



**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 IX  
Semester  
Gasal**





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



**Mata Pelajaran  
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**Kelas IX  
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:**

Syarifudin, S.Pd. (SMPN 222 Jakarta)

**Penelaah:**

Dr. Sri Santoso Sabarini, M.Pd. (Universitas Sebelas Maret)

**Modul 2**

**AKTIVITAS PERMAINAN BULU TANGKIS**

**Penulis:**

Syarifudin, S.Pd. (SMPN 222 Jakarta)

**Penelaah:**

Dr. Sri Santoso Sabarini, M.Pd. (Universitas Sebelas Maret)

**Modul 3**

**AKTIVITAS BELADIRI PENCAK SILAT**

**Penulis:**

Drs. Dedi Suryadi, M.Pd. (SMPN 29 Jakarta)

**Penelaah:**

Dr. Sri Santoso Sabarini, M.Pd. (Universitas Sebelas Maret)

**Modul 4**

**AKTIVITAS GERAK BERIRAMA**

**Penulis:**

Syarifudin, S.Pd. (SMPN 222 Jakarta)

**Penelaah:**

Dr. Sri Santoso Sabarini, M.Pd. (Universitas Sebelas Maret)

**Modul 5**

**PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN (P3K)**

**Penulis:**

Drs. Dedi Suryadi, M.Pd. (SMPN 29 Jakarta)

**Penelaah:**

Dr. Sri Santoso Sabarini, M.Pd. (Universitas Sebelas Maret)

**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. Aqwa Abdillah

**Cover Picture :**

Freepik

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran 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 .....	xiv
<b>MODUL 1 AKTIVITAS PERMAINAN BOLA VOLI</b>	
Kompetensi Dasar .....	1
Pembelajaran 1 .....	3
Pembelajaran 2 .....	18
Pembelajaran 3 .....	28
Evaluasi .....	39
Kunci Jawaban .....	51
<b>MODUL 2 AKTIVITAS PERMAINAN BULU TANGKIS</b>	
Kompetensi Dasar .....	53
Pembelajaran 1 .....	55
Pembelajaran 2 .....	71
Pembelajaran 3 .....	81
Evaluasi .....	92
Kunci Jawaban .....	106
<b>MODUL 3 AKTIVITAS BELADIRI PENCAK SILAT</b>	
Kompetensi Dasar .....	107
Pembelajaran 1 .....	110
Pembelajaran 2 .....	128
Pembelajaran 3 .....	149
Rangkuman .....	162
Kunci Jawaban .....	168

MODUL 4	AKTIVITAS GERAK BERIRAMA	
	Kompetensi Dasar .....	170
	Pembelajaran 1 .....	172
	Pembelajaran 2 .....	189
	Pembelajaran 3 .....	201
	Rangkuman.....	209
	Kunci Jawaban.....	226
MODUL 5	PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN (P3K)	
	Kompetensi Dasar .....	227
	Pembelajaran 1 .....	233
	Pembelajaran 2 .....	237
	Pembelajaran 3 .....	252
	Rangkuman.....	258
	Kunci Jawaban.....	269
GLOSARIUM	.....	270
DAFTAR PUSTAKA	.....	273

## 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.

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!

### **Petunjuk Umum**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik (menyeluruh) dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. PJOK memperlakukan anak sebagai satu kesatuan yang utuh, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

PJOK merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap spiritual-sosial-mental-emosional), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogik, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas fisik adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang berkembang secara alamiah, berkembang searah dengann kemajuan zaman. Melalui

pendidikan jasmani anak didik akan memperoleh pengalaman untuk mengembangkan kreatifitas, inovasi, keterampilan, dan kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat, memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.

PJOK membantu siswa mengembangkan pemahaman tentang apa yang mereka perlukan untuk membuat komitmen seumur hidup tentang arti penting hidup sehat, aktif dan mengembangkan kapasitas untuk menjalani kehidupan yang memuaskan dan produktif.

Penelitian telah menunjukkan keterkaitan antara peningkatan aktivitas fisik dan prestasi akademik yang lebih baik, kualitas konsentrasi, serta kualitas perilaku kelas dalam proses belajar. Manfaat lain termasuk perbaikan dalam kesejahteraan psikologis, kemampuan fisik, konsep-diri, dan kemampuan untuk mengatasi stres.

Harapannya kurikulum PJOK ini juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kesejahteraan emosional. Demikian juga pengaruh dari pendidikan jasmani dari sisi kesehatan, di mana siswa akan belajar keterampilan yang dibutuhkan untuk sukses dalam hidup aktif dan warga yang bertanggung jawab secara sosial.

PJOK yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Aktivitas jasmani dan olahraga yang dimaksud adalah seluruh gerak tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot-otot rangka yang secara nyata meningkatkan pengeluaran energi (energy expenditure) di atas level kebutuhan dasar (Wuest and Bucher; 2009; hal. 11). Atau secara sederhana dapat pula diartikan sebagai seluruh gerak tubuh yang melibatkan kelompok otot besar dan memerlukan suplai energi. Artinya, ketika anak diinstruksikan bergerak, gerak yang dilakukan seharusnya melibatkan kelompok otot besar dan menyebabkan mereka mengolah energi melalui metabolisme otot yang terlibat.

Bermain adalah bentuk aktivitas jasmani lainnya yang memiliki makna aktivitas yang digunakan sebagai hiburan. Kita mengartikan bermain sebagai hiburan yang bersifat fisik yang tidak kompetitif, meskipun bermain tidak harus selalu bersifat fisik. Bermain bukanlah berarti olahraga dan pendidikan jasmani, meskipun elemen dari bermain dapat ditemukan di dalam keduanya.

Dari kata bermain lalu lahir kata benda permainan, yang dengan tetap mengelompokkannya ke dalam garis lurus yang bersifat fisik, permainan diartikan sebagai “aktivitas fisik yang di dalamnya sudah mengandung unsur-unsur yang menyenangkan.” Unsur ini dapat berupa kompetisi, imajinasi atau fantasi, termasuk adanya modifikasi aturan.

Olahraga di pihak lain adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif (Freeman, 2001). Olahraga adalah aktivitas jasmani yang sudah benar-benar terorganisir dan tingkat kompetisinya tinggi serta didukung oleh peraturan yang mengaturnya. Peraturan menetapkan standar-standar kompetisi dan situasi sehingga individu atlet dapat bertanding secara fair dan mencapai sasaran yang spesifik. Olahraga juga menyediakan kesempatan untuk mendemostrasikan kompetensi seseorang dan menantang batas-batas kemampuan maksimal.

Bermain, olahraga dan aktivitas jasmani lainnya melibatkan bentuk-bentuk gerakan untuk tujuan pendidikan. Olahraga dan bermain dapat eksis meskipun secara murni untuk kepentingan kesenangan, pendidikan, atau untuk kombinasi keduanya. Kesenangan dan pendidikan tidak harus dipisahkan secara eksklusif, keduanya dapat dan harus beriringan bersama.

### **Petunjuk Khusus**

Pembelajaran yang ideal adalah pembelajaran tatap muka langsung antara guru dan peserta didik dimana dalam proses pembelajaran tatap muka langsung tidak hanya terdapat transfer pengetahuan dan keterampilan namun terdapat hubungan emosional, hubungan psikologis, dan hubungan sosial, Era yang tidak ideal saat pandemic COVID-19 ini pembelajaran dilakukan jarak jauh, pembelajaran hanya dipandu melalui lembar kerja atau modul atau instruksi dari WA atau media lainnya, hal ini tentu menuntut peserta

didik memiliki kesadaran, tanggung jawab dan kejujuran dalam melaksanakan pembelajaran jauh lebih besar ketimbang pembelajaran langsung.

Mengingat situasi dan kondisi yang mengharuskan pembelajaran dari rumah bahkan banyak slogan DIRUMAH SAJA petunjuk khusus ini diharapkan dapat memandu dan mengingatkan kegiatan pembelajaran yang dilakukan, khusus pembelajaran PJOK melakukan pembelajaran di rumah atau halaman rumah tanpa ada interaksi dengan Guru, teman atau orang lain selain dengan Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, tentu memiliki keterbatasan, baik ruang gerak, sarana prasarana atau kawan/lawan bermain.

Melalui petunjuk khusus ini disampaikan tahapan belajar PJOK yaitu pendahuluan, inti, penutup, namun sebelum sampai pada tahapan pembelajaran PJOK peserta didik dapat menyiapkan beberapa hal:

1. Pastikan peserta didik dalam keadaan sehat (tidak sedang sakit)
2. Pastikan peserta didik dalam keadaan siap mengikuti kegiatan pembelajaran
3. Siapkan sarana dan pra sarana pembelajaran sesuai dengan materi pembelajaran seperti:
  - a. Siapkan tempat untuk melakukan aktivitas pembelajaran PJOK
  - b. Siapkan alat yang di butuhkan, jika tidak ada alat yang dibutuhkan coba cari alternative alat yang dapat digunakan dapat dilihat dari petunjuk modul atau saran Guru/orang tua
  - c. Pemilihan tempat harus memperhatikan keamanan dan keselamatan
  - d. Selalu berdoa sebelum melakukan pembelajara
  - e. Baca dengan teliti materi, tujuan, proses serta penilaian yang akan diberikan
  - f. Baca dengan teliti teknik pembelajaran yang akan dilakukan
  - g. Tanyakan hal hal yang belum dipahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru melalui telpon atau media lainnya
  - h. Coba gerakan yang akan dilakukan sebelum melakukan aktivitas pembelajaran yang sebenarnya

4. Setelah melakukan persiapan seperti di atas lakukan pembelajaran dengann tahapan pendahuluan dapat diisi dengann melakukan pemanasan berupa peregangan; pemanasan dengann dinamis baru kegiatan dilanjutkan dengann Inti pembelajaran sesuai dengann yang terdapat dalam modul, setelah itu tutup kegiatan pembelajaran dengann melakukan pendinginan seperti yang ada di modul atau yang lainnya berdoa sebagai wujud syukur terhadap segala nikmat yang Tuhan berikan.
5. Biasakan untuk merapihkan kembali sarana dan prasarana yang sudah di gunakan

# PEMETAAN KOMPETENSI

## Modul PJOJ PJJ Semester Gasal Kuartal 2

Aktivitas  
Permainan Bola  
Voli

Pertolongan  
Pertama Pada  
Kecelakaan

Aktivitas  
Permainan Bulu  
Tangkis

Aktivitas  
Beladiri Pencak  
Silat

Aktivitas Gerak  
Berirama

### Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

1. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik.
2. Memahami karakteristik variasi dan kombinasi gerak spesifik.
3. Menganalisis bentuk-bentuk variasi dan kombinasi gerak spesifik.
4. Menganalisis prosedur melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik.
5. Menyusun konsep melakukan gerak spesifik.
6. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik.

### Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

1. Memahami hakikat P 3 K
2. Menganalisis macam macam cedera
3. Memahami Tindakan P 3 K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain.
4. Mempresentasikan P 3 K.

Peserta didik bertanggungjawab terhadap diri dan lingkungannya, terdidik secara jasmani, memiliki pengetahuan dan keterampilan hidup sehat, melalui berbagai aktivitas kebugaran jasmani dan olahraga



# MODUL 1 PJOK

## PEMETAAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
<b>3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/bola kecil sederhana dan atau tradisional</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola voli.</li><li>2. Memahami karakteristik variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola voli.</li><li>3. Menganalisis bentuk-bentuk variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola voli.</li><li>4. Menganalisis prosedur melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola voli.</li></ol>
<b>4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/bola kecil sederhana dan atau tradisional</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Menyusun konsep melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola voli.</li><li>6. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola voli.</li></ol>

### PETA KOMPETENSI



## AKTIVITAS PERMAINAN BOLA VOLI



### Pembelajaran 1

variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli

#### A. TUJUAN PEMBELAJARAN 1

Melalui pembelajaran mandiri yang dilaksanakan dengan sikap disiplin, jujur dan tanggung jawab, diharapkan Ananda dapat:

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. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli dengan benar
4. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli dengan benar

#### B. PERAN GURU DAN ORANG TUA

1. Peran guru dalam menggunakan bahan ajar permainan pada modul ini adalah:
  - a. Memfasilitasi bahan ajar.
  - b. Memfasilitasi dengan memberikan instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* maupun *online*.
  - c. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan modul bahan ajar ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

2. Peran orang tua terkait aktivitas pembelajaran permainan menggunakan modul ini adalah:
  - a. Memfasilitasi putra/putrinya dalam penggunaan bahan, alat, media dan sumber belajar baik yang dilakukan secara *offline* maupun *online* yang mendukung pembelajaran.
  - b. Memastikan putra/putrinya memahami setiap instruksi yang terdapat pada bahan ajar modul ini.
  - c. Memastikan putra/putrinya mematuhi protokol Kesehatan dalam melakukan pembelajaran PJOK.
  - d. Memastikan putra/putrinya dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
  - e. Berkoordinasi dengan wali kelas/guru jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.

### C. AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Di era pandemi COVID-19 ini pembelajaran dilakukan jarak jauh, diharapkan Ananda melakukan pembelajaran di rumah atau halaman rumah tanpa ada interaksi langsung dengan orang lain kecuali Ayah/Ibu atau anggota keluarga yang tinggal satu rumah, interaksi dengan Guru atau teman dapat Ananda lakukan melalui telpon, whatsapp, atau media sosial lain berbasis internet.

Pembelajaran PJOK harus melalui tahapan belajar, tahapan belajar yang harus Ananda lewati dalam mempelajari variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar adalah pendahuluan dengan melakukan pemanasan, inti pembelajaran dan penutup dengan melakukan pendinginan.

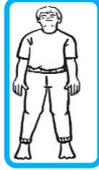
## 1. Pendahuluan

Mari awali aktivitas pembelajaran hari ini dengan melakukan pemanasan yang di mulai dengan melakukan peregangan statis. Peregangan statis adalah bentuk peregangan dilakukan dengan tidak berpindah tempat dan dilakukan mulai dari bagian tubuh atas menuju kebawah ( dari kepala sampai kaki ) atau sebaliknya, gerakan peregangan pada otot-otot yang dilakukan perlahan-lahan hingga terjadi ketegangan dan mencapai rasa nyeri atau rasa tidak nyaman pada otot tersebut. Adapun lama waktu menahan tersebut sekitar 20-25 detik. 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. lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Pemanasan berbentuk statis ini bertujuan untuk menyiapkan otot untuk melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya. Pemanasan statis ini harus dilakukan dengan benar agar otot benar-benar terulur sempurna dan untuk menghindari cedera. Gerakan dilakukan secara bergantian dari sisi kiri dan sisi kanan. Peregangan statis perlu dilakukan dalam menyiapkan otot-otot yang akan digunakan dalam melakukan aktivitas gerak yang secara bertahap dan akan menunjang pelaksanaan kualitas gerak yang dilakukan. Perhatikan instruksi dibawah ini:

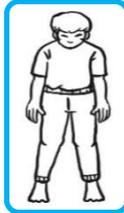
### a. Peregangan Statis

Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai. Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.

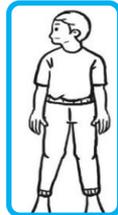
1) Peregangan leher



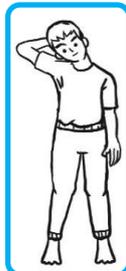
Berdiri relaks kaki dibuka selebar bahu; tangan relak; Tengadahkan Kepala ke atas; Tahan 2 X 8 hitungan



Berdiri relaks kaki dibuka selebar bahu; tangan relak; Tundukkan kepala ke bawah; Tahan 2 X 8 hitungan



Berdiri relaks kaki dibuka selebar bahu; tangan relak; Palingkan kepala ke kanan; Tahan 2 X 8 hitungan; Palingkan kepala ke kiri; Tahan 2 X 8 hitungan



Berdiri relaks kaki dibuka selebar bahu; tangan relak; Jatuhkan kepala ke kanan; Tahan 2 X 8 hitungan; Jatuhkan kepala ke kiri; Tahan 2 X 8 hitungan

2) Peregangan Tangan dan bahu



Berdiri relaks kaki rapat; jari tangan menyatu;  
Dorong kedua lengan lurus ke atas; Tahan 2 X 8  
hitungan;

3) Peregangan Pinggang



Berdiri relaks kaki rapat; jari tangan menyatu;  
Dorong kedua lengan lurus ke bawah hingga  
mententuh lantai; Tahan 2 X 8 hitungan;



Berdiri relaks kaki rapat; jari tangan menyatu;  
Ankaat lurus kedua tangan di belakang tubuh  
sebatas kemampuan; Tahan 2 X 8 hitungan;



Berdiri relaks kaki rapat; jari tangan menyatu;  
Ankaat lurus kedua tangan di belakang tubuh  
sebatas kemampuan; Tahan 2 X 8 hitungan;

4) Peregangan Kaki



Berdiri relaks dibuka selebar bahu; Angkat kaki kanan kedepan atas pegang dengan tangan; Tahan 2 X 8 hitungan; Angkat kaki kiri kedepan atas pegang dengan tangan; Tahan 2 X 8 hitungan;



Berdiri relaks kaki dibuka selebar bahu; Angkat kaki kanan kedepan atas hingga tumit menyentuh paha dalam pegang dengan tangan; Tahan 2 X 8 hitungan; Angkat kaki kiri kedepan atas hingga tumit menyentuh paha dalam pegang dengan tangan; Tahan 2 X 8 hitungan;



Berdiri relaks dibuka selebar bahu; Angkat kaki kanan kebelakang hingga tumit menyentuh bagian belakang tubuh pegang dengan kedua tangan; Tahan 2 X 8 hitungan; Angkat kaki kanan kebelakang hingga tumit menyentuh bagian belakang tubuh pegang dengan tangan; Tahan 2 X 8 hitungan;

b. Pemanasan Dinamis

Lakukan pemanasan secara dinamis

1) Jalan di tempat

Lakukan gerak jalan di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

2) Lari di tempat

Lakukan gerak lari di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

3) Lari di tempat tumit menyentuh bokong

Lakukan gerak lari ditempat tumit menyentuh bokong sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

Setelah Ananda melakukan rangkaian gerak pemanasan aktivitas berlanjut pada kegiatan inti

## 2. Inti

Sebelum memulai pembelajaran Ananda menyiapkan bola voli, jika Ananda tidak memiliki ananda bisa menggunakan bola modifikasi seperti bola spons, bola plastic, atau bola balon yang ada disekitar rumah ananda.

Mari lakukan pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik passing bawah permainan bola voli. dengan penuh semangat, pada pembelajaran jarak jauh permainan bola besar menggunakan permainan bola voli, Ananda dapat menggunakan bola yang standar, atau bola pelastik, atau bola karet atau balon atau gerakan tanpa bola. Pada pembelajaran 1 Ananda melakukan pembelajaran dengan melakukan gerak sebagai berikut:

- a. Gerak posisi *passing* bawah tanpa bola
  - 1) Amati gambar dengan seksama
  - 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau media lain.
  - 3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali
  - 4) Ananda berdiri relaks dengan kaki di buka selebar bahu
  - 5) Saat tangan akan dikenakan pada bola, segera satukan kedua tangan dengan cara empat jari tangan rapat, kecuali ibu jari tidak rapat, letakkan tangan kanan diatas telapak tangan kiri, satukan kedua tangan dengan posisi ibu jari tangan kanan dan tangan kiri sejajar.



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VIII Kementerian Pendidikan dan

b. Gerak *passing* bawah tanpa bola

- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.
- 3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali
- 4) Ananda mendorong kedua lengan dari bawah ke atas ke arah datangnya bola (seakan akan ada bola) bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan.

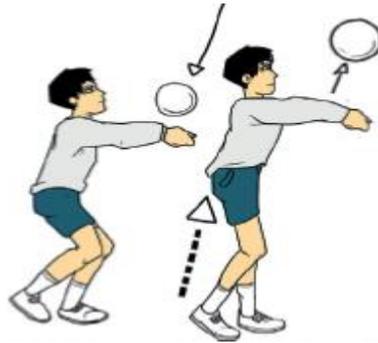


Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VIII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

c. Gerak *passing* bawah dengan bola di tempat

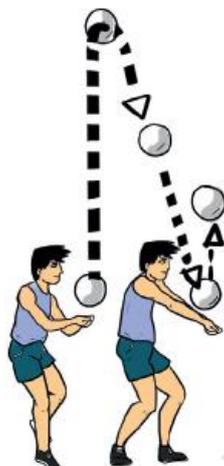
- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.
- 3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali

- 4) Ananda mendorong kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan. Pandangan mata ke arah bola.
- 5) Ananda dapat menggunakan voli, atau bola pelastik atau balon.



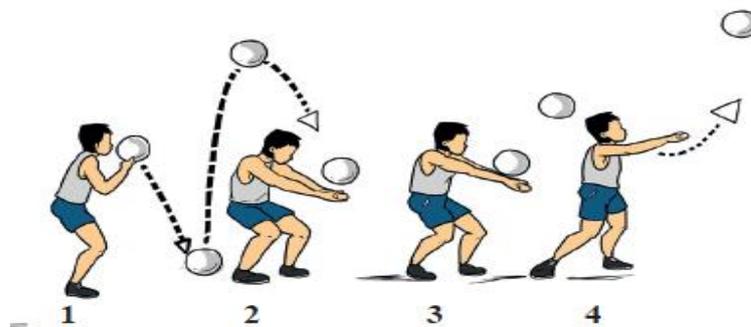
Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VIII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- d. Gerak *passing* bawah dengan bola di lempar ke atas
  - 1) Amati gambar dengan seksama
  - 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.
  - 3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali
  - 4) Ananda dapat menggunakan bola voli, atau bola plastik atau balon



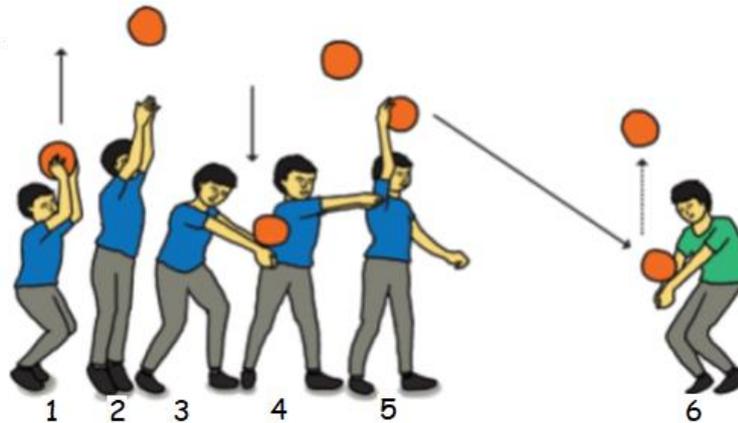
Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VIII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- e. Rangkaian gerak *passing* bawah dengan bola di lempar ke atas
- 1) Amati gambar dengan seksama
  - 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.
  - 3) Ananda melakukan rangkaian gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali usahakan tidak terputus.
  - 4) Ananda dapat menggunakan voli, atau bola pelastik atau balon



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VIII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- f. Variasi gerak *passing* bawah permainan bola voli  
Ananda dapat melakukan gerak variasi passing bawah permainan bola voli dengan bergerak maju satu Langkah, atau mundur atau kesampingkanan / kiri
- g. Kombinasi gerak *passing* permainan bola voli  
Ananda dapat melakukan gerak kombinasi antara passing bawah dan passing atas permainan bola voli dengan
- h. Contoh pembelajaran variasi dan kombinasi servis atas dan passing bawah berpasangan  
Pembelajaran variasi dan kombinasi *passing* atas dan *passing* bawah secara berpasangan dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran berpasangan

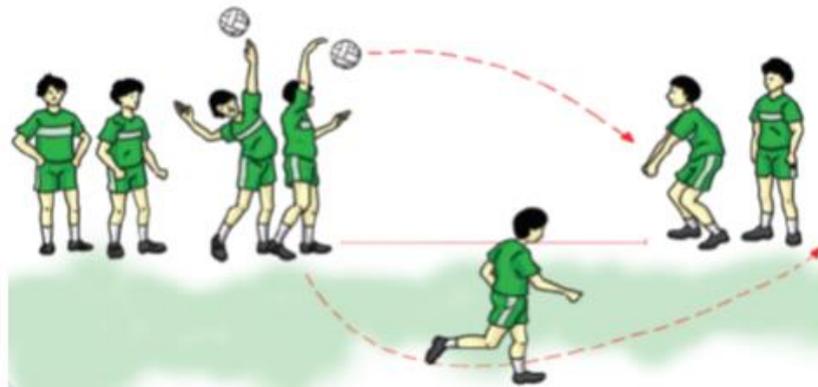


Sumber Gambar: Buku PJOK kelas IX Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman.
- 3) Dilakukan secara berpasangan, pelaksanaannya berdiriberhadapan pada jarak 2-4 meter, dengan urutan:
- 4) No. 1 melambungkan bola ke atas dengan *passing* atas
- 5) No. 2 Melakukan *passing* atas
- 6) No. 3 Melakukan *passing* bawah
- 7) No. 4 Melakukan *passing* bawah ke atas untuk di pukul
- 8) No. 5 Melakukan pukulan *smash*
- 9) No. 6 Melakukan *passing* bawah
- 10) Lakukan aktivitas ini dengan pengulangan beberapa kali, sampai kamu merasakan ada peningkatan keterampilan.
- 11) Lakukan secara bergantian

- i. Contoh pembelajaran variasi dan kombinasi servis atas dan *passing* bawah berkelompok.

Pembelajaran variasi dan kombinasi *passing* atas dan *passing* bawah secara berkelompok dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran berpasangan



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas xi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman.
- 3) Dilakukan secara berkelompok, pelaksanaannya berdiri berhadapan pada jarak 2-4 meter, dengan urutan:
- 4) Lambungkan bola ke atas dilanjutkan dengan memukul bola ke arah *passing* bawah teman di depan
- 5) Selesai memukul bola segera berpindah untuk bersiap menerima bola dengan *passing* bawah
- 6) Lakukan *passing* bawah ke arah atas kepala rekan di depan
- 7) Lakukan aktivitas ini dengan pengulangan beberapa kali, sampai kamu merasakan adapeningkatan keterampilan.

### 3. Penutup

Ananda menutup pembelajaran 1 pada modul 1 ini dengan contoh aktivitas sebagai berikut:

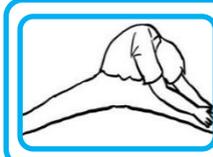
#### a. Pendinginan



Duduk relaks kaki dibuka lebar; lutut lurus; rentangkan kaki sebatas kemampuan; Tahan 2 X 8 hitungan;



Duduk relaks kaki dibuka lebar; lutut lurus; rentangkan kaki sebatas kemampuan; letakkan hidung pada lutut kaki kanan; Tahan 2 X 8 hitungan;



Duduk relaks kaki dibuka lebar; lutut lurus; rentangkan kaki sebatas kemampuan; letakkan hidung pada lutut kaki kanan; Tahan 2 X 8 hitungan;



Duduk relaks kaki kanan lurus ke samping kanan; kaki kiri ditekuk silang diatas kaki kanan; regangkan pinggang ke samping kiri dengan dua tangan menyentuh lantai di samping paha kiri; Tahan 2 X 8 hitungan;



Duduk relaks kaki kiri lurus ke samping kiri; kaki kanan tekuk silang diatas kaki kiri; regangkan pinggang ke samping kanan dengan dua tangan menyentuh lantai di samping paha kanan; Tahan 2 X 8 hitungan;

b. Berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing masing

c. Bersyukur atas segala nikmat Tuhan

#### D. LATIHAN

Ananda melakukan gerakan *passing* bawah sendiri dengan bola tidak jatuh kelantai sebanyak sepuluh kali. Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, Jika sudah mampu melakukan gerakan *passing* bawah sendiri dengan bola tidak jatuh kelantai sebanyak sepuluh kali lanjutkan pembelajaran ke dua, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	berhasil	gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua

#### E. RANGKUMAN

Pembelajaran PJOK menggunakan *passing* bawah dalam permainan bola voli dilakukan secara bertahap, mulai dari gerakan *passing* bawah tanpa bola, gerakan dengan bola di tempat, gerakan dengan bola dilambungkan, jika mungkin gerakan *passing* bawah bantuan dinding atau berpasangan.

#### F. REFLEKSI

Ananda telah melakukan pembelajaran mempraktikkan gerak *passing* bawah permainan bola voli. Senangkah Ananda mempelajari gerak *passing* bawah permainan bola voli? Adakah kesulitan dalam mempelajari gerak *passing* bawah permainan bola voli? Jika ada dapat Ananda diskusikan dengan Orang tua, saudara atau dengan Bapak / Ibu guru. Apakah pembelajaran 1 ini bermanfaat dalam kehidupan sehari hari? Coba jelaskan secara singkat pada kolom refleksi dibawah ini:

Manfaat dari hasil belajar hari ini:

.....

.....

.....

.....

Tuliskan kesimpulanmu mengenai konsep gerak *passing* bawah permainan bola voli secara singkat.

KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
Pembelajaran <i>passing</i> bawah tanpa bola	
Pembelajaran <i>passing</i> bawah dengan bola di tempat	
Pembelajaran <i>passing</i> bawah dengan bola di lempar ke atas(dipantulkan dinding)	
Pembelajaran variasi gerak <i>passing</i> bawah	

Tuliskan Kesan Ananda tentang pembelajaran 1 pada Modul 1 ini dengan mencoret jawaban yang tidak sesuai pada kolom deskripsi singkat.

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
Kesan selama proses pembelajaran	Senang/Bosan
Tingkat kesulitan	Mudah/Sulit
Sikapmu	Kooperatif/kurang kooperatif



## Pembelajaran 2

variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN 2

Melalui pembelajaran mandiri dengan sikap disiplin, jujur dan tanggung jawab, diharapkan Ananda dapat:

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. Menjelaskan Variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli dengan benar
4. Mempraktikkan Variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli dengan benar

### B. PERAN GURU DAN ORANG TUA

1. Peran guru dalam pembelajaran permainan menggunakan bahan ajar modul ini adalah
  - a. Memfasilitasi bahan ajar.
  - b. Memfasilitasi siswa berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
  - c. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan modul bahan ajar ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

2. Peran orang tua terkait pembelajaran aktivitas permainan dalam menggunakan modul bahan ajar ini adalah:
  - a. Memfasilitasi putra/putrinya dalam penggunaan bahan, alat, media dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.
  - b. Memastikan putra/putrinya memahami setiap instruksi yang terdapat pada bahan ajar modul ini.
  - c. Memastikan putra/putrinya dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
  - d. Berkoordinasi dengan wali kelas/guru jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.

### C. AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Pada masa pandemi COVID-19 ini pembelajaran dilakukan jarak jauh, diharapkan Ananda melakukan pembelajaran di rumah atau halaman rumah tanpa ada interaksi langsung dengan orang lain kecuali Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, interaksi dengan Guru atau teman dapat Ananda lakukan melalui telpon atau email.

Pembelajaran PJOK harus melalui tahapan belajar, tahapan belajar yang harus Ananda lewati dalam mempelajari variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/bola kecil adalah pendahuluan dengan melakukan pemanasan, inti pembelajaran dan penutup dengan melakukan pendinginan

#### 1. Pendahuluan.

Silahkan Ananda melakukan pemanasan seperti gerak pemanasan pada modul 1 pembelajaran 2 dengan aktivitas sebagai berikut:

- a. Peregangan contoh gambar terdapat pada modul 1 pelajaran 1
- b. Pemanasan Dinamis

Lakukan pemanasan secara dinamis

1) Jalan di tempat

Lakukan gerak jalan di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

2) Lari di tempat

Lakukan gerak lari di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

3) Lari di tempat tumit menyentuh bokong

Lakukan gerak lari ditempat tumit menyentuh bokong sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

**Regangan**

Setelah Ananda melakukan rangkaian gerak pemanasan aktivitas berlanjut pada kegiatan inti

**2. Inti**

Mari lakukan pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli. dengan penuh semangat, pada pembelajarn 1 Ananda melakukan pembelajaran dengan melakukan gerak sebagai berikut:

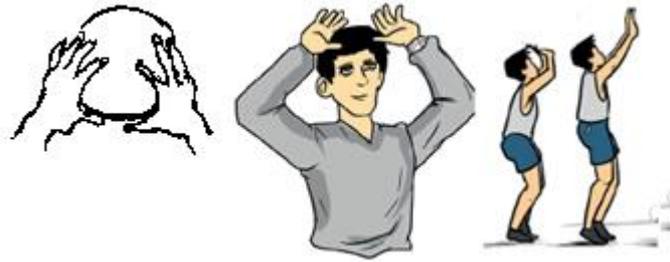
a. Gerak posisi *passing* atas tanpa bola

1) Amati gambar dengan seksama

2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.

3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali

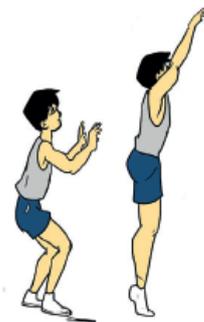
4) Ananda melakukan gerak perkenaan bola pada jari di ruas pertama dan kedua terutama ruas pertama dan kedua, diikuti gerakan pergelangan tangan, lengan ke arah depan atas.



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VIII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

b. Gerak *passing* atas tanpa bola

- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.
- 3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VIII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

c. Gerak *passing* bawah dengan bola di tempat

- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.

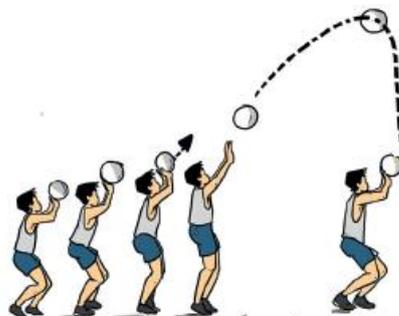
- 3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali
- 4) Ananda dapat menggunakan voli, atau bola pelastik atau balon.



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VIII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

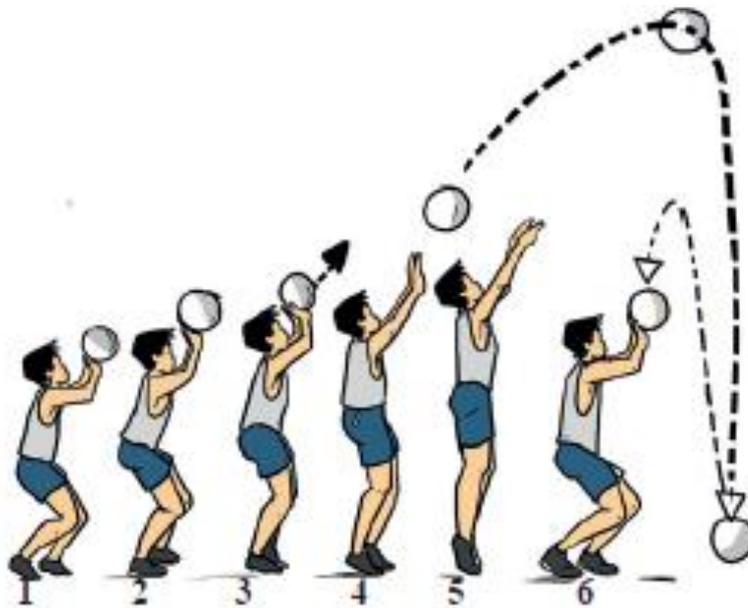
d. Gerak *passing* atas dengan bola di lempar ke atas

- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau *email* atau media lain.
- 3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali
- 4) Ananda dapat menggunakan voli, atau bola pelastik atau balon



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VIII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

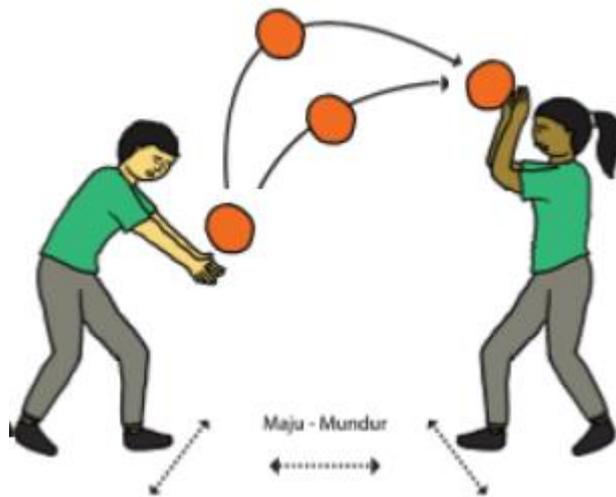
- e. Rangkaian gerak *passing* atas dengan bola di lempar ke atas
- 1) Amati gambar dengan seksama
  - 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau *email* atau media lain.
  - 3) Ananda melakukan rangkaian gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali usahakan tidak terputus.
  - 4) Ananda dapat menggunakan voli, atau bola pelastik atau balon



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VIII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- f. Variasi gerak *passing* atas permainan bola voli  
Ananda dapat melakukan gerak variasi *passing* atas permainan bola voli dengan bergerak maju satu langkah, atau mundur atau kesampingkanan / kiri
- g. Kombinasi gerak *passing* permainan bola voli  
Ananda dapat melakukan gerak kombinasi antara *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli dengan
- h. Variasi dan kombinasi *passing* atas dan *passing* bawah.

Pembelajaran variasi dan kombinasi *passing* atas dan *passing* bawah secara berpasangan dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran berpasangan



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas IX Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- 1) Amati gambar dengan seksama
  - 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman.
  - 3) Ananda berdiri berhadapan dengan rekan pada jarak 2-4 meter.
  - 4) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melambungkan bola
  - 5) Lakukan *passing* bawah ke arah atas kepala rekanmu
  - 6) Lakukan *passing* atas ke arah temanmu
  - 7) Lakukan latihan secara berulang-ulang hingga keterampilanmu meningkat.
  - 8) Setelah latihan di tempat sudah ada kemajuan, maka coba
  - 9) tingkatkan lagi latihanmu dengan mem variasikan gerakan *passing* dengan bergerak maju-mundur dan ke samping kiri-kanan.
  - 10) Lakukan latih secara bergantian
- i. Bermain *passing* atas dan *passing* bawah.

Pembelajaran dengan menggunakan gerakan *passing* saja secara berkelompok dapat Anda lakukan jika kondisi daerah Anda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran berpasangan



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas XI Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- 1) Anda membentuk regu untuk bermain, masing masing regu terdiri dari tiga orang
- 2) Tiap regu hanya dibolehkan memukul bola dengan menggunakan *passing* bawah saja
- 3) Tiap regu hanya dibolehkan memukul bola sebanyak tiga kali
- 4) Tiap tidak boleh memukul bola dua kali berturut turut
- 5) Lakukan permainan sampai salah satu regu mendapatkan point sepuluh
- 6) Pemenang adalah regu yang memperoleh angka sepuluh terlebih dahulu

### 3. Penutup

Ananda menutup pembelajaran 2 pada modul 1 ini dengan aktivitas sebagai berikut:

- a. Pendinginan seperti gerak pendinginan pada pembelajaran 1
- b. Berdoa sesuai agama dan keyakinan masing masing
- c. Bersyukur atas segala nikmat Tuhan

#### D. LATIHAN

Ananda melakukan gerakan *passing* atas sendiri dengan bola tidak jatuh kelantai sebanyak sepuluh kali. Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, Jika sudah mampu melakukan gerakan *passing* atas sendiri dengan bola tidak jatuh kelantai sebanyak sepuluh kali lanjutkan pembelajaran ke tiga, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	berhasil	gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua

#### E. RANGKUMAN

Pembelajaran PJOK menggunakan *passing* atas dalam permainan bola voli dilakukan secara bertahap, mulai dari gerakan *passing* atas tanpa bola, gerakan dengan bola di tempat, gerakan dengan bola dilambungkan, jika mungkin gerakan *passing* atas bantuan dinding atau berpasangan,

#### F. REFLEKSI

Ananda telah melakukan pembelajaran mempraktikkan gerak *passing* atas permainan bola voli. Senangkah Ananda mempelajari gerak *passing* atas permainan bola voli? Adakah kesulitan dalam mempelajari gerak *passing* atas permainan bola voli? Jika ada dapat Ananda diskusikan dengan Orang tua atau saudara atau dengan Bapak / Ibu guru. Apakah pembelajaran 2 ini yang telah kamu pelajari bermanfaat dalam kehidupan sehari hari? Silahkan Ananda bandingkan antara gerakan *passing* bawah dan *passing* atas. Coba Ananda jelaskan secara singkat.

Tuliskan kesimpulanmu mengenai konsep gerak *passing* bawah permainan bola voli secara singkat.

KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
Pembelajaran <i>passing</i> atas tanpa bola	
Pembelajaran <i>passing</i> atas dengan bola di tempat	
Pembelajaran <i>passing</i> atas dengan bola di lempar ke atas	
Pembelajaran variasi gerak <i>passing</i> atas	

Tuliskan Kesan Ananda tentang pembelajaran 2 pada Modul 1 ini dengan mencoret jawaban yang tidak sesuai pada kolom deskripsi singkat

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
<b>Kesan selama proses pembelajaran</b>	Senang/Bosan
<b>Tingkat kesulitan</b>	Mudah/Sulit
<b>Sikapmu</b>	Kooperatif/kurang kooperatif



## Pembelajaran 3

Variasi dan kombinasi gerak spesifik servis bawah dan atas permainan bola voli

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran mandiri dengan sikap disiplin, jujur dan tanggung jawab, diharapkan Ananda dapat:

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. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli dengan benar
4. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli dengan benar
5. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli dengan benar
6. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli dengan benar

### B. PERAN GURU DAN ORANG TUA

1. Peran guru dalam pembelajaran permainan menggunakan bahan ajar modul ini adalah
  - a. Memfasilitasi bahan ajar.
  - b. Memfasilitasi siswa berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
  - c. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan modul bahan ajar ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

2. Peran orang tua terkait pembelajaran aktivitas permainan dalam menggunakan modul bahan ajar ini adalah:
  - a. Memfasilitasi putra/putrinya dalam penggunaan bahan, alat, media dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.
  - b. Memastikan putra/putrinya memahami setiap instruksi yang terdapat pada bahan ajar modul ini.
  - c. Memastikan putra/putrinya dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
  - d. Berkoordinasi dengan wali kelas/guru jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.

### C. AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Di era pandemi COVID-19 ini pembelajaran dilakukan jarak jauh, diharapkan Ananda melakukan pembelajaran di rumah atau halaman rumah tanpa ada interaksi langsung dengan orang lain kecuali Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, interaksi dengan Guru atau teman dapat Ananda lakukan melalui telepon atau *email*. Pembelajaran PJOK harus melalui tahapan belajar, tahapan belajar yang harus **Ananda** lewati dalam mempelajari variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/bola kecil adalah pendahuluan dengan melakukan pemanasan, inti pembelajaran dan penutup dengan melakukan pendinginan.

#### 1. Pendahuluan.

Silahkan Ananda melakukan pemanasan dengan aktivitas sebagai berikut:

##### a. Peregangan

Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai. Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan. contoh gambar terdapat pada modul 1 pelajaran 1

b. Pemanasan Dinamis

Lakukan pemanasan secara dinamis

1) Jalan di tempat

Lakukan gerak jalan di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

2) Lari di tempat

Lakukan gerak lari di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

3) Lari di tempat tumit menyentuh bokong

Lakukan gerak lari ditempat tumit menyentuh bokong sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

Regangan

Setelah Ananda melakukan rangkaian gerak pemanasan aktivitas berlanjut pada kegiatan inti

**2. Inti**

Mari lakukan pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik servis atas dan servis bawah bawah permainan bola voli. dengan penuh semangat, pada pembelajarn 3 Ananda melakukan pembelajaran dengan melakukan gerak sebagai berikut:

a. Gerak memukul bola ke lantai

1) Amati gambar dengan seksama

2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.

3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali, pergunakan bola apa saja, atau bis dengan balon, kalau tidak ada bola lakukan gerakan tanpa bola.



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

b. Gerak servis atas tanpa bola

- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telepon atau email atau media lain.
- 3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali

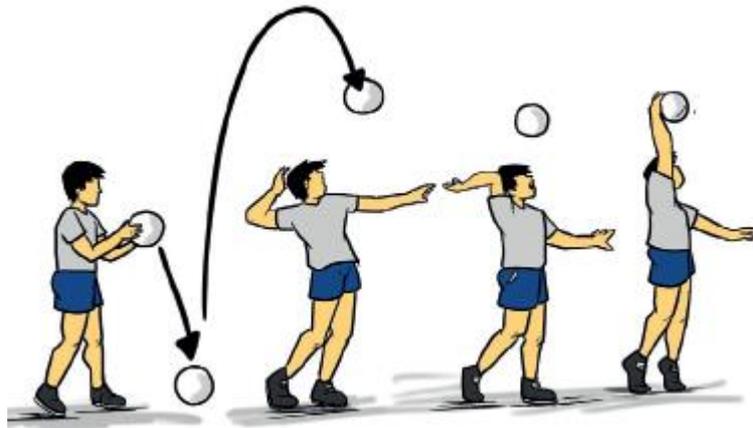


Sumber Gambar: Buku PJOK kelas XI Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

c. Gerak servis atas dengan bola

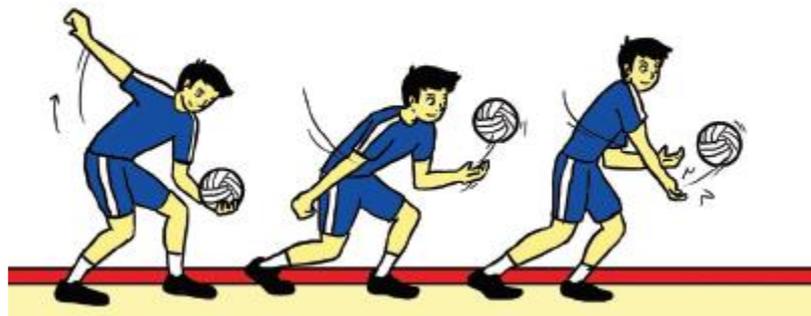
- 1) Amati gambar dengan seksama

- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau *email* atau media lain.
- 3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali
- 4) Ananda dapat menggunakan bola voli, atau bola pelastik atau balon



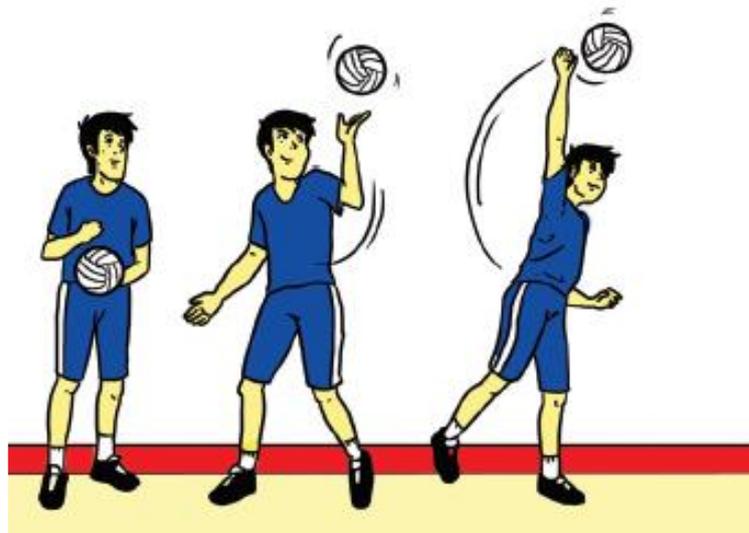
Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VIII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- d. Gerak servis bawah bawah dengan bola
  - 1) Amati gambar dengan seksama
  - 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.
  - 3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali
  - 4) Ananda dapat menggunakan voli, atau bola pelastik atau balon



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas XI Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- e. Rangkaian gerak servis bawah menyamping arah bola
- 1) Amati gambar dengan seksama
  - 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.
  - 3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali.
  - 4) Ananda dapat menggunakan voli, atau bola plastik atau balon



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas XI Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

f. Variasi gerak servis atas permainan bola voli

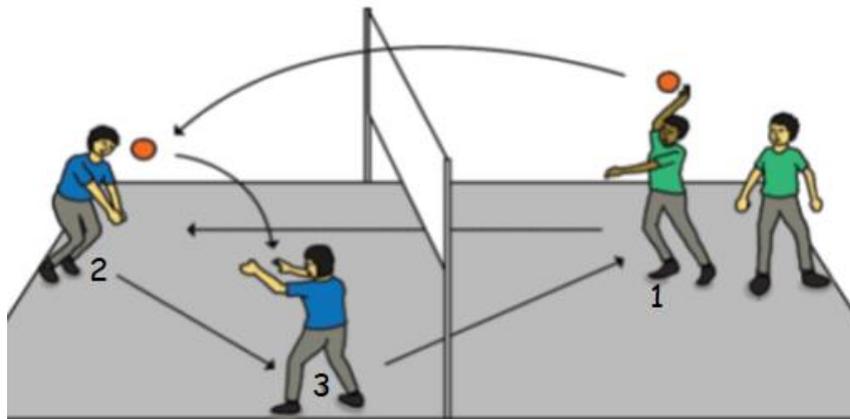
Ananda dapat melakukan gerak variasi servis atas permainan bola voli dengan melompat; bola dilempar tinggi; bergerak melangkah maju

g. Kombinasi gerak *passing* permainan bola voli

Ananda dapat melakukan gerak kombinasi antara *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli dengan

h. Variasi dan kombinasi servis atas dan *passing* bawah

Pembelajaran variasi dan kombinasi *passing* atas dan *passing* bawah secara berkelompok dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran berkelompok

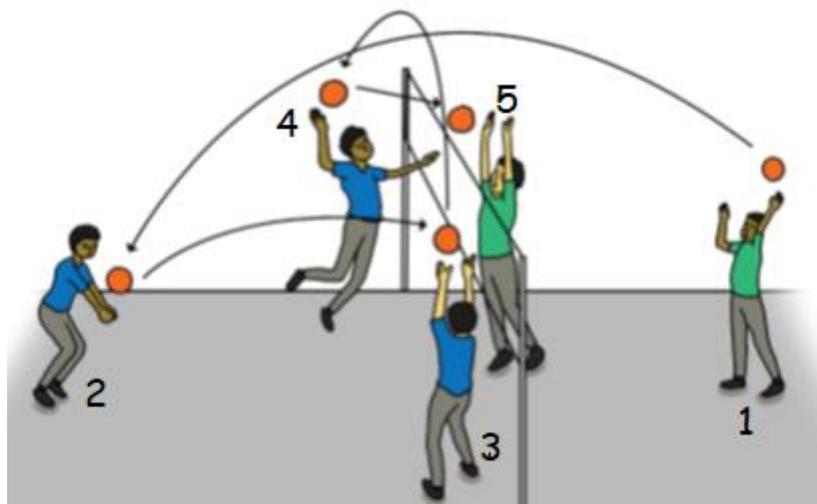


Sumber Gambar: Buku PJOK kelas IX Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman.
- 3) Dilakukan secara berkelompok berhadapan pada jarak 2-4 meter, dengan urutan:
- 4) No. 1 melakukan servis atas ke arah teman
- 5) No. 2 Melakukan *passing* bawah ke arah teman
- 6) No. 3 Menangkap bola untuk segera berpindah ke no 1
- 7) Lakukan aktivitas ini dengan pengulangan beberapa kali, sampai Ananda merasakan ada peningkatan keterampilan.

- i. Variasi dan kombinasi servis atas *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *passing* bawah

Pembelajaran variasi dan kombinasi servis atas *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *passing* bawah secara berkelompok dan di lapangan terbuka Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran berkelompok



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VIII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman.
- 3) Dilakukan secara berkelompok dipisahkan net dengan urutan:
- 4) No. 1 melakukan servis atas kearah no. 2
- 5) No. 2 Melakukan *passing* bawah kearah teman no 4
- 6) No. 3 Melakukan *passing* atas tinggi diatas net
- 7) No. 4 Melakukan *smash*
- 8) No. 5 Melakukan *block*
- 9) Lakukan Latihan berkelompok ini dengan pengulangan beberapa kali, sampai kamu merasakan ada peningkatan keterampilan.

### 3. Penutup

Ananda menutup pembelajaran 3 pada modul 1 ini dengan aktivitas sebagai berikut:

- a. Pendinginan seperti gerak pendinginan pada pembelajaran 1
- b. Berdoa sesuai agama dan keyakinan masing masing
- c. Bersyukur atas segala nikmat yang telah dilimpahkan Tuhan

### D. LATIHAN

Ananda melakukan gerakan servis atas sendiri dan servis bawah dengan bola tinggi ke atas dan jauh kedepan dengan jarak  $\pm 10$  meter sebanyak sepuluh kali. Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, Jika sudah mampu melakukan gerakan melakukan gerakan servis atas sendiri dan servis bawah dengan bola tinggi ke atas dan jauh kedepan dengan jarak  $\pm 10$  meter sebanyak sepuluh kali lanjutkan pembelajaran ke modul berikutnya, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	berhasil	gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua

### E. RANGKUMAN

Pembelajaran PJOK menggunakan gerakan servis atas dan servis bawah dalam permainan bola voli dilakukan secara bertahap, mulai dari gerakan servis atas sendiri dan servis bawah tanpa bola, gerakan dengan bola di tempat, gerakan dengan bola dilambungkan, jika mungkin gerakan servis atas sendiri dan servis bawah dalam lapangan yang sebenarnya.

## F. REFLEKSI

Ananda telah melakukan pembelajaran mempraktikkan gerakan servis atas dan servis bawah permainan bola voli, bandingkan perbedaan gerak spesifik servis bawah dan servis atas ditinjau dari arah bola. Senangkah Ananda mempelajari gerakan servis atas dan servis bawah permainan bola voli? Adakah kesulitan dalam mempelajari gerakan servis atas dan servis bawah permainan bola voli? Jika ada dapat Ananda diskusikan dengan Orang tua atau saudara atau dengan Bapak / Ibu guru. Apakah pembelajaran 3 ini yang telah kamu pelajari bermanfaat dalam kehidupan sehari hari? Coba kamu jelaskan secara singkat.

Tuliskan kesimpulanmu mengenai konsep gerak *passing* bawah permainan bola voli secara singkat.

KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
Pembelajaran gerakan servis bawah tanpa bola atas dan servis	
Pembelajaran gerakan servis atas dengan bola	
Pembelajaran servis bawah dengan bola	
Pembelajaran variasi gerak servis atas	

Tuliskan Kesan Ananda tentang pembelajaran 3 pada Modul 1 ini dengan mencoret jawaban yang tidak sesuai pada kolom deskripsi singkat

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
<b>Kesan selama proses pembelajaran</b>	Senang/Bosan
<b>Tingkat kesulitan</b>	Mudah/Sulit
<b>Sikapmu</b>	Kooperatif/kurang kooperatif

## G. RUBRIK PENILAIAN

Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman

Penskoran/Penjelasan Jawaban

### 1. Penilaian sikap

Pada sesi penilaian sikap ini Ananda dapat menilai sikap religius dan sikap social Ananda secara mandiri, Isilah sesuai dengan kenyataan, beri tanda (√) pada pernyataan yang Ananda anggap sesuai

No	Sikap	Scor				Jumlah
		4	3	2	1	
1	Saya berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran PJOK					
2	Saya melakukan aktifitas pembelajaran sesuai dengan urutan yang ada dalam modul					
3	Saya melakukan aktifitas pembelajaran sesuai dengan jumlah pengulangan yang ada dalam modul					
4	Saya berpakaian olahraga saat pembelajaran PJOK					
<b>Jumlah</b>						

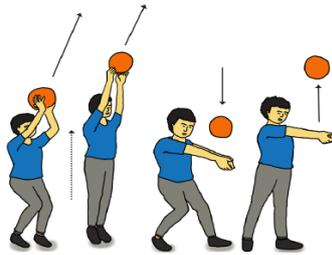
Keterangan:Skor empat jika selalu;Skor tiga jika sering;Skor dua jika kadang kadang;Skor satu jika tidak pernah

$$\text{Nilai} = \text{jumlah skor} / 16 \times 100$$

## 2. Penilaian Pengetahuan

Jawab soal No. 1 s.d. no 15 dengan memberikan tanda silang (X), pada jawaban yang benar; untuk jawaban benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

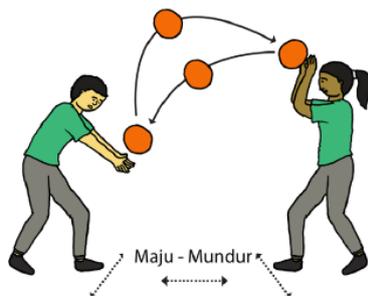
1) Perhatikan gambar berikut ini



Kombinasi latihan gerak spesifik permainan bola voli dalam gambar adalah ....

- A. Lempar bola; *passing* bawah keatas
- B. Lempar bola; *passing* atas;*passing* bawah
- C. Shooting; *passing* bawah
- D. Pass atas; *passing* bawah keatas

2) Perhatikan gambar berikut ini



Variasi dan kombinasi latihan gerak spesifik permainan bola voli dalam gambar adalah ....

- A. Pass bawah dan *passing* atas maju mundur
- B. Lempar bola *passing* bawah dan *passing* atas maju mundur
- C. Tangkap bola; *passing* atas;*passing* bawah
- D. Pass bawah; lempar tangkap bola

## 3) Perhatikan pernyataan berikut

1. Servis bawah
2. *Passing* atas
3. *Jump servis*
4. *Passing* atas melompat
5. *Passing* bawah samping kanan
6. Bendungan ( blok )

Termasuk dalam variasi gerak spesifik permainan bola voli ditunjukkan nomor ....

- A. 1; 2; 3
- B. 2; 3; 4
- C. 3; 4; 5
- D. 4; 5; 6

## 4) Perhatikan narasi berikut

Anwar siswa kelas IX SMP ia seorang pemain bola voli, tinggi Anwar 180 cm, dalam sebuah pertandingan Anwar satu tim dengan Boy; Ciko; Deka, Egy dan Fidel, tim lawan melakukan servis atas dengan keras, di terima dengan *passing* bawah yang sangat baik oleh Fidel, bola mengarah ke tengah lapangan dan Anwar melakukan *passing* atas tinggi untuk dapat di smash oleh Boy namun sayang boy tidak berada dalam posisi *smash* yang baik sehingga telat melakukan pukulan dan bola melewati atas kepala nya dan coba diselamatkan oleh Ciko dengan melakukan *passing* bawah kearah lapangan lawan.....

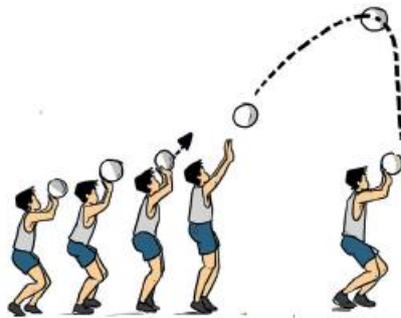
Berdasarkan narasi diatas pemain yang melakukan gerak *passing* bawah sesuai peruntukannya dalam sebuah permainan bola voli adalah ....

- B. Anwar
- C. Boy
- D. Ciko
- E. Fidel

5) Berdasarkan narasi pada soal diatas, pelajaran yang dapat diambil adalah ....

- A. Selalu siap dalam sebuah permainan
- B. Jangan memberi umpan yang terlalu tinggi
- C. Posisi Anwar harusnya menjadi seorang yang melakukan *smash*
- D. Servis keras dapat ditahan dengan *passing* bawah

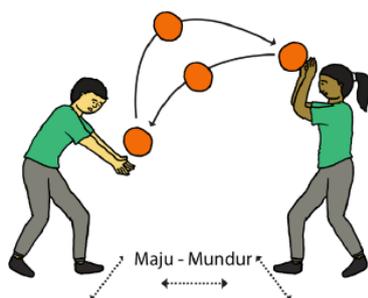
6) Perhatikan gambar berikut ini



Kombinasi latihan gerak spesifik permainan bola voli dalam gambar adalah...

- A. Lempar bola; *passing* atas keatas
- B. Lempar bola; *passing* atas; *passing* bawah
- C. *Shooting*; *passing* bawah
- D. *Passing* atas; *passing* bawah keatas

7) Perhatikan gambar berikut ini



Variasi dan kombinasi latihan gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli dalam gambar adalah ....

- A. Pass atas maju mundur, kanan kiri
- B. Lempar bola *passing* bawah dan pass atas maju mundur

- C. Tangkap bola; *passing* atas;*passing* bawah
- D. *Passing* bawah; lempar tangkap bola

8) Perhatikan pernyataan berikut

1. Servis bawah
2. *Passing* atas kanan
3. *Passing* atas melompat
4. *Passing* atas samping kanan
5. *Jump servis*
6. Bendungan ( blok )

Termasuk dalam variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli ditunjukkan nomor ....

- A. 1; 2; 3
- B. 2; 3; 4
- C. 3; 4; 5
- D. 4; 5; 6

9) Perhatikan narasi berikut

Anwar siswa kelas IX SMP ia seorang pemain bola voli, tinggi Anwar 180 cm, dalam sebuah pertandingan Anwar satu tim dengan Boy; Ciko; Deka, Egy dan Fidel, tim lawan melakukan servis atas dengan keras, di terima dengan *passing* bawah yang sangat baik oleh Fidel, bola mengarah ke tengah lapangan dan Anwar melakukan *passing* atas tinggi untuk dapat di smah oleh Boy namun sayang boy tidak berada dalam posisi *smash* yang baik sehingga telat melakukan pukulan dan bola melewati atas kepala nya dan coba diselamatkan oleh Ciko dengan melakukan *passing* atas kearah lapangan lawan.....

Berdasarkan narasi diatas pemain yang melakukan gerak *passing* atas sesuai peruntukannya dalam sebuah permainan bola voli adalah ....

- A. Anwar
- B. Boy
- C. Ciko
- D. Fidel

10) Berdasarkan narasi pada soal diatas , Ciko melakukan *passing* atas kearah lapangan lawan tujuan utamanya ....

- A. Menyelamatkan permainan tim
- B. Melakukan serangan awal
- C. Melakukan gerak tipuan
- D. Membantu Boy

11) Posisi telapak tangan saat akan melakukan servis atas adalah ....

- A. Terbuka dengan jari jari rapat
- B. Terbuka dengan jari jari terbukat
- C. Mengpal dengan jari menghadap bola
- D. Mengpal dengan jari menghadap bola

12) Perhatikan gambar berikut ini



Dalam permainan bola voli gambar dimaksudkan agar ....

- A. Telapak tangan terbiasa dengan sentuhan bola
- B. Sebelum servis seorang pemain memantul mantulkan bola ke lantai
- C. Agar lebih bisa berkonsentrasi
- D. Agar pukulan jadi lebih keras

13) Perhatikan pernyataan berikut

1. Servis bawah menyamping arah lapangan lawan
2. Servis bawah menghadap lapangan lawan
3. *Jump* Servis
4. Servis atas melangkah satu Langkah kedepan
5. Servis atas bola dilambungkan tinggi ke atas
6. Servis atas membelakangi lapangan lawan
7. Servis bawah dengan dua tangan

Termasuk dalam variasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli ditunjukkan nomor ....

- A. 1; 2; 3
- B. 2; 3; 4
- C. 3; 4; 5
- D. 4; 5; 6

14) Perhatikan narasi berikut

Anwar siswa kelas IX SMP ia seorang pemain bola voli, tinggi Anwar 180 cm, dalam sebuah pertandingan Anwar satu tim dengan Boy; Ciko; Deka, Egy dan Fidel, tim Anwar melakukan pukulan pertama dalam permainan dengan melompat dan bola dengan cepat menuju lapangan lawan lawan, bola dapat di terima dengan *passing* bawah yang sangat baik oleh lawan, namun bola tersebut masuk lapangan bermain Anwar dengan melewati sedikit di atas net, Fidel melakukan lompatan tinggi dan memukul bola dengan keras, lagi lagi bisa ditahan dengan *passing* atas oleh regu lawan dan melakukan *smash*, Deka melompat tinggi membendung *smash* lawan, bola bergerak liar ke daerah bertahan Anwar langsung dipukul dengan teknik servis bawah oleh Egy sayang bola gagal melewati Net ....

Berdasarkan narasi diatas pemain yang melakukan gerak variasi servis atas adalah ....

- A. Anwar
- B. Deka

- C. Eggy
- D. Fidel

15) Berdasarkan narasi pada soal di atas, Pemain yang tidak menggunakan gerak spesifik sesuai peruntukannya adalah ...

- A. Anwar
- B. Deka
- C. Eggy
- D. Fidel

### 3. Penilaian keterampilan *passing* bawah

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk unjuk kerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan, Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan.

Lakukan gerakan *passing* bawah permainan bola voli sendiri sebanyak sepuluh kali tanpa jatuh

#### Rubrik Penilaian

No.	Uraian	Skor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1	Posisi awal gerakan						
2	Posisi pelaksanaan gerak						
3	Posisi akhir gerak						
4	Melakukan dengan jumlah yang sesuai						
<b>Jumlah</b>							
<b>Nilai</b>							

## Kriteria Penilaian Keterampilan

1. Posisi awal gerakan  
Skorempat jika seluruh kriteria sesuai posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata  
Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria  
Skordua jika hanya memenuhi dua kriteria  
Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria
2. Posisi pelaksanaan gerak  
Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata  
Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria  
Skordua jika hanya memenuhi dua kriteria  
Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria
3. Posisi akhir gerak  
Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata  
Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria  
Skordua jika hanya memenuhi dua kriteria  
Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria
4. Melakukan dengan jumlah yang sesuai  
Skor empat jika dapat menyelesaikan kegiatan lebih dari 10 kali  
Skor tiga jika dapat menyelesaikan kegiatan lebih dari 8 kali  
Skordua jika dapat menyelesaikan kegiatan lebih dari 6 kali  
Skor satu jika dapat menyelesaikan kegiatan kurang dari 5 kali

$$\text{Skor Keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan} \times 100}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$

#### 4. Penilaian keterampilan *passing* atas

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk unjuk kerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan, Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan. Lakukan gerakan *passing* atas permainan bola voli sendiri sebanyak sepuluh kali

#### Rubrik Penilaian

No.	Uraian	Scor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1	Posisi awal gerakan						
2	Posisi pelaksanaan gerak						
3	Posisi akhir gerak						
4	Melakukan dengan jumlah yang sesuai						
<b>Jumlah</b>							
<b>Nilai</b>							

#### Kriteria

1. Posisi awal gerakan

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skordua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

2. Posisi pelaksanaan gerak

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skordua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

3. Posisi akhir gerak

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skordua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

4. Melakukan dengan jumlah yang sesuai

Skor empat jika dapat menyelesaikan kegiatan lebih dari 10 kali

Skor tiga jika dapat menyelesaikan kegiatan lebih dari 8 kali

Skordua jika dapat menyelesaikan kegiatan lebih dari 6 kali

Skor satu jika dapat menyelesaikan kegiatan kurang dari 5 kali

**5. Penilaian keterampilan servis bawah**

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk unjuk kerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan, Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan.

Lakukan gerakan servis bawah permainan bola voli sendiri sebanyak sepuluh kali

## Rubrik Penilaian

No.	Uraian	Scor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1	Posisi awal gerakan						
2	Posisi pelaksanaan gerak						
3	Posisi akhir gerak						
4	Melakukan dengan jumlah yang sesuai						
<b>Jumlah</b>							
<b>Nilai</b>							

## Kriteria

1. Posisi awal gerakan
  - Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata
  - Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria
  - Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria
  - Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria
  
2. Posisi pelaksanaan gerak
  - Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata
  - Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria
  - Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria
  - Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria
  
3. Posisi akhir gerak
  - Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata
  - Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

4. Melakukan dengan jumlah yang sesuai

Skor empat jika dapat menyelesaikan kegiatan lebih dari 10 kali

Skor tiga jika dapat menyelesaikan kegiatan lebih dari 8 kali

Skor dua jika dapat menyelesaikan kegiatan lebih dari 6 kali

Skor satu jika dapat menyelesaikan kegiatan kurang dari 5 kali

## KUNCI JAWABAN

NO. SOAL	JAWABAN	PENJELASAN
1	A	Gambar menunjukkan lempar bola ke atas kemudian <i>passing</i> ke atas, tangkap lempar kembali untuk <i>passing</i> bawah demikian seterusnya merupakan fase Latihan <i>passing</i> bawah
2	A	Gambar merupakan fase latihan <i>passing</i> berpasangan
3	C	Variasi gerak spesifik dalam permainan bola voli jump servis; pass atas melompat; <i>passing</i> bawah samping kanan
4	D	<i>Passing</i> bawah lebih diperuntukkan untuk bertahan bukan menyerang
5	A	Selalu siap dalam sebuah permainan sehingga bisa memposisikan tubuh dengan baik.
6	A	Gambar menunjukkan lempar bola ke atas kemudian <i>passing</i> ke atas, tangkap lempar kembali untuk <i>passing</i> atas demikian seterusnya merupakan fase Latihan <i>passing</i> atas.
7	A	Beberapa gerak variasi dalam <i>passing</i> atas <i>passing</i> atas maju mundur, kanan kiri
8	B	Variasi gerak spesifik pass atas kanan; pass atas melompat; <i>passing</i> atas samping kanan
9	A	<i>Passing</i> atas lebih diperuntukkan untuk memberikan umpan bukan menyerang
10	A	Menyelamatkan tim karena ke gagalannya rekan satu tim

NO. SOAL	JAWABAN	PENJELASAN
11	A	Posisi telapak tangan saat servis atas telapak tangan terbuka dengan jari jari rapat
12	A	Gambar menunjukkan gerak pembiasaan telapak tangan
13	C	Variasi gerak spesifik <i>Jump</i> Servis; servis atas melangkah satu langkah kedepan; servis atas bola dilambungkan tinggi ke atas
14	A	Servis atas pukulan/sajian pertama dalam permainan
15	C	Teknik pukulan servis bawah diperuntukkan sebagai pukulan pertama memulai permainan, bukan serangan.

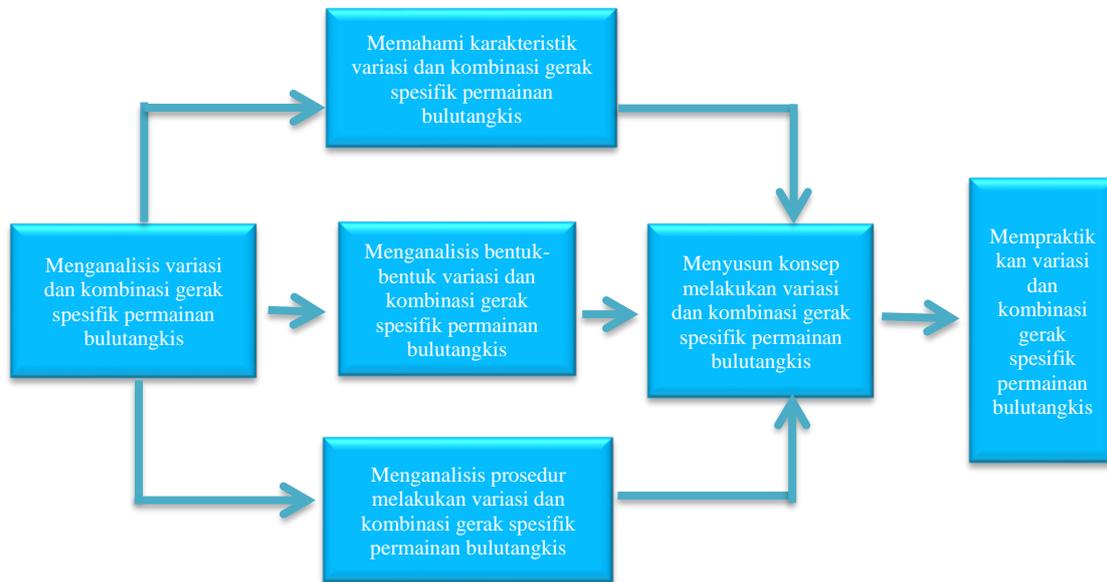


# MODUL 2 PJOK

## PEMETAAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
<b>3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/bola kecil sederhana dan atau tradisional</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis.</li><li>2. Memahami karakteristik variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis.</li><li>3. Menganalisis bentuk-bentuk variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis.</li><li>4. Menganalisis prosedur melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis.</li></ol>
<b>4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/bola kecil sederhana dan atau tradisional</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Menyusun konsep melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis.</li><li>6. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis.</li></ol>

### PETA KOMPETENSI



## AKTIVITAS PERMAINAN BULU TANGKIS



### Pembelajaran 1

#### Variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang raket permainan bulu tangkis

Permainan bola kecil yang dicontohkan dalam modul ini adalah permainan bulu tangkis. Permainan bulutangkis merupakan cabang olahraga yang digunakan sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Pembelajaran ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani Ananda, dengan membiasakan pola hidup aktif dan sehat, tak ketinggalan juga dapat membentuk karakter yang lebih baik. Pelaksanaan pembelajarannya dilakukan secara bertahap, pengertian bertahap adalah pembelajaran gerak spesifik ini dilakukan mulai dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, agar Ananda dapat dengan mudah mempelajari gerak spesifik sesuai materi yang diajarkan. Sehingga dalam penguasaan kompetensi Ananda tidak mengalami kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi permainan.

Sebelum melakukan aktivitas pembelajaran di bawah ini, pastikan diri kalian dalam kondisi tubuh yang sehat atau tidak sakit serta perhatikan hal hal dibawah ini:

- a. Memakai pakaian Olahraga yang sesuai
- b. Berdoa sebelum melakukan kegiatan
- c. Usahakan ada orang tua atau keluarga yang mengawasi

#### A. TUJUAN PEMBELAJARAN 1

Melalui pembelajaran mandiri dengan sikap disiplin, jujur dan tanggung jawab, diharapkan Ananda dapat:

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. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang raket permainan bulu tangkis dengan benar.
4. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik servis permainan bulu tangkis dengan benar.
5. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik *footwork* permainan bulu tangkis dengan benar.
6. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang raket permainan bulu tangkis dengan benar
7. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik servis permainan bulu tangkis dengan benar
8. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik *foot work* permainan bulu tangkis dengan benar

## B. PERAN GURU DAN ORANG TUA

1. Peran guru dalam pembelajaran permainan menggunakan bahan ajar modul ini adalah
  - a. Memfasilitasi bahan ajar.
  - b. Menyampaikan inovasi alat yang dapat digunakan untuk pembelajaran
  - c. Memfasilitasi siswa berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
  - d. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan modul bahan ajar ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.
2. Peran orang tua terkait pembelajaran aktivitas permainan dalam menggunakan modul bahan ajar ini adalah:
  - a. Memfasilitasi putra/putrinya dalam penggunaan bahan, alat, media dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.

- b. Memastikan putra/putrinya memahami setiap instruksi yang terdapat pada bahan ajar modul ini.
- c. Memastikan putra/putrinya dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
- d. Memastikan putra/putrinya mematuhi protokol Kesehatan dalam pelaksanaan pembelajaran.
- e. Berkoordinasi dengan wali kelas/guru jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.

### C. AKTIVITAS PEMBELAJARAN

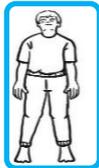
#### 1. Pendahuluan.

Mari awali aktivitas pembelajaran pagi ini dengan melakukan pemanasan yang di mulai dengan melakukan peregangan, statis. Peregangan statis adalah bentuk peregangan dilakukan dengan tidak berpindah tempat dan dilakukan mulai dari bagian tubuh atas menuju kebawah ( dari kepala sampai kaki ) atau sebaliknya, gerakan peregangan pada otot-otot yang dilakukan perlahan-lahan hingga terjadi ketegangan dan mencapai rasa nyeri atau rasa tidak nyaman pada otot tersebut. Adapun lama waktu menahan tersebut sekitar 20-25 detik. 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. lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Pemanasan berbentuk statis ini bertujuan untuk menyiapkan otot untuk melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya. Pemanasan statis ini harus dilakukan dengan benar agar otot benar-benar terulur sempurna dan untuk menghindari cedera. Gerakan dilakukan secara bergantian dari sisi kiri dan sisi kanan. Peregangan statis perlu dilakukan dalam menyiapkan otot-otot yang akan digunakan dalam melakukan aktivitas gerak yang secara bertahap dan akan menunjang pelaksanaan kualitas gerak yang dilakukan. Perhatikan instruksi dibawah ini:

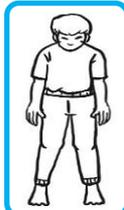
a. Peregangan Statis

Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai. Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.

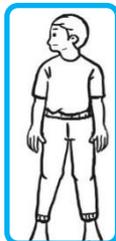
1) Peregangan leher



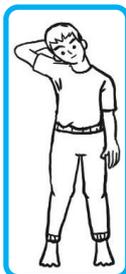
Berdiri relaks kaki dibuka selebar bahu; tangan relak; Tengadahkan Kepala ke atas; Tahan 2 X 8 hitungan



Berdiri relaks kaki dibuka selebar bahu; tangan relak; Tundukkan kepala ke bawah; Tahan 2 X 8 hitungan



Berdiri relaks kaki dibuka selebar bahu; tangan relak; Palingkan kepala ke kanan; Tahan 2 X 8 hitungan; Palingkan kepala ke kiri; Tahan 2 X 8 hitungan



Berdiri relaks kaki dibuka selebar bahu; tangan relak; Jatuhkan kepala ke kanan; Tahan 2 X 8 hitungan; Jatuhkan kepala ke kiri; Tahan 2 X 8 hitungan

## 2) Peregangan Tangan dan bahu



Berdiri relaks kaki rapat; jari tangan menyatu;  
Dorong kedua lengan lurus ke atas; Tahan 2 X 8  
hitungan;

## 3) Peregangan Pinggang



Berdiri relaks kaki rapat; jari tangan menyatu;  
Dorong kedua lengan lurus ke bawah hingga  
menyentuh lantai; Tahan 2 X 8 hitungan;



Berdiri relaks kaki rapat; jari tangan menyatu;  
Angkat lurus kedua tangan di belakang tubuh  
sebatas kemampuan; Tahan 2 X 8 hitungan;



Berdiri relaks kaki rapat; jari tangan menyatu;  
Angkat lurus kedua tangan di belakang tubuh  
sebatas kemampuan; Tahan 2 X 8 hitungan;

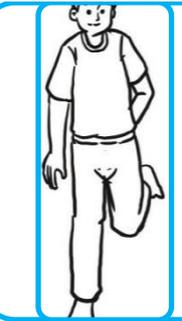
## 4) Peregangan Kaki



Berdiri relaks dibuka selebar bahu; Angkat kaki  
kanan kedepan atas pegang dengan tangan; Tahan 2  
X 8 hitungan; Angkat kaki kiri kedepan atas pegang  
dengan tangan; Tahan 2 X 8 hitungan;



Berdiri relaks kaki dibuka selebar bahu; Angkat kaki kanan kedepan atas hingga tumit menyentuh paha dalam pegang dengan tangan; Tahan 2 X 8 hitungan; Angkat kaki kiri kedepan atas hingga tumit menyentuh paha dalam pegang dengan tangan; Tahan 2 X 8 hitungan;



Berdiri relaks dibuka selebar bahu; Angkat kaki kanan kebelakang hingga tumit menyentuh bagian belakang tubuh pegang dengan kedua tangan; Tahan 2 X 8 hitungan; Angkat kaki kanan kebelakang hingga tumit menyentuh bagian belakang tubuh pegang dengan tangan; Tahan 2 X 8 hitungan;

c. Pemanasan Dinamis

Lakukan pemanasan secara dinamis

1) Jalan di tempat

Lakukan gerak jalan di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

2) Lari di tempat

Lakukan gerak lari di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

3) Lari di tempat tumit menyentuh bokong

Lakukan gerak lari ditempat tumit menyentuh bokong sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

Regangan

4) Lari di tempat tumit menyentuh bokong

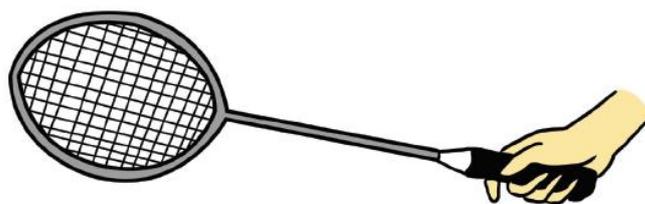
Lakukan gerak lari ditempat tumit menyentuh bokong sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

Setelah Ananda melakukan rangkaian gerak pemanasan aktivitas berlanjut pada kegiatan inti

## 2. Inti

Mari lakukan pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik gerak spesifik memegang raket, servis dan *footwork* permainan bulu tangkis. dengan penuh semangat, Ananda dapat menggunakan raket standar, atau raket apa saja selain raket bulutangkis atau gulungan kertas yang di buat sebesar pegangan raket, *shuttlecock* dapat menggunakan *shuttlecock* standar, shuttle kock bekas atau gulungan kertas bekas yang dibuat membulat dengan besar tidak lebih besar dari kepalan tangan. atau gerakan tanpa bola. Pada pembelajaran 1 pada Ananda melakukan pembelajaran dengan melakukan gerak sebagai berikut:

- a. Gerak posisi cara pegang raket pukulan *forehand*
  - 1) Amati gambar dengan seksama.
  - 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.
  - 3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali
  - 4) Ananda dapat melakukan pembelajaran dengan menggunakan raket atau gulungan kertas atau benda lain yang sesuai



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas XI Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- b. Gerak posisi cara pegangan raket *backhand*
  - 1) Amati gambar dengan seksama.
  - 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.

- 3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali
- 4) Ananda dapat melakukan pembelajaran dengan menggunakan raket atau gulungan kertas atau benda lain yang sesuai
- 5) Perhatikan perbedaan cara pegang raket *forehand* dan *backhand*



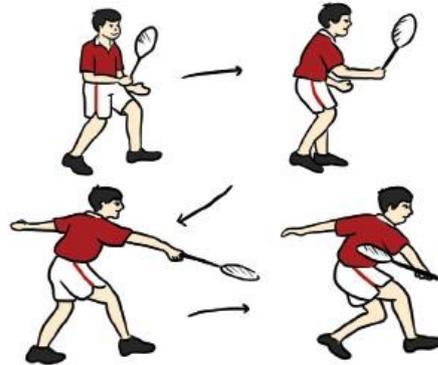
Sumber Gambar: Buku PJOK kelas XI Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

c. Gerak posisi cara pegangan raket gebuk kasur atau panci goreng (*Frying Pan Grip*)

- 1) Amati gambar dengan seksama.
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau *email* atau media lain.
- 3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali
- 4) Ananda dapat melakukan pembelajaran dengan menggunakan raket atau gulungan kertas atau benda lain yang sesuai
- 5) Perhatikan perbedaan cara pegang raket gebuk kasur atau panci goreng (*Frying Pan Grip*)



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas XI Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

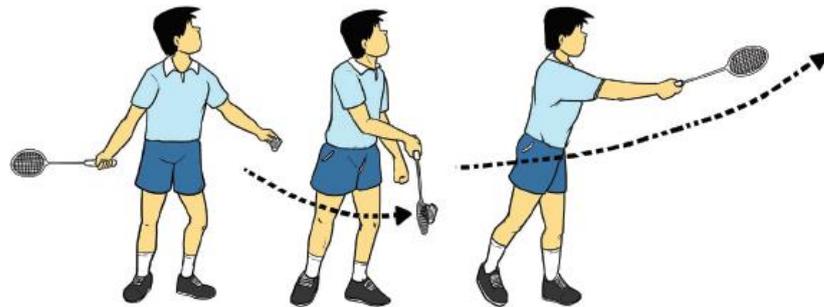
d. Gerak kaki (*footwork*) permainan bulutangkis

Sumber Gambar: Buku PJOK kelas XI Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- 1) Amati gambar dengan seksama.
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telepon atau *email* atau media lain.
- 3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar
- 4) Langkahkan kaki kanan Ananda jauh ke depan kanan bersamaan dengan gerak memukul *forehand*, lakukan dengan pengulangan sebanyak 8 kali, setiap selesai melakukan gerakan posisi kaki Kembali seperti gambar
- 5) Langkahkan kaki kanan ananda jauh ke depan kiri bersamaan dengan gerak memukul *backhand*, lakukan dengan pengulangan sebanyak 8 kali setiap selesai melakukan gerakan posisi kaki Kembali seperti gambar.
- 6) Ananda dapat melakukan pembelajaran tanpa alat
- 7) Jika menggunakan alat, dapat menggunakan raket atau gulungan kertas atau benda lain yang sesuai
- 8) Bagi Ananda yang memegang raket dengan tangan kiri gerakan disesuaikan

e. Gerak servis *forehand*

- 1) Amati gambar dengan seksama.
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telepon atau *email* atau media lain.
- 3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali
- 4) Ananda dapat melakukan pembelajaran tanpa alat
- 5) Jika menggunakan alat, dapat menggunakan raket atau gulungan kertas atau benda lain yang sesuai tanpa *shuttlecock*
- 6) Bagi Ananda yang memegang raket dengan tangan kiri gerakan disesuaikan



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VIII

f. Gerak servis *backhand*

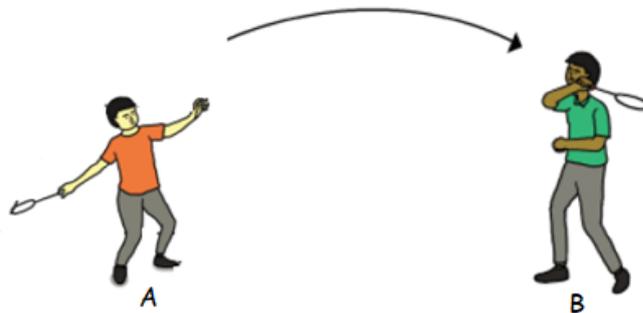
- 1) Amati gambar dengan seksama.
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telepon atau email atau media lain.
- 3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali
- 4) Ananda dapat melakukan pembelajaran tanpa alat
- 5) Jika menggunakan alat, dapat menggunakan raket atau gulungan kertas atau benda lain yang sesuai tanpa *shuttlecock*

- 6) Bagi Ananda yang memegang raket dengan tangan kiri gerakan disesuaikan



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas XI Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

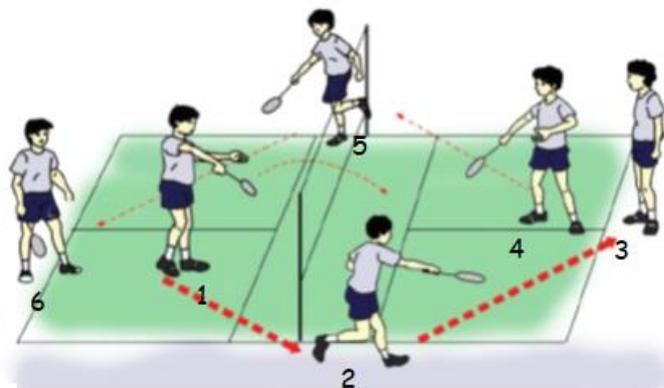
- g. Variasi gerak servis *forehand* permainan bulutangkis  
Ananda dapat melakukan gerak variasi servis *forehand* dengan meletakkan salah satu kaki didepan atau kaki sejajar; memukul bola pendek atau Panjang
- h. Variasi gerak servis *backhand* permainan bulutangkis  
Ananda dapat melakukan gerak variasi servis *backhand* dengan meletakkan salah satu kaki didepan atau kaki sejajar; memukul bola pendek atau panjang
- i. Variasi gerak pukulan *forehand* permainan bulutangkis  
Ananda dapat melakukan gerak variasi pukulan *forehand* dengan melangkahakan kaki ke depan/belakang; kesamping kanan; pukulan jauh kebelakang atau pukulan pendek.
- j. Variasi gerak pukulan *backhand* permainan bulutangkis  
Ananda dapat melakukan gerak variasi pukulan back hand dengan melangkahakan kaki ke depan/belakang; kesamping kiri; pukulan jauh kebelakang atau pukulan pendek
- k. Gerak servis dalam bulu tangkis belum dapat dikombinasikan dengan gerakan yang lain
- l. Variasi dan kombinasi servis *forehand* dan pukulan *backhand*
- m. Contoh pembelajaran variasi dan kombinasi servis *forehand* dan pukulan *backhand* secara berpasangan dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran berpasangan.



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas IX Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- 1) Amati gambar dengan seksama
  - 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman.
  - 3) A melakukan servis *forehand*
  - 4) B melakukan pukulan *backhand*
  - 5) Lakukan pengulangan, dan bergantian
  - 6) Lakukan latihan berpasangan ini dengan pengulangan beberapa kali, sampai kamu merasakan ada peningkatan keterampilan.
- n. Contoh pembelajaran variasi dan kombinasi servis *backhand* dan pukulan *backhand*.

Pembelajaran variasi dan kombinasi servis *backhand* dan pukulan *backhand* secara berkelompok dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran berkelompok.



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas X Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

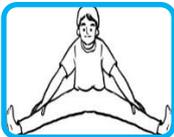
- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman.
- 3) Dilakukan secara berkelompok dipisahkan net dengan urutan:
- 4) No. 1 melakukan servis *backhand* kearah no 4
- 5) No. 2 selesai servis berpindah kearah no 3
- 6) No. 3 menunggu untuk melakukan pukulan *backhand*
- 7) No. 4 melakukan pukulan *backhand*
- 8) No. 5 selesai melakukan pukulan *backhand* berpindah ke no 6
- 9) No. 6 menunggu untuk melakukan servis *backhand*
- 10) Lakukan latihan berkelompok ini dengan pengulangan beberapa kali, sampai kamu merasakan ada peningkatan keterampilan.

### 3. Penutup

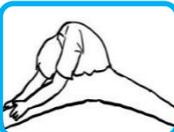
Setelah melakukan seluruh aktivitas diatas Ananda menutup pembelajaran 4 pada modul 1 ini dengan aktivitas sebagai berikut:

#### a. Pendinginan

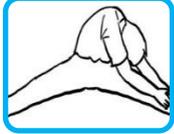
Ananda menutup pembelajaran 1 pada modul 2 ini dengan contoh aktivitas sebagai berikut:



Duduk relaks kaki dibuka lebar; lutut lurus; rentangkan kaki sebatas kemampuan; Tahan 2 X 8 hitungan;



Duduk relaks kaki dibuka lebar; lutut lurus; rentangkan kaki sebatas kemampuan; letakkan hidung pada lutut kaki kanan; Tahan 2 X 8 hitungan;



Duduk relaks kaki dibuka lebar; lutut lurus; rentangkan kaki sebatas kemampuan; letakkan hidung pada lutut kaki kanan;Tahan 2 X 8 hitungan;



Duduk relaks kaki kanan lurus ke samping kanan; kaki kiriditekuk silang diatas kaki kanan; regangkan pinggang ke samping kiri dengan dua tangan menyentuh lantai di samping paha kiri; Tahan 2 X 8 hitungan;



Duduk relaks kaki kiri lurus ke samping kiri; kaki kanan tekuk silang diatas kaki kiri; regangkan pinggang ke samping kanan dengan dua tangan menyentuh lantai di samping paha kanan; Tahan 2 X 8 hitungan;

- b. Berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing masing
- c. Bersyukur atas segala nikmat Tuhan

**D. LATIHAN**

Ananda melakukan gerakan servis *forehand* dan servis *backhand* sendiri dengan cara membuat sasaran jatuhnya bola/ *shuttlecock*

Area melakukan servis		4	2
		3	1

Latihan ini hanya untuk mengetahui ketepatan arah pukulan saja, jika arah pukulan Ananda 80 % tepat atau delapan dari sepuluh pukulan tepat maka Ananda lanjutkan ke pembelajaran berikutnya, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	berhasil	gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua

### E. RANGKUMAN

Pembelajaran PJOK menggunakan cara pegang raket, servis *forehand*, servis back hand dan *footwork* dilakukan secara bertahap, mulai dari gerakan tanpa bola, gerakan dengan bola di tempat, gerakan dengan bola menuju ketepatan sasaran, jika mungkin gerakan servis *forehand* dan servis *backhand* dilakukan di dinding atau secara berpasangan.

### F. REFLEKSI

Ananda telah melakukan pembelajaran mempraktikkan cara pegang raket, servis *forehand*, servis *backhand* dan *footwork*. Senangkah Ananda mempelajari cara pegang raket, servis *forehand*, servis *backhand* dan *footwork*? Adakah kesulitan dalam mempelajari cara pegang raket, servis *forehand*, servis *backhand* dan *footwork*? Jika ada dapat Ananda diskusikan dengan Orang tua atau saudara atau dengan Bapak / Ibu guru. Apakah pembelajaran 4 ini yang telah kamu pelajari bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari? Coba kamu jelaskan secara singkat.

Tuliskan kesimpulanmu mengenai konsep gerak cara pegang raket, servis *forehand*, servis *backhand* dan *footwork* secara singkat.

KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
Pembelajaran cara pegang raket	
Pembelajaran servis <i>forehand</i>	
Pembelajaran servis <i>backhand</i>	
Pembelajaran gerakan kaki ( <i>footwork</i> )	

Tuliskan Kesan Ananda tentang pembelajaran 1 pada Modul 2 ini dengan mencoret jawaban yang tidak sesuai pada kolom deskripsi singkat

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
Kesan selama proses pembelajaran	Senang/Bosan
Tingkat kesulitan	Mudah/Sulit
Sikapmu	Kooperatif/kurang kooperatif



## Pembelajaran 2

### variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis

#### A. TUJUAN PEMBELAJARAN 2

Melalui pembelajaran mandiri dengan sikap disiplin, jujur dan tanggung jawab, diharapkan Ananda dapat:

1. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis. dengan benar
2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis. dengan benar

#### B. PERAN GURU DAN ORANG TUA

1. Peran guru dalam pembelajaran permainan menggunakan bahan ajar modul ini adalah
  - a. Memfasilitasi bahan ajar.
  - b. Memfasilitasi siswa berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
  - c. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan modul bahan ajar ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.
2. Peran orang tua terkait pembelajaran aktivitas permainan dalam menggunakan modul bahan ajar ini adalah:
  - a. Memfasilitasi putra/putrinya dalam penggunaan bahan, alat, media dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.
  - b. Memastikan putra/putrinya memahami setiap instruksi yang terdapat pada bahan ajar modul ini.

- c. Memastikan putra/putrinya dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
- d. Berkoordinasi dengan wali kelas/guru jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.

### C. AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Di era pandemi COVID-19 ini pembelajaran dilakukan jarak jauh, diharapkan Ananda melakukan pembelajaran di rumah atau halaman rumah tanpa ada interaksi langsung dengan orang lain kecuali Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, interaksi dengan Guru atau teman dapat Ananda lakukan melalui telpon atau email. Pembelajaran PJOK harus melalui tahapan belajar, tahapan belajar yang harus Ananda lewati dalam mempelajari variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/bola kecil menggunakan permainan bulu tangkis adalah pendahuluan dengan melakukan pemanasan, inti pembelajaran dan penutup dengan melakukan pendinginan

#### 1. Pendahuluan.

Silahkan Ananda melakukan pemanasan seperti gerak pemanasan pada modul 2 pembelajaran 2 dengan aktivitas sebagai berikut:

##### a. Peregangan Statis

Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai. Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan. contoh gambar peregangan terdapat pada modul 2 pelajaran 1

##### b. Pemanasan Dinamis

Lakukan pemanasan secara dinamis

##### 1) Jalan di tempat

Lakukan gerak jalan di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

## 2) Lari di tempat biasa

Lakukan gerak lari di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

## 3) Lari di tempat dengan mengangkat paha tinggi

Lakukan gerak lari di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

## 4) Lari di tempat tumit menyentuh bokong.

Lakukan gerak lari ditempat tumit menyentuh bokong sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

Setelah Ananda melakukan rangkaian gerak pemanasan aktivitas berlanjut pada kegiatan inti

## 2. Inti

Mari lakukan pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* permainan bulu tangkis. dengan penuh semangat, pada pembelajarn 1 Ananda melakukan pembelajaran dengan melakukan gerak sebagai berikut:

### a. Gerak posisi pukulan *forehand* atas tanpa bola

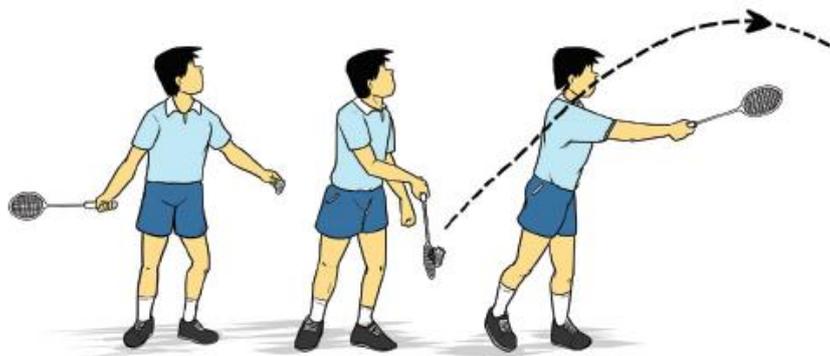
- 1) Amati gambar dengan seksama.
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.
- 3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali
- 4) Ananda dapat melakukan pembelajaran dengan menggunakan raket atau gulungan kertas atau benda lain yang sesuai



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas IX Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

b. Gerak posisi pukulan *forehand* bawah tanpa bola

- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.
- 3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali
- 4) Ananda dapat melakukan pembelajaran dengan menggunakan raket atau gulungan kertas atau benda lain yang sesuai



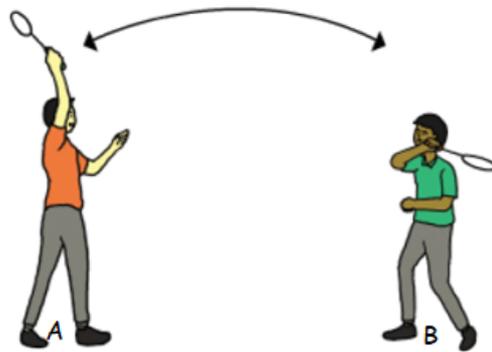
Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VIII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- c. Gerak memukul bula /*shuttlecock* ditempat
- 1) Amati gambar dengan seksama
  - 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.
  - 3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali
  - 4) Ananda dapat melakukan pembelajaran dengan menggunakan raket atau gulungan kertas atau benda lain yang sesuai, jika tidak ada *shuttlecock* lakukan gerakan tanpa *shuttlecock*



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas XI Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

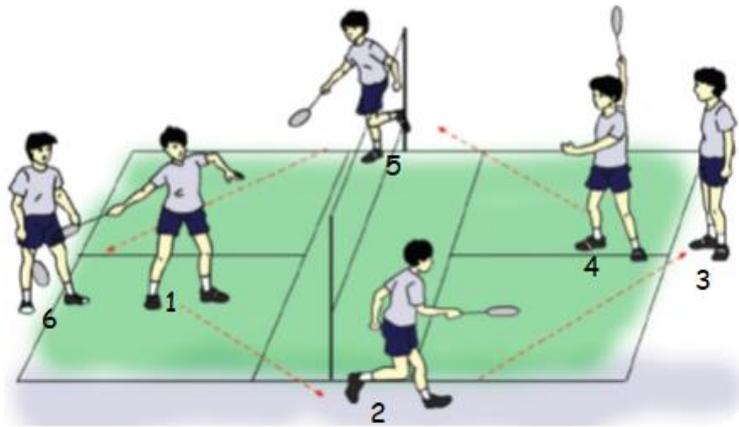
- d. Variasi pukulan *forehand*
- Ananda dapat melakukan gerak variasi pukulan *forehand* permainan bulu tangkis dengan bergerak maju satu langkah, atau mundur atau kesampingkanan / kiri
- e. Contoh variasi dan kombinasi pukulan *forehand* dan *backhand* berpasangan.
- Pembelajaran variasi dan kombinasi pukulan *forehand* dan *backhand* secara berpasangan dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran berpasangan.



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas IX Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- 1) Amati gambar dengan seksama
  - 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman.
  - 3) A melakukan pukulan *forehand*
  - 4) B melakukan pukulan *backhand*
  - 5) Lakukan pengulangan, dan bergantian
  - 6) Lakukan Latihan berpasangan ini dengan pengulangan beberapa kali, sampai kamu merasakan ada peningkatan keterampilan.
- f. Contoh pembelajaran variasi dan kombinasi servis *forehand* dan pukulan *forehand* berkelompok.

Pembelajaran variasi dan kombinasi servis *forehand* dan pukulan *forehand* secara berkelompok dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran berkelompok.



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas X Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman.
- 3) Dilakukan secara berkelompok dipisahkan net dengan urutan:
- 4) No. 1 melakukan servis *forehand* kearah no 4
- 5) No. 2 selesai servis berpindah kearah no 3
- 6) No. 3 menunggu untuk melakukan pukulan *forehand*
- 7) No. 4 melakukan pukulan *forehand*
- 8) No. 5 selesai melakukan pukulan *forehand* berpindah ke no 6
- 9) No. 6 menunggu untuk melakukan servis *forehand*
- 10) Lakukan latihan berkelompok ini dengan pengulangan beberapa kali, sampai kamu merasakan ada peningkatan keterampilan.

### 3. Penutup

Ananda menutup pembelajaran 1 pada modul 1 ini dengan aktivitas sebagai berikut:

- a. Pendinginan
- b. Berdoa
- c. Bersyukur atas segala nikmat Tuhan

#### D. LATIHAN

Ananda melakukan gerakan pukulan *forehand* permainan bulu tangkis sendiri dengan dengan cara sebagai berikut:

Posisi siap; lakukan pukulan *forehand* atas; Kembali ke posisi siap lakukan pengulangan sebanyak sepuluh kali

Posisi siap; lakukan pukulan *forehand* bawah; Kembali ke posisi siap lakukan pengulangan sebanyak sepuluh kali

Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, Jika sudah mampu melakukan gerakan lanjutkan pembelajaran berikutnya, tuliskan hasil belajar

Ananda pada rubrik di bawah ini

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	berhasil	gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua

#### E. RANGKUMAN

Pembelajaran PJOK menggunakan variasi pukulan *forehand* permainan bulu tangkis dilakukan secara bertahap, mulai dari gerakan pukulan *forehand* atas permainan bulu tangkis tanpa bola, variasi pukulan *forehand* bawah permainan bulu tangkis tanpa bola, gerakan dengan bola di tempat, jika mungkin gerakan variasi pukulan *forehand* permainan bulu tangkis bantuan dinding atau berpasangan.

#### F. REFLEKSI

Ananda telah melakukan pembelajaran mempraktikkan variasi pukulan *forehand* permainan bulu tangkis. Senangkah Ananda mempelajari variasi pukulan *forehand* permainan bulu tangkis? Adakah kesulitan dalam mempelajari variasi pukulan *forehand* permainan bulu tangkis? Jika ada dapat Ananda diskusikan dengan Orang

tua atau saudara atau dengan Bapak / Ibu guru. Apakah pembelajaran 2 ini yang telah kamu pelajari bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari? Coba kamu jelaskan secara singkat.

Tuliskan kesimpulanmu mengenai konsep variasi pukulan *forehand* permainan bulu tangkis secara singkat.

KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
Pembelajaran pukulan <i>forehand</i> atas permainan bulu tangkis tanpa bola	
Pembelajaran pukulan <i>forehand</i> bawah permainan bulu tangkis tanpa bola	
Pembelajaran memukul bula / <i>shuttlecock</i> ditempat permainan bulu tangkis	
Pembelajaran variasi gerak <i>passing</i> bawah	

Tuliskan Kesan Ananda tentang pembelajaran 2 pada Modul 2 ini dengan mencoret jawaban yang tidak sesuai pada kolom deskripsi singkat.

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
<b>Kesan selama proses pembelajaran</b>	Senang/Bosan
<b>Tingkat kesulitan</b>	Mudah/Sulit
<b>Sikapmu</b>	Kooperatif/ kurang kooperatif



## Pembelajaran 3

### variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis

#### A. TUJUAN PEMBELAJARAN 3

Melalui pembelajaran mandiri dengan sikap disiplin, jujur dan tanggung jawab, diharapkan Ananda dapat:

1. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis dengan benar
2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *backhand* permainan bulu tangkis dengan benar

#### B. PERAN GURU DAN ORANG TUA

1. Peran guru dalam pembelajaran permainan menggunakan bahan ajar modul ini adalah
  - a. Memfasilitasi bahan ajar.
  - b. Memfasilitasi siswa berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
  - c. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan modul bahan ajar ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.
2. Peran orang tua terkait pembelajaran aktivitas permainan dalam menggunakan modul bahan ajar ini adalah:
  - a. Memfasilitasi putra/putrinya dalam penggunaan bahan, alat, media dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.
  - b. Memastikan putra/putrinya memahami setiap instruksi yang terdapat pada bahan ajar modul ini.

- c. Memastikan putra/putrinya dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
- d. Berkoordinasi dengan wali kelas/guru jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.

### C. AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Di era pandemi COVID-19 ini pembelajaran dilakukan jarak jauh, diharapkan Ananda melakukan pembelajaran di rumah atau halaman rumah tanpa ada interaksi langsung dengan orang lain kecuali Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, interaksi dengan Guru atau teman dapat Ananda lakukan melalui telepon atau email. Pembelajaran PJOK harus melalui tahapan belajar, tahapan belajar yang harus Ananda lewati dalam mempelajari variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar/bola kecil adalah pendahuluan dengan melakukan pemanasan, inti pembelajaran dan penutup dengan melakukan pendinginan

#### 1. Pendahuluan.

Silahkan Ananda melakukan pemanasan seperti gerak pemanasan pada modul 2 pembelajaran 3 dengan aktivitas sebagai berikut:

- a. Peregangan Statis.  
Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai. Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan. contoh gambar peregangan terdapat pada modul 2 pelajaran 1
- b. Pemanasan Dinamis  
Lakukan pemanasan secara dinamis
  - 1) Jalan di tempat  
Lakukan gerak jalan di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

## 2) Lari di tempat biasa

Lakukan gerak lari di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

## 3) Lari di tempat dengan mengangkat paha tinggi

Lakukan gerak lari di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

## 4) Lari di tempat tumit menyentuh bokong

Lakukan gerak lari ditempat tumit menyentuh bokong sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

Setelah Ananda melakukan rangkaian gerak pemanasan aktivitas berlanjut pada kegiatan inti

## 2. Inti

Mari lakukan pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli. dengan penuh semangat, pada pembelajaran 3 Ananda melakukan pembelajaran dengan melakukan gerak sebagai berikut:

### a. Gerak posisi pukulan back hand bawah tanpa bola

## 1) Amati gambar dengan seksama

2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.

3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali

4) Ananda dapat melakukan pembelajaran dengan menggunakan raket atau gulungan kertas atau benda lain yang sesuai



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas XI Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

b. Gerak posisi pukulan *backhand* bawah tanpa bola

- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali
- 3) Ananda dapat melakukan pembelajaran dengan menggunakan raket atau gulungan kertas atau benda lain yang sesuai



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas XI Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

c. Gerak memukul bola/*shuttlecock* ditempat

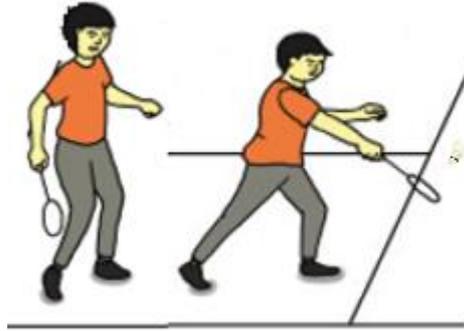
- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.
- 3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali

- 4) Ananda dapat melakukan pembelajaran dengan menggunakan raket atau gulungan kertas atau benda lain yang sesuai.
- 5) Ananda dapat melakukan pembelajaran dengan menggunakan *shuttlecock*; *shuttlecock* bekas; gumpalan kertas bekas atau benda lain yang sesuai



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- d. Gerak posisi pukulan *backhand* bawah dengan bola *shuttlecock*
  - 1) Amati gambar dengan seksama.
  - 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.
  - 3) Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan delapan kali
  - 4) Ananda dapat melakukan pembelajaran dengan menggunakan raket atau gulungan kertas atau benda lain yang sesuai.
  - 5) Ananda dapat melakukan pembelajaran dengan menggunakan *shuttlecock*; *shuttlecock* bekas; gulungan kertas atau benda lain yang sesuai.



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas IX Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

e. Variasi gerak pukulan *backhand*

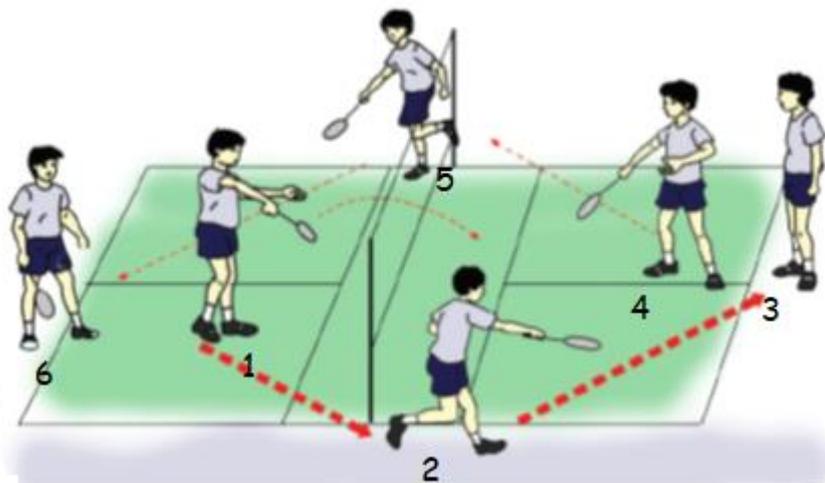
Ananda dapat melakukan gerak variasi passing bawah permainan bola voli dengan ditempat; bergerak maju satu langkah, atau kesamping kiri

f. Kombinasi gerak *passing* permainan bola voli

Ananda dapat melakukan gerak kombinasi antara gerak pukulan back hand dengan pergerakan kaki (*footwork*)

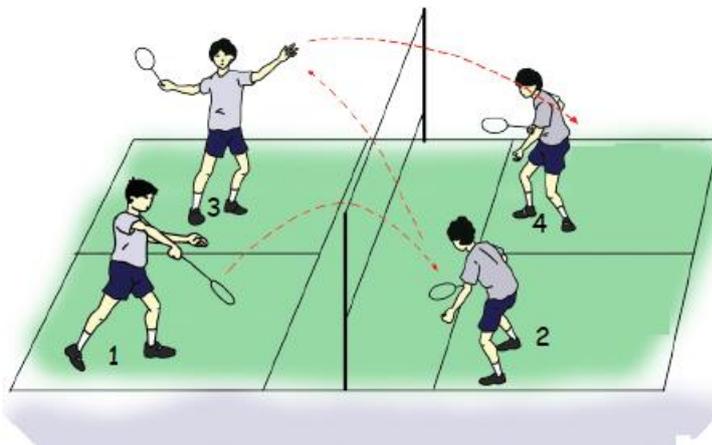
g. Contoh pembelajaran variasi dan kombinasi servis *backhand* dan pukulan *backhand* secara berkelompok

Pembelajaran variasi dan kombinasi servis *backhand* dan pukulan *backhand* secara berkelompok dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran berkelompok.



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas X Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- 1) Amati gambar dengan seksama
  - 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman.
  - 3) Dilakukan secara berkelompok dipisahkan net dengan urutan:
  - 4) No. 1 melakukan servis *backhand* kearah no 4
  - 5) No. 2 selesai servis berpindah kearah no 3
  - 6) No. 3 menunggu untuk melakukan pukulan *backhand*
  - 7) No. 4 melakukan pukulan *backhand*
  - 8) No. 5 selesai melakukan pukulan *backhand* berpindah ke no 6
  - 9) No. 6 menunggu untuk melakukan servis *backhand*
  - 10) Lakukan latihan berkelompok ini dengan pengulangan beberapa kali, sampai kamu merasakan ada peningkatan keterampilan.
- h. Contoh pembelajaran variasi dan kombinasi pukulan servis *backhand*, pukulan *backhand* dan pukulan *forehand* secara berkelompok. Pembelajaran variasi dan kombinasi pukulan *forehand* dan *backhand* secara berkelompok dapat Ananda lakukan jika kondisi daerah Ananda memungkinkan untuk melakukan pembelajaran berpasangan.



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas X Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman.
- 3) Dilakukan secara berkelompok dipisahkan net dengan urutan:
- 4) No. 1 melakukan servis *backhand* kearah no 2
- 5) No. 2 melakukan pukulan *backhand* kearah no 3
- 6) No. 3 melakukan pukulan *forehand* kearah no 4
- 7) No. 4 melakukan pukulan *forehand* kearah no 1
- 8) No. 5 selesai melakukan pukulan *backhand* berpindah ke no 6
- 9) No. 6 menunggu untuk melakukan servis *forehand*
- 10) Lakukan latihan berkelompok ini dengan pengulangan beberapa kali, sampai kamu merasakan ada peningkatan keterampilan.

### 3. Penutup

Ananda menutup pembelajaran 6 pada modul 2 ini dengan aktivitas sebagai berikut:

- a. Pendinginan
- b. Berdoa
- c. Bersyukur atas segala nikmat Tuhan

### D. LATIHAN

Ananda melakukan gerakan pukulan *backhand* permainan bulu tangkis sendiri dengan dengan cara sebagai berikut:

Posisi siap; lakukan pukulan *backhand* atas; Kembali ke posisi siap lakukan pengulangan sebanyak sepuluh kali

Posisi siap; lakukan pukulan *backhand* bawah; Kembali ke posisi siap lakukan pengulangan sebanyak sepuluh kali

Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, Jika sudah mampu melakukan gerakan lanjutkan pembelajaran berikutnya, tuliskan hasil belajar Anda pada rubrik di bawah ini

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	berhasil	gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua

#### E. RANGKUMAN

Pembelajaran PJOK menggunakan variasi pukulan *backhand* permainan bulu tangkis dilakukan secara bertahap, mulai dari gerakan pukulan *backhand* permainan bulu tangkis tanpa bola, variasi pukulan *backhand* bawah permainan bulu tangkis tanpa bola, gerakan dengan bola di tempat, jika mungkin gerakan variasi pukulan *backhand* permainan bulu tangkis bantuan dinding atau berpasangan.

#### F. REFLEKSI

Ananda telah melakukan pembelajaran mempraktikkan variasi pukulan *backhand* permainan bulu tangkis. Senangkah Ananda mempelajari variasi pukulan *backhand* permainan bulu tangkis? Adakah kesulitan dalam mempelajari pukulan *backhand* permainan bulu tangkis? Jika ada dapat Ananda diskusikan dengan Orang tua atau saudara atau dengan Bapak / Ibu guru. Apakah pembelajaran 3 ini yang telah kamu pelajari bermanfaat dalam kehidupan sehari hari? Coba kamu jelaskan secara singkat.

Tuliskan kesimpulanmu mengenai konsep gerak pukulan *backhand* permainan bulu tangkis? secara singkat.

KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
Pembelajaran pukulan <i>backhand</i> atas permainan bulutangkis tanpa bola	
Pembelajaran pukulan <i>backhand</i> bawah permainan bulutangkis tanpa bola	
Pembelajaran pukulan <i>backhand</i> ditempat dengan bola/ <i>shuttlecock</i>	
Pembelajaran variasi gerak pukulan <i>backhand</i>	

Tuliskan Kesan Ananda tentang pembelajaran 3 pada Modul 2 ini dengan mencoret jawaban yang tidak sesuai pada kolom deskripsi singkat

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
<b>Kesan selama proses pembelajaran</b>	Senang/Bosan
<b>Tingkat kesulitan</b>	Mudah/Sulit
<b>Sikapmu</b>	Kooperatif/kurang kooperatif

## G. RUBRIK PENILAIAN

Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

### 1. Penilaian sikap

Pada sesi penilaian sikap ini Ananda dapat menilai sikap religius dan sikap sosial Ananda secara mandiri, Isilah sesuai dengan kenyataan, beri tanda (√) pada pernyataan yang Ananda anggap sesuai

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1	Saya berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran PJOK					
2	Saya melakukan aktifitas pembelajaran sesuai dengan urutan yang ada dalam modul					
3	Saya melakukan aktifitas pembelajaran sesuai dengan jumlah pengulangan yang ada dalam modul					
4	Saya berpakaian olahraga saat pembelajaran PJOK					
<b>Jumlah</b>						

Keterangan:Skor empat jika selalu;Skor tiga jika sering;Skor dua jika kadang-kadang; Skor satu jika tidak pernah

$$\text{Nilai} = \text{jumlah skor} / 16 \times 100$$

## 2. Penilaian Pengetahuan

Jawab soal No. 1 s.d. no 15 dengan memberikan tanda silang (X), pada jawaban yang benar; untuk jawaban benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

- 1) Perhatikan gambar dan narasi di bawah



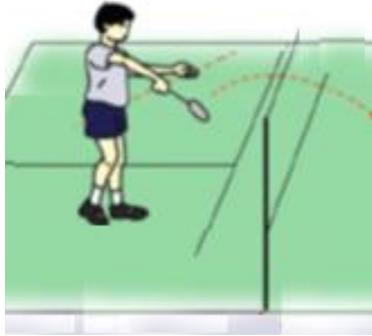
Langkahkan kaki kanan Anda jauh ke depan kanan bersamaan dengan gerak memukul *forehand*, lakukan dengan pengulangan sebanyak 8 kali, setiap selesai melakukan gerakan posisi kaki kembali seperti gambar

Langkahkan kaki kanan anda jauh ke depan kiri bersamaan dengan gerak memukul *backhand*, lakukan dengan pengulangan sebanyak 8 kali setiap selesai melakukan gerakan posisi kaki kembali seperti gambar

Berikan penjelasan mengapa saat bergerak ke kiri melangkahkan kaki kanan?

- A. Untuk daya tahan gerak
- B. Untuk kelenturan gerak
- C. Untuk kecepatan gerak
- D. Untuk kekuatan pukulan

2) Perhatikan gambar berikut ini



Dalam permainan bulu tangkis servis *backhand* diatas posisi kaki ....

- A. Sejajar
- B. Depan belakang
- C. Menyilang
- D. Jinjit

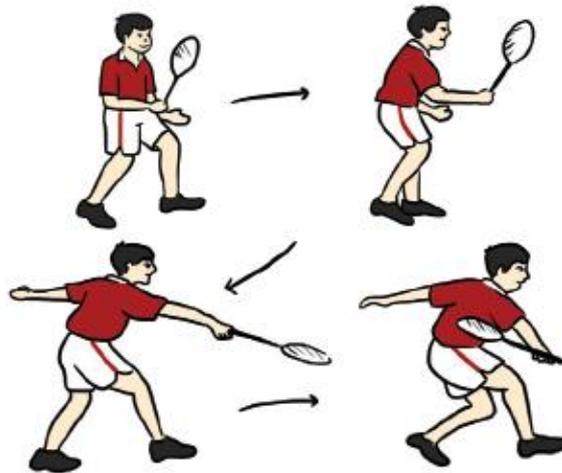
3) Perhatikan pernyataan berikut

1. Servis atas
2. Servis *forehand* pendek
3. Servis *forehand* Panjang
4. Servis *backhand* pendek
5. Servis *backhand* Panjang
6. Servis bawah
7. Jump servis

Termasuk dalam variasi gerak spesifik servis bulu tangkis ditunjukkan nomor ....

- A. 1; 2; 3; 4
- B. 2; 3; 4; 5
- C. 3; 4; 5; 6
- D. 4; 5; 6; 7

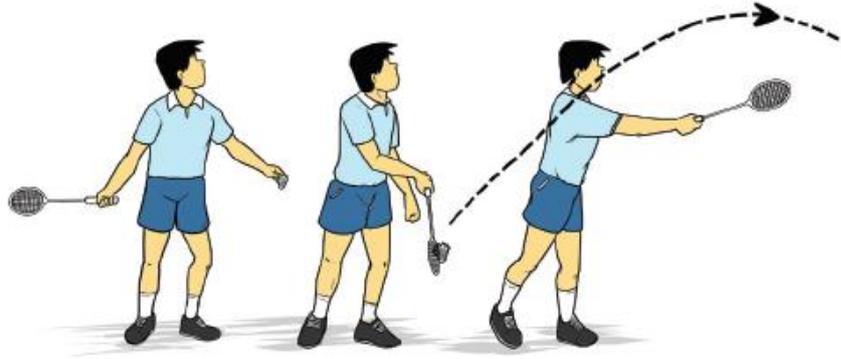
- 4) Arah jatuhnya bola/*shuttlecock* saat melakukan servis pendek adalah ....
- Dekat garis akhir lapangan lawan
  - Samping kanan lapangan lawan
  - Samping kiri lapangan lawan
  - Dekat garis daerah servis lawan
- 5) Arah jatuhnya bola/*shuttlecock* saat melakukan servis panjang adalah ....
- Dekat garis akhir lapangan lawan
  - Samping kanan lapangan lawan
  - Samping kiri lapangan lawan
  - Dekat garis daerah servis lawan
- 6) Perhatikan gambar dan narasi di bawah



Langkahkan kaki Ananda jauh ke belakang bersamaan dengan gerak memukul *forehand* di atas kepala, lakukan dengan pengulangan sebanyak 8 kali, setiap selesai melakukan gerakan posisi kaki kembali seperti gambar. Berikan penjelasan gerakan di atas untuk melatih ....

- Pukulan *forehand* atas
- Pukulan *forehand* bawah
- Pukulan *backhand* atas
- Pukulan *backhand* bawah

7) Perhatikan gambar berikut ini



Dalam permainan bulu tangkis pukulan *forehand* dari bawah dengan arah bola jauh kebelakang seperti dalam gambar posisi letak kepala raket ....

- A. Sejajar dengan *grift*
- B. Diatas *grift*
- C. Dibawah *grift*
- D. Disamping *grift*

8) Perhatikan pernyataan berikut

1. Pukulan atas
2. Pukulan *forehand* atas
3. Pukulan *forehand* bawah
4. Pukulan *forehand* samping
5. Servis *backhand* pendek
6. Servis *backhand* Panjang
7. Pukulan bawah
8. *Jump* servis

Termasuk dalam variasi gerak spesifik pukulan *forehand* bulu tangkis ditunjukkan nomor ....

- A. 1; 2; 3
- B. 2; 3; 4
- C. 3; 4; 5
- D. 4; 5; 6

9) Perhatikan gambar di bawah ini



Gambar diatas untuk melatih agar ....

- A. Terbiasa memukul *shuttlecock* dengan perkenaan pada bagian tengah kepala raket
- B. Terbiasa memukul *shuttlecock* dengan perkenaan pada bagian tengah tangkai raket
- C. Terbiasa memukul *shuttlecock* dengan perkenaan pada bagian atas kepala raket
- D. Terbiasa memukul *shuttlecock* dengan perkenaan pada bagian atas tangkai raket

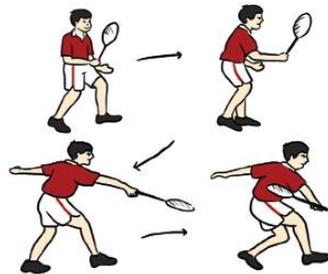
10) Perhatikan narasi berikut

Setelah melakukan servis *forehand* jauh kebelakang Anwar Kembali ke posisi siap ditengah lapangan. lawan Anwar melakukan pukulan smash yang tidak terlalu keras dan bola jatuh di bagian kanan lapangan permainan Anwar, *Shuttlecock* hampir menyentuh lantai Anwar melangkah satu langkah ke samping kanan dan melakukan pengembalian bola ke arah lapangan lawan ....

Berdasarkan narasi diatas pukulan yang dilakukan Anwar adalah ....

- A. Pukulan *forehand* bawah
- B. Pukulan *forehand* atas
- C. Pukulan *backhand* bawah
- D. Pukulan *backhand* bawah

11) Perhatikan gambar dan narasi di bawah



Langkahkan kaki Anada jauh ke belakang bersamaan dengan gerak memukul *backhand* di atas kepala, lakukan dengan pengulangan sebanyak 8 kali, setiap selesai melakukan gerakan posisi kaki kembali seperti gambar Berikan penjelasan gerakan di atas untuk melatih ....

- A. Pukulan *forehand* atas
- B. Pukulan *forehand* bawah
- C. Pukulan *backhand* atas
- D. Pukulan *backhand* atas

12) Perhatikan gambar berikut ini



Dalam permainan bulu tangkis pukulan *backhand* dari atas dengan arah bola jauh kebelakang seperti dalam gambar posisi letak kepala raket ....

- A. Sejajar dengan *grift*
- B. Diatas *grift*
- C. Dibawah *grift*
- D. Disamping *grift*

13) Perhatikan pernyataan berikut

1. Pukulan atas
2. Pukulan *backhand* atas
3. Pukulan *backhand* bawah
4. Pukulan *backhand* samping
5. Servis *forehand* pendek
6. Servis *forehand* Panjang
7. Pukulan bawah
8. *Jump* servis

Termasuk dalam variasi gerak spesifik pukulan *forehand* bulutangkis ditunjukkan nomor ....

- A. 1; 2; 3
- B. 2; 3; 4
- C. 3; 4; 5
- D. 4; 5; 6

14) Perhatikan gambar di bawah ini



Gambar diatas untuk melatih agar ....

- A. Terbiasa memukul pukulan *backhand* perkenaan *shuttlecock* dengan pada bagian tengah kepala raket
- B. Terbiasa memukul pukulan *backhand* perkenaan *shuttlecock* dengan pada pada bagian tengah tangkai raket
- C. Terbiasa memukul pukulan *backhand* perkenaan *shuttlecock* dengan pada pada bagian atas kepala raket
- D. Terbiasa memukul pukulan *backhand* perkenaan *shuttlecock* dengan pada pada bagian atas tangkai raket

15) Perhatikan narasi berikut

Setelah melakukan servis *backhand* dengan bola pendek ke daerah lawan Anwar kembali ke posisi siap ditengah lapangan. lawan Anwar melakukan pukulan bola pendek ke daerah depan kiri lapangan permainan Anwar, *Shuttlecock* hampir menyentuh lantai lapangan Anwar melangkah satu langkah ke samping kiri dan melakukan pengembalian bola ke arah lapangan lawan ....

Berdasarkan narasi diatas pukulan yang dilakukan Anwar adalah ....

- A. Pukulan *backhand* bawah
- B. Pukulan *backhand* atas
- C. Pukulan *forehand* bawah
- D. Pukulan *forehand* bawah

### 3. Penilaian keterampilan servis

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk unjuk kerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, ***mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan***, Berikan tanda cek (✓) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan.

- a. Lakukan gerakan servis *forehand* sebanyak sepuluh kali

#### Rubrik Penilaian

No.	Uraian	Skor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1	Posisi awal gerakan						
2	Posisi pelaksanaan gerak						
3	Posisi akhir gerak						
4	Melakukan dengan jumlah yang sesuai						
<b>Jumlah</b>							
<b>Nilai</b>							

## Kriteria

1. Posisi awal gerakan

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

2. Posisi pelaksanaan gerak

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skordua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

3. Posisi akhir gerak

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

4. Melakukan dengan jumlah yang sesuai

Skor empat jika dapat menyelesaikan kegiatan lebih dari 10 kali

Skor tiga jika dapat menyelesaikan kegiatan lebih dari 8 kali

Skor dua jika dapat menyelesaikan kegiatan lebih dari 6 kali

Skor satu jika dapat menyelesaikan kegiatan kuran dari 5 kali

- b. Lakukan gerakan servis *backhand* sebanyak sepuluh kali

### Rubrik Penilaian

No.	Uraian	Skor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1	Posisi awal gerakan						
2	Posisi pelaksanaan gerak						
3	Posisi akhir gerak						
4	Melakukan dengan jumlah yang sesuai						
<b>Jumlah</b>							
<b>Nilai</b>							

### Kriteria

1. Posisi awal gerakan

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skordua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

2. Posisipelaksanaangerak

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skordua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

3. Posisi akhir gerak

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skordua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

4. Posisi akhir gerak

Skor empat jika dapat menyelesaikan kegiatan lebih dari 10 kali

Skor tiga jika dapat menyelesaikan kegiatan lebih dari 8 kali

Skordua jika dapat menyelesaikan kegiatan lebih dari 6 kali

Skor satu jika dapat menyelesaikan kegiatan kuran dari 5 kali

**4. Penilaian keterampilan Pukulan *forehand***

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk unjuk kerja, yaitu suatu proses yang bersifat procedural dalam melakukan suatu gerakan, *mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan*, Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan.

Lakukan gerakan sebagai berikut posisi siap; lakukan pukulan *forehand* atas;Kembali keposisi siap lakukan pengulangan sebanyak sepuluh kali

**Rubrik Penilaian**

No.	Uraian	Skor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1	Posisi awal gerakan						
2	Posisi pelaksanaan gerak						
3	Posisi akhir gerak						
4	Melakukan dengan jumlah yang sesuai						
<b>Jumlah</b>							
<b>Nilai</b>							

# Kriteria

## 1. Posisi awal gerakan

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

## 2. Posisi pelaksanaan gerak

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

## 3. Posisi akhir gerak

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

## 4. Melakukan dengan jumlah yang sesuai

Skor empat jika dapat menyelesaikan kegiatan lebih dari 10 kali

Skor tiga jika dapat menyelesaikan kegiatan lebih dari 8 kali

Skor dua jika dapat menyelesaikan kegiatan lebih dari 6 kali

Skor satu jika dapat menyelesaikan kegiatan kurang dari 5 kali

### 5. Penilaian keterampilan Pukulan *Backhand*

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk unjuk kerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, *mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhi rgerakan*, Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan.

Lakukan gerakan sebagai berikut posisi siap; lakukan pukulan *backhand* bawah; Kembali keposisi siap lakukan pengulangan sebanyak sepuluh kali

#### Rubrik Penilaian

No.	Uraian	Skor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1	Posisi awal gerakan						
2	Posisi pelaksanaan gerak						
3	Posisi akhir gerak						
4	Melakukan dengan jumlah yang sesuai						
<b>Jumlah</b>							
<b>Nilai</b>							

#### Kriteria

1. Posisi awal gerakan

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

2. Posisi pelaksanaan gerak

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan;  
kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

3. Posisi akhir gerak

Skor empat jika seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan;  
kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

4. Melakukan dengan jumlah yang sesuai

Skor empat jika dapat menyelesaikan kegiatan lebih dari 10 kali

Skor tiga jika dapat menyelesaikan kegiatan lebih dari 8 kali

Skor dua jika dapat menyelesaikan kegiatan lebih dari 6 kali

Skor satu jika dapat menyelesaikan kegiatan kurang dari 5 kali

## KUNCI JAWABAN

NO. SOAL	JAWABAN	PENJELASAN
1	A	Posisi kuda-kuda lebih baik
2	A	Gambar menunjukkan posisi kaki sejajar
3	B	Narasi pada nomor lain adalah gerak servis bola voli
4	D	Agar menyulitkanlawan
5	A	Agar menyulitkanlawan.
6	A	Gerakan <i>forehand</i> atas dilakukan diatas kepala
7	C	Kepala raket bagian raket yang ada senarnya; grift adalah pegangan raket
8	B	Variasi gerak spesifik pukulan <i>forehand</i> atas, bawah dan amping
9	A	Agar terbiasa memukul <i>shuttlecock</i> dengan perkenaan pada bagian tengah kepala raket
10	A	Narasi menyatakan bahwa <i>shuttlecock</i> hampir menyentuh lantai
11	A	Gerakan <i>forehand</i> atas dilakukan diatas kepala
12	C	Kepala raket bagian raket yang ada senarnya; grift adalah pegangan raket
13	B	Variasi gerak spesifik pukulan <i>forehand</i> atas, bawah dan samping
14	A	Agar terbiasa memukul <i>shuttlecock</i> dengan perkenaan pada bagian tengah kepala raket
15	A	Narasi menyatakan bahwa <i>shuttlecock</i> hampir menyentuh lantai



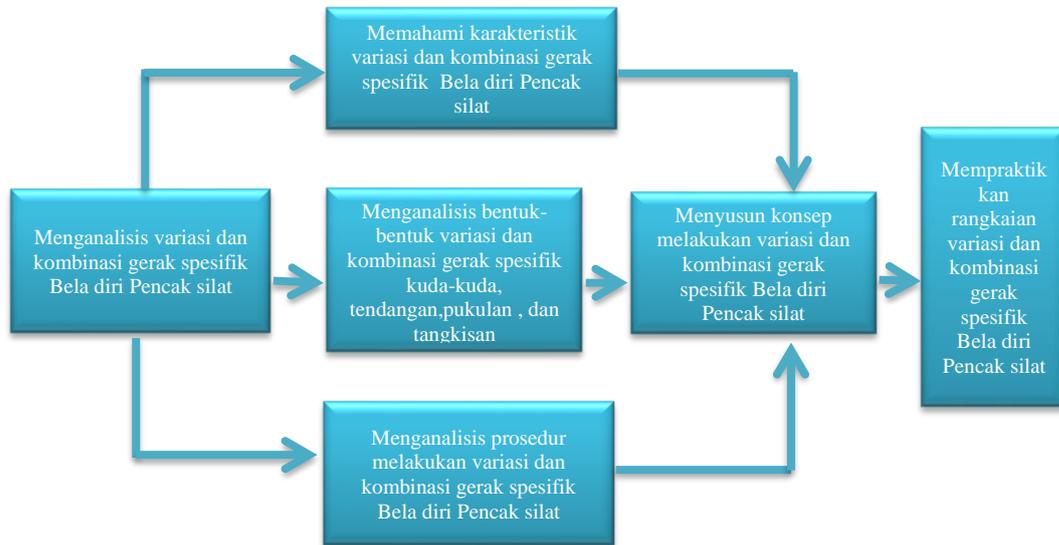
# MODUL 3 PJOK

## PEMETAAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.6 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Melalui pembelajaran mandiri yang dilaksanakan dengan sikap disiplin, jujur dan tanggung jawab, diharapkan peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda dalam pencak silat</li><li>2. Melalui pembelajaran mandiri yang dilaksanakan dengan sikap disiplin, jujur dan tanggung jawab, diharapkan peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi gerak pukulan, tendangan dan tangkisan dalam pencak silat.</li><li>3. Melalui pembelajaran mandiri yang dilaksanakan dengan sikap disiplin, jujur dan tanggung jawab, diharapkan peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi gerak rangkaian gerak pukulan, tendangan dan tangkisan dalam pencak silat</li></ol>

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
<p>4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri</p>	<p>4. Melalui pembelajaran mandiri yang dilaksanakan dengan sikap disiplin, jujur dan tanggung jawab, diharapkan peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda dalam pencak silat</p> <p>5. Melalui pembelajaran mandiri yang dilaksanakan dengan sikap disiplin, jujur dan tanggung jawab, diharapkan peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pukulan, tendangan dan tangkisan dalam pencak silat.</p> <p>6. Melalui pembelajaran mandiri yang dilaksanakan dengan sikap disiplin, jujur dan tanggung jawab, diharapkan peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pukulan, tendangan dan tangkisan dalam pencak silat</p>

**PETA KOMPETENSI**



## AKTIVITAS BELADIRI PENCAK SILAT



### Pembelajaran 1 Variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah

#### A. Tujuan Pembelajaran 1 :

Setelah melakukan proses pembelajaran 1, ananda memiliki kemampuan :

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik
2. Mengembangkan sikap dan perilaku disiplin, tanggung jawab, kerja sama dan toleransi, selama proses pembelajaran
3. Menjelaskan konsep, tahapan variasi dan kombinasi dalam mempelajari gerak spesifik beladiri pencak silat dengan baik
4. Mempraktikkan tahapan gerak variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri pencak silat

#### B. Peran Guru dan Orang Tua

Peran guru dalam pembelajaran 1 ini adalah :

1. Memfasilitasi bahan ajar
2. Memfasilitasi peserta didik dalam melakukan aktivitas pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *off line* dan *on line*
3. Mengkondisikan proses pembelajaran dapat dilaksanakan dengan baik melalui penjelasan secara detail pada tahapan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan, sarana dan prasarana (yang dimiliki peserta didik disekitar lingkungan rumah, mudah diperoleh dan mudah dimodifikasi) yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran

4. Memberikan respon terhadap berbagai permasalahan yang ada dan dihadapi peserta didik, dalam memahami isi, tahapan melakukan dan hal lain yang berhubungan dengan materi dalam aktivitas pembelajaran

Peran orang tua dalam mendampingi peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran ini adalah :

1. Memfasilitasi putra/putrinya memberikan ketenangan dan kesiapan fisik serta mental dalam mengikuti proses pembelajaran dengan situasi relaks, fokus dan menyenangkan
2. Memfasilitasi putra/putrinya dalam menyiapkan bahan, peralatan, media, dan sumber belajar lainnya dalam mengikuti aktivitas pembelajaran 1
3. Memastikan putra/putrinya ikut dan aktif dalam melakukan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Melakukan koordinasi dengan wali kelas dan guru mata pelajaran jika terjadi permasalahan yang berhubungan dengan proses persiapan, pelaksanaan pembelajaran dan proses penilaian pada aktivitas pembelajaran ini.

### C. Aktivitas Pembelajaran

Sebelum memulai aktivitas pembelajaran dengan materi variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah Ananda dianjurkan untuk memperhatikan hal-hal penting dan mendasar di bawah ini :

1. Petunjuk Umum :
  - a. Ananda diingatkan selalu memperhatikan protokol kesehatan covid'19 dalam melakukan aktivitas pembelajaran dilingkungan sekitar/ luar rumah, baik sebelum dan sesudah melakukan aktivitas pembelajaran. Gunakan masker secara tepat (jika lingkungan aman tidak perlu menggunakan masker), jaga jarak, cuci tangan dengan *hand sanitizer*/sabun dan menyiapkan handuk untuk membersihkan keringat.
  - b. Memastikan kondisi kesehatan Ananda siap untuk melakukan aktivitas pembelajaran saat ini

- c. Menyiapkan dan menggunakan perlengkapan olahraga yang aman, nyaman, rapi dan sopan seperti: pakaian, sepatu, kaos kaki dan peralatan aktivitas pembelajaran lainnya
- d. Memastikan seluruh aktivitas yang akan dilakukan sudah dipelajari dan dipahami melalui materi dalam modul yang tersedia, sesuai petunjuk yang tertera dalam materi pembelajaran
- e. Melakukan setiap tahapan proses pembelajaran sesuai dengan ketentuan yang ada sampai tuntas, tidak berpindah pada aktivitas pembelajaran selanjutnya sebelum tahapan pembelajaran yang sedang dilakukan selesai dilaksanakan.

2. Petunjuk Khusus :

- a. Aktivitas pembelajaran diawali dengan berdoa sesuai dengan agama dan keyakinan masing-masing, seraya memohon diberikan kemudahan dan memperoleh manfaat pada seluruh tahapan proses pembelajaran yang akan dilaksanakan
- b. Menyiapkan air minum dalam botol sesuai kebutuhan
- c. Melakukan pemanasan Sebelum melakukan aktivitas pembelajaran, Ananda dipersilahkan melakukan pemanasan dengan baik
- d. Melakukan setiap tahapan aktivitas pembelajaran sesuai dengan petunjuk pada materi aktivitas pembelajaran
- e. Tidak melakukan gerakan atau aktivitas lain di luar materi pembelajaran yang dapat menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan.
- f. Aktivitas dalam proses pembelajaran yang dilakukan Ananda dalam mempelajari materi dilakukan dengan tahapan secara sistematis dan berkelanjutan. Lakukan tahapan tersebut dengan kemampuan yang Ananda miliki
- g. Ananda dipersilahkan untuk mengamati setiap tahapan yang ada, pahami penjelasan pada setiap materi dan coba lakukan setiap tahapan gerak yang harus dikuasai sesuai dengan kemampuan yang Ananda miliki.

- h. Mengomunikasikan hal-hal yang belum dipahami atau butuh penjelasan terkait materi yang sedang dipelajari kepada orang tua yang mendampingi saat melakukan aktivitas atau kepada bapak/ ibu guru
- i. Penilaian dalam proses pembelajaran yang Ananda laksanakan meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian sikap yang dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda selama proses pembelajaran.
- j. Aktivitas proses pembelajaran tahap berikutnya oleh Ananda dapat dilakukan setelah hasil penilaian pembelajaran mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang besaran nilainya telah ditentukan oleh pihak sekolah melalui guru mata pelajaran PJOK.
- k. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran lakukan pendinginan atau *cooling down*

### 3. Karakter yang dikembangkan dalam proses pembelajaran

Pada proses pembelajaran aktivitas variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah bela diri pencak silat karakter yang akan dikembangkan meliputi :

- a. Disiplin: gambaran sikap taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas proses pembelajaran . Sikap disiplin pada peserta didik diantaranya tercermin pada prilaku : hadir tepat waktu, melaksanakan tahapan pembelajaran sesuai aturan yang ada. mengerjakan tugas dengan baik dan tepat waktu. Internalisasi prilaku disiplin pada peserta didik diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi peraturan yang ada dilingkungan keluarga dan masyarakat.
- b. Tanggung jawab : menunjukkan sikap yang dilandasi atas kepedulian dan kejujuran yang tinggi dalam melaksanakan kewajiban dan panggilan hati . Perilaku tanggung jawab yang ditunjukkan oleh peserta didik dalam proses pembelajaran diantaranya : mengikuti proses pembelajaran dengan kesadaran tinggi tanpa paksaan , menyelesaikan proses pembelajaran sesuai tahapan, menyelesaikan tugas pembelajaran dengan baik.

- c. Kerja sama: sikap yang ditunjukkan dengan adanya niat dan usaha yang dilakukan oleh setiap peserta didik untuk bersama saling melengkapi, membantu, menyelesaikan dan menghasilkan komunikasi, interaksi sosial antar teman dengan baik. Sikap Kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi tugas, bersama menghasilkan karya bersama dalam proses pembelajaran
- d. Toleransi : sikap menghormati dan menghargai setiap tindakan orang lain. Sikap yang ditunjukkan peserta didik yang selalu menerima berbagai perbedaan, menghargai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki peserta didik lain tanpa harus merendahkan dan membandingkan dengan orang lain. Hal ini dapat tercermin dengan perilaku yang tidak memilih-milih teman dalam kelompok, menerima dan menghargai setiap perbedaan pendapat dan hasil karya teman dengan baik.

## Aktivitas Pembelajaran 1

Ananda pasti memiliki motivasi belajar yang tinggi walau saat ini aktivitas pembelajaran dilaksanakan di lingkungan sekitar rumah ananda .

### 1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Diingatkan kepada Ananda sebelum melakukan aktivitas variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah, Ananda dalam keadaan sehat dan menggunakan pakaian olahraga.
- b. Adinda bersama anggota kelompok membentuk barisan dengan rapi dan berdoa.(bila tidak memungkinkan membentuk kelompok karena keadaan dan sesuatu hal maka kegiatan ini dapat Ananda lakukan dengan seorang diri).
- c. Ananda dipersilahkan mempelajari materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran yang telah tersusun yang menjadi bagian isi dari modul ini atau yang telah tersedia pada aplikasi *google classroom*.
- d. Sebelum melakukan variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah. Ananda harus melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dilanjutkan dengan peregangan dinamis).

1. Mari awali aktivitas pembelajaran pagi ini dengan melakukan pemanasan yang di mulai dengan melakukan peregangan, statis. Peregangan statis adalah bentuk peregangan yang dilakukan mulai dari bagian tubuh atas menuju kebawah ( dari kepala sampai kaki ) atau sebaliknya.gerakan peregangan pada otot-otot yang dilakukan perlahan-lahan hingga terjadi ketegangan dan mencapai rasa nyeri atau rasa tidak nyaman pada otot tersebut. Untuk selanjutnya posisi pada rasa tidak nyaman tersebut dipertahankan untuk beberapa saat. Adapun lama waktu menahan posisi tidak nyaman tersebut 20-25 detik. 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. lakukan masing-

masing 2x8 hitungan. Pemanasan berbentuk statis ini bertujuan untuk menyiapkan otot untuk melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya. Pemanasan statis ini harus dilakukan dengan benar agar otot benar-benar terulur sempurna dan untuk menghindari cedera yang disebabkan karena penguluran otot yang tidak sesuai dengan anatomi tubuh yang semestinya.

2. Gerakan dilakukan secara bergantian dari sisi kiri dan sisi kanan. Peregangan statis perlu dilakukan dalam menyiapkan otot-otot yang akan digunakan dalam melakukan aktivitas gerak yang secara bertahap dan akan menunjang pelaksanaan kualitas gerak yang dilakukan.



Tahapan selanjutnya ananda silahkan melakukan peregangan dinamis, yaitu gerakan peregangan yang dilakukan dengan melibatkan otot-otot dan persendian, gerakan peregangan ini dilakukan secara perlahan dan terkontrol dengan pangkal persendian. Bentuk-bentuk latihan peregangan dinamis adalah sebagai berikut:



Selanjutnya, silahkan Ananda lakukan aktivitas berjalan yang secara bertahap dilanjutkan dengan lari perlahan-lahan (*jogging*) selama 5 menit. Lakukan aktivitas ini dilingkungan sekitar rumah Ananda. Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan suhu tubuh, mencegah terjadinya cedera pada otot, meningkatkan temperatur otot. Otot yang hangat akan siap saat berkontraksi lebih cepat dan akan rileks lebih cepat pula, keadaan ini dapat meningkatkan kekuatan serta kecepatan pada otot saat digunakan. Aktivitas lari perlahan-lahan (*jogging*) juga dimaksudkan untuk menyiapkan kerja jantung dan paru-paru serta melebarkan pembuluh darah. Semakin stabil detak jantung dan Pembuluh darah yang lebih lebar membuat jantung tidak terlalu berat dan mengurangi hambatan aliran darah. Kondisi kesiapan tubuh secara keseluruhan merupakan syarat utama dalam mempersiapkan diri melakukan aktivitas fisik selanjutnya saat mengikuti proses pembelajaran saat ini.

## 2. Kegiatan Inti

- a. Pada awal kegiatan Inti ini Ananda dipersilahkan untuk mengamati dan mengkaji tentang aktivitas variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah.

Apakah Ananda pernah menyaksikan film kolosal, atau film laga dengan kemampuan bela diri pemerannya yang luar biasa? Kemampuan seseorang yang mampu melakukan gerakan seni bela diri pencak silat keberbagai arah, dilakukan dengan kecepatan tinggi serta menggunakan berbagai variasi dan kombinasi gerak dengan kualitas yang begitu baik. Pernahkah Ananda menginginkan memiliki kemampuan dan keahlian melakukan gerakan bela diri seperti itu?.

Kemampuan dalam melakukan variasi dan kombinasi gerakan yang baik dalam bela diri pencak silat, diawali dengan penguasaan teknik dasar. Selanjutnya masing-masing teknik dasar tersebut dilakukan dengan menggunakan variasi gerak yang sangat beragam dan pada akhirnya seluruh gerakan yang telah dikuasai dapat dikombinasikan antara gerak dasar yang satu dengan gerak dasar yang lain yang dilakukan dalam satu rangkaian gerak. Pencapaian hasil kualitas gerak yang baik memerlukan disiplin dalam proses mempelajari seluruh unsur dalam gerakan. Unsur kordinasi gerakan, ketepatan dan kecepatan dalam melakukan variasi dan kombinasi berbagai gerak dasar sangat diperlukan sebagai dasar terbentuknya rangkaian gerak yang baik.

Pencak silat sebagai seni beladiri asli Indonesia, diwariskan secara turun-temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya. Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisahkan. Filosofi yang terkandung dalam setiap jurus yang dipelajari dan aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dimanfaatkan untuk olahraga, prestasi, dan pengembangan diri.



- 1) Sikap sedia posisi awal kedua lengan berada disamping pinggang dengan tangan mengepal di depan dada dan kedua kaki berada dalam posisi sejajar dengan kedua ujung kaki dibuka serong kanan dan kiri
- 2) Kuda-kuda samping gerakan ini dilakukan dengan cara 1 kaki ditekuk dan kaki yang lain lurus ke samping, berat badan pada kaki yang ditekuk, bahu sejajar atau segaris dengan kak
- 3) Kuda-kuda depan dibentuk dengan posisi kaki didepan ditekuk dan kaki belakang lurus, telapak kaki belakang serong ke arah luar, berat badan ditumpukan pada kaki depan, badan tegap dan pandangan kedepan.
- 4) Kuda-kuda silang dibentuk dengan menginjakkan 1 kaki ke depan atau kebelakang kaki yang lain, berat badan ditumpukan pada 1 kaki, kaki yang lain ringan sentuhan dengan ibu atau ujung jari kaki.
- 5) Kuda-kuda belakang : Berat badan kuda-kuda belakang di bentuk dengan bertumpu pada kaki belakang. Tumit yang dipakai sebagai tumpuan tegak dengan panggul, badan agak condong ke depan, kaki depan di injit dengan, menapak dengan tumit atau ujung kaki.

Setelah mengamati gambar dan membaca penjelasan tiap-tiap gambar sikap persiapan dan kuda-kuda dalam gerak bela diri Pencak silat, Anda dipersilahkan melakukan diskusi dengan rekan-rekan satu kelompok tentang-tahapan gerak di atas dan hal-hal yang dianggap butuh pemahaman yang sama tentang gambar dan penjelasan tahapan dalam melakukan sikap sedia dan kuda-kuda. (bila karena keadaan tidak memungkinkan Anda mengerjakan secara kelompok,/ karena sesuatu hal, maka dipersilahkan Anda kerjakan secara mandiri) kesulitan yang Anda temui setelah melakukan diskusi/ mengerjakan secara mandiri dalam memahami gambar dan penjelasan tersebut, Anda dipersilahkan menanyakan kepada orang tua yang mendampingi Anda atau kepada bapak/ibu guru

- 1) Silahkan Anda tuliskan kesulitan-kesulitan apa yang ditemui dalam memahami gambar dan penjelasan tahapan sikap kuda-kuda dan pola langkah

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

- 2) Silahkan Anda tuliskan hal-hal yang menjadi pokok pembicaraan saat diskusi kelompok

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

- 3) Silahkan Anda deskripsikan apakah yang dimaksud dengan sikap kuda-kuda dan pola langkah dalam pencak silat

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

b. Tahapan pembelajaran selanjutnya Ananda dipersilahkan untuk mempraktikkan aktivitas variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah.

Bentuk-bentuk aktivitas variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah, adalah sebagai berikut :

1) Aktivitas pembelajaran sikap Kuda-kuda

Sikap berdiri dalam pencak silat terdiri dari tiga macam, yaitu sikap berdiri tegak, sikap kangkang, dan sikap kuda-kuda. Sikap Kuda-kuda sendiri merupakan salah satu dari sikap dasar berdiri yang ada dalam pencak silat. Pengertian dari sikap kuda-kuda adalah sikap yang dibentuk untuk memperkokoh atau memperkuat posisi berdiri di saat kita akan melakukan serangan maupun melakukan gerak tangkisan terhadap dari serangan lawan. Ada 6 bentuk sikap kuda-kuda yang mendasari dalam pencak silat, diantaranya adalah :

a. Kuda-kuda Depan

Cara melakukannya:

1. Kuda-kuda depan dibentuk dengan kedua lengan berada disamping pinggang dengan posisi jari-jari tangan mengepal di depan dada
2. Posisi kaki depan ditekuk
3. Kaki belakang lurus, telapak kaki belakang serong ke arah luar
4. Berat badan berada pada kaki depan,
5. Posisi badan tegap dan pandangan diarahkan kedepan.



**Kuda-kuda depan**

**b. Kuda-kuda belakang :**

Cara melakukannya:

1. Berat badan bertumpu pada kaki belakang.
2. Tumit yang dipakai sebagai tumpuan tegak sejajar dengan panggul
3. Badan agak condong ke depan,
4. Kaki depan jinjit dengan, menapak dengan menggunakan ujung kaki



**Kuda-kuda Belakang**

**c. Kuda-kuda samping**

Cara melakukannya:

1. Posisi kaki kanan ditebuk
2. Posisi kaki kiri lurus ke samping,
3. Berat badan bertumpu pada kaki kanan ditebuk,
4. Posisi bahu sejajar atau segaris dengan kaki



**Kuda-kuda Samping**

**d. Kuda-kuda silang**

Cara melakukannya:

1. Dibentuk dengan menginjakkan 1 kaki ke depan atau ke belakang kaki yang lain,
2. Berat badan ditumpukan pada 1 kaki, kaki yang lain ringan sentuhan dengan ibu atau ujung jari kaki.



**Kuda-kuda silang**

**2) Aktivitas Pembelajaran Pola Langkah**

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



Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah., dipersilahkan untuk :

1. Menuliskan kesulitan-kesulitan apa saja yang ditemui dalam mempelajari aktivitas pembelajaran tersebut :

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

2. Menuliskan bagai mana cara Ananda mengatasi kesulitan tersebut baik secara individu maupun kelompok:

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

3. Menuliskan kesalahan apa saja yang sering dilakukan saat melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah. dan bagaimana cara memperbaikinya.

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

c. Berikan tanggapan Ananda, terkait dengan sikap Ananda saat melakukan proses pembelajaran aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah.. Berilah tanda check list (√) pada pernyataan dibawah ini.

- Ⓐ Sangat senang
- Ⓑ Senang
- Ⓒ Tidak tahu
- Ⓓ Tidak senang
- Ⓔ Sangat tidak senang

d. Silahkan Ananda melaporkan pencapaian hasil pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah yang diperoleh dalam Lembar Kerja (LK)

1) Silahkan Ananda tuliskan konsep sikap kuda-kuda dan pola langkah pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah

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

2) Silahkan Ananda tuliskan tahapan pelaksanaan melakukan variasi dan kombinasi sikapkuda-kuda dan pola langkah depan, belakang dan samping pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah

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

.....

- 3) Silahkan Ananda tuliskan tahapan dalam membentuk variasi dan kombinasi sikap kuda-kuda depan dengan pola langkah menyilang dan ke belakang

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

**3. Kegiatan Akhir**

- a. Silahkan Ananda lakukan refleksi terhadap aktivitas pembelajaran yang telah dilaksanakan, dengan melihat pencapaian hasil pembelajaran sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Selanjutnya Ananda silahkan membuat kesimpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK)
- b. Tahap berikutnya silahkan Ananda melakukan pendinginan/ *cooling down* dan berdoa
- c. Setelah selesai seluruh rangkaian aktivitas pembelajaran silahkan Ananda mengembalikan seluruh perlengkapan yang telah digunakan, bersihkan bagian tubuh dengan menggunakan sabun, ganti pakaian dan istirahat.

**Lembar Kegiatan/latihan di Rumah dan Bukti Pengawasan Orang Tua**

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	Berhasil	Gagal	Materi yang butuh perbaikan	Paraf orang tua

## F. RANGKUMAN

Kemampuan dalam melakukan variasi dan kombinasi gerakan yang baik dalam bela diri pencak silat, harus diawali dengan penguasaan teknik dasar. Selanjutnya masing-masing teknik dasar tersebut dilakukan dengan menggunakan variasi gerak yang sangat beragam dan pada akhirnya seluruh gerakan yang telah dikuasai dapat dikombinasikan antara gerak dasar yang satu dengan gerak dasar yang lain yang dilakukan dalam satu rangkaian gerak. Pencapaian hasil kualitas gerak yang baik memerlukan usaha untuk terus mempelajari dengan melakukan pengulangan memvariasikan dan mengkombinasikan gerakan- gerakan dasar pencak silat yang ada. Pada akhirnya unsur kordinasi gerakan , ketepatan dan kecepatan dalam melakukan variasi dan kormbinasi berbagai gerak dasar sangat diperlukan sebagai dasar terbentuknya rangkaian gerak yang baik.

## G. REFLEKSI

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah dalam beladiri pencak silat. Bagaimana perasaan Ananda setelah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah dalam beladiri pencak silat ?. apakah dapat efektif digunakan dalam peningkatan kualitas kebugaran jasmani ?



## Pembelajaran 2

### Variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan, tendangan dan tangkisan bela diri pencak silat

#### A. Tujuan Pembelajaran 2 :

Setelah melakukan proses pembelajaran 2, ananda memiliki kemampuan :

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik
2. Mengembangkan sikap dan perilaku disiplin, tanggung jawab, kerja sama dan toleransi, selama proses pembelajaran
3. Mengidentifikasi dan Menjelaskan konsep, tahapan variasi dan kombinasi dalam mempelajari gerak spesifik pukulan, tendangan dan tangkisan beladiri pencak silat dengan baik
4. Mempraktikkan tahapan gerak variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan, tendangan dan tangkisan beladiri pencak silat dengan baik

#### B. Peran Guru dan Orang Tua

Peran guru dalam pembelajaran 1 ini adalah :

1. Memfasilitasi bahan ajar
2. Memfasilitasi peserta didik dalam melakukan aktivitas pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* dan *online*
3. Mengkondisikan proses pembelajaran dapat dilaksanakan dengan baik melalui penjelasan secara detail pada tahapan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan, sarana dan prasarana (yang dimiliki peserta didik disekitar lingkungan rumah, mudah diperoleh dan mudah dimodifikasi) yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran
4. Memberikan respon terhadap berbagai permasalahan yang ada dan dihadapi peserta didik, dalam memahami isi, tahapan melakukan dan hal lain yang berhubungan dengan materi dalam aktivitas pembelajaran

Peran orang tua dalam mendampingi peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran 1 ini adalah :

1. Memfasilitasi putra/putrinya memberikan ketenangan dan kesiapan fisik serta mental dalam mengikuti proses pembelajaran dengan situasi relaks, fokus dan menyenangkan
2. Memfasilitasi putra/putrinya dalam menyiapkan bahan, peralatan, media, dan sumber belajar lainnya dalam mengikuti aktivitas pembelajaran 1
3. Memastikan putra/putrinya ikut dan aktif dalam melakukan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Melakukan koordinasi dengan wali kelas dan guru mata pelajaran jika terjadi permasalahan yang berhubungan dengan proses persiapan, pelaksanaan pembelajaran dan proses penilaian pada aktivitas pembelajaran ini.

### C. Aktivitas Pembelajaran

Sebelum memulai aktivitas pembelajaran dengan materi variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah Ananda dianjurkan untuk memperhatikan hal-hal penting dan mendasar di bawah ini :

#### **Petunjuk Umum :**

- a. Ananda diingatkan selalu memperhatikan protokol kesehatan covid 19 dalam melakukan aktivitas pembelajaran dilingkungan sekitar/ luar rumah, baik sebelum dan sesudah melakukan aktivitas pembelajaran. Gunakan masker secara tepat (jika lingkungan aman tidak perlu menggunakan masker), jaga jarak, cuci tangan dengan *hand sanitizer*/sabun dan menyiapkan handuk untuk membersihkan keringat.
- b. Memastikan kondisi kesehatan Ananda siap untuk melakukan aktivitas pembelajaran saat ini
- c. Menyiapkan dan menggunakan perlengkapan olahraga yang aman, nyaman, rapi dan sopan seperti: pakaian, sepatu, kaos kaki dan peralatan aktivitas pembelajaran lainnya

- d. Memastikan seluruh aktivitas yang akan dilakukan sudah dipelajari dan dipahami melalui materi dalam modul yang tersedia, sesuai petunjuk yang tertera dalam materi pembelajaran
- e. Melakukan setiap tahapan proses pembelajaran sesuai dengan ketentuan yang ada sampai tuntas, tidak berpindah pada aktivitas pembelajaran selanjutnya sebelum tahapan pembelajaran yang sedang dilakukan selesai dilaksanakan.

**Petunjuk Khusus :**

- a. Aktivitas pembelajaran diawali dengan berdoa sesuai dengan agama dan keyakinan masing-masing, seraya memohon diberikan kemudahan dan memperoleh manfaat pada seluruh tahapan proses pembelajaran yang akan dilaksanakan
- b. Menyiapkan air minum dalam botol sesuai kebutuhan
- c. Melakukan pemanasan Sebelum melakukan aktivitas pembelajaran, ananda dipersilahkan melakukan pemanasan dengan baik
- d. Melakukan setiap tahapan aktivitas pembelajaran sesuai dengan petunjuk pada materi aktivitas pembelajaran
- e. Tidak melakukan gerakan atau aktivitas lain di luar materi pembelajaran yang dapat menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan.
- f. Aktivitas dalam proses pembelajaran yang dilakukan Ananda dalam mempelajari materi dilakukan dengan tahapan secara sistematis dan berkelanjutan. Lakukan tahapan tersebut dengan kemampuan yang Ananda miliki
- g. Ananda dipersilahkan untuk mengamati setiap tahapan yang ada, pahami penjelasan pada setiap materi dan coba lakukan setiap tahapan gerak yang harus dikuasai sesuai dengan kemampuan yang Ananda miliki.
- h. Mengomunikasikan hal-hal yang belum dipahami atau butuh penjelasan terkait materi yang sedang dipelajari kepada orang tua yang mendampingi saat melakukan aktivitas atau kepada bapak/ ibu guru
- i. Penilaian dalam proses pembelajaran yang Ananda laksanakan meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian

sikap yang dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda selama proses pembelajaran.

- j. Aktivitas proses pembelajaran tahap berikutnya oleh Ananda dapat dilakukan setelah hasil penilaian pembelajaran mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang besaran nilainya telah ditentukan oleh pihak sekolah melalui guru mata pelajaran PJOK.
- k. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran lakukan pendinginan atau *cooling down*

### **Karakter yang dikembangkan dalam proses pembelajaran**

Pada proses pembelajaran aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan, tendangan dan tangkisan bela diri pencak silat karakter yang akan dikembangkan meliputi :

- a. **Disiplin:** gambaran sikap taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas proses pembelajaran . Sikap disiplin pada peserta didik diantaranya tercermin pada perilaku : hadir tepat waktu, melaksanakan tahapan pembelajaran sesuai aturan yang ada. mengerjakan tugas dengan baik dan tepat waktu. Internalisasi perilaku disiplin pada peserta didik diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi peraturan yang ada dilingkungan keluarga dan masyarakat.
- b. **Tanggung jawab :** menunjukkan sikap yang dilandasi atas kepedulian dan kejujuran yang tinggi dalam melaksanakan kewajiban dan panggilan hati . Perilaku tanggung jawab yang ditunjukkan oleh peserta didik dalam proses pembelajaran diantaranya : mengikuti proses pembelajaran dengan kesadaran tinggi tanpa paksaan , menyelesaikan proses pembelajaran sesuai tahapan, menyelesaikan tugas pembelajaran dengan baik.
- c. **Kerja sama:** sikap yang ditunjukkan dengan adanya niat dan usaha yang dilakukan oleh setiap peserta didik untuk bersama saling melengkapi, membantu, menyelesaikan dan menghasilkan komunikasi, interaksi sosial antar teman dengan baik. Sikap Kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi tugas, bersama menghasilkan karya bersama dalam proses pembelajaran

- d. **Toleransi** : sikap menghormati dan menghargai setiap tindakan orang lain. Sikap yang ditunjukkan peserta didik yang selalu menerima berbagai perbedaan, menghargai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki peserta didik lain tanpa harus merendahkan dan membandingkan dengan orang lain. Hal ini dapat tercermin dari perilaku yang tidak memilih-milih teman dalam kelompok, menerima dan menghargai setiap perbedaan pendapat dan hasil karya teman dengan baik.

## Aktivitas Pembelajaran 1

Ananda pasti selalu memiliki motivasi belajar yang tinggi dalam melakukan aktivitas pembelajaran walau saat ini aktivitas pembelajaran dilaksanakan di rumah dan lingkungan sekitar rumah ananda. Silahkan Ananda mulai aktivitas pembelajaran dengan Memanjatkan doa sesuai dengan Agama dan keyakinan Ananda.

### 1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Diingatkan kepada Ananda sebelum melakukan aktivitas variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah, Ananda dalam keadaan sehat dan menggunakan pakaian olahraga.
- b. Ananda bersama anggota kelompok membentuk barisan dengan rapi dan berdoa.(bila tidak memungkinkan membentuk kelompok karena keadaan dan sesuatu hal maka kegiatan ini dapat Ananda lakukan dengan seorang diri).
- c. Ananda dipersilahkan mempelajari materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran yang telah tersusun yang menjadi bagian isi dari modul ini atau yang telah tersedia pada aplikasi *google classroom*.
- d. Sebelum melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan, tendangan dan tangkisan bela diri pencak silat, Ananda harus melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dilanjutkan dengan peregangan dinamis).
- e. Selanjutnya, silahkan Ananda lakukan aktivitas berjalan yang secara bertahap

dilanjutkan dengan lari berlahan-lahan (*jogging*) selama 5 menit. Lakukan aktivitas ini dilingkungan sekitar rumah Ananda Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan suhu tubuh, mencegah terjadinya cedera pada otot, meningkatkan temperatur otot. Otot yang hangat akan siap saat berkontraksi lebih cepat dan akan rileks lebih cepat pula, keadaan ini dapat meningkatkan kekuatan serta kecepatan pada otot saat digunakan .Aktivitas lari berlahan-lahan (*jogging*) juga dimaksudkan untuk menyiapkan kerja jantung dan paru-paru serta melebarkan pembuluh darah. Semakin stabil detak jantung dan Pembuluh darah yang lebih lebar membuat jantung tidak terlalu berat dan mengurangi hambatan aliran darah. Kondisi kesiapan tubuh secara keseluruhan merupakan syarat utama dalam mempersiapkan diri melakukan aktivitas fisik selanjutnya saat mengikuti proses pembelajaran saat ini.

## 2. Kegiatan Inti

- a. Pada awal kegiatan Inti ini Ananda dipersilahkan untuk mengamati dan mengkaji tentang aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan, tendangan dan tangkisan bela diri pencak silat.

Gerak spesifik pukulan, tendangan dan tangkisan merupakan bagian dari teknik dasar seni beladiri pencak silat. Penguasaan teknik dasar tersebut merupakan hal pokok yang menjadi prasyarat dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan, tendangan dan tangkisan bela diri pencak silat. Variasi pukulan tangan digunakan untuk melakukan serangan dalam bentuk beberapa macam pukulan yang dapat dilakukan dengan cara : tinju, tebak, totok, bantul, dorong dan sodok, sedangkan variasi gerak spesifik tendangan dapat dilakukan dengan menggunakan bagian punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan tumit. Ada beberapa jenis gerak spesifik tendangan dalam seni bela diri pencak silat , diantaranya adalah: tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T, tendangan jejak dan tendangan belakang. Berikutnya adalah gerak spesifik tangkisan yang merupakan salah satu teknik dasar dalam seni bela diri pencak

silat. Tangkisan adalah gerakan teknik dasar yang dilakukan untuk melakukan pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan lawan. Teknik dasar ini dapat dilakukan dengan menggunakan bagian tubuh seperti tangan (satu tangan atau lengan, dua lengan), siku dan kaki. Ketiga gerak spesifik ini bila dipadukan dan dilakukan melalui satu rangkaian gerak dengan cara memberikan variasi gerak terhadap masing-masing gerak spesifik yang ada dan mengkombinasikan ketiga gerak spesifik tersebut maka akan tercipta variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan, tendangan dan tangkisan seni bela diri pencak silat.

- b. Selanjutnya Ananda diminta mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan, tendangan dan tangkisan. bela diri pencak silat. Dalam proses Ananda mencoba melakukan gerak spesifik pukulan, tendangan maupun tangkisan dengan berbagai variasi gerakan dan nantinya ketiga gerak spesifik tadi dilakukan dalam satu kombinasi gerakan. Silahkan ananda mencatat kesulitan apa saja yang dihadapi selama melaksanakan aktivitas pembelajaran tersebut, dan coba didiskusikan dengan anggota kelompok untuk mendapatkan jawaban atau solusi dari kesulitan yang ditemui.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan, tendangan dan tangkisan antara lain sebagai berikut :

### 1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan depan

Pukulan depan atau bisa juga disebut pukulan lurus adalah pukulan yang dilakukan dengan lintasan lurus ke depan

Cara melakukannya :

1. Membentuk sikap kuda-kuda samping, dengan posisi kaki kiri berada di depan
2. Posisi kedua tangan berada di depan dada
3. Tangan dikepal tangan memukul
4. Kedua telapak kaki berada sejajar
5. Mengubah kepalan menjadi telungkup ketika memukul dengan tangan kanan
6. Ganti posisi kaki kiri dan kaki kanan ketika pukulan lurus dilakukan.



**Pukulan depan**

## 2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan bandul

Pukulan bandul menggunakan teknik gerakan tangan secara membandul dari bawah ke atas. Dilakukan dengan posisi tangan ditekuk 90°. Pukulan bandul dapat dilakukan dengan kaki yang bervariasi, bisa dengan posisi kaki depan sejajar dengan tangan yang menyerang ataupun tidak.

Cara melakukannya :

1. Membentuk sikap kuda-kuda tengah
2. Posisi kedua tangan menyilang di depan dada. jari-jari tangan mengepal megepal
3. Gerakan tangan di ayunkan ke depan dengan kepala telungkup
4. Tangan yang lain tetap berada di depan dada untuk melindungi tubuh
5. Saat gerakan spesifik ini dilakukan , bergantian posisi tangan yang melakukan pukulan.



**Pukulan bandul**

### 3) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan Melingkar

Cara melakukannya:

1. Posisi sikap kuda-kuda berada di tengah
2. Kedua belah tangan menyilang berada di depan dada, sementara tangan yang akan memukul mengepal jari jarinya mengepal.
3. Selanjutnya yunkan tangan yang akan memukul secara melingkar dari sisi kiri-depan-kanan dengan kepalan yang tegak.
4. Sementara tangan yang satunya lagi dalam posisi menutup badan sendiri.
5. Segera lakukan dengan mengubah atau mengganti tangan yang akan memukul.



**Pukulan melingkar**

### 4) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan Tegak

Cara melakukannya:

1. Posisi sikap kuda-kuda berada di tengah
2. Kedua tangan bersiap di depan dada, sementara tangan yang akan memukul jari jarinya dalam posisi mengepal rapat.
3. Sedangkan tangan kanan kemudian memukul ke depan dengan kepalan tegak.

4. Sementara tangan yang satunya lagi dalam posisi menutup atau melindungi badan sendiri
5. Segera lakukan dengan mengubah atau mengganti posisi kaki dan tangan yang memukul secara bergantian.



**Pukulan tegak**

### **5) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan lurus**

Tendangan lurus adalah tendangan yang dilakukan lurus kedepan dengan kekuatan penuh.

Adapun cara melakukannya :

1. Kaki kuda-kuda kiri.
2. Kaki kanan ditendangkan ke depan
3. hentakan telapak kaki sejajar dengan bahu.
4. Kedua tangan berada di depan dada sebagai penyeimbang.



**Tendangan lurus**

#### **6) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan jejak**

Tendangan ini disebut juga dorongan telapak kaki. Tendangan ini mengarah ke depan yang sifatnya mendorong ke sasaran dada dengan perkenaan telapak kaki penuh.

Adapun cara melakukannya:

1. Posisi awal berdiri dengan salah satu kaki
2. kaki yang diangkat dengan lutut sedikit di tekuk
3. gerakan kakiyang menendang du jepitkan kearah lawan pada telapak kaki
4. salah satu tangan menutup tubuh bagian atas dan di bawah



**Tendangan jejak**

### 7) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan T

Tendangan samping adalah tendangan yang langsung di arahkan ke samping badan.

Cara melakukannya berikut ini :

1. Kaki kuda-kuda kiri.
2. Kaki kanan ditendangkan ke samping dengan punggung kaki.
3. Kedua tangan berada di depan dada sebagai penyeimbang.



**Tendangan "T"**

### 8). Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan tusuk

Tendangan tusuk sama dengan tendangan lurus. yang membedakan adalah sasarannya, jika tendangan tusuk sasarannya adalah kemaluan lawan atau ulu hati.

Cara melakukannya :

1. Kaki kuda-kuda kiri.
2. Kaki kanan ditendangkan ke depan yang diarahkan ulu hati lawan
3. hentakan telapak kaki sejajar dengan bahu.

4. Kedua tangan berada di depan dada sebagai penyeimbang.



**Tendangan tusuk**

**9). Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tangkisan dalam**

Teknik tangkisan dalam digunakan untuk menahan serangan yang datang dari arah depan bagian tubuh kita dan diarahkan tepat ke dada

Cara melakukannya :

1. Sikap kuda-kuda tengah.
2. Kedua tangan bersiap di depan.
3. Tarik salah satu tangan dari depan luar ke dalam sejajar bahu.
4. Posisi tubuh seimbang.



**Tangkisan dalam**

### 10). Aktifitas pembelajaran gerak spesifik tangkisan luar

Tangkisan luar berpungsi untuk menahan serangan dari sebelah kiri atau kanan.

Cara melakukannya bisa mengikuti arahan berikut ini

- 1) Sikap kuda-kuda tengah
- 2) Kedua tangan bersiap di depan.
- 3) Tarik salah satu tangan dari dalam depan ke luar sejajar bahu.
- 4) Posisi tubuh seimbang.



**Tangkisan luar**

### 11). Aktifitas pembelajaran gerak spesifik tangkisan atas

Tangkisan atas ini berpungsi menahan serangan yang datang dari arah atas. Bisa dikombinasikan dengan serangan pukulan lurus atau tendangan.

Cara melakukan :

1. Sikap kuda-kuda depan
2. Kedua tangan letakkan di depan dada
3. Tarik salah satu tangan dari bawah ke atas hingga atas kepala di depan dahi
4. Posisi tubuh dalam keadaan seimbang



**Tangkisan atas**

## 12). Aktifitas pembelajaran gerak spesifik tangkisan bawah

Teknik tangkisan ini berfungsi untuk menahan serangan yang datang dari arah samping depan atau dari arah belakang yang arahnya serangnya pada bagian bawah tubuh kita

Cara melakukannya :

1. Tubuh dalam posisi seimbang
2. Membentuk sikap kuda-kuda tengah
3. Kedua tangan diletakkan di depan dada
4. Salah satu tangan ditarik dari atas ke bawah



**Tangkisan bawah**

Dari beberapa gerak spesifik teknik dasar pukulan, tendangan dan tangkisan yang ada di atas, silahkan Ananda untuk membentuk variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan, tendangan dan tangkisan bela diri pencak silat, disesuaikan dengan kemampuan yang Ananda miliki dan kuasai setelah mempelajari serta mencoba seluruh gerakan yang telah diuraikan di atas..

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan, tendangan dan tangkisan, Ananda dipersilahkan untuk menuliskan kesulitan-kesulitan apa yang dihadapi dalam melakukan aktivitas pembelajaran ini. Anada juga diminta untuk menuliskan kesalahan apa yang sering dilakukan dan bagaimana cara Ananda untuk memperbaiki kesalahan tersebut dalam mencoba melakukan ktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan, tendangan dan tangkisan bela diri pencak silat. Silahkan Ananda tuliskan pada kolom di bawah ini

1. Silahkan Ananda tuliskan kesulitan-kesuitan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan, tendanan dan tangkisan beladiri pencak silat

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

2. Silahkan Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan, tendangan dan tangkisan beladiri pencak silat

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

3. Silahkan Ananda tuliskan cara Ananda memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dilakukan saat melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan, tendanan dan tangkisan beladiri pencak silat

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

e. Berikan tanggapan Ananda, terkait dengan sikap Ananda saat melakukan proses pembelajaran aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik pululan,tendangan dan tangkisan seni bela diri pencak silat.. Berilah tanda *check list* (√) pada pernyataan dibawah ini.

- Ⓒ Sangat senang
- Ⓒ Senang
- Ⓒ Tidak tahu
- Ⓒ Tidak senang
- Ⓒ Sangat tidak senang

Silahkan Ananda melaporkan pencapaian hasil pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik pululan,tendangan dan tangkisan seni bela diri pencak silat yang diperoleh dalam Lembar Kerja (LK)

1. Silahkan Ananda tuliskan konsep variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan,tendangan dan tangkisan seni beladiri pencak silat

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

2. Silahkan Ananda tuliskan tahapan pelaksanaan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan depan, tendangan lurus dan tangkisan dalam seni beladiri pencak silat

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

3. Silahkan Ananda tuliskan tahapan dalam membentuk variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan tegak, tendangan T dan tangkisan luar seni bela diri pencak silat

.....

.....

.....

.....

**3. Kegiatan Akhir**

- a. Silahkan Ananda lakukan refleksi terhadap aktivitas pembelajaran yang telah dilaksanakan, dengan melihat pencapaian hasil pembelajaran sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Selanjutnya Ananda silahkan membuat kesimpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK)
- b. Tahap berikutnya silahkan Ananda melakukan pendinginan/ *cooling down* dan berdoa
- c. Setelah selesai seluruh rangkaian aktivitas pembelajaran silahkan Ananda merapikan seluruh perlengkapan yang telah digunakan, bersihkan bagian tubuh dengan menggunakan sabun, ganti pakaian dan istirahat.

**Lembar refleksi dan bukti pengawasan orang tua**

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	Berhasil	Gagal	Materi yang butuh perbaikan	Paraf orang tua

#### D. RANGKUMAN

Kemampuan dalam melakukan variasi dan kombinasi gerakan yang baik dalam bela diri pencak silat, harus diawali dengan penguasaan teknik dasar. Selanjutnya masing-masing teknik dasar tersebut dilakukan dengan menggunakan variasi gerak yang sangat beragam dan pada akhirnya seluruh gerakan yang telah dikuasai dapat dikombinasikan antara gerak dasar yang satu dengan gerak dasar yang lain yang dilakukan dalam satu rangkaian gerak. Pencapaian hasil kualitas gerak spesifik variasi dan kombinasi pukulan, tendangan dan tangkisan seni bela diri pencak silat yang baik memerlukan usaha kuat untuk terus mempelajari dengan mencoba berulang-ulang setiap gerakan-gerakan dasar pencak silat yang ada. Memperagakan variasi gerakan dilanjutkan dengan mengkombinasikan beberapa gerak dasar yang dipelajari akan membantu meningkatkan kualitas tampilan gerakan yang dicitakan.

#### E. REFLEKSI

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan, tendangan dan tangkisan seni beladiri pencak silat. Bagaimana perasaan Ananda setelah mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan, tendangan dan tangkisan dalam beladiri pencak silat? Apakah Ananda menemui kesulitan saat mempelajari aktivitas pembelajaran ini? bila ada silahkan diskusikan dengan teman-teman satu kelompok atau komunikasikan dengan bapak/ibu guru. Bagaimana menurut Ananda kegunaan aktivitas ini dalam kehidupan sehari-hari, apakah dapat efektif digunakan dalam peningkatan kualitas kebugaran jasmani?



## Pembelajaran 3

### Rangkaian dan kombinasi gerakan kuda-kuda, memukul menendang, menangkis dan mengelak beladiri pencak silat

#### A. Tujuan Pembelajaran 3:

Setelah melakukan proses pembelajaran 2, ananda memiliki kemampuan :

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik
2. Mengembangkan sikap dan perilaku disiplin, tanggung jawab, kerja sama dan toleransi, selama proses pembelajaran
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan konsep, tahapan rangkaian dan kombinasi gerakan kuda-kuda, memukul, menendang, menangkis dan mengelak beladiri pencak silat dengan baik
4. Mempraktikkan tahapan rangkaian dan kombinasi gerakan kuda-kuda, memukul, menendang, menangkis dan mengelak beladiri pencak silat dengan baik

#### B. Peran Guru dan Orang Tua

Peran guru dalam pembelajaran 1 ini adalah :

1. Memfasilitasi bahan ajar
2. Memfasilitasi peserta didik dalam melakukan aktivitas pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* dan *online*
3. Mengkondisikan proses pembelajaran dapat dilaksanakan dengan baik melalui penjelasan secara detail pada tahapan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan, sarana dan prasarana (yang dimiliki peserta didik disekitar lingkungan rumah, mudah diperoleh dan mudah dimodifikasi) yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran
4. Memberikan respon terhadap berbagai permasalahan yang ada dan dihadapi peserta didik, dalam memahami isi, tahapan melakukan dan hal lain yang berhubungan dengan materi dalam aktivitas pembelajaran

Peran orang tua dalam mendampingi peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran ini adalah :

1. Memfasilitasi putra/putrinya memberikan ketenangan dan kesiapan fisik serta mental dalam mengikuti proses pembelajaran dengan situasi relaks, fokus dan menyenangkan
2. Memfasilitasi putra/putrinya dalam menyiapkan bahan, peralatan, media, dan sumber belajar lainnya dalam mengikuti aktivitas pembelajaran
3. Memastikan putra/putrinya ikut dan aktif dalam melakukan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Melakukan koordinasi dengan wali kelas dan guru mata pelajaran jika terjadi permasalahan yang berhubungan dengan proses persiapan, pelaksanaan pembelajaran dan proses penilaian pada aktivitas pembelajaran ini.

### C. Aktivitas Pembelajaran

Sebelum memulai aktivitas pembelajaran dengan materi rangkaian dan kombinasi gerakan kuda-kuda, memukul, menendang, mengangkis dan mengelak beladiri pencak silat Ananda dianjurkan untuk memperhatikan hal-hal penting dan mendasar di bawah ini :

#### 1. Petunjuk Umum :

- a. Ananda diingatkan selalu memperhatikan protokol kesehatan covid'19 dalam melakukan aktivitas pembelajaran dilingkungan sekitar/ luar rumah, baik sebelum dan sesudah melakukan aktivitas pembelajaran. Gunakan masker secara tepat (jika lingkungan aman tidak perlu menggunakan masker), jaga jarak, cuci tangan dengan *hand sanitizer*/sabun dan menyiapkan handuk untuk membersihkan keringat.
- b. Memastikan kondisi kesehatan Ananda siap untuk melakukan aktivitas pembelajaran saat ini

- c. Menyiapkan dan menggunakan perlengkapan olahraga yang aman, nyaman, rapi dan sopan seperti: pakaian, sepatu, kaos kaki dan peralatan aktivitas pembelajaran lainnya
- d. Memastikan seluruh aktivitas yang akan dilakukan sudah dipelajari dan dipahami melalui materi dalam modul yang tersedia, sesuai petunjuk yang tertera dalam materi pembelajaran
- e. Melakukan setiap tahapan proses pembelajaran sesuai dengan ketentuan yang ada sampai tuntas, tidak berpindah pada aktivitas pembelajaran selanjutnya sebelum tahapan pembelajaran yang sedang dilakukan selesai dilaksanakan.

## **2. Petunjuk Khusus :**

- a. Aktivitas pembelajaran diawali dengan berdoa sesuai dengan agama dan keyakinan masing-masing, seraya memohon diberikan kemudahan dan memperoleh manfaat pada seluruh tahapan proses pembelajaran yang akan dilaksanakan
- b. Menyiapkan air minum dalam botol sesuai kebutuhan
- c. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas pembelajaran, Ananda dipersilahkan melakukan pemanasan dengan baik
- d. Melakukan setiap tahapan aktivitas pembelajaran sesuai dengan petunjuk pada materi aktivitas pembelajaran
- e. Tidak melakukan gerakan atau aktivitas lain di luar materi pembelajaran yang dapat menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan.
- f. Aktivitas dalam proses pembelajaran yang dilakukan Ananda dalam mempelajari materi dilakukan dengan tahapan secara sistematis dan berkelanjutan.
- g. Ananda dipersilahkan untuk mengamati setiap tahapan yang ada, pahami penjelasan pada setiap materi dan coba lakukan setiap tahapan gerak yang harus dikuasai sesuai dengan kemampuan yang Ananda miliki.
- h. Mengkomunikasikan hal-hal yang belum dipahami atau butuh penjelasan terkait materi yang sedang dipelajari kepada orang tua yang mendampingi saat melakukan aktivitas atau kepada bapak/ ibu guru

- i. Penilaian dalam proses pembelajaran yang Ananda laksanakan meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian sikap yang dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda selama proses pembelajaran.
- j. Aktivitas proses pembelajaran tahap berikutnya oleh Ananda dapat dilakukan setelah hasil penilaian pembelajaran mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang besaran nilainya telah ditentukan oleh pihak sekolah melalui guru mata pelajaran PJOK.
- k. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran lakukan pendinginan atau *cooling down*

### 3. Karakter yang dikembangkan dalam proses pembelajaran

Pada proses pembelajaran aktivitas rangkaian dan kombinasi gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan beladiri pencak silat karakter yang akan dikembangkan meliputi

- a. **Disiplin:** gambaran sikap taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas proses pembelajaran . Sikap disiplin pada peserta didik diantaranya tercermin pada prilaku : hadir tepat waktu, melaksanakan tahapan pembelajaran sesuai aturan yang ada. mengerjakan tugas dengan baik dan tepat waktu. Internalisasi prilaku disiplin pada peserta didik diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi peraturan yang ada dilingkungan keluarga dan masyarakat.
- b. **Tanggung jawab :** menunjukkan sikap yang dilandasi atas kepedulian dan kejujuran yang tinggi dalam melaksanakan kewajiban dan panggilan hati . Prilaku tanggung jawab yang ditunjukkan oleh peserta didik dalam proses pembelajaran diantaranya : mengikuti proses pembelajaran dengan kesadaran tinggi tanpa paksaan , menyelesaikan proses pembelajaran sesuai tahapan, menyelesaikan tugas pembelajaran dengan baik.
- c. **Kerja sama:** sikap yang ditunjukkan dengan adanya niat dan usaha yang dilakukan oleh setiap peserta didik untuk bersama saling melengkapi, membantu, menyelesaikan dan menghasilkan komunikasi, interaksi sosial antar

teman dengan baik. Sikap Kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: berbagi tugas, bersama menghasilkan karya bersama dalam proses pembelajaran

- d. **Toleransi** : sikap menghormati dan menghargai setiap tindakan orang lain. Sikap yang ditunjukkan peserta didik yang selalu menerima berbagai perbedaan, menghargai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki peserta didik lain tanpa harus merendahkan dan membandingkan dengan orang lain. Hal ini dapat tercermin dari perilaku yang tidak memilih-milih teman dalam kelompok, menerima dan menghargai setiap perbedaan pendapat dan hasil karya teman dengan baik.

## Aktivitas Pembelajaran 1

Ananda pasti selalu memiliki motivasi belajar yang tinggi dalam melakukan aktivitas pembelajaran walau saat ini aktivitas pembelajaran dilaksanakan di rumah dan lingkungan sekitar rumah ananda. Silahkan Ananda mulai aktivitas pembelajaran dengan memanjatkan doa sesuai dengan agama dan keyakinan Ananda.

### 1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Diingatkan kepada Ananda sebelum melakukan aktivitas variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah, Ananda dalam keadaan sehat dan menggunakan pakaian olahraga.
- b. Ananda bersama anggota kelompok membentuk barisan dengan rapi dan berdoa. (bila tidak memungkinkan membentuk kelompok karena keadaan dan sesuatu hal maka kegiatan ini dapat Ananda lakukan dengan seorang diri).
- c. Ananda dipersilahkan mempelajari materi pembelajaran berupa: Lembar Kerja (LK), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran yang telah tersusun yang menjadi bagian isi dari modul ini atau yang telah tersedia pada aplikasi *google classroom*.
- d. Sebelum melakukan rangkaian dan kombinasi gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan beladiri pencak silat, Ananda harus melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dilanjutkan

dengan peregangan dinamis).

- e. Selanjutnya, silahkan Ananda lakukan aktivitas berjalan yang secara bertahap dilanjutkan dengan lari berlahan-lahan (*jogging*) selama 5 menit. Lakukan aktivitas ini dilingkungan sekitar rumah Ananda. Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan suhu tubuh, mencegah terjadinya cedera pada otot, meningkatkan temperatur otot. otot yang hangat akan siap saat berkontraksi lebih cepat dan akan rileks lebih cepat pula, keadaan ini dapat meningkatkan kekuatan serta kecepatan pada otot saat digunakan. Aktivitas lari berlahan-lahan (*jogging*) juga dimaksudkan untuk menyiapkan kerja jantung dan paru-paru serta melebarkan pembuluh darah. Semakin stabil detak jantung dan Pembuluh darah yang lebih lebar membuat jantung tidak terlalu berat dan mengurangi hambatan aliran darah. Kondisi kesiapan tubuh secara keseluruhan merupakan syarat utama dalam mempersiapkan diri melakukan aktivitas fisik selanjutnya saat mengikuti proses pembelajaran saat ini.

### 3. Kegiatan Inti

- a. Pada awal kegiatan Inti ini Ananda dipersilahkan untuk mengamati dan mengkaji tentang aktivitas rangkaian dan kombinasi gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan bela diri pencak silat.

Rangkaian dan kombinasi gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan beladiri pencak silat, adalah kemampuan dalam melakukan gerak dasar yang ditampilkan secara kontinyu dengan menggabungkan beberapa gerak dasar menjadi satu kesatuan gerakan. Penguasaan teknik dasar secara keseluruhan akan memudahkan peserta didik dalam melakukan rangkaian dan kombinasi gerakan dalam beladiri pencak silat. Pada aktivitas pembelajaran sebelumnya Ananda difasilitasi untuk memiliki pemahaman dan kemampuan dalam melakukan variasi gerakan dan kombinsi gerak spesifik teknik dasar beladiri pencak silat, selanjutnya Ananda diharapkan mampu melakukan suatu rangkaian gerak dengan mengkombinasikan beberapa teknik dasar yang telah dipelajari. Pada aktivitas pembelajaran 3 ada satu lagi gerak dasar tambahan

yang akan dipelajari guna melengkapi gerakan yang ada. Gerak dasar elakan merupakan salah satu gerak spesifik yang menjadi bagian dari gerak dasar dalam seni beladiri pencak silat. Gerak dasar elakan digunakan untuk menghindari serangan lawan. Melalui gerak elakan dimungkinkan memindahkan dari arah sasaran yang menjadi target lawan ke berbagai arah yang berlawanan dari datangnya serangan. Arah gerak elakan yang dilakukan meliputi delapan arah mata angin

- b. Selanjutnya Ananda dipersilahkan untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran rangkaian dan kombinasi gerakan, kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan beladiri pencak silat. Saat Ananda mencoba melakukan gerak gerak rangkaian kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan dengan berbagai nantinya ke 5 gerak dasar akan dilakukan dalam satu rangkaian gerakan. Silahkan Ananda mencoba secara bertahap merangkai beberapa gerak dasar yang sudah dipelajari, dan dicoba untuk dilakukan secara berulang-ulang. Pada proses mencoba rangkaian gerak yang dimulai dengan membentuk sikap kuda-kuda dan dilanjutkan dengan gerakan dasar lainnya, Ananda coba fokus pada penguasaan tip gerak dasar yang dilakukan lalu dirangkai dengan gerakan dasar yang lain tanpa putus gerakannya. Perpindahan dari satu gerak dasar ke gerak dasar selanjutnya dilakukan secara bertahap dan perlahan dengan penekanan pada ketepatan pelaksanaan tiap-tiap gerak dasar hingga menjadi suatu rangkaian gerak. Pada kegiatan pembelajaran 3 Ananda dipersilahkan mencatat kesulitan apa saja yang dihadapi dalam penguasaan rangkaian gerak dan coba didiskusikan dengan anggota kelompok untuk mendapatkan jawaban atau solusi yang tepat. Mari kita mulai pembelajaran ini dengan mencoba gerak dasar elakan beladiri pencak silat.

## Aktivitas pembelajaran gerak dasar elakan

Gerak dasar elakan dalam pencak silat adalah salah satu teknik dasar yang digunakan untuk menghindari serangan lawan. Gerakan elakan dilakukan dengan cara memindahkan posisi tubuh dari arah pukulan atau tendangan yang dilakukan oleh pihak lawan ke arah yang berlawanan. Ada beberapa macam gerak dasar elakan yang digunakan dalam seni beladiri pencak silat, diantaranya adalah:

### 1) Gerakan elakan bawah

Gerakan elakan yang digunakan saat menghindar dari serangan lawan yang mengarah pada bagian atas tubuh

Cara melakukannya :

1. Posisi tubuh direndahkan dengan menekuk lutut,
2. Tumpuan kaki tidak berpindah.
3. Sikap tubuh dan tangan dalam posisi waspada



**Elakan bawah**

## 2) Gerakan elakan atas

Gerakan elakan yang dilakukan untuk menghindari dari serangan lawan yang mengarah pada bagian bawah tubuh.

Cara melakukannya :

1. Kedua kaki ditolakkan sampai terangkat
2. Kedua lutut ditekuk
3. Kedua lengan waspada di samping badan
4. Mendarat dengan menggunakan kedua kaki secara bersamaan dengan posisi lutut ditekuk



**Elakan Atas**

## 3) Gerakan elakan samping

Gerakan elakan yang dilakukan untuk menghindari dari serangan lurus depan atas, dengan tahapan gerakan yang dilakukan membentuk sikap kangkang, pindahkan badan ke samping dengan mengubah kuda-kuda awal.

Cara melakukannya:

Sikap kuda-kuda depan.

1. Angkat kedua kaki dengan sikap tungkai ditekuk.
2. Sikap tangan tetap waspada
3. Mendarat dengan kedua kaki saling menyusul



**Elakan samping**

#### **4. Gerakan elakan belakang berputar**

Cara melakukannya :

1. Sikap kuda-kuda depan.
2. Posisi badan sedikit di condongkan ke belakang.
3. Sikap tangan waspada



**Elakan Belakang Berputar**

Setelah mempelajari dan mencoba melakukan gerakan dasar elakan beladiri pencak silat, silahkan Ananda untuk membentuk rangkaian dan kombinasi gerakan dengan menggabungkan gerakan dasar kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan bela diri pencak silat, disesuaikan dengan kemampuan penguasaan gerak yang Ananda miliki.

- c. Setelah Ananda melakukan aktivitas pembelajaran rangkaian dan kombinasi gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan, Ananda dipersilahkan untuk menuliskan kesulitan-kesulitan apa yang dihadapi dalam melakukan aktivitas pembelajaran ini. Ananda juga diminta untuk menuliskan kesalahan apa yang sering dilakukan dan bagaimana cara Ananda untuk memperbaiki kesalahan tersebut dalam mencoba melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan, tendangan dan tangkisan bela diri pencak silat. Silahkan Ananda tuliskan di bawah ini

1. Silahkan Ananda tuliskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan rangkaian dan kombinasi gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan beladiri pencak silat

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

2. Silahkan Ananda tuliskan kesalahan-kesalahan apa saja yang sering dilakukan saat melakukan aktivitas pembelajaran rangkaian dan kombinasi gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan beladiri pencak silat

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

3. Silahkan Ananda tuliskan cara Ananda memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dilakukan saat melakukan aktivitas pembelajaran rangkaian dan kombinasi gerakan pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan beladiri pencak silat

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

d. Berikan tanggapan Ananda, terkait dengan sikap Ananda saat melakukan proses pembelajaran aktivitas pembelajaran rangkaian dan kombinasi gerakan kuda-kuda pululan,tendangan, tangkisan dan elakan seni beladiri pencak silat.. Berilah tanda *check list* (✓) pada pernyataan dibawah ini.

- Sangat senang
- Senang
- Tidak tahu
- Tidak senang
- Sangat tidak senang

e. Silahkan Ananda menuliskan laporan pencapaian hasil pada aktivitas pembelajaran rangkaian dan kombinasi gerakan kuda-kuda, pukulan,tendangan, tangkisan dan elakan seni beladiri pencak silat yang diperoleh dalam Lembar Kerja (LK)

1. Silahkan Ananda tuliskan konsep rangkaian dan kombinasi gerakan kuda-kuda, pululan,tendangan, tangkisan dan elakan seni beladiri pencak silat yang sudah Ananda coba buat dan praktikkan

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

2. Silahkan Ananda tuliskan tahapan pelaksanaan melakukan rangkaian dan kombinasi gerakan kuda-kuda, pululan, tendangan, tangkisan dan elakan dalam seni beladiri pencak silat

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

3. Silahkan Ananda tuliskan tahapan dalam membentuk rangkaian dan kombinasi gerakan kuda-kuda, pululan, tendangan, tangkisan dan elakan seni beladiri pencak silat

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

**3. Kegiatan Akhir**

- a. Silahkan Ananda lakukan refleksi terhadap aktivitas pembelajaran yang telah dilaksanakan, dengan melihat pencapaian hasil pembelajaran sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Selanjutnya Ananda silahkan membuat kesimpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK)
- b. Tahap berikutnya silahkan Ananda melakukan pendinginan/ *cooling down* dan berdoa
- c. Setelah selesai seluruh rangkaian aktivitas pembelajaran silahkan Ananda merapikan seluruh perlengkapan yang telah digunakan, bersihkan bagian tubuh dengan menggunakan sabun, ganti pakaian dan istirahat.

## Lembar refleksi dan bukti pengawasan orang tua

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	Berhasil	Gagal	Materi yang butuh perbaikan	Paraf orang tua

### F. RANGKUMAN

Kemampuan dalam melakukan rangkaian dan kombinasi gerakan yang baik dalam bela diri pencak silat, diawali dengan penguasaan teknik dasar. Selanjutnya masing-masing teknik dasar tersebut digabungkan dan dikombinasikan melalui rangkaian gerak menggunakan variasi gerak yang sangat beragam. Pada akhirnya seluruh gerakan yang telah dikuasai digabungkan dengan dikombinasikan antara gerak dasar yang satu dengan gerak dasar yang lain yang dilakukan dalam satu rangkaian gerak. Pencapaian hasil rangkaian dan kombinasi gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan seni beladiri pencak silat yang baik memerlukan pengulangan dalam mencoba gerakan dasar yang dipelajari. Memperagakan rangkaian gerakan dilanjutkan dengan mengkombinasikan beberapa gerak dasar yang dipelajari akan membantu meningkatkan kualitas tampilan gerakan yang diciptakan

### G. REFLEKSI

Ananda telah mempelajari materi aktivitas pembelajaran rangkaian dan kombinasi gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan seni beladiri pencak silat. Bagaimana perasaan Ananda setelah mempelajari aktivitas pembelajaran rangkaian dan kombinasi gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan dalam beladiri pencak silat? Apakah Ananda menemui kesulitan saat mempelajari aktivitas pembelajaran ini? bila ada silahkan diskusikan dengan teman-teman satu kelompok atau komunikasikan dengan bapak/ibu guru. Bagaimana menurut Ananda kegunaan aktivitas ini dalam kehidupan sehari-hari, apa saja nilai-nilai yang diperoleh dari aktivitas pembelajaran ini bila diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari?



## Penilaian

### A. PENILAIAN SIKAP

#### 1. Petunjuk Penilaian

Berikan tanda *check list* (√) pada kolom yang sudah disediakan, isi sesuai dengan perilaku yang diaplikasikan pada proses pembelajaran yang telah dilaksanakan.

#### 2. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Keterangan
1	Saya selalu senang mengikuti proses pembelajaran			
2	Saya berusaha menguasai materi yang diberikan			
3	Saya selalu menyelesaikan tugas dengan baik			
4	Saya selalu menjalin kerjasama dengan rekan satu kelompok			
5	Saya menghormati ide dan hasil karya rekan satu kelompok			
6	Saya bertanya tentang kesulitan dalam memahami materi baik kepada teman, orang tua dan guru			
7	Saya menuliskan hal-hal yang menjadi kendala dalam proses pembelajaran			
8.	Saya menghormati teman, orang tua dan guru			
9	Saya menyampikan ide dalam kerja kelompok			
10	Saya menerima kelebihan dan kekurangan teman-teman satu kelompok			

## PENILAIAN PENGETAHUAN

### A. Beri tanda silang (X) pada huruh a, b, c, d yang menjadi pilihan jawaban

1. Salah satu kaki ditekuk dan kaki yang lain lurus ke samping, berat badan berada pada kaki yang ditekuk tahapan ini dilakukan dalam membentuk teknik dasar .....
  - A. Sikap kuda-kuda belakang
  - B. Sikap kuda-kuda silang
  - C. Sikap kuda-kuda samping
  - D. Sikap kuda-kuda depan
2. Posisi awal meletakkan kedua lengan berada disamping pinggang, tangan mengepal di depan dada dan kedua kaki berada dalam posisi sejajar dengan kedua ujung kaki dibuka serong kanan dan kiri merupakan tahapan dalam membentuk sikap....
  - A. Tangkisan
  - B. Elakan
  - C. Pukulan
  - D. Sikap sedia posisi awal
3. Perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya. Dan dapat dilakukan dengan arah lurus, silang/serong. Adalah pengertian dari....
  - A. Elakan
  - B. Tendangan
  - C. Sapuan
  - D. Langkah
4. Teknik dasar yang digunakan untuk menahan serangan yang datang dari arah depan bagian tubuh adalah.....
  - A. Pukulan
  - B. Elakan
  - C. Sapuan
  - D. Tangkisan

5. Teknik dasar dalam seni beladiri pencak silat yang dilakukan dengan cara memindahkan posisi tubuh dari arah pukulan atau tendangan yang dilakukan oleh lawan disebut....

- A. Tangkisan
- B. Elakan
- C. Hindaran
- D. Sapuan

## PENILAIAN KETERAMPILAN

### A. Tes Kinerja Aktivitas Beladiri Pencak silat

1. Butir Tes :

Lakukan aktivitas rangkaian dan kombinasi gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan beladiri pencak silat

2. Unsur-unsur yang menjadi objek penilaian :

- a. Tahapan dalam melakukan dan membentuk suatu gerakan
- b. Ketepatan dan keserasian rangkaian serta kombinasi gerakan yang dilakukan

3. Bentuk Rubrik Penilaian rangkaian dan kombinasi gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan beladiri pencaksilat

No	Nama	Pelaksanaan Gerak																				Sikap Akhir	Jumlah Skor	Nilai Akhir	Kriteria				
		Sikap Awal				Gerak Kuda-kuda				Gerak Pukulan				Gerak Tendangan				Gerak Tangkisan								Gerak Elakan			
		Skor				Skor				Skor				Skor				Skor											
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4								
1																													
2																													
3																													
4																													
5																													

**A. Penskoran**

1) Sikap Awal

Skor 4 (empat) Jika :

- a) Posisi awal kedua lengan berada disamping pinggang
- b) Tangan mengepal di depan dada
- c) Kedua kaki berada dalam posisi sejajar
- d) Ujung kaki dibuka serong kanan dan kiri

Skor 3 (tiga) Jika hanya tiga kriteria yang dilakukan dengan benar

Skor 2 (dua) Jika hanya dua kriteria yang dilakukan dengan benar

Skor 1 (satu) Jika hanya satu kriteria yang dilakukan dengan benar

2) Pelaksanaan Gerak

Skor 4 (empat) Jika :

- a) Jika mencapai 4 (empat) kriteria yang dilakukan dengan benar (sesuai dengan kriteria tahapan gerak dasar yang dilakukan)
- b) Skor 3 (tiga) Jika hanya tiga kriteria yang dilakukan dengan benar (sesuai dengan kriteria tahapan gerak dasar yang dilakukan)

- c) Skor 2 (dua) Jika hanya dua kriteria yang dilakukan dengan benar (sesuai dengan kriteria tahapan gerak dasar yang dilakukan)
  - d) Skor 1 (satu) Jika hanya satu kriteria yang dilakukan dengan benar (sesuai dengan kriteria tahapan gerak dasar yang dilakukan)
- 3) Sikap Akhir
- Skor 4 (empat) Jika :
- a) Posisi tubuh relaks dengan pandangan ke depan
  - b) Kedua kaki sejajar dibuka selebar bahu dengan posisi kedua lutut ditekuk ,
  - c) Berat badan bertumpu pada kedua kaki seimbang
  - d) Bahu tegak dengan kedua tangan berada disamping pinggang
- Skor 3 (tiga) Jika hanya tiga kriteria yang dilakukan dengan benar
- Skor 2 (dua) Jika hanya dua kriteria yang dilakukan dengan benar
- Skor 1 (satu) Jika hanya satu kriteria yang dilakukan dengan benar

### B. Pengolahan Skor

Skor Maksimal :28

Pencapaian Skor Maksimal Peserta didik ; PSM

Nilai Akhir Peserta didik :  $PSM/28 \times 100$

4. Lembar pengamatan penilaian hasil rangkaian dan kombinasi gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan beladiri pencak silat dengan cara :
- a) Peserta didik yang akan mendapat kesempatan mengikuti penilaian mempersiapkan diri
  - b) Tim penilai mempersilahkan teste menempati tempat penilaian yang telah disiapkan
  - c) Penilaian dimulai setelah teste mengangkat tangan tanda siap melakukan rangkaian dan kombinasi gerak
  - d) Tim penilai melaksanakan penilaian sesuai kriteria yang telah ditetapkan
  - e) Tim penilai melakukan penjumlahan dan pengolahan pencapaian skor, setelah penilaian selesai dilaksanakan

## KUNCI JAWABAN

### A. Pilihan Ganda

No. Soal	Jawaban Soal
1	<b>C</b>
2	<b>D</b>
3	<b>D</b>
4	<b>D</b>
5	<b>B</b>

### B. Uraian

1. Jelaskan tahapan dalam membentuk teknik dasar kuda-kuda samping beladiri pencak silat.

Jawab:

- a. Posisi kaki kanan ditekuk
- b. Posisi kaki kiri lurus ke samping,
- c. Berat badan bertumpu pada kaki kanan ditekuk,
- d. Posisi bahu sejajar atau segaris dengan kaki

2. Jelaskan tahapan dalam membentuk teknik dasar sikap sedia posisi awal pada beladiri pencak silat

Jawab:

- a. Posisi awal meletakkan kedua lengan berada disamping pinggang,
- b. Tangan mengepal di depan dada dan
- c. kedua kaki berada dalam posisi sejajar
- d. Kedua ujung kaki dibuka serong kanan dan kiri

3. Jelaskan pengertian dari teknik dasar langkah beladiri pencak silat.

Jawab :

Perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya dan dapat dilakukan dengan arah lurus, silang/serong.

4. Jelaskan pengertian dari teknik dasar tangkisan dalam beladiri pencak silat.

Jawab :

Salah satu Teknik dasar tangkisan beladiri pencak silat yang digunakan untuk menahan serangan yang datang dari arah depan bagian tubuh kita dengan target diarahkan tepat ke dada

5. Jelaskan pengertian dari teknik dasar elakan dalam beladiri pencak silat.

Jawab :

Salah satu teknik dasar dalam seni beladiri pencak silat yang dilakukan dengan cara memindahkan posisi tubuh dari arah pukulan atau tendanganyang dilakukan oleh lawan.

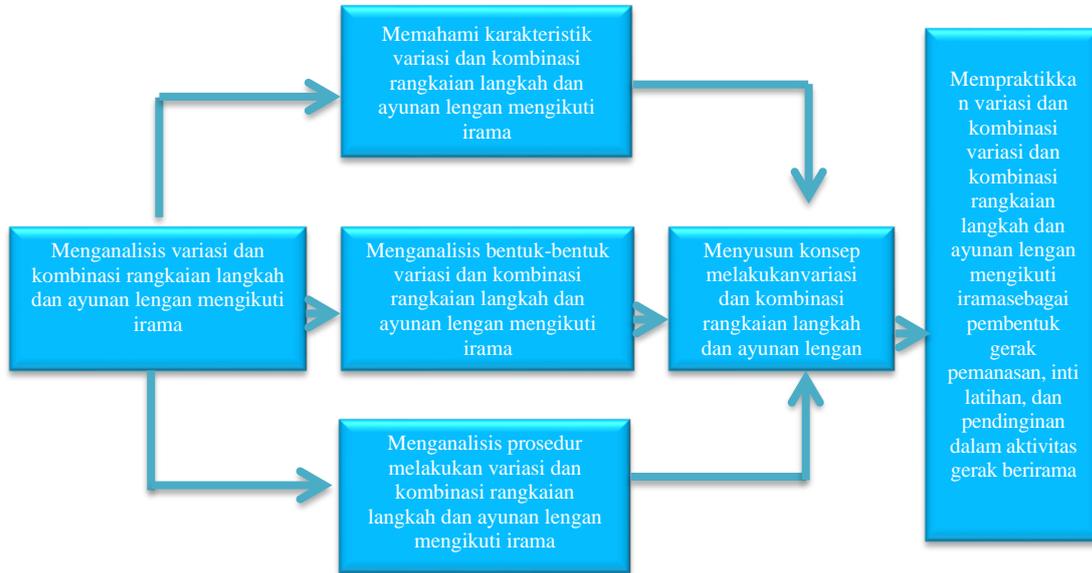


## MODUL 4 PJOK

### PEMETAAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.6 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menganalisis variasi dan kombinasi rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama.</li><li>2. Memahami karakteristik variasi dan kombinasi rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama.</li><li>3. Menganalisis bentuk-bentuk variasi dan kombinasi rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama.</li><li>4. Menganalisis prosedur melakukan variasi dan kombinasi rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama.</li></ol>
4.6. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Menyusun konsep melakukan variasi dan kombinasi rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama..</li><li>6. Mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama</li></ol>

**PETA KOMPETENSI**



## AKTIVITAS GERAK BERIRAMA



### Pembelajaran 1

Variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan

Gerak berirama merupakan alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani Ananda, irama yang dimaksud dapat berupa hitungan, ketukan atau musik, dilakukan secara bertahap, pengertian bertahap adalah pembelajaran gerak dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit agar Ananda dapat dengan mudah mempelajari gerak, hingga dalam penguasaan kompetensi sikap, pengetahuan dan keterampilan tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi gerak berirama.

Sebelum melakukan aktivitas pembelajaran di bawah ini, pastikan kalian dalam kondisi tubuh yang sehat atau tidak sakit serta perhatikan hal hal dibawah ini:

- a. Memakai pakaian Olahraga yang sesuai
- b. Berdoa sebelum melakukan kegiatan
- c. Usahakan ada orang tua atau keluarga yang mengawasi

#### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran mandiri dengan sikap penuh rasa syukur, tawakal, disiplin, jujur dan tanggung jawab, diharapkan Ananda dapat:

1. Menjelaskan langkah kaki mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar
2. Mempraktikkan langkah kaki mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar

## B. PERAN ORANG TUA DAN GURU

1. Peran orang tua terkait pembelajaran aktivitas gerak berirama dari rumah dalam menggunakan modul bahan ajar ini adalah:
  - a. Memfasilitasi putra/putrinya dalam penggunaan bahan, alat, media dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.
  - b. Memastikan putra/putrinya memahami setiap instruksi yang terdapat pada bahan ajar modul ini.
  - c. Memastikan putra/putrinya dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
  - d. Berkoordinasi dengan wali kelas/guru jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.
2. Peran guru dalam pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini adalah
  - a. Memfasilitasi bahan ajar.
  - b. Memfasilitasi siswa berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.
  - c. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan modul bahan ajar ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

## C. AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Pandemi COVID-19 ini mengharuskan melakukan kegiatan belajar mengajar dilakukan jarak jauh, diharapkan Ananda melakukan pembelajaran di rumah atau halaman rumah tanpa ada interaksi langsung dengan orang lain kecuali Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, interaksi dengan Guru atau teman dapat Ananda lakukan melalui telpon atau whatsapp

Pembelajaran PJOK harus melalui tahapan belajar, tahapan belajar yang harus Ananda lewati dalam mempelajari variasi dan kombinasi gerak berirama adalah

pendahuluan dengan melakukan pemanasan, inti pembelajaran dan penutup dengan melakukan pendinginan

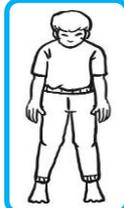
**1. Pendahuluan.**

Silahkan Ananda melakukan pemanasan dengan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai. Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.

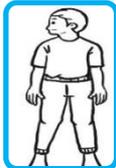
a. Peregangan Leher



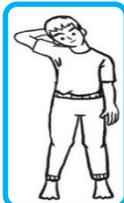
Berdiri relaks kaki dibuka selebar bahu; tangan relak; Tengadahkan Kepala ke atas; Tahan 2 X 8 hitungan



Berdiri relaks kaki dibuka selebar bahu; tangan relak; Tundukkan kepala ke bawah; Tahan 2 X 8 hitungan



Berdiri relaks kaki dibuka selebar bahu; tangan relak; Palingkan kepala ke kanan; Tahan 2 X 8 hitungan; Palingkan kepala ke kiri; Tahan 2 X 8 hitungan



Berdiri relaks kaki dibuka selebar bahu; tangan relak; Jatuhkan kepala ke kanan; Tahan 2 X 8 hitungan; Jatuhkan kepala ke kiri; Tahan 2 X 8 hitungan

## b. Peregangan tangan dan bahu



Berdiri relaks kaki rapat; jari tangan menyatu;  
Dorong kedua lengan lurus ke atas; Tahan 2 X 8  
hitungan;

## c. Peregangan pinggang



Berdiri relaks kaki rapat; jari tangan menyatu;  
Dorong kedua lengan lurus ke bawah hingga  
mententuh lantai; Tahan 2 X 8 hitungan;



Berdiri relaks kaki rapat; jari tangan menyatu;  
Angkat lurus kedua tangan di belakang tubuh  
sebatas kemampuan; Tahan 2 X 8 hitungan;



Berdiri relaks kaki rapat; jari tangan menyatu;  
Angkat lurus kedua tangan di belakang tubuh  
sebatas kemampuan; Tahan 2 X 8 hitungan;

## d. Peregangan kaki



Berdiri relaks dibuka selebar bahu; Angkat kaki  
kanan kedepan atas pegang dengan tangan; Tahan 2  
X 8 hitungan; Angkat kaki kiri kedepan atas pegang  
dengan tangan; Tahan 2 X 8 hitungan;



Berdiri relaks dibuka selebar bahu; Angkat kaki kanan kedepan atas hingga tumit menyentuh paha dalam pegang dengan tangan; Tahan 2 X 8 hitungan; Angkat kaki kiri kedepan atas hingga tumit menyentuh paha dalam pegang dengan tangan; Tahan 2 X 8 hitungan;

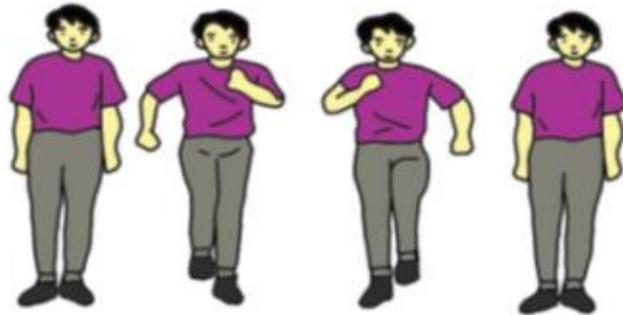


Berdiri relaks dibuka selebar bahu; Angkat kaki kanan kebelakang hingga tumit menyentuh bagian belakang tubuh pegang dengan kedua tangan; Tahan 2 X 8 hitungan; Angkat kaki kanan kebelakang hingga tumit menyentuh bagian belakang tubuh pegang dengan tangan; Tahan 2 X 8 hitungan;

## 2. Inti

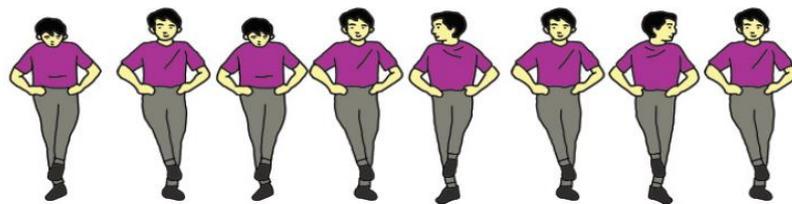
Pada tahapan ini Ananda melakukan pembelajaran dengan melakukan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, irama yang menjadi pengiring diusahakan musik yang riang cepat seperti lagu-lagu Mars atau lagu yang Ananda sukai, jika tidak ada music irama yang Annada ikuti dapat berupa ketukan, tepukan tangan atau hitungan, gerakan yang Ananda lakukan seperti:

- a. Jalan di tempat.
  - 1) Amati gambar dengan seksama
  - 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.
  - 3) Lakukan gerak jalan di tempat mengikuti irama sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas IX Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

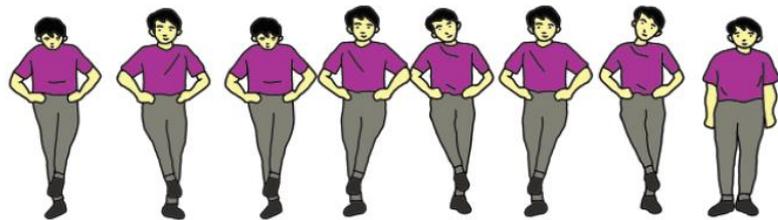
- b. Gerak jalan di tempat berirama sambil menolehkan ke samping kiri dan kanan
- 1) Amati gambar dengan seksama
  - 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain
  - 3) Lakukan gerak jalan di tempat berirama sambil menolehkan kepala mengikuti irama sebanyak 4 X 8 hitungan,
  - 4) Hitungan 1 melakukan gerak jalan di tempat menundukkan kepala
  - 5) Hitungan 2 melakukan gerak jalan di tempat menoleh samping kanan
  - 6) Hitungan 3 melakukan gerak jalan di tempat menundukkan kepala
  - 7) Hitungan 4 melakukan gerak jalan di tempat menoleh samping kiri



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas IX Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

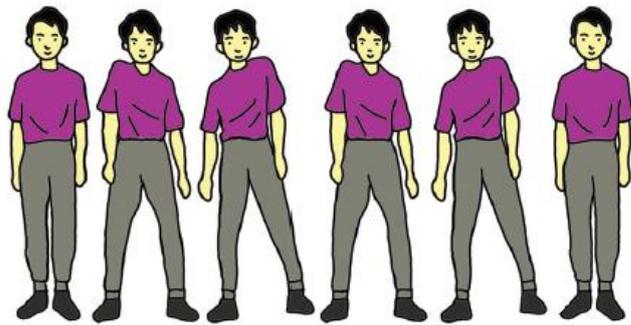
- c. Gerak jalan di tempat berirama sambil menolehkan kepala ke kiri dan kanan.
- 1) Amati gambar dengan seksama

- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain
- 3) Lakukan gerak jalan di tempat berirama sambil menolehkan kepala mengikuti irama sebanyak 4 X 8 hitungan,
- 4) Hitungan 1 melakukan gerak jalan di tempat menundukkan epala
- 5) Hitungan 2 melakukan gerak jalan di tempat enoleh samping kanan
- 6) Hitungan 3 melakukan gerak jalan di tempat menundukkan kepala
- 7) Hitungan 4 melakukan gerak jalan di tempat menoleh samping kiri



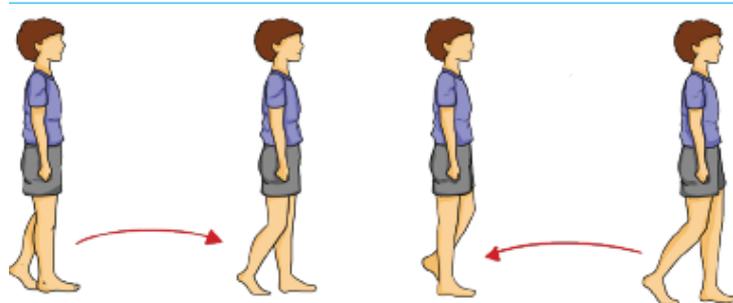
Sumber Gambar: Buku PJOK kelas IX Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- d. Gerak melangkah berirama sambil menggerakkan bahu ke berbagai arah
  - 1) Amati gambar dengan seksama
  - 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain
  - 3) Lakukan gerak jalan di tempat berirama sambil menggerakkan bahu mengikuti irama sebanyak 4 X 8 hitungan,
  - 4) Hitungan 1 melangkahkan kaki kanan kearah kanan sambil memutar bahu kanan
  - 5) Hitungan 2 melangkahkan kaki kiri kearah kiri sambil memutar bahu kanan
  - 6) Hitungan 3 melangkahkan kaki kanan kearah kanan sambil memutar bahu kanan
  - 7) Hitungan 4 melangkahkan kaki kiri kearah kiri sambil memutar bahu kanan



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas IX Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

e. Bergerak maju satu langkah kedepan



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VIII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

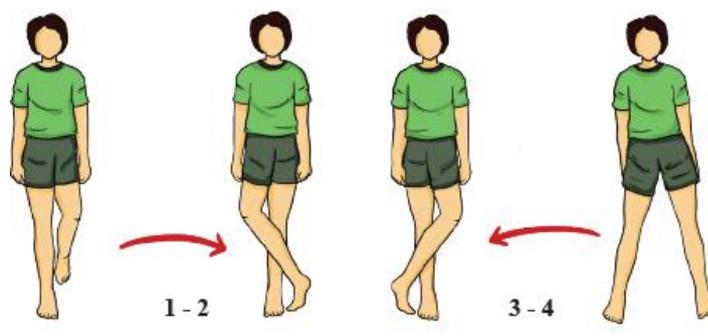
- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain. Lakukan gerak maju satu langkah kedepan mengikuti irama sebanyak 4 X 8 hitungan,
- 3) Hitungan 1 kaki kiri maju kedepan dan kaki kanan mengikuti dengan mendaratkan telapak kaki bagian depan disamping kaki kiri.
- 4) Hitungan 2 kaki kiri mundur ke belakang dan kaki kanan mengikuti dengan mendaratkan telapak kaki bagian depan disamping kaki kiri.
- 5) Hitungan 3 kaki kanan maju kedepan dan kaki kiri mengikuti dengan mendaratkan telapak kaki bagian depan disamping kaki kanan.

- 6) Hitungan 2 kaki kiri mundur ke belakang dan kaki kanan mengikuti dengan mendaratkan telapak kaki bagian depan disamping kaki kiri.

f. Bergerak satu langkah ke samping

- 1) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain
- 2) Lakukan gerak satu langkah kesamping mengikuti irama sebanyak 4 X 8 hitungan,
- 3) Hitungan 1 kaki kanan melangkah kesamping kanan dan kaki kiri mengikuti disamping kaki kanan.
- 4) Hitungan 2 kaki kiri melangkah kesamping kiri dan kaki kanan mengikuti disamping kaki kiri.
- 5) Hitungan 3 kaki kiri melangkah kesamping kiri dan kaki kanan mengikuti disamping kaki kiri.
- 6) Hitungan 4 kaki kanan melangkah kesamping kanan dan kaki kiri mengikuti disamping kaki kanan.

g. Langkah silang



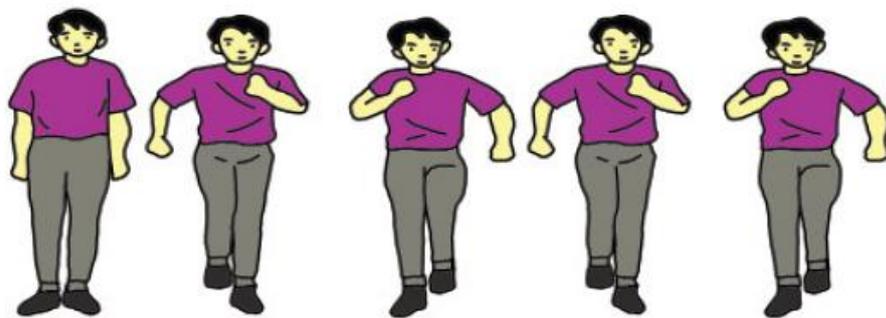
Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VIII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain

- 3) Lakukan gerak satu langkah silang kesamping mengikuti irama sebanyak 4 X 8 hitungan,
- 4) Hitungan 1 kaki kanan melangkah menyilang kesamping kiri di depan kaki kiri
- 5) Hitungan 2 kaki kanan kembali melangkah ke samping kanan hingga posisi kaki berdiri terbuka selebar bahu
- 6) Hitungan 3 kaki kiri melangkah menyilang kesamping kanan di depan kaki kanan
- 7) Hitungan 4 kaki kiri kembali melangkah ke samping kiri hingga posisi kaki berdiri terbuka selebar bahu

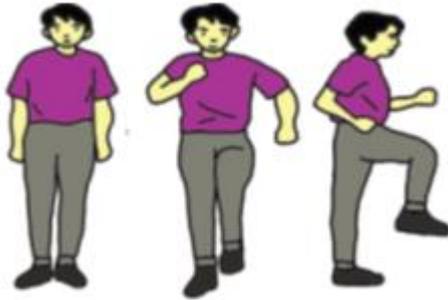
h. Gerak lari ditempat

- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain
- 3) Lakukan gerak lari di tempat mengikuti irama sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas IX Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

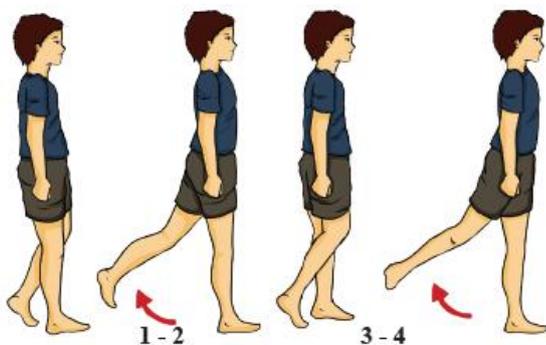
i. Lari di tempat berganti arah



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas IX Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain
- 3) Lakukan gerak lari ditempat dengan hitungan 1 X 8 hitungan pada hitungan ke delapan loncat ke atas dengan dua kaki dan memutar tubuh ke arah kanan, lakukan sampai 4 X 8 hitungan, gerakan dilakukan dengan mengikuti irama
- 4) Lakukan gerak lari ditempat dengan hitungan 1 X 8 hitungan pada hitungan ke delapan loncat ke atas dengan dua kaki dan memutar tubuh ke arah kiri lakukan sampai 4 X 8 hitungan

j. Mengayunkan kaki depan belakang



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VIII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telepon atau email atau media lain
- 3) Lakukan gerak mengayunkan kaki ke depan dan ke belakang mengikuti irama sebanyak 4 X 8 hitungan,

k. Mengayunkan lengan setinggi bahu

- 1) Sikap awal berdiri tegak, kedua lengan berada rapat di samping badan, kemudian jalan di tempat.
- 2) Gerakannya: mengayunkan lengan kanan dari samping badan sampai setinggi bahu dan membentuk sudut 90 derajat, kemudian turunkan kembali.
- 3) Lakukan gerakan tersebut bersamaan dengan jalan ditempat.

l. Mengayun lengan lurus ke atas

- 1) Sikap awal berdiri tegak, kemudian jalan di tempat dengan kedua tangan rapat di samping badan.
- 2) Gerakannya: mengayunkan lengan dari samping badan sampai lurus ke atas, kemudian kembali lagi.
- 3) Lakukan dengan tangan yang lain dan tetap di tempat.
- 4) Lakukan gerakan tersebut dengan lengan yang lain.

m. Merentangkan tangan

Sikap awal berdiri tegak, kemudian jalan di tempat dengan kedua tangan rapat di samping badan.

Gerakannya:

- 1) Kedua tangan dikepalkan di depan dada, siku diangkat sejajar dengan bahu.
- 2) Rentangkan lengan kanan ke samping dan kembali ke depan dada.
- 3) Rentangkan lengan kiri ke samping dan kembali ke depan dada.

4) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang.

n. Mengayun dua lengan ke depan dan ke belakang

- 1) Sikap awal, berdiri tegak kaki kiri sedikit di depan dengan kedua lengan merapat di samping badan.
- 2) Hitungan 1, kedua lengan diayun ke depan diikuti lutut mengeper.
- 3) Hitungan 2, kedua lengan diayun ke belakang, sambil kedua lutut mengeper.
- 4) Hitungan 3 s.d.8 gerakannya sama pada hitungan ke-1 dan ke-2.
- 5) Sikap akhir gerakan berdiri tegak kedua kaki rapat dan kedua lengan

o. Mengayun dua lengan ke samping

- 1) Sikap awal, berdiri tegak kedua lengan berada lurus kebawah di samping tubuh.
- 2) Hitungan 1 kaki kanan digeser ke kanan dengan lutut mengeper diikuti kedua lengan diayunkan ke samping kanan.
- 3) Hitungan 2, kedua lengan diayun ke samping kiri berat badan digeser ke kanan dengan lutut mengeper.
- 4) Hitungan 3 s.d.8 gerakannya sama pada hitungan ke-1 dan ke-2..
- 5) Gerakan ini dilakukan selama  $4 \times 8$  hitungan.
- 6) Sikap akhir, berdiri tegak kedua lengan lurus di samping badan.

p. Mengayun dua lengan dari samping ke atas

- 1) Sikap awal, berdiri tegak kaki rapat kedua lengan lurus kebawah di samping badan.
- 2) Hitungan 1 kaki kanan digeser ke kanan diikuti kedua lengan direntangkan.
- 3) Hitungan 2 kedua lengan diayun atau diangkat hinggakedua lengan tepuk tangan di atas kepala.
- 4) Hitungan 3 kedua lengan kembali direntangkan ke samping.

- 5) Hitungan 4, kaki kanan dirapatkan kembali ke kaki kiridan kedua lengan merapat di samping badan.
  - 1) Hitungan 5 s.8 gerakannya sama, tetapi kaki kiri digeser ke kiri.
  - 2) Posisi akhir, berdiri tegak kedua kaki rapat dan kedua lengan merapat di samping tubuh.
  - 3) Lakukan gerakan  $4 \times 8$  hitungan.
- q. Contoh variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam gerak berirama dapat Ananda lakukan sebagai berikut:
- 1) Hitungan 1 X 8 pertama gerak jalan ditempat dengan melakukan gerakan tangan sesuai irama kaki;
  - 2) Hitungan 1 X 8 kedua gerak maju satu langkah kedepan dengan melakukan gerakan tangan memutar kedepan, gerak mundur kebelakang dengan memutar lengan kebelakang
  - 3) Hitungan 1 X 8 ketiga sama dengan 1 X 8 pertama
  - 4) Hitungan 1 X 8 keempat sama dengan 1 X 8 ketiga

### 3. Penutup

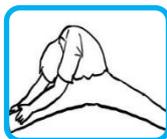
Ananda menutup pembelajaran 1 pada modul 4 ini dengan aktivitas sebagai berikut:

#### a. Pendinginan

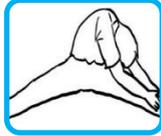
Ananda dapat melakukan gerakan berikut



Duduk relaks kaki dibuka lebar; lutut lurus; rentangkan kaki sebatas kemampuan; Tahan 2 X 8 hitungan;



Duduk relaks kaki dibuka lebar; lutut lurus; rentangkan kaki sebatas kemampuan; letakkan hidung pada lutut kaki kanan; Tahan 2 X 8 hitungan;



Duduk relaks kaki dibuka lebar; lutut lurus; rentangkan kaki sebatas kemampuan; letakkan hidung pada lutut kaki kanan;Tahan 2 X 8 hitungan;



Duduk relaks kaki kanan lurus ke samping kanan; kaki kiri ditekuk silang diatas kaki kanan; regangkan pinggang ke samping kiri dengan dua tangan menyentuh lantai di samping paha kiri; Tahan 2 X 8 hitungan;



Duduk relaks kaki kiri lurus ke samping kiri; kaki kanan tekuk silang diatas kaki kiri; regangkan pinggang ke samping kanan dengan dua tangan menyentuh lantai di samping paha kanan; Tahan 2 X 8 hitungan;

- b. Berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing masing
- c. Bersyukur atas segala nikmat Tuhan

**D. LATIHAN**

Ananda melakukan gerakvariasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan. Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, Jika sudah mampu melakukan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasandengan menggabungkan empat gerakan tanpa terputus dengan irama lanjutkan pembelajaran ke dua.

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	berhasil	gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua

## E. RANGKUMAN

Pembelajaran PJOK menggunakan gerak variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dilakukan secara bertahap, mulai dari gerakan jalan ditempat; maju; menyamping; tanpa irama; dengan irama ketukan atau hitungan; dengan musik.

## F. REFLEKSI

Ananda telah melakukan pembelajaran mempraktikkan gerak variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan

Senangkah Ananda mempelajari variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan?

Adakah kesulitan dalam mempelajari variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan?

Jika ada dapat Ananda diskusikan dengan Orang tua atau saudara atau dengan Bapak / Ibu guru. Apakah pembelajaran 1 ini yang telah Ananda pelajari bermanfaat dalam kehidupan sehari hari ? Coba Ananda jelaskan secara singkat.

Tuliskan kesimpulan Ananda mengenai konsep variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan secara singkat.

KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
Pembelajaran gerak langkah kaki berirama di tempat	
Pembelajaran gerak langkah kaki berirama maju	
Pembelajaran gerak langkah kaki berirama ke samping	
Pembelajaran variasi gerak langkah kaki berirama	

Tuliskan Kesan Ananda tentang pembelajaran 1 pada Modul 4 ini dengan mencoret jawaban yang tidak sesuai pada kolom deskripsi singkat

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
<b>Kesan selama proses pembelajaran</b>	Senang/Bosan
<b>Tingkat kesulitan</b>	Mudah/Sulit
<b>Sikapmu</b>	Kooperatif/kurang kooperatif



## Pembelajaran 2

### Variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak inti latihan

#### A. TUJUAN PEMBELAJARAN 2

Melalui pembelajaran mandiri dengan sikap penuh rasa syukur, tawakal, disiplin, jujur dan tanggung jawab, diharapkan Ananda dapat:

3. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak inti latihan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar
4. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak inti latihan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar

#### B. PERAN ORANG TUA DAN GURU

1. Peran orang tua terkait pembelajaran aktivitas gerak berirama dari rumah dalam menggunakan modul bahan ajar ini adalah:
  - a. Memfasilitasi putra/putrinya dalam penggunaan bahan, alat, media dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.
  - b. Memastikan putra/putrinya memahami setiap instruksi yang terdapat pada bahan ajar modul ini.
  - c. Memastikan putra/putrinya dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
  - d. Berkoordinasi dengan wali kelas/guru jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.
2. Peran guru dalam pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini adalah
  - a. Memfasilitasi bahan ajar.
  - b. Memfasilitasi siswa berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *offline* atau *online*.

- c. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan modul bahan ajar ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

### C. AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Di era pandemi COVID-19 ini pembelajaran dilakukan jarak jauh, diharapkan Ananda melakukan pembelajaran di rumah atau halaman rumah tanpa ada interaksi langsung dengan orang lain kecuali Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, interaksi dengan Guru atau teman dapat Ananda lakukan melalui telepon atau email. Pembelajaran PJOK harus melalui tahapan belajar, tahapan belajar yang harus Ananda lewati dalam mempelajari variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak inti latihan dalam aktivitas gerak berirama adalah pendahuluan dengan melakukan pemanasan, inti pembelajaran dan penutup dengan melakukan pendinginan

#### 1. Pendahuluan.

Silahkan Ananda melakukan pemanasan dengan aktivitas sebagai berikut:

##### a. Peregangan Statis

Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai. Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian kiri dan kanan. Contoh gerakan dapat Ananda lihat pada modul 4 pelajaran 1

##### b. Pemanasan Dinamis

Lakukan pemanasan secara dinamis

###### 1) Jalan di tempat

Lakukan gerak jalan di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

###### 2) Lari di tempat

Lakukan gerak lari di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

- 3) Lari di tempat dengan mengangkat paha tinggi

Lakukan gerak lari di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

- 4) Lari di tempat tumit menyentuh bokong

Lakukan gerak lari ditempat tumit menyentuh bokong sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

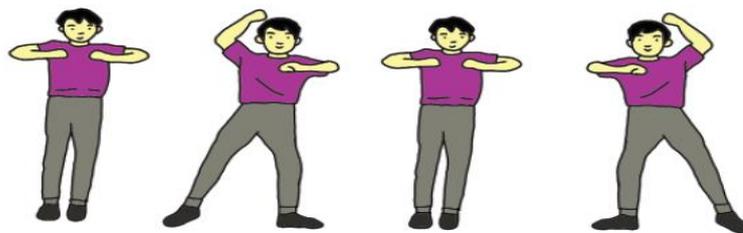
Setelah Ananda melakukan rangkaian gerak pemanasan aktivitas berlanjut pada kegiatan inti

## 2. Inti

Ananda melakukan pembelajaran dengan melakukan gerak sebagai berikut:

- a. Gerak berirama mendorong lengan

- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telepon atau email atau media lain
- 3) Lakukan gerak satu langkah silang kesamping mengikuti irama sebanyak 4 X 8 hitungan,
- 4) Posisi awal berdiri dengan dua tangan mengepal, lengan ditekuk didepan dada
- 5) Hitungan 1 s.d. 4 melakukan gerak melangkahkan kaki kanan ke samping kanan, lutut kiri ditekuk, tangan kanan diangkat hingga atas depan wajah
- 6) Hitungan 5s.d. 8 melakukan gerak melangkahkan kaki kiri ke samping kiri, lutut kanan ditekuk, tangan kiri diangkat hingga atas depan wajah



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas IX Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

b. Memutar dua lengan

- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telepon atau email atau media lain
- 3) Lakukan gerak satu langkah silang kesamping mengikuti irama sebanyak 4 X 8 hitungan,
- 4) Posisi awal berdiri dengan dua tangan disamping paha
- 5) Hitungan 1 maju satu langkah kedepan dengan memutar kedua lengan bersamaan
- 6) Hitungan 2 mundur satu langkah kebelakang dengan memutar kedua lengan bersamaan
- 7) Hitungan 3 maju satu langkah kedepan dengan memutar kedua lengan bersamaan
- 8) Hitungan 4 mundur satu langkah kebelakang dengan memutar kedua lengan bersamaan
- 9) Hitungan 5 s.d. 8 melakukan gerak melangkahkan sama dengan hitungan 1 s.d 4

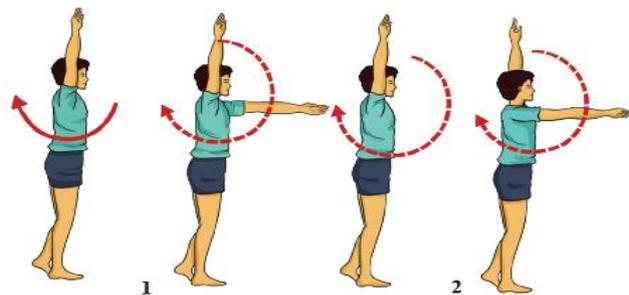


Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VIII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

c. Memutar satu lengan

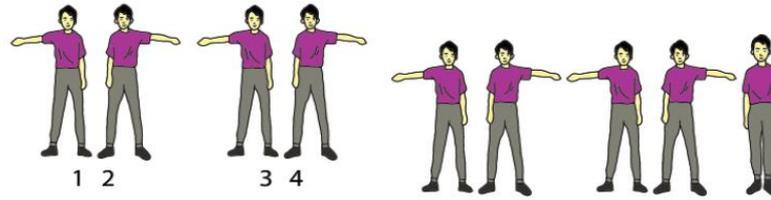
- 1) Amati gambar dengan seksama
- 2) Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain

- 3) Lakukan gerak satu langkah silang kesamping mengikuti irama sebanyak 4 X 8 hitungan,
- 4) Posisi awal berdiri dengan dua tangan disamping paha
- 5) Hitungan 1 maju satu langkah kedepan dengan memutar tangan kanan kedepan
- 6) Hitungan 2 mundur satu langkah kebelakang dengan memutar tangan kiri kebelakang
- 7) Hitungan 3 maju satu langkah kedepan dengan memutar tangan kiri kedepan
- 8) Hitungan 4 mundur satu langkah kebelakang dengan memutar tangan kiri kebelakang
- 9) Hitungan 5 s.d. 8 melakukan gerak melangkahkan sama dengan hitungan 1 s.d 4



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VIII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

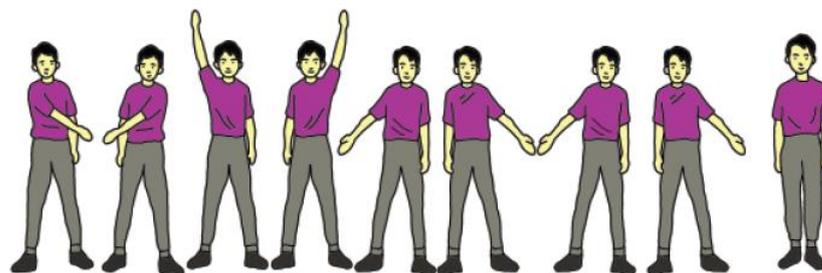
- d. Gerak melangkah berirama sambil menggerakkan lengan ke samping kiri dan kanan
  - 1). Amati gambar dengan seksama
  - 2). Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.
  - 3). Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan 2 X 8 hitungan gerakan dihitung setiap ayunan lengan



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas IX Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- a. Gerak melangkah berirama sambil menggerakkan lengan ke atas dan ke bawah

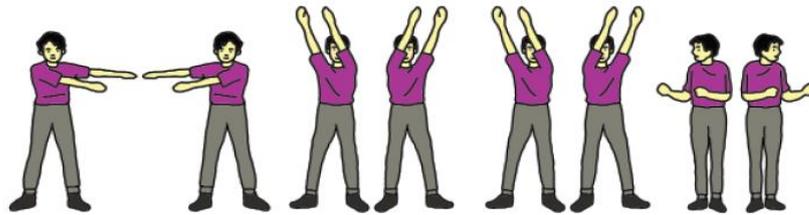
- 1). Amati gambar dengan seksama
- 2). Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.
- 3). Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan 2 X 8 hitungan gerakan dihitung setiap ayunan lengan



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas IX Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

b. Gerak melangkah berirama sambil memutar kedua lengan

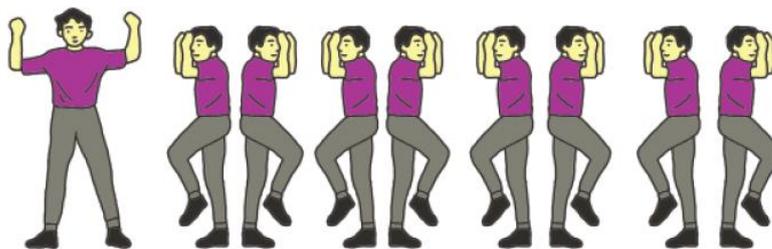
- 1). Amati gambar dengan seksama
- 2). Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.
- 3). Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan 2 X 8 hitungan gerakan dihitung setiap ayunan lengan



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas IX Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

c. Gerak menekuk lutut dan gerakan lengan berirama

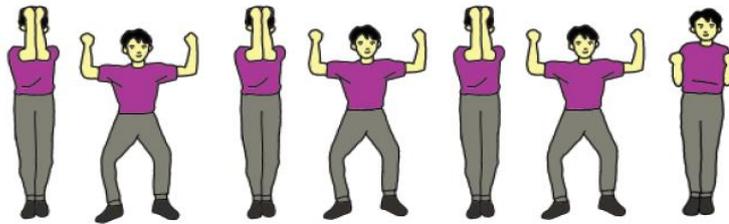
- 1). Amati gambar dengan seksama
- 2). Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau *email* atau media lain.
- 3). Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan 2 X 8 hitungan gerakan dihitung setiap ayunan lengan



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas IX Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

d. Gerakan berirama melangkah dan membentangkan tangan

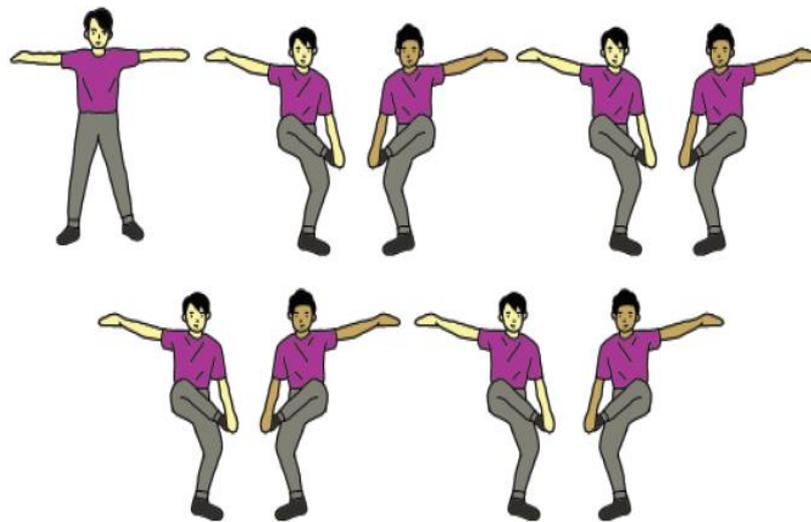
- 1). Amati gambar dengan seksama
- 2). Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau *email* atau media lain.
- 3). Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan 2 X 8 hitungan gerakan dihitung setiap ayunan lengan



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas IX Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

## e. Gerakan melompat sambil menyilang

- 1). Amati gambar dengan seksama
- 2). Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.
- 3). Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan 2 X 8 hitungan gerakan dihitung setiap ayunan lengan



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas IX Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

## f. Contoh variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam gerak berirama dapat Ananda lakukan sebagai berikut:

- 1) Hitungan 1 X 8 pertama maju satu langkah kedepan dengan melakukan gerakan tangan memutar kedepan, gerak mundur kebelakang dengan memutar lengan kebelakang
- 2) Hitungan 1 X 8 kedua gerak Gerakan melompat sambil menyilang
- 3) Hitungan 1 X 8 ketiga sama dengan 1 X 8 pertama
- 4) Hitungan 1 X 8 keempat sama dengan 1 X 8 ketiga

## 2) Penutup

Ananda menutup pembelajaran 2 pada modul 4 ini dengan aktivitas sebagai berikut:

a. Pendinginan

Ananda melakukan gerak pendinginan tedapat pada modul 4 pelajaran 2

b. Berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing masing

c. Bersyukur atas segala nikmat Tuhan

## D. LATIHAN

Ananda melakukan gerak berirama ayunan lengan dengan menggabungkan empat gerakan tanpa terputus dengan irama. Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, Jika sudah mampu melakukan gerak berirama ayunan lengan dengan menggabungkan empat gerakan tanpa terputus dengan irama lanjutkan pembelajaran ke tiga.

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	berhasil	gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua

## E. RANGKUMAN

Pembelajaran PJOK menggunakan gerak berirama dilakukan secara bertahap, mulai dari gerakan ayunan lengan dengan hitungan; ayunan lengan dengan ketukan dan ayunan lengan dengan musik.

## F. REFLEKSI

Ananda telah melakukan pembelajaran mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak inti latihan dalam aktivitas gerak berirama,

Senangkah Ananda mempelajari variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak inti latihan dalam aktivitas gerak berirama?

Adakah kesulitan dalam mempelajari variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak inti latihan dalam aktivitas gerak berirama?

Jika ada dapat Ananda diskusikan dengan Orang tua atau saudara atau dengan Bapak / Ibu guru. Apakah pembelajaran 2 ini yang telah Ananda pelajari bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari? Coba Ananda jelaskan secara singkat.

Tuliskan kesimpulan Ananda mengenai konsep gerak variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak inti latihan dalam aktivitas gerak berirama secara singkat.

KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
Pembelajaran gerak ayunan lengan berirama dengan hitungan	
Pembelajaran gerak ayunan lengan berirama dengan ketukan	
Pembelajaran gerak ayunan lengan berirama dengan music	
Pembelajaran variasi gerak ayunan lengan berirama	

Tuliskan Kesan Ananda tentang pembelajaran 2 pada Modul 4 ini dengan mencoret jawaban yang tidak sesuai pada kolom deskripsi singkat

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
<b>Kesan selama proses pembelajaran</b>	Senang/Bosan
<b>Tingkat kesulitan</b>	Mudah/Sulit
<b>Sikapmu</b>	Kooperatif/kurang kooperatif



## Pembelajaran 3

### Variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pendinginan

#### A. TUJUAN PEMBELAJARAN 3

Melalui pembelajaran mandiri dengan sikap penuh rasa syukur, tawakal, disiplin, jujur dan tanggung jawab, diharapkan Ananda dapat:

1. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pendinginan dengan benar
2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pendinginan dengan benar

#### B. PERAN ORANG TUA DAN GURU

1. Peran orang tua terkait pembelajaran aktivitas gerak berirama dari rumah dalam menggunakan modul bahan ajar ini adalah:
  - a. Memfasilitasi putra/putrinya dalam penggunaan bahan, alat, media dan sumber belajar baik *offline* atau *online* yang mendukung pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.
  - b. Memastikan putra/putrinya memahami setiap instruksi yang terdapat pada bahan ajar modul ini.
  - c. Memastikan putra/putrinya dalam keterlibatan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
  - d. Berkoordinasi dengan wali kelas/guru jika terjadi permasalahan dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini.
2. Peran guru dalam pembelajaran menggunakan bahan ajar modul ini adalah
  - a. Memfasilitasi bahan ajar.

- b. Memfasilitasi siswa berupa instruksi pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media offline atau online.
- c. Merespon setiap permasalahan kesulitan pembelajaran baik dalam menggunakan modul bahan ajar ini atau pertanyaan yang berhubungan langsung dalam pelaksanaan pembelajaran.

### C. AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Di era pandemi COVID-19 ini pembelajaran dilakukan jarak jauh, diharapkan Ananda melakukan pembelajaran di rumah atau halaman rumah tanpa ada interaksi langsung dengan orang lain kecuali Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, interaksi dengan Guru atau teman dapat Ananda lakukan melalui telpon atau email. Pembelajaran PJOK harus melalui tahapan belajar, tahapan belajar yang harus Ananda lewati dalam mempelajari variasi dan kombinasi gerak berirama adalah pendahuluan dengan melakukan pemanasan, inti pembelajaran dan penutup dengan melakukan pendinginan.

#### 1. Pendahuluan.

Silahkan Ananda melakukan pemanasan dengan aktivitas sebagai berikut:

##### a. Peregangan Statis

Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai. Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian kiri dan kanan. Contoh gerakan dapat Ananda lihat pada modul 4 pelajaran 1

##### b. Pemanasan Dinamis

Lakukan pemanasan secara dinamis

##### 1) Jalan di tempat

Lakukan gerak jalan di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

##### 2) Lari di tempat

Lakukan gerak lari di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

- 3) Lari di tempat dengan mengangkat paha tinggi  
Lakukan gerak lari di tempat sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai
- 4) Lari di tempat tumit menyentuh bokong  
Lakukan gerak lari ditempat tumit menyentuh bokong sebanyak 4 X 8 hitungan, hitungan dilakukan setiap sentuhan kaki kanan ke lantai

Setelah Ananda melakukan rangkaian gerak pemanasan aktivitas berlanjut pada kegiatan inti

## 2. Inti

Peserta Didik melakukan pembelajaran dengan melakukan gerak sebagai berikut:

- a. Gerak menekuk lutut kanan dan kiri berirama sambil meluruskan tangan ke atas

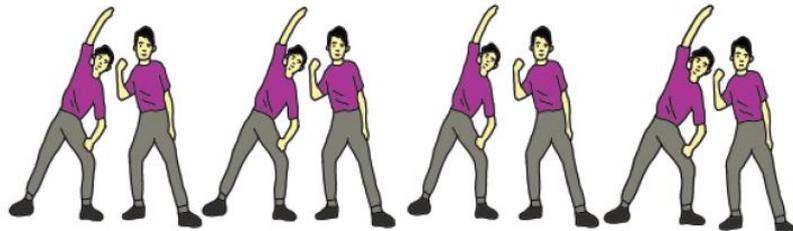
- 1). Amati gambar dengan seksama
- 2). Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.
- 3). Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan 2 X 8 hitungan gerakan dihitung setiap meluruskan lengan ke atas



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas IX Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

b. Gerak meregangkan togok

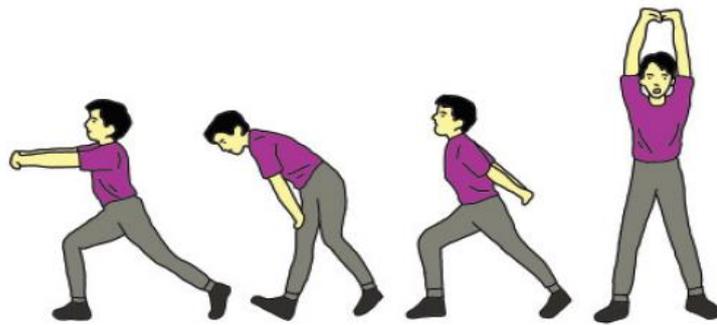
- 1). Amati gambar dengan seksama
- 2). Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.
- 3). Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar dengan pengulangan 2 X 8 hitungan gerakan dihitung setiap meluruskan lengan ke atas



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VIII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

c. Gerakan peregangan punggung, tungkai, dan lengan

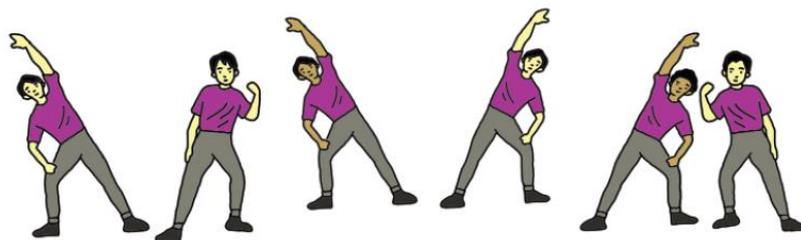
- 1). Amati gambar dengan seksama
- 2). Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telepon atau email atau media lain.
- 3). Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar hitung 2 X 8 hitungan setiap gerakan.



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VIII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

d. Gerakan Pelepasan tungkai

- 1). Amati gambar dengan seksama
- 2). Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telepon atau email atau media lain.
- 3). Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar hitung 2 X 8 hitungan setiap gerakan.

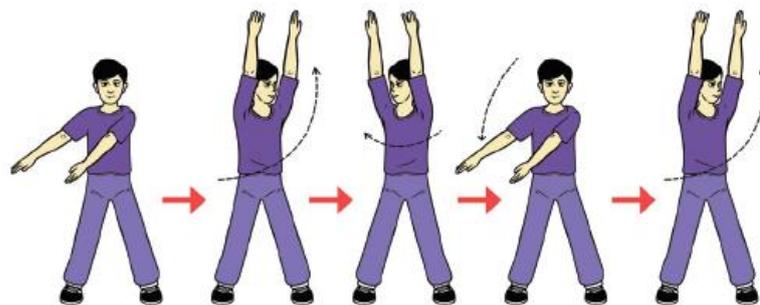


Sumber Gambar: Buku PJOK kelas VIII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

e. Gerak memutar tangan dan badan

- 1). Amati gambar dengan seksama

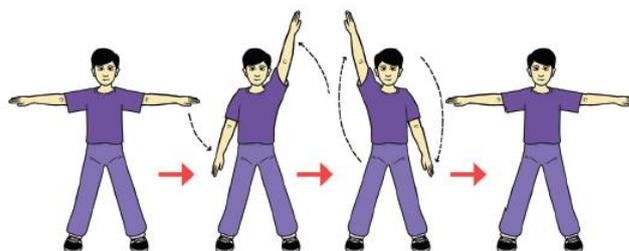
- 2). Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telepon atau email atau media lain.
- 3). Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar hitung 2 X 8 hitungan setiap gerakan.



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas XI Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

f. Gerak mengangkat lengan lurus ke atas

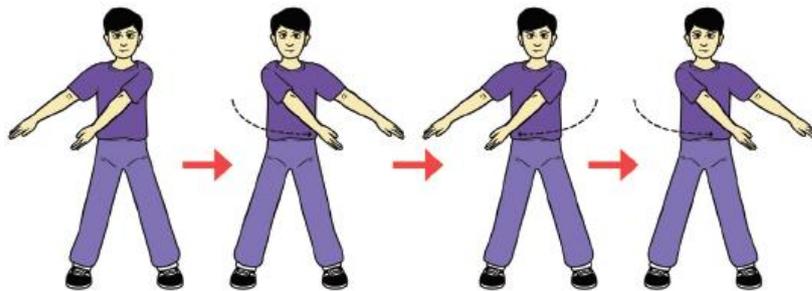
- 1). Amati gambar dengan seksama
- 2). Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.
- 3). Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar hitung 2 X 8 hitungan setiap gerakan.



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas XI Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

g. Gerak mengayunkan dua lengan bersamaan

- 1). Amati gambar dengan seksama
- 2). Tanyakan jika terdapat hal-hal yang Ananda tidak pahami kepada Ayah/Ibu atau keluarga yang tinggal satu rumah, atau kepada Guru atau teman melalui telpon atau email atau media lain.
- 3). Ananda melakukan gerakan seperti dalam gambar hitung 2 X 8 hitungan setiap gerakan.



Sumber Gambar: Buku PJOK kelas XI Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

h. Contoh variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam gerak berirama dapat Ananda lakukan sebagai berikut:

- 1) Hitungan 1 X 8 pertama melakukan Gerak meregangkan togok
- 2) Hitungan 1 X 8 kedua mengangkat lengan lurus ke atas
- 3) Hitungan 1 X 8 ketiga mengayunkan dua lengan bersamaan
- 4) Hitungan 1 X 8 keempat peregangan punggung, tungkai, dan lengan

i. Silahkan Ananda membuat rancangan variasi dan gerak langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam gerak berirama

### 3. Penutup

Ananda menutup pembelajaran 3 pada modul 4 ini dengan aktivitas sebagai berikut:

c. Pendinginan

Contoh gerak pendinginan terdapat pada modul 4 pelajaran 1

d. Berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing masing

e. Bersyukur atas segala nikmat Tuhan

### D. LATIHAN

Ananda melakukan kombinasi gerak berbentuk variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pendinginan, lakukan empat rangkaian gerak variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pendinginan yang Ananda hendaki secara berurutan dan tidak terputus dengan mengikuti irama hitungan; kalau sudah bisa lakukan denganketukan; jika sudah mampu dengan hitungan dan ketukan mulailah dengan musik, musik disesuaikan. Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, Jika sudah mampu melakukan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama lanjutkan pembelajaran ke modul berikutnya.

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	berhasil	gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua

## E. RANGKUMAN

Pembelajaran PJOK menggunakan gerak berirama dilakukan secara bertahap, mulai dari gerakan ayunan lengan dengan hitungan; ayunan lengan dengan ketukan dan ayunan lengan dengan musik, mempelajari variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pendinginan mengikuti irama. Ananda sudah berada pada tahap lanjutan, mulailah mencoba membuat rangkaian gerak berirama. Senam irama atau disebut juga senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau pembelajaran bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat. Alat yang sering digunakan adalah gada, simpai, tongkat, bola, pita, topi dan lain-lain sebagainya.

Senam irama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk membina dan meningkatkan seni gerak. Secara prinsip antara senam biasa dengan senam irama tidak ada perbedaan, hanya saja pada senam irama ditambahkan irama (*ritme*).

Senam irama termasuk kedalam jenis olahraga senam umum karena memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. mudah diikuti
2. tidak membutuhkan biaya yang mahal
3. diiringi musik atau nyanyian
4. melibatkan banyak peserta
5. bermanfaat untuk kesehatan tubuh

## F. REFLEKSI

Ananda telah melakukan pembelajaran variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pendinginan mengikuti irama, Senangkah Ananda mempelajari variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pendinginan mengikuti irama? Adakah kesulitan dalam mempelajari variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pendinginan mengikuti irama?

Jika ada dapat Ananda diskusikan dengan Orang tua atau saudara atau dengan Bapak / Ibu guru. Apakah pembelajaran 3 ini yang telah Ananda pelajari bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari? Coba Ananda jelaskan secara singkat.

Tuliskan kesimpulan Ananda mengenai konsep variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pendinginan mengikuti irama secara singkat.

KOMPONEN PEMBELAJARAN	KESIMPULAN
Pembelajaran kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama hitungan	
Pembelajaran kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama ketukan	
Pembelajaran kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama musik	
Pembelajaran rangkaian kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama	

Tuliskan Kesan Ananda tentang pembelajaran 3 pada Modul 4 ini dengan mencoret jawaban yang tidak sesuai pada kolom deskripsi singkat

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
<b>Kesan selama proses pembelajaran</b>	Senang/Bosan
<b>Tingkat kesulitan</b>	Mudah/Sulit
<b>Sikapmu</b>	Kooperatif/kurang kooperatif

### G. RUBRIK PENILAIAN

Rubrik Penilaian/Kunci Jawaban/Pedoman Penskoran/Penjelasan Jawaban

#### 1. Penilaian sikap

Pada sesi penilaian sikap ini Ananda dapat menilai sikap religius dan sikap sosial Ananda secara mandiri, Isilah sesuai dengan kenyataan, beri tanda (√) pada pernyataan yang Ananda anggap sesuai

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1	Saya berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran PJOK					
2	Saya melakukan aktifitas pembelajaran sesuai dengan urutan yang ada dalam modul					
3	Saya melakukan aktifitas pembelajaran sesuai dengan jumlah pengulangan yang ada dalam modul					
4	Saya berpakaian olahraga saat pembelajaran PJOK					
<b>Jumlah</b>						

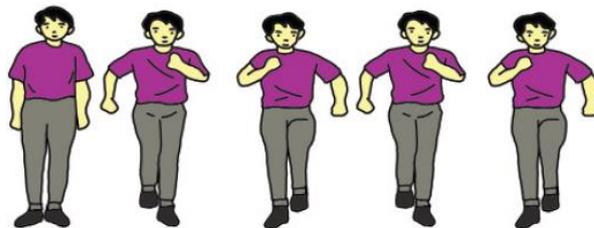
Keterangan: Skor empat jika selalu; Skor tiga jika sering; Skor dua jika kadang kadang; Skor satu jika tidak pernah

$$\text{Nilai} = \text{jumlah skor} / 16 \times 100$$

## 2. Penilaian pengetahuan

Jawab soal No. 1 s.d. no 15 dengann memberikan tanda silang (X), pada jawaban yang benar; untuk jawaban benar diberi skor = 1, bila salah diberi skor = 0

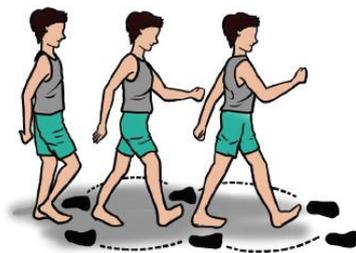
1) Perhatikan gambar berikut ini



Berdasarkan gambar di atas posisi tangan saat melakukan gerak jalan ditempat adalah ....

- A, Mengikuti irama kaki
- B, Ke atas dan kebawah
- C, Ke depan dan belakang
- D, Samping kanan dan kiri

2) Perhatikan gambar berikut ini



Berdasarkan gambar di atas posisi tangan saat melakukan gerak jalan ditempat adalah ....

- A, Mengikuti irama kaki
- B, Ke atas dan kebawah
- C. Ke depan dan belakang
- D. Samping kanan dan kiri

3) Perhatikan pernyataan berikut

1. Langkah melompat
2. Langkah biasa
3. Langkah keseimbangan
4. Langkah silang
5. Langkah melompat ke belakang
6. Langkah jinjit

Termasuk dalam variasi gerak langkah kaki gerak berirama ditunjukkan nomor ....

- A, 1; 2; 3
- B, 2; 3; 4
- C. 3; 4; 5
- D. 4; 5; 6

4) Perhatikan narasi berikut

Gabby siswa kelas IX SMP ia sedang melakukan Latihan pembelajaran gerak berirama langkah kaki, Berdiri dengan sikap tegak relaks.lalu melangkahakan kaki kiri ke depan dan kedua lengan di samping badan. Setelah itu Gabby melangkahakan kaki kanan ke depan dan menjatuhkan pada bagian tumit. Gabby melanjutkan langkah dengan kaki kiri secara bergantian....

Berdasarkan narasi diatas langkah gerak berirama yang dilakukan Gabby adalah ....

- A, Langkah biasa
- B, Langkah keseimbangan
- C. Langkah tiga
- D. Langkah silang

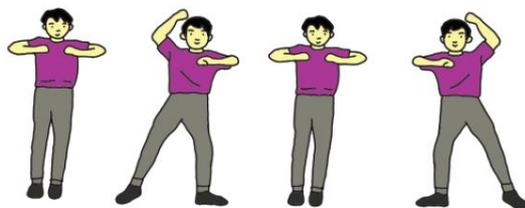
5) Perhatikan narasi berikut

Frida siswa kelas IX SMP ia sedang melakukan latihan pembelajaran gerak berirama langkah kaki Frida berdiri sikap tegak, Ia melangkahkan kaki kiri, kedua lengan di samping badan/tolak pinggang, pandangan ke depan. Frida melangkahkan kaki kiri ke depan, setelah kaki kiri mendarat, langkahkan kaki kanan ke depan di depan kaki kiri, langkahkan lagi kaki kiri ke depan merapat kaki kanan, setiap gerak diikuti gerak lutut mengeper. Frida mengakhiri gerakan dengan berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan.

Berdasarkan narasi diatas langkah gerak berirama yang dilakukan Frida adalah ....

- A, Langkah biasa
- B, Langkah keseimbangan
- C. Langkah tiga
- D. Langkah silang

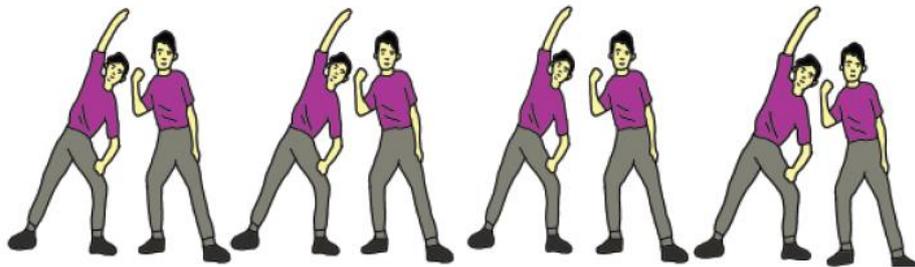
6) Perhatikan gambar berikut ini



Berdasarkan gambar di atas posisi kaki kanan saat melakukan gerak mengangkat tangan kanan adalah ....

- A, Menekuk
- B, Lurus
- C. miring ke kiri
- D. tertahan

7) Perhatikan gambar berikut ini



Berdasarkan gambar di atas saat melakukan gerak meluruskan tangan kanan berat badan berada pada ....

- A, Kedua kaki
- B, kaki kanan
- C. kaki kiri
- D. melayang di udara

8) Perhatikan pernyataan berikut

1. Memutar pergelangan tangan bersamaan
2. Mengayun satu lengan kedepan
3. Mengayunkan dua lengan bersamaan ke depan
4. Memutar satu lengan
5. Memutar jari jari tangan
6. Mengepal dan meregangkan jari jari tangan

Termasuk dalam variasi gerak ayunanlengan gerak berirama ditunjukkan nomor ....

- A. 1; 2; 3
- B. 2; 3; 4
- C. 3; 4; 5
- D. 4; 5; 6

9) Perhatikan narasi berikut

Gabby siswa kelas IX SMP ia sedang melakukan latihan pembelajaran gerak berirama ayunan lengan, Gabby berdiri tegak kaki rapat, lalu ia memutar lengan kiri, dari atas melalui samping, ke dalam dan kembali ke atas, setelah itu Gabby memutar lengan kanan satu lingkaran dari atas melalui samping. Gabby melakukan gerakan dengan hitungan 2 x 8 hitungan ....

Berdasarkan narasi diatas ayunan lengan gerak berirama yang dilakukan Gabby adalah ....

- A. Memutar satu lengan
- B. Memutar dua lengan bersamaan
- C. Mendorong lengan mendekati telinga
- D. Mengayunkan lengan kedepan atas

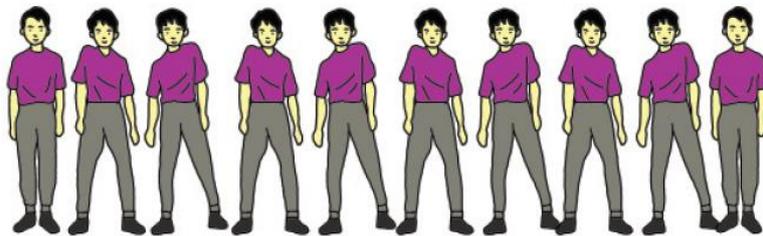
10) Perhatikan narasi berikut

Fridasiswa kelas IX SMP ia sedang melakukan latihan pembelajaran gerak berirama ayunan lengan,Frida berdiri tegak kaki terbuka selebar bahu, kedua tangan berada disamping paha, lalu ia memutar kedua tangannya secara bersamaan, dari atas melalui samping, ke dalam dan kembali ke samping paha,Frida melakukan gerakan dengan hitungan 2 x 8 hitungan ....

Berdasarkan narasi diatas ayunan lengan gerak berirama yang dilakukan Frida adalah ....

- A, Memutar satu lengan
- B, Memutar dua lengan bersamaan
- C. Mendorong lengan mendekati telinga
- D. Mengayunkan lengan kedepan atas

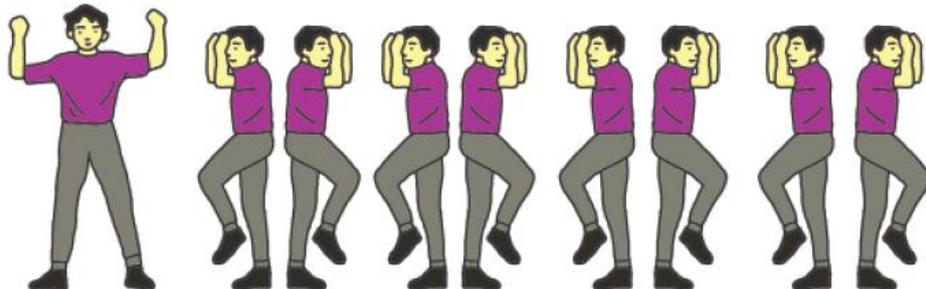
11) Perhatikan gambar berikut ini



Berdasarkan gambar di atas pada saat bahu kanan di putar kedepan kaki kiri menekuk; maka berat badan bertumpu pada .....

- A, kaki kanan
- B, Kedua kaki
- C. Lutut yang menekuk
- D. kaki kiri

12) Perhatikan gambar berikut ini



Berdasarkan gambar di atas bersamaan dengan kaki kiri di angkat kedua tangan menyatu didepan wajah, pada saat kaki kanan diangkat posisi tangan adalah ....

- A, Menyatu didepan wajah
- B, Membuka sejajar bahu
- C. Membuka lurus di samping
- D. Satu didepan satu disamping

13) Perhatikan pernyataan berikut

1. Gerakan melompat sambil menyilang
2. Gerak jalan di tempat berirama sambil menggerakkan kepala ke kiri dan kanan
3. Gerak jalan di tempat berirama sambil menolehkan ke samping kiri dan kanan
4. Gerak melangkah berirama sambil menggerakkan bahu ke berbagai arah
5. Gerak V step sambil mendorong kedua lengan ke depan

Dalam gerak berirama terdapat pengelompokkan gerak *low impac*; *hight impac*; manakah pernyataan diatas yang termasuk gerak *low impac* ?

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

14) Perhatikan narasi berikut

Gabby siswa kelas IX SMP ia sedang melakukan latihan pembelajaran variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama, Gabby berdiri tegak dengan kedua tangan di samping paha lalu Gabby melangkah kaki kaki kiri kedepan, kedua lengan lurus ke atas, pandangan ke depan. hitungan 1 Gabby memutar lengan kiri, dari atas melalui samping, ke

dalam dan kembali ke atas, hitungan 2, putar lengan kanan satu lingkaran dari atas melalui samping. Ulangi aktivitas ini 2 x 8 hitungan dan gunakan Berdasarkan narasi diatas variasi dan kombinasi gerak yang dilakukan Gabby adalah ....

- A, Jalan satu langkah kedepan; memutar satu tangan kanan; memutar tangan kiri
- B, Jalan di tempat dengan mengangkat paha tinggi; memutar satu tangan kanan; memutar tangan kiri Memutar dua lengan bersamaan
- C. Jalan satu langkah kedepan; memutar kedua tangan secara bersamaan
- D. Jalan di tempat dengan mengangkat paha tinggi; memutar kedua tangan secara bersamaan

15) Perhatikan narasi berikut

Frida siswa kelas IX SMP ia sedang melakukan latihan pembelajaran variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama. Frida berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu dan kedua tangan direntangkan; Hitungan 1 Frida melompat dengan kaki kanan diangkat kebagian dalam tubuh hingg tumit mendekat tubuh; lalu tangan kiri Frida menyentuh telapak kaki kanan; Hitungan 2 Frida melompat dengan kaki kiri diangkat kebagian dalam tubuh hingg tumit mendekat tubuh; lalu tangan kanan Frida menyentuh telapak kaki kiri; Frida melakukan aktivitas 2 X 8 hitungan Berdasarkan narasi diatas Latihan yang dilakukan Frida adalah ....

- A, Gerak melompat dan gerak tangan
- B, Gerak melangkah dan gerak tangan
- C. Gerak melompat dan gerak pinggang
- D. Gerak melangkah dan gerak pinggang

### 3. Penilaian keterampilan langkah kaki berirama

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk unjuk kerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, **mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan**, Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan.

Lakukan gerak berirama langkah kaki dengan menggabungkan empat gerakan tanpa terputus dengan irama

#### Rubrik penilaian

No.	Uraian	Skor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1	Posisi awal gerakan						
2	Posisi pelaksanaan gerak						
3	Posisi akhir gerak						
4	Melakukan dengan jumlah yang sesuai						
<b>Jumlah</b>							
<b>Nilai</b>							

#### Kriteria

1. Posisi awal gerakan

Skor seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

2. Posisi pelaksanaan gerak
  - Skor seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata
  - Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria
  - Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria
  - Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria
3. Posisi akhir gerak
  - Skor seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata
  - Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria
  - Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria
  - Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria
4. Melakukan dengan jumlah yang sesuai
  - Skor empat jika dapat melakukan sesuai irama 2 x 8 hitungan
  - Skor tiga jika dapat melakukan sesuai irama kurang dari 2x 8 hitungan
  - Skor dua jika dapat melakukan sesuai irama 1x 8 hitungan
  - Skor satu jika dapat melakukan sesuai irama kurang dari 1x 8 hitungan

#### 4. Penilaian keterampilan ayunan lengan berirama

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk unjuk kerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, **mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan**, Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan.

Lakukan gerak berirama ayunan lengan dengan menggabungkan empat gerakan tanpa terputus dengan irama.

## Rubrik penilaian

No.	Uraian	Scor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1	Posisi awal gerakan						
2	Posisi pelaksanaan gerak						
3	Posisi akhir gerak						
4	Melakukan dengan jumlah yang sesuai						
<b>Jumlah</b>							
<b>Nilai</b>							

## Kriteria

### 1. Posisi awal gerakan

Score seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

### 2. Posisi pelaksanaan gerak

Skor seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

3. Posisi akhir gerak

Score seluruh kriteria sesuai Posisi kaki; posisi tangan; kemiringan tubuh; pandangan mata

Skor tiga jika hanya memenuhi tiga kriteria

Skor dua jika hanya memenuhi dua kriteria

Skor satu jika hanya memenuhi satu kriteria

4. Melakukan dengan jumlah yang sesuai

Skor empat jika dapat melakukan sesuai irama 2 x 8 hitungan

Skor tiga jika dapat melakukan sesuai irama kurang dari 2x 8 hitungan

Skor dua jika dapat melakukan sesuai irama 1x 8 hitungan

Skor satu jika dapat melakukan sesuai irama kurang dari 1x 8 hitungan

**5. Penilaian keterampilan rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama**

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk unjuk kerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, **mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan**, Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan.

Lakukan gerak berirama variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama dengan membuat empat rangkaian sederhana

### Rubrik penilaian

No.	Uraian	Skor				Jumlah	Nilai
		4	3	2	1		
1	Kebenaran gerak						
2	Kesesuaian gerak dengan musik						
3	Keluwesannya gerak						
4	Variasi Gerak						
<b>Jumlah</b>							
<b>Nilai</b>							

### Kriteria

1. Kebenaran gerak
  - Skor empat jika seluruh gerakan benar
  - Skor tiga jika hanya tiga gerakan benar
  - Skor dua jika hanya dua gerakan benar
  - Skor satu jika hanya satu gerakan benar
2. Kesesuaian gerak dengan musik
  - Skor empat jika sangat sesuai
  - Skor tiga jika mulai sesuai
  - Skor dua jika kurang sesuai
  - Skor satu jika tidak sesuai

3. Keluwesan gerak

Skor empat jika gerakan sangat luwes

Skor tiga jika gerakan mulai luwes

Skor dua jika kurang luwes

Skor satu jika tidak luwes

4. Variasi Gerak

Skor empat jika seluruh gerakan sangat variatif

Skor tiga jika seluruh gerakan mulai variatif

Skor dua jika seluruh gerakan kurang variatif

Skor satu jika seluruh gerakan tidak variatif

## KUNCI JAWABAN

NO. SOAL	JAWABAN	PENJELASAN
1	A	Gerak tangan seirama dengan langkah kaki
2	A	Gerak tangan seirama dengan langkah kaki
3	B	Gerak spesifik Langkah kaki dalam gerak berirama antara lain langkah biasa; langkah keseimbangan; langkah silang
4	D	Langkah biasa
5	A	Langkah keseimbangan
6	A	Kaki kanan menekuk
7	B	Berat badan ada pada kaki kiri
8	B	Gerak spesifik ayunan lengan pada gerak berirama mengayun satu lengan kedepan; mengayunkan dua lengan bersamaan ke depan; memutar satu lengan
9	A	Memutar satu lengan bergantian
10	B	Memutar dua lengan bersamaan
11	A	Kaki kanan
12	A	Menyatu didepan wajah
13	C	Gerak jalan di tempat berirama sambil menggerakkan kepala ke kiri dan kanan; gerak jalan di tempat berirama sambil menolehkan ke samping kiri dan kanan; gerak melangkah berirama sambil menggerakkan bahu ke berbagai arah dilakukan tanpa lompatan
14	A	Jalan satu langkah kedepan; memutar satu tangan kanan; memutar tangan kiri
15	A	Gerak melompat dan gerak tangan

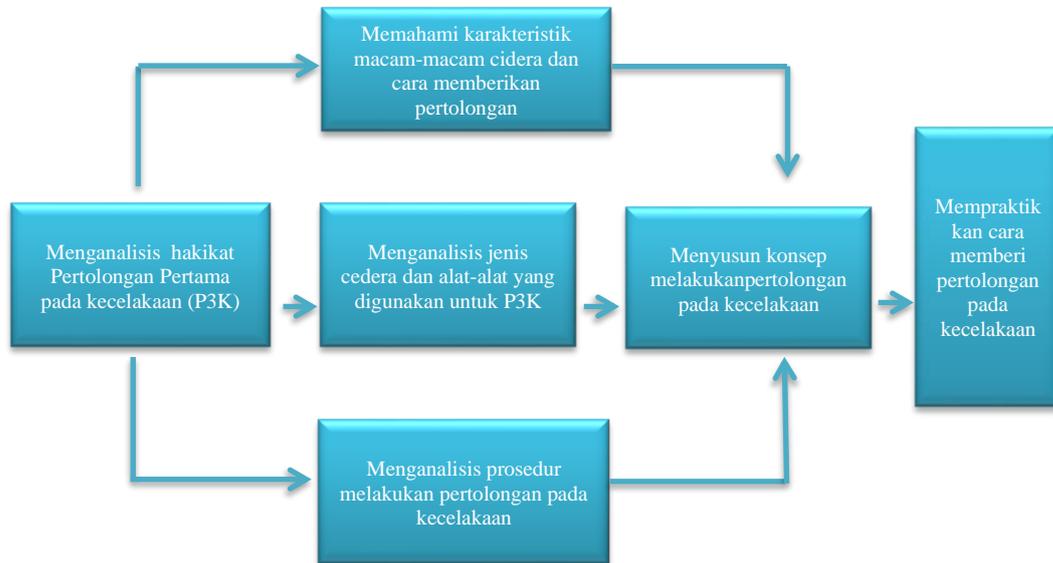


# MODUL 5 PJOK

## PEMETAAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.6 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun pada orang lain.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Melalui pembelajaran mandiri yang dilaksanakan dengan sikap disiplin, jujur dan tanggung jawab, diharapkan peserta didik dapat menjelaskan macam-macam cedera</li><li>2. Melalui pembelajaran mandiri yang dilaksanakan dengan sikap disiplin, jujur dan tanggung jawab, diharapkan peserta didik dapat menjelaskan macam-macam alat P3K</li><li>3. Melalui pembelajaran mandiri yang dilaksanakan dengan sikap disiplin, jujur dan tanggung jawab, diharapkan peserta didik dapat menjelaskan tindakan P3K pada kejadian darurat</li></ol>
4.6 Memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Melalui pembelajaran mandiri yang dilaksanakan dengan sikap disiplin, jujur dan tanggung jawab, diharapkan peserta didik dapat memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat pada diri sendiri.</li><li>5. Melalui pembelajaran mandiri yang dilaksanakan dengan sikap disiplin, jujur dan tanggung jawab, diharapkan peserta didik dapat memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada orang lain</li></ol>

## PETA KOMPETENSI



## PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN (P3K)



### Pembelajaran

Macam-macam cedera, Macam-macam alat P3K dan Tindakan P3K pada kejadian darurat

#### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah secara aktif mengikuti aktivitas pembelajaran Ananda diharapkan akan mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Mengembangkan sikap dan perilaku disiplin, tanggung jawab, kerja sama dan toleransi, selama proses pembelajaran
3. Menjelaskan hakikat dari Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K), Macam-macam cedera, Macam-macam alat P3K dan Tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain dengan mempelajari buku teks pelajaran dan media pembelajaran yang lain.
4. Menjelaskan hakikat dari Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K), Macam-macam cedera, Macam-macam alat P3K dan Tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain dengan mempelajari buku teks pelajaran dan media pembelajaran yang lain.

#### B. Peran Guru dan Orang Tua

Peran guru dalam pembelajaran 1 ini adalah :

1. Memfasilitasi bahan ajar
2. Memfasilitasi peserta didik dalam melakukan aktivitas pembelajaran baik langsung maupun tidak langsung menggunakan media *off line* dan *on line*

3. Mengkondisikan proses pembelajaran dapat dilaksanakan dengan baik melalui penjelasan secara detail pada tahapan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan, sarana dan prasarana (yang dimiliki peserta didik disekitar lingkungan rumah, mudah diperoleh dan mudah dimodifikasi) yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran
4. Memberikan respon terhadap berbagai permasalahan yang ada dan dihadapi peserta didik dalam memahami materi pembelajaran, tahapan dalam mendeskripsikan memaparkan dan hal lain yang berhubungan dengan seluruh aktivitas proses pembelajaran.

Peran orang tua dalam mendampingi peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran 1 ini adalah :

1. Memfasilitasi putra/putrinya memberikan ketenangan dan kesiapan fisik serta mental dalam mengikuti proses pembelajaran dengan situasi relaks, fokus dan menyenangkan
2. Memfasilitasi putra/putrinya dalam menyiapkan bahan, peralatan, media, dan sumber belajar lainnya dalam mengikuti aktivitas pembelajaran 1
3. Memastikan putra/putrinya ikut dan aktif dalam melakukan pembelajaran melalui pengawasan langsung atau tidak langsung.
4. Melakukan koordinasi dengan wali kelas dan guru mata pelajaran jika terjadi permasalahan yang berhubungan dengan proses persiapan, pelaksanaan pembelajaran dan proses penilaian pada aktivitas pembelajaran ini.

### C. Aktivitas Pembelajaran

Sebelum memulai aktivitas pembelajaran dengan materi hakikat Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K),Macam-macam cidera, Macam-macam alat P3K dan Tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri, Ananda dianjurkan untuk memperhatikan hal-hal penting dan mendasar di bawah ini :

- a. Ananda diingatkan selalu memperhatikan protokol kesehatan covid'19 dalam melakukan aktivitas pembelajaran dilingkungan sekitar rumah, baik sebelum dan

sesudah melakukan aktivitas pembelajaran. Gunakan masker secara tepat (jika lingkungan aman tidak perlu menggunakan masker), jaga jarak, cuci tangan dengan *hand sanitizer*/sabun.

- b. Memastikan kondisi kesehatan Ananda siap untuk melakukan aktivitas pembelajaran saat ini
- c. Memastikan seluruh aktivitas yang akan dilakukan sudah dipelajari dan dipahami melalui materi yang tersedia dalam buku modul, sesuai petunjuk yang tertera dalam materi pembelajaran
- d. Melakukan setiap tahapan proses pembelajaran sesuai dengan ketentuan yang ada sampai tuntas, tidak berpindah pada aktivitas pembelajaran selanjutnya sebelum tahapan pembelajaran yang sedang dilakukan selesai dilaksanakan.

#### **1. Petunjuk Khusus :**

- a. Aktivitas pembelajaran diawali dengan berdoa sesuai dengan agama dan keyakinan masing-masing, seraya memohon diberikan kemudahan dan memperoleh manfaat pada seluruh tahapan proses pembelajaran yang akan dilaksanakan
- b. Melakukan setiap tahapan aktivitas pembelajaran sesuai dengan petunjuk pada materi aktivitas pembelajaran
- c. Aktivitas dalam proses pembelajaran yang dilakukan Ananda dalam mempelajari materi dilakukan dengan tahapan secara sistematis dan berkelanjutan. Lakukan tahapan tersebut dengan kemampuan yang Ananda miliki
- d. Mengkomunikasikan hal-hal yang belum dipahami atau butuh penjelasan terkait materi yang sedang dipelajari kepada orang tua yang mendampingi saat melakukan aktivitas atau kepada bapak/ ibu guru
- e. Penilaian dalam proses pembelajaran yang Ananda laksanakan meliputi: penilaian pengetahuan, dan keterampilan (penilaian langsung), dan penilaian sikap yang dilakukan melalui pengamatan diri sendiri atau teman Ananda selama proses pembelajaran.
- f. Aktivitas proses pembelajaran tahap berikutnya oleh Ananda dapat dilakukan setelah hasil penilaian pembelajaran mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal

(KKM) yang besaran nilainya telah ditentukan oleh pihak sekolah melalui guru mata pelajaran PJOK.

## 2. Karakter yang dikembangkan dalam proses pembelajaran

Pada proses pembelajaran dengan materi hakikat Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan, Macam-macam cedera, Macam-macam alat P3K dan Tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain, karakter yang akan dikembangkan meliputi :

- a. Disiplin: gambaran sikap taat dan patuh terhadap aturan atau nilai-nilai yang terdapat dalam aktivitas proses pembelajaran . Sikap disiplin pada peserta didik diantaranya tercermin pada perilaku : hadir tepat waktu, melaksanakan tahapan pembelajaran sesuai aturan yang ada. mengerjakan tugas dengan baik dan tepat waktu. Internalisasi perilaku disiplin pada peserta didik diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan mematuhi peraturan yang ada di lingkungan keluarga dan masyarakat.
- b. Tanggung jawab : menunjukkan sikap yang dilandasi atas kepedulian dan kejujuran yang tinggi dalam melaksanakan kewajiban dan panggilan hati . Perilaku tanggung jawab yang ditunjukkan oleh peserta didik dalam proses pembelajaran diantaranya : mengikuti proses pembelajaran dengan kesadaran tinggi tanpa paksaan , menyelesaikan proses pembelajaran sesuai tahapan, menyelesaikan tugas pembelajaran dengan baik.
- c. Kerja sama: sikap yang ditunjukkan dengan adanya niat dan usaha yang dilakukan oleh setiap peserta didik untuk bersama saling melengkapi, membantu, menyelesaikan dan menghasilkan komunikasi, interaksi sosial antar teman dengan baik. Sikap Kerja sama tersebut tercermin dalam hal-hal seperti: bebrbagi tugas, bersama menghasilkan karya bersama dalam proses pembelajaran
- d. Toleransi : sikap menghormati dan menghargai setiap tindakan orang lain. Sikap yang ditunjukkan peserta didik yang selalu menerima berbagai perbedaan, menghargai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki peserta didik

lain tanpa harus merendahkan dan membandingkan dengan orang lain. Hal ini dapat tercermin dengan perilaku yang tidak memilih-milih teman dalam kelompok, menerima dan menghargai setiap perbedaan pendapat dan hasil karya teman dengan baik.



### Aktivitas Pembelajaran 1

Ananda tentunya selalu memiliki motivasi belajar yang tinggi saat ini, walau aktivitas pembelajaran dilaksanakan di lingkungan sekitar rumah Ananda .

#### 1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Diingatkan kepada Ananda sebelum melakukan aktivitas pembelajaran materi hakikat Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan ,Macam-macam cedera, Macam-macam alat P3K dan Tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain , Ananda dalam keadaan sehat.
- b. Ananda diingatkan untuk menggunakan pakaian yang sopan dan rapih, mempersiapkan perlengkapan belajar diantaranya, buku paket, buku modul, dan buku sumber pembelajaran yang lain, buku dan alat tulis serta perlengkapan yang lain.
- c. Memulai kegiatan dengan membaca doa sesuai dengan agama dan keyakinan yang Ananda anut.
- d. Aktivitas Pembelajaran dapat Ananda lakukan secara kelompok 2-4 peserta didik disesuaikan dengan keadaan lingkungan rumah/tempat belajar yang disepakati, namun bila tidak memungkinkan karena keadaan masih dalam masa pandemi covid'19 maka pembelajaran dapat dilakukan secara mandiri.
- e. Ananda dipersilahkan mempelajari materi pembelajaran pada buku modul, secara menyeluruh mulai dari tujuan yang harus dicapai, tahapan aktivitas pembelajaran, materi dan penilaian pembelajaran yang telah tersusun.

## 2. Kegiatan Inti

- a. Coba Ananda amati, kaji dan pelajari materi tentang hakikat Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K), seperti tulisan di bawah ini atau Adinda dapat juga memperkaya pengetahuan tentang P3K dari sumber-sumber lain seperti buku saku P3K, internet, majalah dan surat kabar .

- 1) Hakikat Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K)

Pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) ialah pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari tenaga medis atau dokter, yang sifatnya memberikan perasaan tenang kepada korban, serta mencegah atau mengurangi rasa sakit.

P3K dilakukan dengan maksud memberikan perawatan darurat pada korban, sebelum pertolongan yang lebih lengkap diberikan oleh dokter atau petugas kesehatan lainnya. Orang selalu berusaha menghindari penyakit atau kecelakaan. Tetapi tidak seorang pun tahu kepastian akan terjadinya penyakit atau kecelakaan itu akan datang. Sikap hati-hati dalam segala kondisi harus selalu kita tanamkan dalam diri kita untuk meminimalisir terjadinya musibah atau kecelakaan yang sewaktu-waktu dapat menimpa siapa saja termasuk diri kita sendiri atau anggota keluarga kita.

Kecelakaan yang terjadi sangat beragam dari skala besar atau pun kecil, atau kecelakaan yang sifatnya berat ataupun ringan dengan cara penanganan yang berbeda-beda. Kemampuan untuk dapat melakukan P3K memerlukan keterampilan dan pengetahuan tertentu agar dapat memberikan penanganan yang tepat. Kecelakaan juga dapat terjadi di semua tempat, baik di rumah, sekolah, kantor, tempat bermain, di kolam, tempat ibadah, dan tempat rekreasi. serta di tempat-tempat lain. Akibat yang ditimbulkan dari kecelakaan juga sangat

beragam mulai dari luka ringan, pingsan, luka berat, sampai meninggal dunia.

Seseorang yang selamat dari peristiwa kecelakaan memerlukan pertolongan yang cepat, supaya korban terhindar dari luka yang tambah parah hingga terjadinya kematian. Pada keadaan seperti inilah fungsi Pertolongan Pertama pertama pada kecelakaan dibutuhkan sebelum ditangani oleh tenaga medis atau dokter. Pertolongan Pertama pada Kecelakaan bila dilakukan dengan benar, dapat membantu menolong jiwa seseorang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa orang yang memberikan pertolongan pertama harus memiliki pengetahuan, keterampilan dan kemampuan dalam memberikan penilaian terhadap situasi dan kondisi yang dialami korban sebelum melakukan pertolongan pertama.

Tujuan dari Pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) adalah :

1. Menyelamatkan nyawa korban kecelakaan atau penderita penyakit
2. Meringankan penderitaan korban, seperti meringankan rasa nyeri
3. Mencegah cedera/penyakit bertambah parah, seperti mencegah pendarahan
4. Mempertahankan daya tahan korban
5. Menunjang upaya penyembuhan
6. Mencarikan pertolongan lebih lanjut

Setelah Ananda membaca dan menyimak teks di atas, Ananda silahkan membuat suatu deskripsi tentang pengertian pertolongan pertama pada kecelakaan dan jelaskan tujuan dari tindakan pertolongan pertama pada kecelakaan Tuliskan deskripsi Ananda pada kolom di bawah ini .

Silahkan Ananda Jelaskan hakikat dari pertolongan pertama pada kecelakaan .

.....

.....

.....

.....

Silahkan Ananda jelaskan mengapa tindakan pertolongan pertama pada kecelakaan harus diberikan oleh orang yang memiliki pengetahuan dan kemampuan

.....

.....

.....

.....



## Aktivitas Pembelajaran 2

Aktivitas pembelajaran selanjutnya Ananda akan mempelajari materi tentang macam-macam cedera dan macam-macam alat yang digunakan pada pertolongan pertama pada kecelakaan adalah sebagai berikut:

### 1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Diingatkan kepada Ananda sebelum melakukan aktivitas pembelajaran materi ,macam-macam cedera dan macam-macam alat pertolongan pertama pada kecelakaan, Ananda dalam keadaan sehat.
- b. Ananda diingatkan untuk menggunakan pakaian yang sopan dan rapih, mempersiapkan perlengkapan belajar diantaranya, buku paket, buku modul, dan buku sumber pembelajaran yang lain, buku dan alat tulis serta perlengkapan yang lain.
- c. Memulai kegiatan dengan membaca doa sesuai dengan agama dan keyakinan yan Ananda anut.
- d. Aktivitas Pembelajaran dapat Ananda lakukan secara kelompok 2-4 peserta didik disesuaikan dengan keadaan lingkungan rumah/tempat belajar , namun bila tidak memungkinkan karena keadaan masih dalam masa pandemi covid'19 maka pembelajaran dapat dilakukan secara mandiri.
- e. Ananda dipersilahkan mempelajari materi pembelajaran pada buku modul,secara menyeluruh mulai dari tujuan yang harus dicapai, tahapan aktivitas pembelajaran, materi dan penilaian pembelajaran yang telah tersusun.

### 2. Kegiatan Inti

- a. Coba Ananda amati, kaji dan pelajari materi tentang macam-macam cedera dan macam-macam alat pertolongan pertama pada kecelakaan, seperti tulisan di bawah ini atau Adinda juga dapat memperkaya pengetahuan tentang

macam-macam cedera dan amaca-macam alat P3K dari sumber-sumber lain seperti buku saku P3K, internet, majalah dan surat kabar .

### 1) **Macam-macam Cedera**

Kata cedera sering kita dengar ketika seseorang mengalami suatu keadaan yang diakibatkan suatu kecelakaan baik yang sifat ringan atau kecelakaan berat, sehingga mengakibatkan terjadinya kerusakan pada struktur atau bagian tubuh . Ada beberapa pengertian cedera yang digunakan dalam keseharian, diantaranya adalah suatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh karena suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi.,

Pengertian cedera yang lain ialah kerusakan fisik yang terjadi ketika tubuh manusia tiba-tiba mengalami penurunan energi dalam jumlah yang melebihi ambang batas toleransi fisiologi atau akibat dari kurangnya satu atau lebih elemen penting seperti oksigen (WHO, 2014).

Berdasarkan berat ringannya cedera dapat diklasifikasikan menjadi:

#### 1. **Cedera Ringan**

Cedera yang tidak diikuti kerusakan yang berarti pada jaringan tubuh kita, seperti kekakuan otot dan kelelahan. Pada cedera ringan biasanya tidak diperlukan pengobatan apapun, dan cedera akan sembuh dengan sendirinya setelah beberapa waktu.

#### 2. **Cedera Berat**

Cedera yang serius, dimana pada cedera tersebut terdapat kerusakan jaringan tubuh, seperti robeknya otot atau ligamen amupun patah tulang . Kriteria cedera berat:

- a. Kehilangan substansi atau kontinuitas
- b. Rusaknya atau robeknya pembuluh darah
- c. Peradangan Lokal (ditandai oleh kalor/panas, rubor/kemerahan. Tumor/bengkak, dolor/nyeri, fungsi olesi/ tidak dapat digunakan secara normal

Berdasarkan jaringan yang terkena, cedera dapat diklasifikasikan :

1. Cedera Jaringan Lunak, beberapa contoh cedera jaringan lunak :

a. Cedera pada kulit

Cedera yang paling sering terjadi adalah lecet, robek maupun terkena tusukan

b. Cedera pada otot/tendo dan ligamen

- 1) Strain adalah cedera yang terjadi pada otot dan tendon. Biasanya disebabkan oleh adanya regangan yang berlebihan. Gejala nyeri yang terlokalisasi, kekakuan, bengkak, hermatom disekitar daerah cedera
- 2) Sprain adalah cedera yang disebabkan adanya peregangan yang berlebihan sehingga terjadi cedera pada ligamen. Gejala : nyeri, bengkak, tidak dapat menggerakkan sendi, kesulitan menggunakan ekstremitas yang cedera

2. Cedera Jaringan Keras

Cedera ini terjadi pada tulang atau sendi. Hal ini dapat ditemukan bersama dengan cedera jaringan lunak. Adapun yang termasuk cedera ini adalah:

- a. Fraktur (patah tulang) yaitu diskontinuitas struktur jaringan tulang. Penyebabnya adalah tulang mengalami suatu trauma (ruda paksa) melebihi batas tertutup, karena kemampuan yang mampu diterinya. Bentuk dari patah tulang dapat berupa retakan dengan hancur berkeping-keping.

Patah Tulang dapat dibagi menjadi dua, yaitu :

1) Patah tulang tertutup

Patah tulang terjadi tetapi tidak diikuti oleh robeknya struktur disekitarnya

2) Patah tulang terbuka

Dimana ujung tulang yang patah menonjol keluar. Jenis fraktur ini lebih berbahaya dari fraktur tertutup, karena dengan terbukanya kulit maka adanya bahaya infeksi akibat masuknya kuman-kuman penyakit ke dalam jaringan

- b. Dislokasi adalah sebuah keadaan dimana posisi tulang pada sendi tidak pada tempat semestinya. Biasanya dislokasi akan disertai oleh cedera ligamen (*sprain*)

Di masyarakat cedera sering disamakan dengan luka, padahal luka sendiri memiliki pengertian yang berbeda yaitu salah satu jenis cedera pada kulit yang mengalami robek, teriris, tertusuk, atau ketika terkena benda tumpul sehingga menyebabkan memar. Selain itu, luka memiliki pengertian suatu kondisi terputusnya jaringan lunak, baik saraf, otot, kulit, hingga pembuluh darah. Dari beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa luka merupakan bagian dari cedera, pengertian cedera sendiri memiliki arti yang lebih luas dari luka. Terdapat banyak jenis luka yang dapat merusak kulit termasuk luka lecet (*abrasi*), luka robek (*lacerasi*), cedera ruptur, tusukan, dan luka menembus lapisan kulit. Banyak luka dengan kedalaman yang dangkal membutuhkan pertolongan pertama termasuk pembersihan luka dan pembalutan luka.

**2). Macam-macam Peralatan Pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K)**

Pertolongan pertama pada kecelakaan ketika dilakukan membutuhkan peralatan-peralatan sederhana yang dapat digunakan guna memberi pertolongan secara cepat dan tepat. Setidaknya peralatan sederhana P3K yang sering digunakan dan dibutuhkan tersedia di rumah Anda. Hal ini dimaksudkan agar bila cedera terjadi dapat dengan cepat memberikan bantuan, atau bila kita sendiri yang mengalami secara mandiri kita bisa

menggunakan peralatan yang tersedia di rumah tanpa harus kesulitan mencari keman-mana. Beberapa contoh kecelakaan ringan yang sering terjadi diantaranya seperti luka ringan saat membantu orang tua di rumah, terjatuh, terkena benda tajam dan lain-lain. Perlengkapan pertolongan pertama pada kecelakaan minimal yang perlu dipersiapkan dalam usaha memberikan pertolongan, antara lain sebagai berikut.

## 1. Peralatan P3K

### a. Kasa Steril

Kasa merupakan sejenis kain tipis dan lembut, biasanya digunakan untuk pembalut luka.



### b. Plester

Plester digunakan untuk merekatkan kasa penutup agar tidak terlepas.



**c. Plester obat**

Plester obat (plester yang mengandung obat) biasanya digunakan untuk menutup luka kecil yang telah dibersihkan, misalnya akibat teriris atau tersayat benda tajam. Pada permukaan tengah plester terdapat lapisan yang mengandung obat.



**d. Kapas**

Kapas digunakan untuk membersihkan luka atau mengoleskan obat. Biasanya sebelum digunakan, kapas terlebih dahulu dibasahi dengan air bersih yang steril atau larutan pembersih luka, setelah itu baru dipakai untuk membersihkan luka yang kotor.



**e. Gunting**

Gunting yang digunakan sebaiknya gunting perban tahan karat.

**f. Lampu senter**

Lampu senter adalah alat penerang yang digunakan untuk melihat luka tertentu agar lebih jelas, misalnya suatu benda yang sangat kecil di dalam luka. Biasanya peralatan tersebut sudah di atas sudah ada di rumah hanya tempatnya terpisah-pisah di mana-mana, sebaiknya mulai sekarang semua peralatan tadi dimasukkan dalam satu tempat khusus (tas atau kotak tempat peralatan) dan diletakkan pada tempat yang mudah diingat dan dijangkau bila diperlukan oleh seluruh anggota keluarga.



## 2. Obat-obatan P3K

Setelah Ananda mengetahui berbagai jenis peralatan yang dapat digunakan untuk melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan, selanjutnya mari pelajari materi tentang jenis obat-obat ringan yang dapat dibeli secara bebas tanpa harus menggunakan resep dokter, adapun jenis obat-obat tersebut adalah:

### a. Obat luka ringan

Obat merah (*mercurochrom*), dan Betadine.



#### Cara penggunaannya

Bersihkan luka dengan obat pencuci luka atau air terlebih dahulu, kemudian oleskan obat pada luka.

#### Kegunaannya

Mempercepat penyembuhan pada luka yang ringan seperti tersayat benda tajam dan menghindarkan luka dari kotoran agar tidak infeksi.

## b. Obat Pencuci Luka

Rivanol.



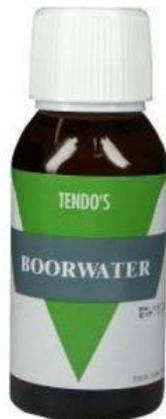
Alkohol 70%.



*Boorwater* (larutan boric).

Cara penggunaannya

Bersihkan luka dengan obat pencuci luka agar bersih dan steril kemudian oleskan obat pada luka.



**Kegunaannya**

Mempercepat penyembuhan pada luka yang ringan seperti tersayat benda tajam dan menghindarkan luka dari kotoran agar tidak infeksi.

**c. Obat Luka Bakar**

Bioplacenton.



Salep Burnazin



Lidah Buaya.



**Cara Penggunaannya:**

Bersihkan luka dengan obat pencuci luka agar bersih dan steril kemudian oleskan obat pada luka. Potong pangkal daun lidah buaya. Biarkan sampai lender keluar. Oleskan lender lidah buaya pada bagian yang sakit hingga merata sesering mungkin.

**Kegunaannya**

Mempercepat penyembuhan pada luka bakar. Akan lebih baik jika kamu menyatukan peralatan P3K dengan obat-obat P3K ini, sehingga saat dibutuhkan sekaligus mendapatkan alat dan obatnya.

Selanjutnya Ananda dipersilahkan membuat kesimpulan materi pembelajaran tentang macam-macam cedera dan macam-macam peralatan yang digunakan dalam memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan.. Berdasarkan hasil pengamatan Ananda, tuliskan beberapa

contoh kejadian kecelakaan (3-4 contoh) yang sering terjadi di lingkungan sekitar rumah maupun di sekolah, berikan penjelasan penyebab terjadinya, dan cedera apa yang ditimbulkan dari kecelakaan tersebut. Ananda dipersilahkan berdiskusi dengan teman-teman, namun bila keadaan tidak memungkinkan bekerja secara kelompok Ananda silahkan kerjakan secara mandiri, Jika ada kesulitan dalam mengerjakan tugas tersebut, silahkan Ananda komunikasikan oleh orang tua atau bapak/ibu guru.

- 1) Silahkan Ananda tuliskan kesimpulan yang diperoleh tentang materi  
 Macam-macam cedera dan macam-macam peralatan yang digunakan  
 dalam pemberian pertolongan pertama pada keceakaan  
 .....  
 .....  
 .....
- 2) Silahkan Ananda tuliskan 4 kecelakaan yang sering terjadi  
 dilingkungan sekitar rumah dan lingkungan sekolah  
 .....  
 .....  
 .....
- 3) Silahkan Ananda Jelaskan peralatan P3K apa saja yang harus ada  
 tersedia di rumah, untuk memudahkan memberikan pertolongan  
 pertama pada kecelakaan  
 .....  
 .....  
 .....
- 4) Silahkan Ananda tuliskan 4 macam cedera yang sering dialami oleh  
 teman-teman di sekolah saat melakukan aktivitas bermain atau  
 berolahraga  
 .....  
 .....  
 .....

d. Berikan tanggapan Ananda, terkait dengan sikap Ananda saat melakukan proses pembelajaran hakikat dari Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K), Macam-macam cedera, Macam-macam alat P3K. Berilah tanda *check list* (✓) pada pernyataan dibawah ini.

- Ⓐ Sangat senang
- Ⓑ Senang
- Ⓒ Tidak tahu
- Ⓓ Tidak senang
- Ⓔ Sangat tidak senang

e. Ananda diminta untuk melaporkan hasil aktivitas pembelajaran materi hakikat dari Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K), macam-macam cedera, macam-macam alat P3K kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dibuku tugas.

1) Silahkan Ananda menuliskan rangkuman materi tentang hakikat Pertolongan pertama pada kecelakaan.

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

2) Silahkan Ananda menuliskan rangkuman materi tentang macam-macam cedera dan macam-macam peralatan yang digunakan daam melakukan pertolongan pertama. Pada kecelakaan.

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

### 3. Kegiatan Akhir

- Silahkan Ananda lakukan refleksi terhadap aktivitas pembelajaran yang telah dilaksanakan, dengan melihat pencapaian hasil pembelajaran sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Selanjutnya Ananda silahkan membuat kesimpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK)
- Setelah selesai seluruh rangkaian aktivitas pembelajaran silahkan Ananda merapikan seluruh perlengkapan yang telah digunakan, dan menutup kegiatan dengan berdoa.
- Bersihkan bagian tubuh dengan menggunakan sabun, ganti pakaian dan istirahat.

#### Matrik jurnal perkembangan pembelajaran peserta didik:

Hari/tgl	Kompetensi yang dipelajari	Paham/belum	Yang perlu dipelajari	Paraf orang tua

### D. RANGKUMAN

Pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) ialah pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari tenaga medis atau dokter, yang sifatnya memberikan perasaan tenang kepada korban, serta mencegah atau mengurangi rasa sakit.

P3K dilakukan dengan maksud memberikan perawatan darurat pada korban, sebelum pertolongan yang lebih lengkap diberikan oleh dokter atau petugas kesehatan lainnya. Orang selalu berusaha menghindari penyakit atau kecelakaan. Tetapi tidak seorang pun tahu kepastian akan terjadinya penyakit atau kecelakaan itu akan datang. Sikap hati-hati dalam segala kondisi harus selalu kita tanamkan dalam diri kita untuk

meminimalisir terjadinya musibah atau kecelakaan yang sewaktu-waktu dapat menimpa siapa saja termasuk diri kita sendiri atau anggota keluarga kita.

#### **E. REFLEKSI**

Ananda telah mempelajari materi tentang hakikat pertolongan pertama pada kecekaan, macam-macam cedera dan macam-macam peralatan pertolongan pertama pada kecelakaan, bagaimana perasaan Ananda terhadap aktivitas pembelajaran tersebut? Apakah Ananda menghadapi kesulitan dalam mempelajari materi tersebut? Jika ada atau Ananda menemui kesulitan saat mempelajari materi hakikat pertolongan pertama pada kecelakaan, macam-macam cedera dan macam-macam peralatan pertolongan pertama pada kecelakaan, pada bagian materi yang mana? Silahkan Ananda diskusikan dengan teman-teman satu kelompok, atau dengan orang tua dan bapak/ibu guru. Materi yang baru saja Ananda pelajari apakah sudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari? Apakah materi tersebut memiliki manfaat bila dipelajari dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari? Menurut Ananda dari materi tersebut, hal-hal apa yang masih perlu ditambahkan guna memperkaya pengetahuan tentang pertolongan pertama pada kecelakaan?



Setelah Ananda membaca dan menyimak hakikat pertolongan pertama pada kecelakaan dilanjutkan dengan mempelajari macam-macam cedera dan macam-macam peralatan P3K, selanjutnya Ananda akan mempelajari materi tindakan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain, adapun tahapan dalam mempelajari materi ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Diingatkan kepada Ananda sebelum melakukan aktivitas pembelajaran materi tindakan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain, Ananda dalam keadaan sehat.
- b. Ananda diingatkan untuk menggunakan pakaian yang sopan dan rapih, mempersiapkan perlengkapan belajar diantaranya, buku paket, buku modul, dan buku sumber pembelajaran yang lain, buku dan alat tulis serta perlengkapan yang lain.
- c. Memulai kegiatan dengan membaca doa sesuai dengan agama dan keyakinan yang Ananda anut.
- d. Aktivitas Pembelajaran dapat Ananda lakukan secara kelompok 2-4 peserta didik disesuaikan dengan keadaan lingkungan rumah/tempat belajar , namun bila tidak memungkinkan karena keadaan masih dalam masa pandemi covid 19 maka pembelajaran dapat dilakukan secara mandiri.
- e. Ananda dipersilahkan mempelajari materi pembelajaran pada buku modul, secara menyeluruh mulai dari tujuan yang harus dicapai, tahapan aktivitas pembelajaran, materi dan penilaian pembelajaran yang telah tersusun.

## 2. Kegiatan Inti

- a. Coba Ananda amati, kaji dan pelajari materi tentang tindakan pertolongan pertama pada keceakaan (P3K) pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain, seperti tulisan di bawah ini atau Adinda juga dapat memperkaya pengetahuan tentang macam-macam cedera dan amacam-alat P3K dari sumber-sumber lain seperti buku saku P3K, internet, majalah dan surat kabar .

### 1. Kecelakaan yang Sering Terjadi dan Cara Pertolongannya

Pada bagian ini akan mempelajari berbagai kecelakaan yang sering terjadi dan cara pertolongannya antara lain: *shock*, pendarahan, pernapasan berhenti, luka, patah tulang, terkena arus listrik, dan pingsan. Penjelasan materi akan diuraikan sebagai berikut. Coba diskusikan apa yang harus kalian lakukan ketika menemukan korban?

#### a. Pendarahan

Pada tiap-tiap luka akan terjadi pendarahan. Pendarahan dapat terjadi di dalam atau di luar badan. Supaya tidak terjadi infeksi, tiap luka baik itu luka luar maupun luka dalam badan harus diambil tindakan yang cepat. Kita harus membedakan dari mana darah itu keluar, apakah pendarahan itu keluar dari arteri, vena (pembuluh darah balik), atau kapiler (pembuluh darah rambut). Pendarahan arteri warnanya merah muda, dan darah keluar dengan memancar sesuai dengan denyutan jantung. Pendarahan vena warnanya merah tua, keluarnya cepat, tidak ada pancaran. Pendarahan kapiler warnanya merah tua atau merah muda, tidak cepat dan berdenyut, menyelubungi permukaan luka.

**1) Tindakan terhadap Pendarahan Luar****a) Menekan dengan Pembalut Tekan**

Cara melakukannya: di atas luka diletakkan kain kasa, kemudian dibalut dengan kain pembalut. Kain kasa akan menutupi dan menekan darah yang keluar. Pendarahan vena dan pendarahan yang tidak berat dapat dihentikan dengan cara tersebut. Kalau tidak ada kain kasa, dapat juga dipergunakan sapu tangan yang bersih. Jika terjadi pendarahan di tangan atau di kaki, tangan atau kaki harus diangkat ke atas.

**b) Menekan dari atas tempat tekanan**

Kalau terjadi pendarahan arteri dan pendarahan lain yang tidak dapat di hentikan setelah 5 menit dengan pembalut tekan, maka tekanan harus dilakukan pada tempat-tempat tertentu, yaitu tempat dimana arteri menyilang pada tulang. Tempat yang harus ditekan, yaitu tempat antara luka dan jantung, tempat yang paling dekat dengan luka arteri menyilang tulang. Setelah pendarahan berhenti, lakukan penekanan dengan pembalut tekan.

**c) Menahan pendarahan dengan *tourniquet***

Menahan pendarahan dengan *tourniquet* hanya dapat dilakukan dalam keadaan yang memaksa sekali, karena penggunaan *tourniquet* ada bahayanya. Jika penolong menggunakan *tourniquet*, ia harus segera diberitahukan kepada dokter, bahwa ia menggunakan *tourni*

**b. Luka**

Luka adalah jaringan kulit yang terputus, robek, rusak oleh suatu sebab.

**1) Jenis-jenis luka**

- a. Luka memar (kena pukul).
- b. Luka gores.

- c. Luka tusuk.
- d. Luka potong.
- e. Luka bacok.
- f. Luka robek.
- g. Luka tembak.
- h. Luka bakar. 196

## 2) Dasar-dasar pertolongannya

- a. Hentikan pendarahan.
  - b. Tinggikan anggota badan yang terluka.
  - c. Ulas luka dengan *mercurrohchoom* 2%.
  - d. Tutup dengan kasa steril, lalu di atasnya diletakkan kapas lalu dibalut perban.
  - e. Setelah luka ditaburi obat dapat juga langsung dibalut dengan pembalut cepat.
  - f. Bila luka lebar dan dalam segera bawa ke rumah sakit.
  - g. Gunakan obat tradisional yang banyak terdapat disekeliling kita, misal luka bakar dengan menggunakan lidah buaya, luka memar dengan menggunakan daun jambu biji, dan sebagainya.
- b. Selanjutnya Ananda dipersilahkan untuk membuat kesimpulan dari tahapan yang dilakukan dalam memberi pertolongan pertama pada kecelakaan . Isi kesimpulan yang Ananda buat hasil pengamatan Ananda dari materi yang telah Ananda pelajari. Ananda silahkan membuat deskripsi tentang kecelakaan apa saja yang sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari yang terjadi dilingkungan rsekitar rumah dan dilingkungan sekolah yang dialami oleh peserta didik. Ananda dapat lakukan diskusi dengan teman-teman dalam kelompok atau bila tidak memungkinkan karena keadaan dapat dikomunikasikan dengan orang tua.

c. Ananda silahkan membuat tahapan tindakan dalam berikan pertolongan pertama pada kecelakaan bila menemui teman atau anggota keluarga yang mengalami luka pada bagian lutut karena terjatuh dan mengalami pendarahan. Selanjutnya Ananda diminta membuat catatan mengenai kendala apa yang banyak dihadapi oleh peserta didik bila mereka harus melakukan tindakan pertolongan pertama dalam membantu rekan atau diri sendiri yang mengalami kecelakaan dan terdapat luka sobek pada bagian kulit.

1) Silahkan Ananda membuat kesimpulan tahapan yang dilakukan dalam memberi pertolongan pertama pada kecelakaan

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

2) Silahkan Ananda membuat deskripsi tentang kecelakaan apa saja yang sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari yang terjadi dilingkungan sekitar rumah dan dilingkungan sekolah yang dialami oleh peserta didik.

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

3) Silahkan Ananda membuat tahapan tindakan dalam berikan pertolongan pertama pada kecelakaan bila menemui teman atau anggota keluarga yang mengalami luka pada bagian lutut karena terjatuh dan mengalami pendarahan

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

d. Berikan tanggapan Ananda, terkait dengan sikap Ananda saat melakukan proses pembelajaran tindakan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain. Berilah tanda check list (√) pada pernyataan dibawah ini.

- Sangat senang
- Senang
- Tidak tahu
- Tidak senang
- Sangat tidak senang

e. Ananda diminta untuk melaporkan hasil aktivitas pembelajaran materi tindakan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain, kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dibuku tugas

- 1) Silahkan Ananda membuat kesimpulan materi hakikat pertolongan pertama pada kecelakaan tahapan yang dilakukan dalam memberi pertolongan pertama pada kecelakaan  
 .....  
 .....  
 .....
- 2) Silahkan Ananda membuat kesimpulan materi macam-macam cedera!  
 .....  
 .....  
 .....
- 3) Silahkan Ananda membuat kesimpulan materi macam-macam peralatan yang digunakan dalam pertolongan pertama pada kecelakaan!  
 .....  
 .....  
 .....
- 4) Silahkan Ananda membuat kesimpulan materi tindakan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain!  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

### 3. Kegiatan Akhir

- a. Silahkan Ananda lakukan refleksi terhadap aktivitas pembelajaran yang telah dilaksanakan, dengan melihat pencapaian hasil pembelajaran sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Selanjutnya Ananda silahkan membuat kesimpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK)
- b. Setelah selesai seluruh rangkaian aktivitas pembelajaran silahkan Ananda merapikan seluruh perlengkapan yang telah digunakan, dan menutup kegiatan dengan berdoa.
- c. Bersihkan bagian tubuh dengan menggunakan sabun, ganti pakaian dan istirahat

#### Matrik jurnal perkembangan pembelajaran peserta didik:

Hari/tgl	Kompetensi yang dipelajari	Paham/belum	Yang perlu dipelajari	Paraf orang tua

### F. RANGKUMAN

Secara umum yang dimaksud dengan Pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) adalah pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari tenaga medis atau dokter, yang sifatnya memberikan perasaan tenang kepada korban, serta mencegah atau mengurangi rasa sakit.

P3K dilakukan dengan maksud memberikan perawatan darurat pada korban, sebelum pertolongan yang lebih lengkap diberikan oleh dokter atau petugas kesehatan lainnya. Orang selalu berusaha menghindari penyakit atau kecelakaan. Tetapi tidak seorang pun tahu kepastian akan terjadinya penyakit atau kecelakaan itu akan datang. Sikap hati-hati dalam segala kondisi harus selalu kita tanamkan dalam diri kita untuk

meminimalisir terjadinya musibah atau kecelakaan yang sewaktu-waktu dapat menimpa siapa saja termasuk diri kita sendiri atau anggota keluarga kita.

kecelakaan yang sering terjadi antara lain: *shock*, pendarahan, pernapasan berhenti, luka, patah tulang, terkena arus listrik, dan pingsan. Macam-macam cedera yang terjadi dapat diklasifikasikan menjadi ; cedera berat, cedera ringan, cedera jaringan lunak, cedera jaringan keras, patah tulang tertutup, patah tulang terbuka dan dislokasi.

Adapun peralatan P3K dan obat-obatan yang umum digunakan dan disiapkan diantaranya adalah : plester, kasa steril, plester obat, kapas, gunting, lampu senter, betadine, revanol, alkohol 70%, *boor water*, *bioplacenton*, salep minyak ikan dan lidan buaya

### G. REFLEKSI

Ananda telah mempelajari materi tentang tindakan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain, bagaimana perasaan Ananda terhadap aktivitas pembelajaran tersebut? Apakah Ananda menghadapi kesulitan dalam mempelajari materi tersebut ? Jika ada atau Ananda menemui kesulitan saat mempelajari materi tindakan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain pada bagian materi yang mana? Silahkan Ananda diskusikan dengan teman-teman satu kelompok, atau dengan orang tua dan bapak/ibu guru. Materi yang baru saja Ananda pelajari apakah sudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari ? Apakah materi tersebut memiliki manfaat bila dipelajari dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari ? Menurut Ananda dari materi tersebut, hal-hal apa yang masih perlu ditambahkan guna memperkaya pengetahuan tentang pertolongan pertama pada kecelakaan ?



## PENILAIAN

### A. Penilaian sikap

#### 1. Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek list (√) pada kolom yang sudah disediakan, isi sesuai dengan perilaku yang diaplikasikan pada proses pembelajaran yang telah dilaksanakan.

#### 2. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Keterangan
1	Saya selalu senang mengikuti proses pembelajaran			
2	Saya berusaha menguasai materi yang diberikan			
3	Saya selalu menyelesaikan tugas dengan baik			
4	Saya selalu menjalin kerjasama dengan rekan satu kelompok			
5	Saya menghormati ide dan hasil karya rekan satu kelompok			
6	Saya bertanya tentang kesulitan dalam memahami materi baik kepada teman, orang tua dan guru			
7	Saya menuliskan hal-hal yang menjadi kendala dalam proses pembelajaran			
8.	Saya menghormati teman, orang tua dan guru			
9	Saya menyampaikan ide dalam kerja kelompok			
10	Saya menerima kelebihan dan kekurangan teman-teman satu kelompok			

## Penilaian Pengetahuan

### A. Beri tanda silang (X) pada huruf a, b, c, d yang menjadi pilihan jawaban

1. Pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari tenaga medis atau dokter, yang sifatnya memberikan perasaan tenang kepada korban, serta mencegah atau mengurangi rasa sakit adalah pengertian dari.....
  - A. Pertolongan awal pada kecelakaan
  - B. Pertolongan lanjutan pada korban luka
  - C. Pertolongan klinis pertama pada kecelakaan
  - D. Pertolongan pertama pada kecelakaan
2. Penyebab utama dari terjadinya kecelakaan yang menimpa seseorang dimanapun berada adalah.....
  - A. Tidak fokus saat melakukan kegiatan
  - B. Memiliki riwayat penyakit bawaan
  - C. Kelalaian pribadi
  - D. Kurang terampil melakukan suatu tugas
3. Suatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh karena suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi adalah pengertian dari,....
  - A. Fraktur
  - B. Cedera
  - C. Luka
  - D. Dislokasi
4. Apabila terjadi pendarahan arteri dan pendarahan lain yang tidak dapat di hentikan setelah 5 menit dengan pembalut tekan, maka tekanan harus dilakukan pada.....
  - A. Bawah lokasi luka
  - B. Sisi-sisi daerah luka mengeluarkan darah
  - C. Tempat dimana arteri menyilang pada tulang.
  - D. Di samping keluarnya pendarahan

5. Apakah nama salah satu peralatan P3K yang terbuat dari sejenis kain tipis dan lembut, biasanya digunakan untuk pembalut luka. disebut...
- Plester
  - Plester obat
  - Kapas
  - Kasa steril
6. Dalam usaha untuk meminimalisir terjadinya kecelakaan yang sewaktu-waktu dapat menimpa siapa saja termasuk diri kita sendiri atau anggota keluarga kita, yang harus menjadi perhatian adalah....
- Mengurangi aktivitas keluar rumah
  - Memperhatikan cuaca dan tanda-tanda alam saat ingin melakukan kegiatan
  - Menanamkan sikap hati-hati pada setiap orang dalam beraktivitas dimanapun
  - Membatasi aktivitas
7. Cedera yang terjadi pada otot dan tendon yang disebabkan oleh adanya regangan yang berlebihan dengan gejala nyeri yang terlokalisasi, kekakuan, bengkak, hermatom disekitar daerah cedera disebut....
- Strain
  - Sprain
  - Luka
  - Lecet
8. Pendarahan yang memiliki ciri antara lain , darahnya berwarna merah muda, dan darah keluar dengan memancar sesuai dengan denyutan jantung., disebut dengan pendarahan....
- Pendarahan arteri
  - Pendarahan vena
  - Pendarahan jantung
  - Pendarahan luar

9. Bioplacenton. adalah salah satu obat yang biasa disiapkan dan digunakan dalam melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan, obat ini berguna dalam memberikan pertolongan pada.....
- A. Korban kecelakaan yang mengalami patah tulang
  - B. Korban kecelakaan yang mengalami patah pendarahan
  - C. Korban kecelakaan yang pingsan
  - D. Korban kecelakaan yang mengalami luka bakar
10. Suatu keadaan yang diakibatkan karena suatu kecelakaan dimana posisi tulang pada sendi tidak pada tempat semestinya disebut....
- A. Fraktur
  - B. Luka
  - C. Lecet
  - D. Dislokasi

**B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.**

1. Jelaskan pengertian dari pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) !
2. Jelaskan apakah yang dimaksud dengan cedera !
3. Jelaskan apakah yang dimaksud dengan cedera jaringan lunak dan cedera jaringan keras!
4. Tuliskan peralatan dan obat-obatan yang biasa disiapkan dan digunakan dalam memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan!
5. Jelaskan tindakan yang dilakukan dalam memberikan pertolongan pertama pada korban yang mengalami pendarahan luar!

## Evaluasi Keterampilan

### A. Presentasi bersama teman materi tentang Pertolongan Pertama Pada kecelakaan

(Bila kondisi memungkinkan untuk dapat belajar dalam satu tempat, namun bila kondisi saat ini tidak memungkinkan, maka paparan dilakukan secara mandiri dengan bapak/ibu guru)

1. Butir Tes : Presentasi materi tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan bersama teman Adinda (bila kondisi memungkinkan aman dari pandemi covid 19) atau dipresentasikan secara mandiri bersama bapak/ibu guru. Unsur-unsur yang dinilai adalah kemampuan peserta didik dalam mempersiapkan materi, mempresentasikan materi pertolongan pertama pada kecelakaan (penilaian proses) dan kelengkapan kesimpulan materi yang dibuat hasil dari paparan yang disampaikan (penilaian produk).
2. Petunjuk Penilaian : Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan mempresentasikan materi pertolongan pertama pada kecelakaan.
3. Rubrik Penilaian Keterampilan Diskusi (presentasi materi pembelajaran P3K)

No	Nama	Aspek penilaian dan Skor penilaian											Jml skor	Nilai
		Materi presentasi Skor mak : 20		Kemampuan menyampaikan materi Skor mak : 30			Kemampuan dalam menjawab dan memberikan pendapat Skor mak : 30			Kemampuan dalam membuat dan menyampaikan kesimpulan materi yang disajikan Skor mak: 20				
		10	20	10	20	30	10	20	30	10	20	Skor Mak 100		
1														
2														
3														
dst														

**a. Pemberian Skor**

- 1) Membuat dan mempersiapkan materi presentasi materi P3K  
Skor 20 jika :
  - a) membuat persiapan materi presentasi

- b) isi dan urutan bahan presentasi tersusun lengkap sesuai dengan materi pembelajaran

Skor 10 bila: hanya mencakup satu indikator penilaian dilakukan dengan benar.

2) Melaksanakan Presentasi Materi

Skor 30 jika :

- a) membuka presentasi penyajian materi
- b) menyampaikan materi dengan jelas, sistematis dan tepat dalam penggunaan waktu
- c) menguasai bahan yang disampaikan dengan baik

Skor 20 bila: hanya mencakup dua indikator penilaian yang dilakukan dengan benar.

Skor 10 bila: hanya mencakup satu indikator penilaian yang dilakukan dengan benar.

3) Kemampuan dalam menjawab pertanyaan dan memberikan pendapat

Skor 30 jika

- a) memberikan jawaban dengan tepat dan lengkap
- b) menggunakan bahasan yang sopan serta mudah dimengerti dalam memberikan jawaban
- c) menerima masukan untuk melengkapi isi presentasi yang disampaikan

Skor 20 bila: hanya mencakup dua indikator penilaian yang dilakukan dengan benar.

Skor 10 bila: hanya mencakup satu indikator penilaian yang dilakukan dengan benar.

4) Membuat dan menyampaikan kesimpulan materi yang dipresentasikan

Skor 20 jika :

- a) Membuat, dan menyiapkan kesimpulan dari hasil presentasi bahan secara sistematis
- b) Menyampaikan isi kesimpulan secara lengkap

Skor 10 bila: hanya mencakup satu indikator penilaian yang dilakukan dengan benar.

4. Lembar pengamatan penilaian hasil penyajian tentang hakikat Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K), Macam-macam cedera, Macam-macam alat P3K dan Tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain.

- 1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil penyampaian presentasi penyajian materi hakikat hakikat Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K), Macam-macam cedera, Macam-macam alat P3K dan Tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain. dengan cara:

- a) Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang hakikat hakikat Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K), Macam-macam cedera, Macam-macam alat P3K dan Tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain.
- b) Makalah yang sudah dipersiapkan lalu dipresentasikan oleh peserta didik secara berkelompok. (bila kondisi memungkinkan/ pembelajaran konvensional sudah mulai dilaksanakan kembali) bila tidak maka peserta didik mempresentasikan secara mandiri di depan bapak/ibu guru
- c) Penilai melakukan penilaian terhadap presentasi yang dilakukan peserta didik menggunakan indikator penilaian yang telah disiapkan

## 2) Konversi Isi aspek penilaian presentasi materi dengan skor

No.	Jenis Materi	Kriteria Pengskoran
1.	Penyusunan dan persiapan materi presentasi	20
2.	Melaksanakan Presentasi Materi	30
3.	Ketepatan dan kelengkapan dalam memberikan jawaban dan menyampaikan masukan	30
4.	Membuat dan menyampaikan kesimpulan dalam presentasi	20
<b>Jumlah Skor Maksimal</b>		100



## KUNCI JAWABAN

### A. Pilihan Berganda

No. Soal	Jawaban Soal	Keterangan
1	<b>D</b>	Pertolongan pertama pada kecelakaan
2	<b>C</b>	Kelalaian pribadi
3	<b>B</b>	Cedera
4	<b>C</b>	Tempat dimana arteri menyilang pada tulang
5	<b>D</b>	Kasa steril
6	<b>C</b>	Menanamkan sikap hati-hati pada setiap orang dalam beraktivitas dimanapun
7	<b>A</b>	Strain
8	<b>D</b>	Pendarahan arteri
9	<b>D</b>	Korban kecelakaan yang mengalami luka bakar
10	<b>D</b>	Dislokasi

## GLOSARIUM

### a

- aerobic* : bersifat memerlukan oksigen bagi kehidupan, gerak, dan pertumbuhannya
- aktivitas belajar : serangkaian kegiatan fisik atau jasmani maupun mental atau rohani yang saling berkaitan sehingga tercipta belajar yang optimal. Dalam aktivitas belajar ini peserta didik haruslah aktif mendominasi dalam mengikuti proses belajar mengajar sehingga mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.
- assessment:* : penilaian pembelajaran

### b

- backhand* : pukulan dalam permainan bola kecil (bulu tangkis, tenis meja, tenis) dengan posisi telapak tangan membelakangi arah gerakan.
- Beladiri Pencak silat : suatu cara beladiri yang menggunakan akal sepenuhnya. Akal yang dimiliki manusia lebih sempurna dibandingkan dengan makhluk-makhluk yang lainnya. Oleh karena itu, tidak mustahil jika manusia dapat menguasai segala macam ilmu di dunia ini. Pencak silat juga disebut sebagai system beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan.

### c

- cedera : adalah (dari mangkuk sendi) suatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh karena suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi.

**d**

dislokasi : terlepasnya kompresi jaringan tulang dari kesatuan sendi. Dislokasi ini dapat hanya komponen tulangnya saja yang bergeser atau terlepasnya seluruh komponen tulang dari tempat yang seharusnya.

**f**

*forehand* : pukulan dalam permainan bola kecil (bulu tangkis, tenis meja, tenis) dengan posisi telapak tangan menghadap arah gerakan

formatif : penilaian yang dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung dan biasanya digunakan sebagai dasar untuk melakukan perbaikan proses belajar mengajar.

**g**

gerak berirama : aktivitas gerak mengikuti irama, meliputi pola gerak dasar langkah, gerak dan ayunan lengan, musikalitas serta apresiasi terhadap kualitas estetika gerakan, tarian kreatif dan rakyat.

**k**

Kombinasi

gerakan : gabungan antara suatu gerakan dengan gerakan yang lain.

**l**

langkah : gerakan kaki (kedepan, kebelakang, kekiri, kekanan) waktu berjalan.

**p**

perdarahan : kehilangan darah yang merupakan ancaman langsung terhadap kehidupan. Sederhananya, semakin lama, semakin cepat darah merembes, atau semakin banyak volume perdarahan maka akan semakin berbahaya dan mengancam jiwa. Jadi, ingat selalu bahwa langkah pertama dalam perawatan luka sayat atau laserasi adalah menghentikan perdarahan atau setidaknya mengurangi jumlah perdarahan sebanyak yang Anda bisa.

P3K: : ialah pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari tenaga medis atau dokter, yang sifatnya memberikan perasaan tenang kepada korban, serta mencegah atau mengurangi rasa sakit

Passing : operan atau hantaran terhadap teman bermain.

**r**

rangkaian gerak : beberapa gerakan yang dilakukan secara kontinyu dan saling berhubungan satu dengan yang lain.

refleksi : pembelajaran suatu komponen kegiatan yang dilaksanakan setelah proses pembelajaran dengan tujuan untuk menilai dan mengamati apa yang telah terjadi selama pembelajaran berlangsung

ritmik : irama

**s**

Senam irama : gerakan senam yang dilakukan dengan irama music atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.

*servis*: : pukulan awal atau sajian untuk melakukan permainan dan dapat juga dijadikan serangan awal terhadap lawan.

*Shuttlecock*: bola yang digunakan dalam olahraga bulu tangkis, terbuat dari rangkaian bulu angsa yang disusun membentuk kerucut terbuka, dengan pangkal berbentuk setengah bola yang terbuat dari gabus.

**v**

variasi gerakan : satu jenis gerakan dilakukan dengan berbagai cara.

V step : langkah (disenam irama dan lompat jangkit) membentuk huruf V

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar Bambang dan Lubay Haqim Lukmanul . 2015. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan aBamban, untuk SMP/M.Ts Kelas IX*. Jakarta :Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Eggen Paul dan Kauchak Don . 2012. *Strategi dan Model Pembelajaran*. Jakarta: PT.Indeks
- Erwin SetyoKriswanto, Setyo Erwin. 2015. *Pencak Silat*. Bantul Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS
- Herman (2017) *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs kelas IX*  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan, Jakarta, 2017 *Inspirasi Penilaian Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah (SMP/MTS)*
- Muhajir. 2016. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor :Penerbit Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muhajir (2017) *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs kelas VII*  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Nasution eka putra rifan. 2019. *Panduan bantuan hidup dasar dan pertolongan pertama*. Sukarame: E-Book Kesehatan
- Roji dan Yulianti Eva . 2017. *Buku Guru Pendidika nJasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VIII*. Jakarta :Penerbit PT. Gramedia
- Suherman.2018. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas IX*.Jakarta:Pusat Kurikulum dan Perbukuan. Balitbang, Kemendikbud
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta :Kementerian Pendidikandan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untu kSekolah Menengah Pertama*. Jakarta :Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Wijaya saferi andra.2019.*Kegawatdaruratan Dasar*.Jakarta: Cv.Tran info Media



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