tolak serangan (tendangan atau pukulan).
- Lob adalah Pukulan melambung tinggi.
- Mengayun: Menggerakkan lengan dan/atau tungkai kedepan, belakang, dan/atau kesamping.
- Passing bawah merupakan teknik untuk mengoper bola ke teman yg dilakukan dengan kedua tangan di kepal dan dipukul dari bawah ke atas. Perkenaan bola di tangan ada di bagian pergelangan tangan. Hasil bola dari passing ini adalah melambung.
- Passing atas atau disebut *set up* adalah usaha pemain untuk mengoper bola yang dilakukan saat bola diatas kepala dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan.
- Pembelajaran adalah proses interaksi antar peserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- Pencak artinya gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Sedangkan silat diartikan sebagai gerak beladiri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama,

menghindarkan diri/manusia dari bala atau bencana (perampok, penyakit, tenung dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat).

- Permainan bola voli merupakan suatu cabang olahraga berbentuk memvoli bola di udara bolak-balik diatasjaring/net, dengan maksud menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan.
- Pembentukan sikap merupakan dasar dari pembentukan gerak yang meliputi sikap jasmaniah dan rohaniah. Sikap jasmaniah ialah kesiapan fisik tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan dengan kemahiran teknik yang baik. Sikap rohaniah ialah kesiapan mental dan pikiran untuk melakukan tujuan dengan waspada, siaga, praktis dan efisien.
- Pergaulan adalah merupakan proses interaksi antara individu atau individu dengan kelompok.
- Pergaulan sehat dapat ialah proses interaksi antara individu dengan individu lainnya atau individu dengan kelompok yang terjadi secara normal, baik tubuh, jiwa dan kehidupan sosialnya. Sebagai makhluk sosial, agar bisa mendukung terciptanya pergaulan yang sehat, kita harus memperhatikan etika dalam pergaulan kitasehari-hari.
- Pergaulan tidak sehat ialah pergaulan yang membawa pengaruh negative atau buruk bagi pola perilaku seseorang, yang bisa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.
- Pergaulan bebas adalah salah bentuk perilaku menyimpang yang melewati batas dari kewajiban, tuntutan, aturan, syarat, dan perasaan malu. Atau pergaulan bebas dapat diartikan sebagai perilaku menyimpang yang melanggar norma agama maupun norma kesulitan Pengertian Pergaulan Bebas diambil karena arti dari pergaulan dan bebas.
- Pola langkah adalah perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya. Langkah dapat dilakukan lurus, silang/serong. Cara melakukannya bisa dengan cara diangkat, geseran, ingutan, lompatan dan loncatan.

- Pukulan adalah berbagai macam gerak serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan sebagai komponennya. Dalam pertandingan pencak silat olahraga, gerakan pukulan yang sering digunakan adalah pukulan depan, pukulan sengkol/bandul, pukulan tegak, pukulan samping dan pukulan lingkaran.
- Pukulan servis adalah merupakan pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* kebidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan dan merupakan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulutangkis.
- Pukulan lob adalah suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan.
- Seks bebas adalah dua orang yang berhubungan suami istri tanpa ikatan pernikahan sampai dengan kehamilan diluar nikah yang tentu saja memalukan diri sendiri, orang tua, masyarakat, dan Indonesia dengan adat ketimuran.
- Senam irama: Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semat-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.
- Sikap adalah posisi badan dan anggota badan pada saat akan mengawali atau memulai gerakan pencak silat. Pembentukan sikap yang benar merupakan hal yang sangat penting, karena akan menjadi dasar daripada pembentukan gerak yang benar.
- Sikap pasang adalah suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola, dilakukan pada awal dan akhir rangkaian gerakan. Sikap pasang memiliki unsur: sikapkuda-kuda, sikap tubuh, dan sikap tangan.
- Servis adalah pukulan awal untuk melakukan permainan dan dapat juga dijadikan serangan awal terhadap lawan.
- Servis tangan bawah adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. Servis tangan bawah adalah cara servis

dengan mengayunkan lengan dari arah bawah kemudian memukul bola dengan genggaman tangan.

- Servis tangan atas adalah tindakan memukul bola dengan cara melemparkan bola keatas lalu memukulnya dengan mengayunkan tangan dari atas sambil diikuti dengan lompatan untuk memaksimalkan tenaga dan pukulan sehingga bola melucur dengan cepat mengenai lapangan tim lawan.
- Servis atas (*floating service*) adalah jenis servis dimana jalannya bola tidak mengandung putaran (bola bergerak mengapung atau mengambang). Saat ini servis atas sangat populer, jika dibandingkan dengan servis yang lainnya.
- Tangkisan dalam penca ksilat merupakan usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan, yang bertujuan: mengalihkan serangan dan lintasannya membendung atau menahan serangan, jika terpaksa.
- Tendangan merupakan salah satu gerakan yang digunakan ketika berhadapan dengan lawan dengan situasi jarak yang jauh. Dimana pesilat menggunakan tungkai kaki dalam serangannya. Di dalam pertandingan pencak silat, apabila pesilat berhasil melakukan gerakan tendangan dan serangan dengan menggunakan gerakan tendangan tersebut masuk, maka pesilat tersebut akan memperoleh *point 2*.
- Tujuan dari variasi gerakan tersebut adalah supaya para pemain mampu memperkirakan efek gerakan servis, blocking, smash dan passing. Dengan mengetahui, mengenal, mempelajari dan menguasai variasi tersebut, akan lebih mudah bagi seorang pemain untuk berusaha memenangkan pertandingan voli.
- Variasi adalah melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara.
- Variasi dan kombinasi adalah melakukan beberapa bentuk prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti: melakukan prinsip dasar langkah, dan ayunan lengan, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Voli*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bulu Tangkis*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Beladiri Pencak Silat*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Gerak Berirama*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Mengenal Pergaulan Bebas Remaja*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.



**Direktorat Sekolah Menengah Pertama
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI
2020**