



## *Perangkat Pembelajaran*

**PENGAYAAN PEMBELAJARAN**

# Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

**Kelas**

**IX**

**Semester 2**

**Untuk SMP/MTs**



# PERANGKAT PEMBELAJARAN

## Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SMP/MTs Kelas IX Semester 2 Kurikulum 2013

### Daftar Isi

<b>Bab 1</b>	<b>Permainan Bola Besar dan Bola Kecil</b>	
	Pengembangan Silabus.....	3
	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) (1).....	4
	Kunci Jawaban Bab 1.....	6
<b>Bab 2</b>	<b>Atletik dan Beladiri</b>	
	Pengembangan Silabus.....	8
	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) (2).....	9
	Kunci Jawaban Bab 2.....	11
	<b>Kunci Jawaban Latihan Ulangan Tengah Semester.....</b>	<b>14</b>
<b>Bab 3</b>	<b>Kebugaran Jasmani dan Senam</b>	
	Pengembangan Silabus.....	16
	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) (3).....	18
	Kunci Jawaban Bab 3.....	20
<b>Bab 4</b>	<b>Renang dan Aktivitas Fisik dalam Pencegahan Penyakit</b>	
	Pengembangan Silabus.....	24
	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) (4).....	25
	Kunci Jawaban Bab 4.....	27
	<b>Kunci Jawaban Latihan Ulangan Akhir Semester.....</b>	<b>30</b>

# PERANGKAT PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SMP/MTs KELAS IX SEMESTER 2

## BAB 1 PERMAINAN BOLA BESAR DAN BOLA KECIL

### PENGEMBANGAN SILABUS

Satuan Pendidikan : SMP/MTs  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : IX / 2  
Tahun/Ajaran :

#### Kompetensi Inti:

- Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Strategi Pembelajaran		Alokasi Waktu	Sumber Bahan
		Metode	Pengalaman Belajar		
<p>3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.</p> <p>3.2 Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasigerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)</p>	<p>1. Permainan Bola Besar.</p> <p>2. Permainan Bola Kecil.</p>	<p>1. Ceramah.</p> <p>2. Diskusi.</p> <p>3. Tanya jawab.</p> <p>4. Penugasan.</p>	<p>Mengamati Amatilah aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi menggiring dan menendang bola yang diperagakan oleh guru atau teman kalian. Dapatkah kalian melakukannya dengan teknik yang benar? Menanya Tanyakan kepada guru kalian tentang cara melakukan gerakan menggiring, menahan, mengumpan, dan menyundul bola! Mengeksplorasi Coba lakukan kombinasi passing dan smash bolavoli. Lakukan secara bergantian dengan teman kalian! Mengasosiasi Diskusikan dengan teman sebangku kalian tentang kegunaan lay up shoot dalam permainan bola basket. Mengomunikasikan Buatlah makalah tentang gerakan menggiring, mengumpan, dan lay up shoot bola basket! Presentasikan makalah di depan kelas!</p>	... x JP	<p>1. Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX untuk SMP/MTs.</p> <p>2. Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX untuk SMP/MTs Semester 2</p> <p>3. Buku lain yang relevan.</p> <p>4. Buku Ayo Belajar Cerdas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IX SMP/MTs Semester 2: Solo. PT Pratama Mitra Aksara.</p>

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (1)

Satuan Pendidikan : SMP/MTs  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : IX / 2  
Tahun/Ajaran :

## A. Kompetensi Inti

- Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

## B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.
- 3.2 Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. \*).
- 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.
- 4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. \*).

## C. Materi Pembelajaran

1. Permainan Bola Besar.
2. Permainan Bola Kecil.

## D. Strategi Pembelajaran

Kegiatan	Waktu	Aspek Life Skill yang Dikembangkan
<p><b>1. Pendahuluan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Motivasi Memotivasi pentingnya memahami tentang permainan bola besar dan bola kecil.</li> <li>Persyaratan Memahami tentang permainan bola besar, permainan bola kecil.</li> </ol> <p><b>2. Kegiatan Inti</b></p> <p><b>Mengamati</b> Amatilah aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi menggiring dan menendang bola yang diperagakan oleh guru atau teman kalian. Dapatkah kalian melakukannya dengan teknik yang benar?</p> <p><b>Menanya</b> Tanyakan kepada guru kalian tentang cara melakukan gerakan menggiring, menahan, mengumpan, dan menyundul bola.</p> <p><b>Mengeksplorasi</b> Coba lakukan kombinasi passing dan smash bola voli. Lakukan secara bergantian dengan teman kalian!</p> <p><b>Mengasosiasi</b> Diskusikan dengan teman sebangku kalian tentang kegunaan lay up shoot dalam permainan bola basket.</p> <p><b>Mengomunikasikan</b> Buatlah makalah tentang gerakan menggiring, mengumpan, dan lay up shoot bola basket! Presentasikan makalah di depan kelas!</p> <p><b>3. Konfirmasi</b> Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui</li> <li>Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.</li> </ol> <p><b>4. Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bersama-sama dengan siswa, guru membuat rangkuman atau kesimpulan pelajaran.</li> <li>Siswa memberikan umpan balik yang disampaikan guru.</li> <li>Guru memberikan tugas atau pekerjaan rumah kepada siswa.</li> </ol>		

## E. Media Pembelajaran

Bagan, gambar-gambar, internet.



**F. Penilaian**

1. - Jenis Tagihan : Ulangan, tugas, kuis  
- Tindak Lanjut: - Siswa dinyatakan berhasil jika tingkat pencapaiannya 65% atau lebih.
2. Memberikan program remidi untuk siswa yang tingkat pencapaiannya kurang dari 65%.
3. Memberikan program pengayaan untuk siswa yang tingkat pencapaiannya lebih dari 65%.

**G. Sumber Bacaan**

1. Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX untuk SMP/MTs
2. Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX untuk SMP/MTs Semester 2.
3. Buku Ayo Belajar Cerdas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IX SMP/MTs Semester 2: Solo. PT Pratama Mitra Aksara.
4. Buku lain yang relevan.

Mengetahui  
Kepala Sekolah

.....  
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.



### A. Permainan Bola Besar

#### Tugas Terapan

Kebijaksanaan guru

#### Ayo Kerjakan

Kebijaksanaan guru

#### Tugas Proyek

Kebijaksanaan guru

#### Latihan

1. menendang bola, mengontrol bola, menggiring bola, dan menyundul bola.
2. melakukan kombinasi gerak dasar sepak bola dengan berbagai cara.
3. servis, passing, smash, dan blocking.
4. melakukan kombinasi gerak dasar bola voli dengan berbagai cara.
5. mengumpan bola, menangkap bola, menggiring bola, menembak bola, dan lay up shoot.

### B. Permainan Bola Kecil

#### Ayo Kerjakan

Kebijaksanaan guru

#### Tugas Proyek

Kebijaksanaan guru

#### Tugas Terapan

Kebijaksanaan guru

#### Latihan

1. Macam-macam cara melempar dan menangkap bola dalam permainan rounders:
  - a. Melempar dan menangkap bola mendarat
  - b. Melempar dan menangkap bola menyusur tanah
  - c. Melempar dan menangkap bola melambung
2. Sikap tubuh penangkap bola adalah berlutut pada satu kaki, tangan terbuka sejajar dengan dada.
3. Lama permainan bulutangkis adalah 3 set. Namun apabila ada pemain/tim yang mampu memenangi 2 set, maka sudah diakui sebagai pemenang. Untuk memenangi set, pemain/tim harus mendahului lawan dalam mencapai skor 21 dengan sistem rally point. Apabila kedua pemain/tim mendapatkan skor 20-20, maka dilakukan deuce.
4. pukulan servis, lob, drive, smash.
5. pukulan servis, smash.

#### Evaluasi

#### A. Pilihan Ganda

1. c. lemparan ke dalam  
**Pembahasan:** Dilakukan apabila bola keluar ke samping lapangan pada permainan sepak bola.
2. b. draw  
**Pembahasan:** Draw/ seri adalah Permainan sepak bola yang hasil akhirnya sama.
3. c. 11 orang  
**Pembahasan:** Jumlah pemain sepak bola dalam satu tim menurut peraturan FIFA adalah 11 orang.

4. d. striker

**Pembahasan:** Striker adalah seorang penyerang dalam sebuah tim sepakbola.

5. d. block

**Pembahasan:** Block/ membendung adalah teknik bertahan yang dilakukan di atas net.

6. b. smash

**Pembahasan:** Smash adalah memukul bola ke lapangan lawan dari atas jaring dengan pukulan yang keras sehingga pihak lawan sulit untuk mengembalikannya.

7. c. 18 meter

**Pembahasan:** Panjang lapangan bola voli yaitu 18 meter, net berdiri pada tengah-tengah lapangan.

8. a. dribbling

**Pembahasan:** Dribbling/menggiring bola basket merupakan gerakan memantulkan bola ke lantai dengan satu tangan.

9. d. Mendribble bola dengan 2 tangan secara bersamaan

**Pembahasan:** Mendribble dalam permainan bolabasket dilakukan dengan salah satu tangan terbuka.

10. a. Chest pass

**Pembahasan:** Chest pass adalah mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada.

11. d. melempar bola melengkung

**Pembahasan:** Macam-macam lemparan bola dalam permainan rounders, antara lain: lemparan menyusur tanah, lemparan mendarat, dan lemparan melambung.

12. b. segi lima beraturan

**Pembahasan:** Bentuk lapangan rounders adalah segi lima beraturan, sesuai aturan permainan rounders.

13. d. lima

**Pembahasan:** Base untuk hinggap dalam rounders berjumlah lima buah, yaitu I, II, III, IV, dan V.

14. a. melambung

**Pembahasan:** Langkah langkah melakukan lemparan melambung dalam permainan rounders:

- Posisikan badan berdiri dengan salah satu kaki berada didepan.
- Pegang bola dengan tangan kanan kemudian tarik tangan kebelakang kepala atas.
- Letakkan tangan kiri didepan dada dan dalam keadaan rileks.
- Condongkan badan sedikit kebelakang.
- Lemparkan bola sekuat tenaga dengan arah depan atas sehingga arah bola seperti parabola.

15. b. dekat garis servis

**Pembahasan:** Sasaran melakukan servis pendek forehand pada permainan bulutangkis adalah di dekat garis servis (depan pemain lawan).

16. d. menyilang

**Pembahasan:** Pada servis pendek backhand bulutangkis, arah gerak kok yang benar adalah menyilang.

17. b. diagonal

**Pembahasan:** Diagonal artinya menyilang.

18. a. menyajikan bola (servis)

**Pembahasan:** Servis dalam bulutangkis adalah pukulan kok pertama untuk memulai permainan bulutangkis.

19. b. long service

**Pembahasan:** Long service merupakan servis panjang. Sasarannya adalah area lapangan bagian belakang.

20. c. forehand

**Pembahasan:** Pukulan forehand adalah pukulan yang ditempatkan disebelah kiri untuk pemain yang menggunakan tangan kanan, disebelah kanan untuk pemain kidal atau tangan kiri.

21. d. netting

**Pembahasan:** Netting adalah jenis pukulan yang dilakukan di dekat net yang dipukul dengan sentuhan halus namun akurat. Tujuan dilakukan netting adalah supaya shuttlecock yang jatuh di bidang lawan jatuh sedekat mungkin dekat net.

22. b. pukulan silang dan lob

**Pembahasan:** Pukulan silang dan lob memiliki tingkat kesulitan yang rendah, sehingga sangat cocok untuk latihan para pemula.

23. b. pukulan dari bawah

**Pembahasan:** Underhand merupakan pukulan dari bawah.

24. c. lob service

**Pembahasan:** Lob service dilakukan dengan pukulan yang keras dan bola diusahakan berjalan melambung tinggi kemudian bola sampai di garis bagian belakang. Servis tinggi juga dapat dilakukan secara forehand dan backhand.

25. d. lob

**Pembahasan:** Pukulan lob merupakan pukulan dasar yang sebaiknya dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis.

26. b. 21

**Pembahasan:** Sistem poin pada permainan bulutangkis sekarang lebih menarik karena akan berjalan cepat dan tidak memakan waktu yang lama tidak seperti sistem nilai yang dulu

27. a. tunggal

**Pembahasan:** Permainan tunggal satu lawan satu dalam permainan tenis meja disebut dengan permainan tunggal.

28. a. shake hand

**Pembahasan:** Cara melakukan pegangan bet berjabat tangan:

- Posisi bidang bet tegak lurus dengan lantai, peganglah bet seolah-olah sedang berjabat tangan/bersalaman.
- Luruskan jari telunjuk pada bagian bawah bidang permukaan bet ibu jari dipermukaan bet lainnya diatas bidang yang dipegang telunjuk
- Ibu jari harus ditekuk dan dilemaskan agar kuku ibu jari tegak lurus dengan permukaan bet yang digunakan untuk memukul. (bagian dalam ibu jari tidak menyentuh permukaan bet).

- Bidang bet harus menyandar pada lekukan antar ibu jari dan telunjuk kira-kira ¼ inci dari sisi jari telunjuk. Posisi jari telunjuk berada dekat bagian bet dan melintang kearah atas bet.

- Ibu jari boleh terlalu rapat pada bet.

29. c. servis

**Pembahasan:** Sudah jelas bahwa siswa tersebut melakukan pukulan servis forehand.

30. b. backhand

**Pembahasan:** Sudah jelas bahwa siswa tersebut melakukan pukulan backhand.

## B. Isian

1. heading
2. 25 poin
3. 2 atau 3 passing cepat menyerang lawan
4. 2 atau 3 passing cepat menyerang lawan
5. telapak tangan
6. kualitas pukulan
7. catcher
8. push
9. Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia
10. segi empat

## C. Uraian

1. Teknik dasar permainan sepak bola yaitu menendang bola, menahan, dan menggiring bola.
2. Menggiring bola adalah menendang bola secara pertahanan sambil berjalan atau lari
3. Servis adalah teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan menuju daerah lawan.
4. Dribbling atau memantul-mantulkan bola (membawa bola) dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan atau berlari.
5. Macam-macam dribble dalam bolabasket:
  - a) Dribble rendah
  - b) Dribble tinggi
  - c) Dribble lambat
  - d) Dribble cepat
6. Lemparan bola mendarat, lemparan bola melambung, lemparan bola ke bawah.
7. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Pandangan ke arah datangnya bola. Rentangkan kedua tangan ke depan sambil jari-jari tangan terbuka, ujung pangkal pergelangan tangan agak rapat. Posisi salah satu tangan berada di atas dan di bawah.
8. Tenis meja atau ping pong adalah suatu olahraga raket yang dimainkan secara perorangan (untuk tunggal) atau beregu (untuk ganda).
9. Bulu tangkis merupakan permainan bola kecil dengan raket dan kok yang dipukul melalui net yang direntangkan di tengah lapangan
10. Servis panjang (long service), Servis pendek (short service), Flick service.

# PERANGKAT PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SMP/MTs KELAS IX SEMESTER 2

## BAB 2 ATLETIK DAN BELADIRI

### PENGEMBANGAN SILABUS

Satuan Pendidikan : SMP/MTs  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : IX / 2  
Tahun/Ajaran :

#### Kompetensi Inti:

- Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Strategi Pembelajaran		Alokasi Waktu	Sumber Bahan
		Metode	Pengalaman Belajar		
<p>3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)</p> <p>3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. **)</p> <p>4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. **)</p>	<p>1. Atletik.</p> <p>2. Aktivitas Pembelajaran Variasi dan Kombinasi Serangan Beladiri Pencak Silat.</p>	<p>1. Ceramah.</p> <p>2. Diskusi.</p> <p>3. Tanya jawab.</p> <p>4. Penugasan.</p>	<p><b>Mengamati</b> Amatilah sikap badan dan langkah kaki seorang pelompat jauh saat melakukan lari awalan. Berikan pendapatmu dan presentasikan di depan kelas!</p> <p><b>Menanya</b> Tanyakan kepada guru tentang cara menentukan dan melakukan check mark awalan lompat jauh!</p> <p><b>Mengeksplorasi</b> Coba lakukan aktivitas lompat jauh dengan gaya jongkok, melenting, dan berjalan di udara. Menurut kalian, gaya mana yang paling mudah dilakukan?</p> <p><b>Mengasosiasi</b> Diskusikan dengan teman kalian tentang rangkaian gerak spesifik dalam melakukan lempar cakram! Tuliskan hasil diskusi kalian pada lembar folio!</p> <p><b>Mengomunikasikan</b> Presentasikan laporan hasil diskusi kalian terkait rangkaian gerak lempar cakram di depan kelas! teman-teman yang lain akan menanggapi presentasi kalian!</p>	... x JP	<p>1. Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX untuk SMP/MTs.</p> <p>2. Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX untuk SMP/MTs Semester 2</p> <p>3. Buku lain yang relevan.</p> <p>4. Buku Ayo Belajar Cerdas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IX SMP/MTs Semester 2: Solo. PT Pratama Mitra Aksara.</p>



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (2)

Satuan Pendidikan : SMP/MTs  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : IX / 2  
Tahun/Ajaran :

### A. Kompetensi Inti

3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### B. Kompetensi Dasar

- 3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. \*)
- 3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. \*\*)
- 4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. \*)
- 4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. \*\*)

### C. Materi Pembelajaran

1. Atletik.
2. Aktivitas Pembelajaran Variasi dan Kombinasi Serangan Beladiri Pencak Silat.

### D. Strategi Pembelajaran

Kegiatan	Waktu	Aspek Life Skill yang Dikembangkan
<p><b>1. Pendahuluan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Motivasi Memotivasi pentingnya memahami tentang atletik bela diri dan pencak silat.</li> <li>b. Persyaratan Memahami tentang atletik, aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi serangan beladiri pencak silat.</li> </ol> <p><b>2. Kegiatan Inti</b></p> <p><b>Mengamati</b> Amatilah sikap badan dan langkah kaki seorang pelompat jauh saat melakukan lari awalan. Berikan pendapatmu dan presentasikan di depan kelas!</p> <p><b>Menanya</b> Tanyakan kepada guru tentang cara menentukan dan melakukan check mark awalan lompat jauh!</p> <p><b>Mengeksplorasi</b> Coba lakukan aktivitas lompat jauh dengan gaya jongkok, melenting, dan berjalan di udara. Menurut kalian, gaya mana yang paling mudah dilakukan?</p> <p><b>Mengasosiasi</b> Diskusikan dengan teman kalian tentang rangkaian gerak spesifik dalam melakukan lempar cakram! Tuliskan hasil diskusi kalian pada lembar folio!</p> <p><b>Mengomunikasikan</b> Presentasikan laporan hasil diskusi kalian terkait rangkaian gerak lempar cakram di depan kelas! teman-teman yang lain akan menanggapi presentasi kalian!</p> <p><b>3. Konfirmasi</b> Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui</li> <li>2. Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.</li> </ol> <p><b>4. Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bersama-sama dengan siswa, guru membuat rangkuman atau kesimpulan pelajaran.</li> <li>2. Siswa memberikan umpan balik yang disampaikan guru.</li> <li>3. Guru memberikan tugas atau pekerjaan rumah kepada siswa.</li> </ol>		



**E. Media Pembelajaran**

Bagan, gambar-gambar, internet.

**F. Penilaian**

1. - Jenis Tagihan : Ulangan, tugas, kuis  
- Tindak Lanjut : - Siswa dinyatakan berhasil jika tingkat pencapaiannya 65% atau lebih.
2. Memberikan program remidi untuk siswa yang tingkat pencapaiannya kurang dari 65%.
3. Memberikan program pengayaan untuk siswa yang tingkat pencapaiannya lebih dari 65%

**G. Sumber Bacaan**

1. Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX untuk SMP/MTs
2. Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX untuk SMP/MTs Semester 2.
3. Buku Ayo Belajar Cerdas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IX SMP/MTs Semester 2: Solo. PT Pratama Mitra Aksara
4. Buku lain yang relevan.

Mengetahui  
Kepala Sekolah

.....

Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.



## A. Atletik

### Ayo Kerjakan

Kebijaksanaan guru

### Tugas Terapan

Kebijaksanaan guru

### Tugas Proyek

Kebijaksanaan guru

### Latihan

1. Alat dan fasilitas yang diperlukan dalam lompat jauh:
  - a) Pita pengukur
  - b) Kasut berpaku (spike)
  - c) Bendera isyarat
  - d) Lorong larian
  - e) Papan pelepas
  - f) Lapangan lompat jauh/ tempat pendaratan
2. Pelompat dikatakan gagal apabila melakukan hal-hal berikut ini.
  - a) Menginjak tanah di belakang balok lompat dan kelanjutannya.
  - b) Menyentuh tanah di samping bak lompat.
  - c) Setelah melompat, kembali lewat bak lompat ke arah lawan.
  - d) Dipanggil sudah 2 menit belum melompat.
  - e) Pelompat yang gagal 3 kali, dicoret dari daftar perlombaan.
3. Tolakan di hentak dari sol tumit dengan pinggan sedikit ke depan dan lutut kaki ditolak sedikit bengkok, kemudian melewati kaki tolak (kaki tumpu)
4. Mereka yang memiliki kepercayaan yang besar pada diri sendiri akan kemampuan saat ia hendak menumpu dan ketepatan menumpu pada balok tumpuan
5. Hal-hal yang harus dihindari saat melakukan lempar cakram.
  - a) Jatuh ke belakang pada awal putaran.
  - b) Berputar di tempat.
  - c) Badan membungkuk ke depan.
  - d) Melompat tinggi di udara.
  - e) Kaki terlalu tegang dan penempatannya kurang sempurna.
  - f) Membawa berat badan pada kaki depan dan membiarkan jatuh.
  - g) Melakukan lemparan terlalu dini.

## B. Aktivitas Pembelajaran Variasi dan Kombinasi Serangan Beladiri Pencak Silat

### Ayo Kerjakan

Kebijaksanaan guru

### Tugas Terapan

Kebijaksanaan guru

### Tugas Proyek

Kebijaksanaan guru

### Latihan

1. Pembelaan terdiri atas tiga macam, yaitu pembelaan dasar, pembelaan lanjutan, dan pembelaan taktik.

2. Elakan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.
3. Menghindar dengan memindahkan kaki sehingga posisi tubuh menyamping lawan.
4. Tangkisan luar, tangkisan dalam, tangkisan atas, dan tangkisan bawah.
5. Pelaksanaan pembelajaran gerak pukulan dan tangkisan secara berpasangan:
  - a. Lakukan latihan secara berpasangan.
  - b. Berdiri saling berhadapan dengan jarak satu lengan dan bersiap dengan sikap pasang.
  - c. Siswa A melakukan pukulan, siswa B menahan pukulan tersebut dengan gerak tangkisan (dalam/ luar/ bawah/ atas).
  - d. Siswa B melakukan pukulan, siswa A menahan pukulan tersebut dengan gerak tangkisan (dalam/ luar/ bawah/ atas).

## Evaluasi

### A. Pilihan Ganda

1. a. tumit kaki

**Pembahasan:** Bagian kaki yang pertama menyentuh papan tumpuan saat melakukan lompat jauh adalah tumit kaki.

2. a. pencapaian jarak lompatan yang sejauh-jauhnya

**Pembahasan:** Tujuan dari lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

3. a. Lari secepat-cepatnya

**Pembahasan:** Teknik dasar awalan ketika akan melakukan lompat jauh yaitu lari secepat-cepatnya.

4. b. Kedua kaki dengan lutut mengepir

**Pembahasan:** Teknik dasar mendarat

a. Dari sikap di udara, kedua lengan diluruskan ke depan

b. Saat kedua kaki akan menyentuh tempat pendaratan, luruskan ke depan dan mendarat dengan kedua tumit terlebih dahulu

c. Saat kedua kaki mendarat kedua lutut mengepir dan berat badan dibawa ke depan

5. b. Tuck

**Pembahasan:** Lompat jauh gaya jongkok disebut juga dengan Tuck.

6. a. depan

**Pembahasan:** Pendaratan lompat jauh gaya jongkok kedua kaki di ayun ke depan dengan berat badan dibuang ke depan.

7. a. kecepatan

**Pembahasan:** Awalan lari dilakukan dengan meningkatkan kecepatan lari, tetapi masih terkendali untuk melakukan tolakan. Pada saat mendekati papan tolakan, yaitu sekitar 3-5 langkah terakhir dipersiapkan untuk mengalihkan kecepatan gerak horizontal (lari awalan) kepada kecepatan vertikal (tolakan) dengan langkah yang terakhir pendek.

8. d. cepat

**Pembahasan:** Tujuan melakukan lari awalan dalam lompat jauh adalah mendapatkan kecepatan maksimal sebelum melakukan tolakan.

9. c. Lempar cakram

**Pembahasan:** Macam-macam cabang olahraga atletik nomor lempar, yaitu: tolak peluru, lempar cakram, lempar lembing, dan lempar martil.

10. c. Berputar searah jarum jam

**Pembahasan:** Putaran cakram saat melakukan lempar cakram adalah searah jarum jam (ke kanan).

11. a. Berputar ditempat

**Pembahasan:** Hal-hal yang harus diutamakan dalam lempar cakram adalah sebagai berikut:

- Melakukan putaran dengan sempurna dan lakukan putaran yang besar antara badan bagian atas dan bawah.
- Doronglah cakram melewati lingkaran.
- Capai jarak yang cukup pada saat melayang melintasi lingkaran.
- Mendaratlah pada jari-jari kaki kanan dan putarlah secara progresif.
- Mendaratlah dengan kaki kanan di titik pusat lingkaran dan kaki kiri sedikit ke kiri dari garis lemparan.

12. b. Menjauhkan lemparan

**Pembahasan:** Gerakan akhir atau sikap akhir setelah lepasnya cakram yaitu dengan mengikuti putaran badan dan menjaga keseimbangan agar tubuh kita tidak jatuh atau terhuyung.

13. a. Teknik Awalan

**Pembahasan:** Teknik awalan melakukan lempar cakram adalah: Posisi badan berdiri menyamping ke arah lemparan. Posisi kedua kaki diregangkan sedikit ditekek selebar atau sejajar dengan kedua pundak dan kaki dalam keadaan rileks. Tumpuan tubuh berada pada kedua kaki. Cakram digerakan menggunakan tangan yang terkuat dengan ayunan dari belakang ke depan dan dilakukan berulang sampai 3 kali. Ketika mengayunkan cakram, usahakan posisi tumit kaki bagian belakang sedikit terangkat

14. b. Sikap Badan Saat Melemparkan Cakram

**Pembahasan:** Sikap badan saat melemparkan cakram adalah: Posisi kaki kanan ditolakan ke arah depan hingga posisi pinggang ikut terangkat. Saat mengayun cakram badan akan otomatis mengikuti gerakan tangan. Tumpuan kedua kaki dipindahkan dari kaki yang bagian belakang ke bagian depan.

15. d. Indonesia

**Pembahasan:** Pencak silat berasal dari Negara Indonesia.

16. a. konsentrasi

**Pembahasan:** Setiap melakukan gerak pencak silat harus disertai konsentrasi yang baik. Saat menyerang kita juga harus siap untuk bertahan, begitu juga sebaliknya.

17. b. 1987

**Pembahasan:** Pertama kali pencak silat dipertandingkan dalam ajang SEA Games adalah pada tahun 1987.

18. b. elakan

**Pembahasan:** Elakan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.

19. d. pembelaan

**Pembahasan:** Pembelaan merupakan prinsip utama dalam olahraga pencak silat sehingga perlu diperkuat landasannya terlebih dahulu.

20. c. pukulan

**Pembahasan:** Pukulan pencak silat merupakan serangan dengan menggunakan lengan/tangan.

21. a. tendangan

**Pembahasan:** Tendangan pencak silat merupakan serangan dengan menggunakan tungkai/kaki.

22. d. serangan

**Pembahasan:** Serangan adalah pembelaan diri dengan menggunakan lengan/tangan dan tungkai/kaki untuk mengenai sasaran tertentu pada anggota tubuh lawan. Contohnya: pukulan dan tendangan.

23. b. dada

**Pembahasan:** Sesuai aturan yang ditetapkan IPSI.

24. c. guntingan

**Pembahasan:** Guntingan merupakan suatu usaha untuk menjatuhkan lawan dengan cara menggantung kaki lawan dengan menggunakan kaki. Gerakan ini dilakukan dengan merebahkan diri.

25. a. lurus

**Pembahasan:** Pola langkah lurus pencak silat adalah gerak langkah yang membentuk garis lurus, baik langkah maju atau langkah mundur.

26. d. angkatan

**Pembahasan:** Langkah angkatan adalah suatu langkah dengan cara mengangkat atau memindahkan satu kaki ke segala arah.

27. b. serangan

**Pembahasan:** Serangan adalah pembelaan diri dengan menggunakan lengan/tangan dan tungkai/kaki untuk mengenai sasaran tertentu pada anggota tubuh lawan. Contohnya: pukulan dan tendangan.

28. d. belakang

**Pembahasan:** Tendangan belakang merupakan tehnik tendangan yang dilakukan memutar tubuh dan sikap tubuh membelakangi lawan, dengan perkenaan pada telapak kaki atau tumit, sasaran yang dituju adalah perut lawan, bisa juga sasaran kepala.

29. a. belaen

**Pembahasan:** Belaen pencak silat adalah suatu upaya mempertahankan diri dari serangan lawan dengan cara menghindari atau menahan. Contohnya: elakan dan tangkisan.

30. c. atas

**Pembahasan:** Cara melakukan tangkisan bawah dalam pencak silat adalah sebagai berikut.


- Sikap kuda-kuda tengah
- Kedua tangan bersiap di depan.
- Tarik salah satu tangan dari bawah ke atas.
- Posisi tubuh seimbang.

## B. Isian

1. Lari secepat-cepatnya
2. kecepatan
3. Kedua kaki dengan lutut mengepir
4. Tuck
5. depan
6. mengangkat kaki
7. Tangkisan
8. Dasar
9. Lanjutan
10. Kunciian

## C. Uraian

1. Suatu bentuk atau sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggike atas

- 
- 
2. 3 gaya dalam lompat jauh:
    - a) Gaya Jongkok (Tuck)
    - b) Gaya Melenting/Menggantung (Hang Style)
    - c) Gaya Berjalan Di Udara (Walking In The Air)
  3. rangkaian gerak spesifik lompat jauh: lari awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat.
  4. macam-macam cara memegang cakram:
    - a. Meletakkan tepi cakram pada lekuk pertama dari jari-jari apabila memiliki tangan cukup besar /lebar.
    - b. Jarak antara tangan dan jari-jari tidak semua sama, jari telunjuk dan tengah menjadi satu apabila memiliki tangan yang lebar atau panjang dan besar.
    - c. Letak tepi cakram agak ke ujung-ujung jari apabila memiliki jari tangan yang pendek.
  5. Sebelum melakukan teknik awalan lempar cakram kita harus tahu terlebih dahulu cara memegang cakram. teknik memegang cakram yang benar adalah cakram diletakan pada telapak tangan kiri menghadap ke atas, kemudian tangan kanan menutup dari atas. jari-jari tangan kanan membuka dengan mengkaitkan jari-jari pada cakram menggunakan ruas jari yang pertama.
  6. Berdasarkan fungsinya, pencak silat dibedakan menjadi empat, yaitu
    - a. pencak silat sebagai olahraga;
    - b. pencak silat sebagai kesenian;
    - c. pencak silat sebagai bela diri;
    - d. pencak silat sebagai kebatinan.
  7. 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.
  8. Pukulan adalah berbagai macam teknik serangan yang dilakukan dengan mempergunakan tangan kosong sebagai komponennya.
  9. Pukulan depan adalah pukulan yang dilakukan dengan lintasan lurus ke depan.
  10. Pukulan sangkal/bandul yaitu pukulan yang dilakukan dengan posisi tangan ditekuk ( $\pm 90^\circ$ ).



**A. Pilihan Ganda**

1. a. seluruh bagian bola melewati garis gawang  
**Pembahasan:** Sesuai peraturan FIFA sebagai federasi sepak bola Internasional.

2. c. lemparan ke dalam  
**Pembahasan:** Lemparan kedalam (Throw-in) adalah metode lemparan ke area permainan pada permainan sepak bola karena bola keluar dari garis lapangan sebelumnya.

3. c. 11 orang  
**Pembahasan:** Sepak bola merupakan permainan yang menggunakan bola besar. Sepak bola merupakan permainan yang dilakukan oleh dua regu/tim. Setiap tim terdiri atas 11 pemain.

4. a. tidak mengubah irama langkah kaki saat lari  
**Pembahasan:** Menggiring bola dengan cepat dan baik adalah tidak mengubah irama langkah kaki saat lari.

5. d. menggiring bola  
**Pembahasan:** menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah Menggulirkan bola secara terus menerus dengan sentuhan ujung kaki.

6. b. passing  
**Pembahasan:** Passing dalam permainan bola voli merupakan usaha seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola ke teman sebangkunya untuk dimainkan di lapangan sendiri baik passing atas atau bawah.

7. c. Set-uper  
**Pembahasan:** Set-uper (Su), bertugas sebagai pengumpan ke smasher.

8. b. Libero  
**Pembahasan:** Libero adalah pemain yang posisinya selalu di belakang sebagai pemain pertahanan. Ia tidak boleh melakukan servis dan smash. Tugasnya, yaitu mengambil bola yang berasal dari lawan dengan passing atas ataupun passing bawah.

9. b. 9 x 18 m  
**Pembahasan:** Panjang lapangan bolavoli adalah 18 meter, sedangkan lebarnya 9 meter.

10. c. pukulan keras  
**Pembahasan:** Smash bolavoli adalah pukulan keras yang dilakukan dari atas net ke arah daerah lapangan lawan.

11. d. umpan  
**Pembahasan:** Pukulan smash akan dapat maksimal apabila sebelumnya mendapat umpan (passing) yang baik.

12. a. berat badan dibawa ke depan dan kedua lengan lurus rileks

**Pembahasan:** Cara melempar bola basket dengan dua tangan di atas kepala adalah sebagai berikut:

- Sikap Permulaan :  
Pemain berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki berada di depan. Bola dipegang kedua tangan di atas kepala, kedua kaki ditekuk, dan pandangan terpuat pada sasaran lemparan
- Gerakan:

Gerakan lemparan diawali dengan menarik bola ke belakang atas kepala kemudian bola

dilemparkan dengan cara meluruskan siku/ lengan ke atas depan dan dibantu lecutan pergelangan tangan hingga jari-jari tangan mengarah ke depan bawah.

- Sikap Akhir:  
Sikap akhir adalah gerakan lanjutan dari kedua lengan lurus ke depan yang diikuti oleh anggota tubuh lainnya

13. d. berdiri sikap melangkah, badan agak condong ke depan, berat badan tertumpu pada kaki depan

**Pembahasan:** Langkah-langkah teknik cara menggiring bola basket:

- Berdiri dengan badan sedikit condong ke depan.
- Salah satu kaki di depan dengan lutut sedikit ditekuk.
- Pegang bola dengan dua tangan di samping badan.
- Pandangan ke depan atau kepala lawan.
- Pantulkan bola dengan satu tangan dengan teratur.
- Saat bola bergerak ke atas, telapak tangan menerima bola dan usahakan mengikuti gerak bola ke atas (usahakan perkenaan tangan dan bola tidak bersuara).
- Jangan memukul bola dengan telapak tangan, tetapi pantulkan (tekanan) dengan jari-jari dibantu dengan gerakan pergelangan tangan.
- Jinakkan bola dengan sedikit mengikuti Bergeraknya ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian dipantulkan kembali.
- Setelah rahasia gerak, watak dan irama dari pantulan dapat dirasakan (get the feeling) dengan sikap berdiri ditempat, memulailah dengan bergerak maju.
- Mulailah jangan melihat bola, dan percepatlah gerak.
- Cobalah lakukan dengan berjalan, lari pelan, dan lari agak cepat.

14. b. Amerika Serikat  
**Pembahasan:** Permainan bola basket diciptakan oleh James A. Naismith tahun 1891 di Massachusetts, Amerika Serikat.

15. a. Dr. James A. Naismith  
**Pembahasan:** Permainan bola basket diciptakan oleh James A. Naismith tahun 1891 di Massachusetts, Amerika Serikat.

16. a. kedua lengan lurus ke depan mendorong bola, kaki belakang melangkah ke depan, berat badan dibawa ke depan, pelepasan bola dari tangan setelah kedua lengan lurus

17. c. jump ball  
**Pembahasan:** Jump ball adalah Bola basket dilambungkan ke udara oleh wasit di tengah lapangan diantara kedua pemain yang berlawanan.

18. a. 5 pemain  
**Pembahasan:** Jumlah pemain inti dalam permainan bola basket adalah 5 pemain. Sedangkan pemain cadangan berjumlah 7 pemain.

19. b. bet

**Pembahasan:** Bet merupakan alat pemukul yang digunakan dalam permainan tenis meja.

20. c. kehilangan nilai

**Pembahasan:** Servis berganti pemain setiap mencapai poin kelipatan 2.

21. b. bola

**Pembahasan:** Sebelum memukul bola, seorang pemain perlu mengetahui posisi dan laju bola.

22. c. bet

**Pembahasan:** Bet adalah alat pemukul yang digunakan dalam permainan tenis meja

23. a. 1,525 meter

**Pembahasan:** Sesuai peraturan yang telah ditetapkan ITTF.

24. c. karet

**Pembahasan:** Lapisan terluar bet terbuat dari karet agar memiliki daya pantul yang baik

25. d. Santai

**Pembahasan:** Macam-macam gaya dalam lompat jauh, yaitu: gaya jongkok, gaya melenting, dan gaya berjalan di udara.

26. d. Menolak dengan salah satu kaki

**Pembahasan:** Pendaratan lompat jauh dengan satu kaki dapat mengakibatkan cedera pada tungkai.

27. a. berdiri tegak

**Pembahasan:** Berdiri tegak dilakukan sebelum lari awalan lompat jauh

28. a. pergerakan pergelangan dan jari-jari tangan

**Pembahasan:** Saat melepaskan cakram, pergelangan tangan menjaga agar arah lompatan ke depan atas.

29. a. tangan ketika akan melakukan gerakan

**Pembahasan:** Saat melempar, pergelangan tangan dan jari tangan lebih aktif. Sedangkan saat menolak, lebih menggunakan daya dorong sehingga pergerakan tangan dan jari kurang aktif.

30. b. lingkaran

**Pembahasan:** Lapangan untuk lempar cakram untuk berdirinya atlet berbentuk lingkaran. sedangkan sektor lemparan berbentuk segitiga.

## B. Isian

1. 1 (satu)

2. bagian belakang atas lapangan permainan lawan

3. Pemanasan

4. Hambatan

5. Generasi ke generasi

6. man to man marking

7. PBVSI

9. Proliga

10. Pukulan depan

## C. Uraian

1. Teknik mengontrol bola dengan telapak kaki.

a. Sikap tubuh berdiri dengan tubuh dibungkukkan ke depan sambil pandangan mata ke arah datangnya

b. bola.

c. Pada waktu bola datang langsung ditahan dengan telapak kaki menghadap ke arah depan.

d. Pada waktu menahan bola kaki tumpu dengan lutut sedikit ditekuk.

2. Cara melakukan passing bawah adalah sebagai berikut.

a. Sikap tubuh berdiri kangkang dengan lutut sedikit ditekuk.

b. Kedua tangan lurus ke depan dengan jari-jari tangan dikaitkan.

c. Pada waktu bola dipantulkan dengan lengan diikuti tubuh diangkat ke atas.

d. Pandangan mata mengikuti jalannya bola.

3. Overhead pass adalah memberikan passing ke kawan dengan memegang bola diatas kepala, lalu lemparkan.

4. bounce pass adalah memberikan bola ke kawan dengan cara dipantulkan ke tanah.

5. Net berfungsi sebagai pembagi mesin menjadi dua bagian yang sama luasnya.

6. Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI).

7. Hal-hal yang harus diutamakan dalam lempar cakram:

a. Melakukan putaran dengan sempurna dan lakukan putaran yang besar antara badan bagian atas dan bawah.

b. Doronglah cakram melewati lingkaran.

c. Capai jarak yang cukup pada saat melayang melintasi lingkaran.

d. Mendaratlah pada jari-jari kaki kanan dan putarlah secara progresif.

e. Mendaratlah dengan kaki kanan di titik pusat lingkaran dan kaki kiri sedikit ke kiri dari garis lemparan.

8. 4 macam pukulan dalam pencak silat:

a. Aktivitas Pukulan depan

b. Aktivitas Pukulan sangkal/bandul

c. Aktivitas Pukulan lingkaran

d. Aktivitas Pukulan samping

9. Lompat jauh gaya jongkok, menggantung, berjalan di udara

10. Pukulan lingkaran adalah pukulan yang dilakukan dengan lintasan pukulan dari arah samping luar tubuh pesilat menuju ke arah dalam tubuh pesilat.

# PERANGKAT PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SMP/MTs KELAS IX SEMESTER 2

## BAB 3 KEBUGARAN JASMANI DAN SENAM

### PENGEMBANGAN SILABUS

Satuan Pendidikan : SMP/MTs  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : IX / 2  
Tahun/Ajaran :

#### Kompetensi Inti:

- Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Strategi Pembelajaran		Alokasi Waktu	Sumber Bahan
		Metode	Pengalaman Belajar		
<p>3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.</p> <p>3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p> <p>3.7 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.</p> <p>4.5 Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.</p> <p>4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p>	<p>1. Kebugaran Jasmani.</p> <p>2. Aktivitas Senam.</p>	<p>1. Ceramah.</p> <p>2. Diskusi.</p> <p>3. Tanya jawab.</p> <p>4. Penugasan.</p>	<p><b>Mengamati</b> Amatilah pelaksanaan latihan lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter. Berikan tanggapanmu terkait aktivitas tersebut.</p> <p><b>Menanya</b> Tanyakan kepada gurumu tentang langkah-langkah melakukan latihan kelincahan dengan baik.</p> <p><b>Mengeksplorasi</b> Coba lakukan macam-macam latihan keseimbangan. Apa yang kalian rasakan setelah melakukan latihan tersebut?</p> <p><b>Mengasosiasi</b> Diskusikan dengan teman kelompok kalian tentang konsep latihan sirkuit, manfaat, kemudian buatlah sebuah contoh latihan sirkuit! Tuliskan hasil diskusi kalian pada lembar folio!</p> <p><b>Mengomunikasikan</b> Presentasikan hasil diskusi kelompok kalian di depan kelompok lain! Kelompok lain akan menanggapi presentasi yang kalian lakukan! Guru akan menilai proses presentasi!</p>	... x JP	<p>1. Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX untuk SMP/MTs.</p> <p>2. Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX untuk SMP/MTs Semester 2</p> <p>3. Buku lain yang relevan.</p> <p>4. Buku Ayo Belajar Cerdas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IX SMP/MTs Semester 2: Solo. PT Pratama Mitra Aksara.</p>





4.7 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.					
--	--	--	--	--	--

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (3)

Satuan Pendidikan : SMP/MTs  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : IX / 2  
Tahun/Ajaran :

### A. Kompetensi Inti

3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### B. Kompetensi Dasar

- 3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.
- 3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai.
- 3.7 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.
- 4.5 Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.
- 4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai.
- 4.7 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.

### C. Materi Pembelajaran

1. Kebugaran Jasmani.
2. Aktivitas Senam.

### D. Strategi Pembelajaran

Kegiatan	Waktu	Aspek Life Skill yang Dikembangkan
<p><b>1. Pendahuluan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivasi Memotivasi pentingnya memahami tentang kebugaran jasmani dan senam.</li> <li>- Persyaratan Memahami tentang Kebugaran Jasmani, Aktivitas Senam.</li> </ul> <p><b>2. Kegiatan Inti</b></p> <p><b>Mengamati</b> Amatilah pelaksanaan latihan lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter. Berikan tanggapanmu terkait aktivitas tersebut.</p> <p><b>Menanya</b> Tanyakan kepada gurumu tentang langkah-langkah melakukan latihan kelincahan dengan baik.</p> <p><b>Mengeksplorasi</b> Coba lakukan macam-macam latihan keseimbangan. Apa yang kalian rasakan setelah melakukan latihan tersebut?</p> <p><b>Mengasosiasi</b> Diskusikan dengan teman kelompok kalian tentang konsep latihan sirkuit, manfaat, kemudian buatlah sebuah contoh latihan sirkuit! Tuliskan hasil diskusi kalian pada lembar folio!</p> <p><b>Mengomunikasikan</b> Presentasikan hasil diskusi kelompok kalian di depan kelompok lain! Kelompok lain akan menanggapi presentasi yang kalian lakukan! Guru akan menilai proses presentasi!</p> <p><b>3. Konfirmasi</b> Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui</li> <li>2. Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.</li> </ol>		

**4. Penutup**

1. Bersama-sama dengan siswa, guru membuat rangkuman atau kesimpulan pelajaran.
2. Siswa memberikan umpan balik yang disampaikan guru.
3. Guru memberikan tugas atau pekerjaan rumah kepada siswa.

**E. Media Pembelajaran**

Bagan, gambar-gambar, internet.

**F. Penilaian**

1. Jenis Tagihan : Ulangan, tugas, kuis  
Tindak Lanjut : - Siswa dinyatakan berhasil jika tingkat pencapaiannya 65% atau lebih.
2. Memberikan program remidi untuk siswa yang tingkat pencapaiannya kurang dari 65%.
3. Memberikan program pengayaan untuk siswa yang tingkat pencapaiannya lebih dari 65%.

**G. Sumber Bacaan**

1. Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX untuk SMP/MTs
2. Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX untuk SMP/MTs Semester 2.
3. Buku Ayo Belajar Cerdas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IX SMP/MTs Semester 2: Solo. PT Pratama Mitra Aksara
4. Buku lain yang relevan.

Mengetahui  
Kepala Sekolah

.....  
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.



### **A. Kebugaran Jasmani**

#### **Tugas Terapan**

Kebijaksanaan guru

#### **Tugas Proyek**

Kebijaksanaan guru

#### **Ayo Kerjakan**

Kebijaksanaan guru

#### **Latihan**

1. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berarti.
2. Manfaat latihan kebugaran jasmani:
  - a. Mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (Physical Fitness).
  - b. Untuk meningkatkan prestasi atlet.
  - c. Meningkatkan produktivitas kerja
  - d. Mencegah cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat.
  - e. Meningkatkan ketrampilan, kuat dan efisien dalam gerakannya.
  - f. Meningkatkan kemampuan sistim sirkulasi dan kerja jantung.
  - g. Respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu diperlukan.
  - h. Mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa.
  - i. Sebagai salah satu bahan masukan dalam memberikan nilai pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dari olahraga.
3. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan:
  - a. komponen dalam latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan, antara lain: kelenturan, kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan jantung paru, dan komposisi tubuh.
  - b. komponen dalam latihan kebugaran jasmani terkait keterampilan, antara lain kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Setiap komponen
4. Beberapa bentuk aktivitas latihan meningkatkan kelincahan.
  - a. Lari bolak-balik (shuttle run)
  - b. Latihan lari belak-belok (zig-zag)
  - c. Latihan mengubah posisi tubuh/jongkok-berdiri (squat-thrust)
  - d. Latihan kelincahan bereaksi
5. Latihan berdiri dengan satu kaki dapat dilakukan dengan cara seperti berikut.
  - a. Permulaan berdiri dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan di samping badan.
  - b. Rentangkan kedua tangan ke samping lurus sejajar bahu.
  - c. Bungkukkan badan ke depan sejajar dengan lantai.
  - d. Salah satu dahi diangkat lurus kebelakang hingga membentuk sikap kapal terbang. Tahan selama beberapa detik.

### **B. Aktivitas Senam**

#### **Ayo Kerjakan**

Kebijaksanaan guru

#### **Tugas Terapan**

Kebijaksanaan guru

#### **Tugas Proyek**

Kebijaksanaan guru

#### **Latihan**

1. Cara melakukan lenting tangan:
  - a. Sikap awal yang dilakukan pada gerakan lenting tangan adalah berdiri. Lalu lakukan awalan tiga langkah sampai lima langkah dan tumpukan telapak tangan ke lantai sambil jongkok.
  - b. Untuk gerakannya, setelah kedua telapak tangan bertumpu, angkat kedua tungkai ke atas dan teruskan ke depan sambil memasukkan kepala di antara kedua lengan. Ketika tungkai melenting ke depan dan telapak kaki akan mendarat, tolakkan kedua telapak tangan pada lantai dengan kuat sampai lepas dari lantai. Setelah itu, dorongkan ke atas depan sehingga kaki bertumpu di lantai. Lalu, bersikap jongkok dan lengan lurus ke depan.
  - c. Sikap akhir dari gerakan ini yaitu berdiri/jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan, kemudian berdiri ke sikap awal.
2. Cara melakukan meroda:
  - a. Sikap awal berdiri tegak, menyampingi matras dan pandangan lurus ke depan.
  - b. Kedua tangan diangkat ke atas, satu kaki diangkat ke atas, dan kaki yang lain dijadikan tumpuan.
  - c. Badan dilentangkan sambil memosisikan badan menghadap samping. Badan diputar seperti roda dengan kedua tangan dijadikan tumpuan di matras.
  - d. Kemudian, kembali berdiri dengan posisi badan menghadap samping, kedua kaki diregangkan dan kedua tangan direntangkan.
3. Senam aerobik adalah serangkaian gerak tubuh mengikuti irama musik, sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu. Hal itu bertujuan meningkatkan kemampuan kardiovaskuler dan pembentukan tubuh.
4. manfaat senam aerobik:
  - a. Meningkatkan Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru Selama bergerak, otot membutuhkan asupan oksigen untuk bekerja. Ketika beban kerja meningkat, tubuh menanggapi dengan meningkatkan jumlah oksigen yang dikirim ke seluruh otot dan jantung. Akibatnya, detak jantung dan frekuensi pernapasan meningkat sampai memenuhi kebutuhannya. Oksigen diubah menjadi karbondioksida, yang kemudian diembuskan. Selain itu, tubuh akan berkeringat membakar kalori dan lemak.
  - b. Meningkatkan Kekuatan Otot  
Otot-otot harus dilatih melebihi beban normal. Hal ini disebut prinsip beban lebih (overload system). Untuk meningkatkan kekuatan otot, harus dilatih pada intensitas yang tinggi dalam

waktu singkat, mempergunakan tenaga yang maksimal dan dilakukan secara diulang-ulang. Selain itu, berikan beban yang bervariasi supaya lebih, karena intensitas latihan beragam, dari latihan berintensitas tinggi sampai dengan intensitas yang sangat rendah, sebagai contoh aktivitas bersepeda.

- c. Meningkatkan Kelentukan  
Kelentukan adalah gerakan yang berada di sekeliling sendi. Setelah menyelesaikan latihan aerobik, melakukan peregangan akan membantu meningkatkan kelentukan dan juga membantu sirkulasi darah ke jantung. Otot sifatnya seperti pita karet. Semakin kuat mengangkanya, semakin elastis karet itu. Jika secara rutin meregangkan badan selesai latihan, akan membuat otot persendian akan berkembang.
  - d. Komposisi Tubuh  
Latihan aerobik yang tepat akan membantu mengubah komposisi tubuh, menghindari tubuh menjadi gemuk dan membentuk otot-otot. Hal terpenting yang harus diingat adalah bahwa aerobik tidak dapat mengurangi berat badan hanya pada satu bagian tubuh saja.
5. Urutan-urutan dalam melakukan senam aerobik:
- a. Pemanasan  
Pemanasan (warming up) adalah persiapan emosional, psikologis, dan fisik untuk melakukan latihan. Tujuan latihan pemanasan adalah menaikkan denyut jantung secara berangsur-angsur, mempersiapkan otot-otot dan persendian, meningkatkan suhu inti tubuh, meningkatkan sirkulasi cairan tubuh, dan mempersiapkan diri secara psikologis dan emosional.
  - b. Gerakan Inti Aerobik  
Gerakan inti merupakan gerakan yang telah aktif dengan mengikuti alur tertentu. Gerakan inti bertujuan untuk menguatkan otot-otot tubuh dan melatih koordinasi gerak antaranggota tubuh.
  - c. Gerakan Pendinginan  
Gerakan pendinginan bertujuan untuk mengembalikan frekuensi denyut jantung supaya kembali mendekati normal. Pelaksanaan gerakan dilakukan secara bertahap dari intensitas tinggi ke intensitas yang rendah.

### Evaluasi

#### A. Pilihan Ganda

1. d. kebugaran jasmani  
**Pembahasan:** Menurut Direktorat Jendral olahraga dari pemuda dalam seminar tanggal 16 – 20 – Maret 1971 di Jakarta bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.
2. a. Intensitas latihan  
**Pembahasan:** Intensitas latihan yang dianjurkan untuk olahraga kesehatan adalah antara 72% dan 78% dari denyut nadi maksimal.
3. b. kelincahan  
**Pembahasan:** Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan.
4. b. kelincahan  
**Pembahasan:** Shuttle – Run merupakan tes yang bertujuan untuk mengukur kelincahan, yaitu kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan.

5. c. Squat thrust  
**Pembahasan:** Tujuan gerakan squat thrust adalah melatih kelincahan dalam melakukan suatu reaksi gerakan.
6. b. kelincahan  
**Pembahasan:** Shuttle – Run merupakan tes yang bertujuan untuk mengukur kelincahan, yaitu kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan.
7. d. kecepatan  
**Pembahasan:** Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
8. d. fleksibilitas  
**Pembahasan:** Fleksibilitas merupakan kelenturan. Dimana kelenturan menjadi salah satu unsur penting dalam senam irama.
9. d. kecepatan  
**Pembahasan:** Lari cepat dengan jarak 40 – 60 meter merupakan salah satu bentuk latihan kecepatan.
10. b. kepala  
**Pembahasan:** Cara melakukan squat jump:
  - 1) Posisi
    - Badan: berdiri
    - Tangan: letakkan di belakang kepala atau menyilang di dada.
    - kaki: lutut agak menekuk
  - 2) Gerakan
    - Lakukan jongkok (squat) hingga paha sejajar dengan lantai.
    - Angkat tubuh atau meloncat (jump) setinggi mungkin dengan mendorong ujung kaki ke lantai.
    - Saat mendarat, lakukan dengan jari kaki terlebih dahulu lalu bersiap melakukan jongkok lagi.
    - Lakukan berulang.
11. d. meningkatkan kebugaran  
**Pembahasan:** Hal yang harus dilakukan untuk meningkatkan kebugaran adalah dengan melakukan latihan kondisi fisik dengan teratur dan terukur.
12. d. kebugaran jasmani  
**Pembahasan:** Kebugaran jasmani dapat juga disebut dengan kesegaran jasmani.
13. c. cidera saat melakukan kerja berat  
**Pembahasan:** Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani tentu menjadi lebih siap untuk berbagai pekerjaan berat.
14. b. guling lenting  
**Pembahasan:** Bentuk gerakan lenting tangan hampir sama dengan gerakan guling lenting. Perbedaannya hanya terletak pada tumpunannya saja. Oleh karena itu, seorang pesenam yang akan melakukan gerakan lenting tangan sebaiknya menguasai gerakan guling lenting terlebih dahulu.
15. a. membelakangi matras  
**Pembahasan:** Sikap awal guling belakang adalah jongkok membelakangi matras.
16. a. forward roll dan handstand  
**Pembahasan:** Gerakan guling lenting memerlukan kemampuan berguling yang baik, daya tolakan lengan yang baik, serta lecutan kedua tungkai yang baik juga.
17. b. handspring  
**Pembahasan:** Handspring merupakan istilah bahasa Inggris gerakan lenting tangan.

18. d. berdiri dengan kaki dirapatkan

**Pembahasan:** Gerakan lenting tangan:

- Sikap awal yang dilakukan pada gerakan lenting tangan adalah berdiri. Lalu lakukan awalan tiga langkah sampai lima langkah dan tumpukan telapak tangan ke lantai sambil jongkok.
- Untuk gerakannya, setelah kedua telapak tangan bertumpu, angkat kedua tungkai ke atas dan teruskan ke depan sambil memasukkan kepala di antara kedua lengan. Ketika tungkai melenting ke depan dan telapak kaki akan mendarat, tolakkan kedua telapak tangan pada lantai dengan kuat sampai lepas dari lantai. Setelah itu, dorongkan ke atas depan sehingga kaki bertumpu di lantai. Lalu, bersikap jongkok dan lengan lurus ke depan.
- Sikap akhir dari gerakan ini yaitu berdiri/jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan, kemudian berdiri ke sikap awal.

19. c. dilemparkan ke atas samping

**Pembahasan:** Gerakan meroda :

- Sikap awal berdiri tegak, menyampingi matras dan pandangan lurus ke depan.
- Kedua tangan diangkat ke atas, satu kaki diangkat ke atas, dan kaki yang lain dijadikan tumpuan.
- Badan dilentingkan sambil memosisikan badan menghadap samping. Badan diputar seperti roda dengan kedua tangan dijadikan tumpuan di matras.
- Kemudian, kembali berdiri dengan posisi badan menghadap samping, kedua kaki diregangkan dan kedua tangan direntangkan.

20. b. sikap berdiri menyamping

**Pembahasan:** Sikap awal dan akhir saat melakukan meroda adalah berdiri menyamping.

21. b. matras

**Pembahasan:** Matras digunakan menjaga keselamatan pesenam saat mendarat atau terjatuh.

22. b. melenting ke belakang

**Pembahasan:** Pada saat melakukan akhir gerakan guling lenting posisi pinggang membantu lecutan tungkai dengan melenting ke belakang. Tujuannya agar pesenam dapat mendarat dengan baik.

23. b. dua kaki

**Pembahasan:** Pendaratan guling lenting menggunakan dua kaki bersamaan dan kedua lengan lurus ke atas. Untuk menghindari cedera, saat mendarat lutut sedikit ditekuk.

24. c. perlahan dan berirama

**Pembahasan:** Salah satu ciri senam yang dilakukan dengan lambat adalah perlahan dan berirama.

25. a. perlahan-lahan

**Pembahasan:** Saat gerak penenangan atau pendinginan senam, napas dilakukan dengan perlahan-lahan.

26. d. pemanasan

**Pembahasan:** Gerak pemanasan senam aerobik adalah suatu latihan senam aerobik yang mempunyai tujuan untuk membentuk kondisi badan yang siap dalam melakukan gerak selanjutnya.

27. b. warming up

**Pembahasan:** Warming up disebut juga dengan pemanasan.

28. c. 3 kali

**Pembahasan:** Bila latihan kurang dari 3X, maka tidak akan terjadi peningkatan. Kapasitas aerobik yang ada tetap saja. Latihan boleh sampai 5X

seminggu, tergantung dari kebutuhan cabang olahraga dan kepentingan atlet. Bila ada maksud untuk penurunan berat badan, maka latihan boleh sampai 6-7 kali dalam seminggu. Dengan cara seperti ini lemak akan benar-benar dibakar, sehingga berat badan turun.

29. d. ditarik lewat hidung, keluar lewat mulut

**Pembahasan:** Pengaturan pernapasan dalam gerakan senam aerobik dapat dilakukan dengan cara ditarik lewat hidung, keluar lewat mulut.

30. d. bahu


**Pembahasan:** Gerakan senam aerobik harus dilakukan secara berurutan. Apabila gerakan pertama kepala, maka gerakan selanjutnya adalah bahu, kemudian lengan.

## B. Isian

1. kelincahan
2. kecepatan
3. senam lantai
4. gymnasium
5. Senam irama
6. senam lantai
7. Handstand
8. Headstand
9. Tidur dan berdiri
10. Loncat harimau

## C. Uraian

1. Menurut Muhajir kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.
2. Latihan lari dengan mengubah-ubah kecepatan bertujuan untuk meningkatkan daya tahan kecepatan lari.
3. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan:
  - a. Lampu reaksi
  - b. Langkah kijang
  - c. Shuttle run
  - d. Three corner drill
4. Kecepatan (speed) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu sesingkat-singkatnya.
5. Latihan cepat jarak 40 meter dan 60 meter dapat dilakukan dengan cara berikut ini.
  - a. berdiri dibelakang garis start dengan sikap badan berdiri tegak dan kedua kaki terbuka.
  - b. kedua tangan berada di samping badan dalam sikap siap berlari.
  - c. kaki lari di tempat, paha diangkat, tangan mengikuti gerakan lari, semakin lama semakin cepat.
  - d. setelah diberi aba-aba, lari secepat-cepatnya menempuh jarak 40 meter atau 60 meter.
6. Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang.
7. Manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan senam lantai sebagai berikut.
  - a. Memberikan efek rileks terhadap tubuh dan pikiran.

- 
- 
- b. Mempersiapkan tubuh untuk melakukan olahraga.
  - c. Melancarkan peredaran darah, syaraf, dan memperluas ruang gerak persendian.
  - d. Menghasilkan tenaga tanpa rasa lelah yang premature (kelelahan yang belum saatnya).
  - e. Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera.
8. Guling depan, guling belakang, headstand, handstand, neckspring.
  9. Senam aerobic adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu.
  10. Manfaat melakukan senam aerobik:
    - a. Meningkatkan Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru
    - b. Meningkatkan Kekuatan Otot
    - c. Meningkatkan Kelentukan
    - d. Komposisi Tubuh

# PERANGKAT PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SMP/MTs KELAS IX SEMESTER 2

## BAB 4 RENANG DAN AKTIVITAS FISIK DALAM PENCEGAHAN PENYAKIT

### PENGEMBANGAN SILABUS

Satuan Pendidikan : SMP/MTs  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : IX / 2  
Tahun/Ajaran :

#### Kompetensi Inti:

- Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Strategi Pembelajaran		Alokasi Waktu	Sumber Bahan
		Metode	Pengalaman Belajar		
<p>3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan ***).</p> <p>4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan ***).</p> <p>3.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.</p> <p>4.10 Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.</p>	<p>1. Renang Gaya Bebas.</p> <p>2. Aktivitas Fisik dalam Pencegahan Penyakit.</p>	<p>1. Ceramah.</p> <p>2. Diskusi.</p> <p>3. Tanya jawab.</p> <p>4. Penugasan.</p>	<p>Mengamati Coba amati gerakan renang gaya bebas saat guru mencontohkan. Amatilah posisi badan, gerakan tungkai, gerakan lengan, dan proses pengambilan napas dengan baik! Menanya Tanyakan kepada guru kalian terkait gerak spesifik yang masih kalian rasa sulit! Perhatikan penjelasan guru dengan sungguh-sungguh! Mengeksplorasi Peragakan rangkaian gerak renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik! Ceritakan kepada guru dan teman-teman sekelas mengenai kesulitan-kesulitan yang kalian temui! Mengasosiasi Diskusikan dengan teman kelompok kalian tentang persiapan dan tata cara mengadakan perlombaan renang gaya bebas! Mengomunikasikan Presentasikan hasil diskusi kelompok kalian terkait pengadaan perlombaan renang gaya bebas dengan jarak 25/50 meter!</p>	... x JP	<p>1. Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX untuk SMP/MTs.</p> <p>2. Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX untuk SMP/MTs Semester 2</p> <p>3. Buku lain yang relevan.</p> <p>4. Buku Ayo Belajar Cerdas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IX SMP/MTs Semester 2: Solo. PT Pratama Mitra Aksara.</p>



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (4)

Satuan Pendidikan : SMP/MTs  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : IX / 2  
Tahun/Ajaran :

### A. Kompetensi Inti

3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### B. Kompetensi Dasar

- 3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan \*\*\*).
- 4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan \*\*\*).
- 3.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.
- 4.10 Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.

### C. Materi Pembelajaran

1. Renang Gaya Bebas.
2. Aktivitas Fisik dalam Pencegahan Penyakit.

### D. Strategi Pembelajaran

Kegiatan	Waktu	Aspek Life Skill yang Dikembangkan
<p><b>1. Pendahuluan</b></p> <p>a. Motivasi Memotivasi pentingnya memahami tentang renang dan aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit.</p> <p>b. Persyaratan Memahami tentang Renang gaya bebas, aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit.</p> <p><b>2. Kegiatan Inti</b></p> <p><b>Mengamati</b> Coba amati gerakan renang gaya bebas saat guru mencontohkan. Amatilah posisi badan, gerakan tungkai, gerakan lengan, dan proses pengambilan napas dengan baik!</p> <p><b>Menanya</b> Tanyakan kepada guru kalian terkait gerak spesifik yang masih kalian rasa sulit! Perhatikan penjelasan guru dengan sungguh-sungguh!</p> <p><b>Mengeksplorasi</b> Peragaan rangkaian gerak renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik! Ceritakan kepada guru dan teman-teman sekelas mengenai kesulitan-kesulitan yang kalian temui!</p> <p><b>Mengasosiasi</b> Diskusikan dengan teman kelompok kalian tentang persiapan dan tata cara mengadakan perlombaan renang gaya bebas!</p> <p><b>Mengomunikasikan</b> Presentasikan hasil diskusi kelompok kalian terkait pengadaan perlombaan renang gaya bebas dengan jarak 25/50 meter!</p> <p><b>3. Konfirmasi</b> Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui</li> <li>b. Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.</li> </ol> <p><b>4. Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Bersama-sama dengan siswa, guru membuat rangkuman atau kesimpulan pelajaran.</li> <li>b. Siswa memberikan umpan balik yang disampaikan guru.</li> <li>c. Guru memberikan tugas atau pekerjaan rumah kepada siswa.</li> </ol>		

### E. Media Pembelajaran

Bagan, gambar-gambar, internet.



**F. Penilaian**

1. Jenis Tagihan : Ulangan, tugas, kuis
2. Tindak Lanjut : - Siswa dinyatakan berhasil jika tingkat pencapaiannya 65% atau lebih.
  - a. Memberikan program remidi untuk siswa yang tingkat pencapaiannya kurang dari 65%.
  - b. Memberikan program pengayaan untuk siswa yang tingkat pencapaiannya lebih dari 65%.

**G. Sumber Bacaan**

1. Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX untuk SMP/MTs
2. Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX untuk SMP/MTs Semester 2.
3. Buku Ayo Belajar Cerdas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IX SMP/MTs Semester 2: Solo. PT Pratama Mitra Aksara.
4. Buku lain yang relevan.

Mengetahui  
Kepala Sekolah

.....  
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.



## A. Renang Gaya Bebas

### Ayo Kerjakan

Kebijaksanaan guru

### Tugas Terapan

Kebijaksanaan guru

### Tugas Proyek

Kebijaksanaan guru

### Latihan

- Gerakan tungkai renang gaya bebas dapat anda lakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut.
  - Berdiri menghadap tepi kolam, tangan berpegangan pada tepi kolam.
  - Angkat badan hingga posisi badan telungkup, kepala, punggung, dan tungkai sejajar di permukaan air.
  - Angkat kepala dari permukaan air, kemudian menggerakkan tungkai ke atas dan ke bawah secara bergantian, mulai dari pangkal paha seperti menggantung air.
- Melakukan latihan gerakan tungkai renang gaya bebas dengan berpegangan pada dinding kolam dan menggunakan alat bantu pelampung.
- Keterampilan gerakan lengan renang gaya bebas dapat anda lakukan dengan langkah sebagai berikut.
  - Lengan kanan ditekuk ke belakang, kemudian diluruskan ke depan di atas permukaan air, sementara tangan kiri tetap lurus.
  - Pada saat tangan kanan kembali lurus ke permukaan air, tangan kiri segera melakukan seperti gerakan tangan kanan.
  - Lakukan gerakan tersebut bergantian dan berulang-ulang!
- Anda dapat melakukan latihan pengambilan napas dengan langkah-langkah sebagai berikut.
  - Berdiri menghadap tepi kolam, tangan berpegangan pada tepi kolam.
  - Angkat badan sehingga posisi badan telungkup, kepala, punggung, dan tungkai sejajar di permukaan air.
  - Kepala dimiringkan ke kanan atau ke kiri untuk mengambil napas dari mulut.
  - Masukkan kepala ke dalam air untuk membuang napas.
  - Usahakan untuk mengambil napas dengan menolehkan kepala ke kanan atau ke kiri saja!
- Pelaksanaan strat perlombaan renang gaya bebas:
  - Wasit start memanggil para perenang dengan tiupan peluit panjang untuk naik ke atas balok start.
  - Perenang berada dalam posisi start setelah aba-aba Siap (Take your marks dalam bahasa Inggris) diteriakan oleh wasit start.
  - Start dinyatakan tidak sah bila perenang meloncat dari balok start sebelum ada aba-aba. Hingga tembakan pistol start dimulai, tubuh perenang harus dalam keadaan diam.

## B. Aktivitas Fisik dalam Pencegahan Penyakit

### Tugas Terapan

Kebijaksanaan guru

### Tugas Proyek

Kebijaksanaan guru

### Ayo Kerjakan

Kebijaksanaan guru

### Latihan

- Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi.
- Peran aktivitas fisik terhadap kesehatan:
  - Memperbaiki dan meningkatkan mood
  - Mencegah penyakit kronis
  - Mengelola berat badan
  - Meningkatkan tingkat energi
  - Memperbaiki kualitas tidur
- Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga.
- Aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat
- Aktivitas ringan yaitu aktivitas yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan tubuh (endurance).

### Evaluasi

#### A. Pilihan Ganda

- d. Crawl  
**Pembahasan:** Crawl merupakan istilah bahasa Inggris untuk renang gaya bebas.
- a. bawah  
**Pembahasan:** Posisi awal pada renang gaya bebas adalah streamline/horizontal dengan pandangan menghadap ke dasar kolam.
- a. FINA  
**Pembahasan:** FINA (Fédération Internationale de Natation)
- d. PRSI  
**Pembahasan:** PRSI kepanjangan dari Persatuan Renang Seluruh Indonesia.
- b. Gerakan Kaki  
**Pembahasan:** Pada renang gaya bebas, kaki harus selalu bergerak.
- d. gerak melompat  
**Pembahasan:** Macam-macam gerak dasar renang gaya bebas, yaitu meluncur, gerakan tungkai, gerakan lengan, dan pernapasan.
- b. di bawah pusar  
**Pembahasan:** Akhir dorongan tangan saat melakukan teknik gerakan tangan renang gaya bebas adalah di bawah pusar. Kemudian, kembali diluruskan ke depan.
- d. telungkup  
**Pembahasan:** Posisi badan saat renang gaya bebas adalah telungkup di permukaan air.

9. c. dinding kolam

**Pembahasan:** Garis finish perlombaan renang adalah perenang harus menyentuh dinding kolam.

10. b. tarikan

**Pembahasan:** Pull berarti menarik/tarikan

11. c. semua kegiatan menggerakkan tubuh dan membutuhkan energi

**Pembahasan:** Aktivitas fisik yaitu setiap gerakan tubuh yang dilakukan dan membutuhkan energi. Tidak semua aktivitas tubuh memerlukan energi yang banyak. Oleh karenanya, aktivitas fisik ada yang dikatakan sebagai aktivitas fisik ringan, sedang dan berat tergantung jumlah energi yang dikeluarkan.

15. a. ringan

**Pembahasan:**

Klasifikasi aktivitas fisik

Klasifikasi aktivitas fisik	Pengeluaran kalori	Aktivitas fisik
Aktivitas fisik ringan	2,5-4,9 kcal/menit	Berjalan kaki, tenis meja, golf, mengetik, membersihkan kamar, berbelanja
Aktivitas fisik sedang	5-7,4 kcal/menit	Bersepeda, ski, menari, tennis, menaiki tangga
Aktivitas fisik berat	7,5-12 kcal/menit	Basket, sepakbola, berenang, angkat beban

16. c. berat

**Pembahasan:**

Klasifikasi aktivitas fisik

Klasifikasi aktivitas fisik	Pengeluaran kalori	Aktivitas fisik
Aktivitas fisik ringan	2,5-4,9 kcal/menit	Berjalan kaki, tenis meja, golf, mengetik, membersihkan kamar, berbelanja
Aktivitas fisik sedang	5-7,4 kcal/menit	Bersepeda, ski, menari, tennis, menaiki tangga
Aktivitas fisik berat	7,5-12 kcal/menit	Basket, sepakbola, berenang, angkat beban

17. d. Bersemangat

**Pembahasan:** Berikut tanda-tanda gangguan kesehatan.

- Kesanumum jelek
- Sikap tubuh yang buruk
- Jekas lelah
- Sangat gemuk/kurus

18. b. nafsu makan tidak ada

**Pembahasan:** Ciri-ciri yang tergolong tidak sehat akibat kekurangan aktivitas fisik yaitu nafsu makan tidak ada.

19. b. otaknya rusak dan buntu

**Pembahasan:** Mengonsumsi obat secara terus menerus tanpa berolahraga melakukan aktivitas fisik akan mengakibatkan otaknya rusak dan buntu.

20. b. Badan kurang fit

**Pembahasan:** Cukup jelas, dampak negative dari aktivitas fisik yang tidak teratur adalah badan kurang fit.

21. d. badan tumbuh dengan baik

**Pembahasan:** Ciri-ciri remaja yang sering melakukan aktivitas fisik adalah badan tumbuh dengan baik

22. d. tidur di malam hari yang cukup

**Pembahasan:** Tidur adalah istirahat yang paling baik. Karena pada saat tidur seluruh otot dan syaraf mengendur. Sehingga mampu mengembalikan kesegaran.

23. d. menjaga kondisi fisik agar tetap bugar

**Pembahasan:** Latihan lari atau jogging sangat baik untuk meningkatkan kapasitas oksigen dalam paru-paru. Semakin banyak daya tangkap paru-paru mengambil oksigen maka semakin baik pula

12. c. kekuatan

**Pembahasan:** Dalam aktivitas push-up dan angkat beban memerlukan kekuatan otot yang besar. Maka dari itu, aktivitas tersebut termasuk dalam tipe aktivitas kekuatan.

13. a. ketahanan

**Pembahasan:** Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga.

14. b. kelenturan

**Pembahasan:** Contoh aktivitas fisik yang memerlukan kelenturan adalah menari.

kondisi fisiknya. Orang yang volume oksigen dalam paru-parunya besar cepat pulih dari kelelahan.

24. b. nafsu makan tidak ada

**Pembahasan:** Anak merupakan usia perkembangan dan memerlukan nutrisi yang baik untuk perkembangan yang maksimal. Apabila anak tidak memiliki nafsu makan yang baik, dimungkinkan anak tersebut tergolong anak tidak sehat.

25. b. Badan kurang fit

**Pembahasan:** Seseorang yang tidur dengan tidak teratur akan memiliki badan yang kurang fit serta konsentrasi yang kurang baik.

26. c. di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat

**Pembahasan:** Mensana In Corpore Sano berarti di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat

27. d. badan tumbuh dengan baik

**Pembahasan:** Menurut Departemen Kesehatan RI ciri anak sehat ada 9, yaitu:

- Ciri anak sehat beliau akan tumbuh dengan baik, yang dapat dilihat dari naiknya berat dan tinggi tubuh secara teratur dan proporsional.
- Tingkat perkembangannya sesuai dengan tingkat umurnya.
- Tampak aktif atau gesit dan gembira.
- Mata bersih dan bersinar.
- Anak sehat nafsu makannya baik.
- Bibir dan pengecap tampak segar.
- Pernapasan tidak berbau.
- Kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering.

- Ciri anak sehat lainnya, mudah beradaptasi dengan lingkungan.
- 28. d. tidur di malam hari yang cukup  
**Pembahasan:** Tidur adalah istirahat yang paling baik. Karena pada saat tidur seluruh otot dan syaraf mengendur. Sehingga mampu mengembalikan kesegaran.
- 29. d. menjaga kondisi fisik agar tetap bugar  
**Pembahasan:** Latihan lari atau jogging sangat baik untuk meningkatkan kapasitas oksigen dalam paru-paru. Semakin banyak daya tangkap paru-paru mengambil oksigen maka semakin baik pula kondisi fisiknya. Orang yang volume oksigen dalam paru-parunya besar cepat pulih dari kelelahan.
- 30. a. badan segar bugar saat bangun tidur  
**Pembahasan:** Efek tidur yang baik dapat dirasakan saat bangun tidur.

## B. Isian

1. mengapung
2. Punggung
3. Atas
4. 15 tahun-17 tahun
5. 13 tahun-14 tahun
6. fase mendorong
7. pernapasan
8. manfaat
9. Obesitas
10. ringan

## C. Uraian

1. Renang gaya dada, bebas, punggung, kupu-kupu
2. Federation Internationale de Natation Amateur (FINA)
3. 3 fase dalam melakukan gerakan tangan renang gaya bebas:
  - a. Fase Menarik (Pull)
  - b. Fase Mendorong (Push)
  - c. Fase Istirahat (Recovery)
4. Tahap-tahap melakukan teknik mengapung dalam renang adalah sebagai berikut.
  - a. Para pemula berada di dalam kolam yang dangkal/setinggi lutut.
  - b. Kedua tangan memegang betis/lutut, lalu duduk/jongkok dalam air (tetap pada kolam dangkal/setinggi lutut).

- c. Dilakukan dua sampai tiga kali untuk membiasakan tidak merasa takut berada di dalam air.
- d. Kemudian, kedua tangan memegang dinding kolam.
- e. Badan telungkup di atas permukaan air dengan kedua tangan dan kaki lurus segaris dengan tubuh dan menahan napas beberapa detik.
- f. Lakukan 2 - 4 kali gerakan tersebut.
5. Bagi perenang dengan mengambil napas ke arah kanan (menoleh kekanan) adalah sebagai berikut.
  - a. Waktu berenang permukaan air berada di antara garis rambut dankening dengan posisi yang enak untuk kepala.
  - b. Putar kepala (menoleh) ke arah lengan untuk mengambil napas, pada saat lengan kanan ke dalam air melaksanakan dayungan.
  - c. Pada saat dorongan lengan kanan, mulut berada di luar permukaan air, mengambil napas melalui mulut, dengan dibuka lebar-lebar pada ketinggian permukaan yang ditimbulkan oleh kepala karena melaju ke depan.
  - d. Pada saat recovery lengan kanan, kepala menoleh ke arah bawah, dan mata melihat bawah kolam.
  - e. Pengeluaran napas tepat sebelum kepala diputar untuk mengambil napas kembali. Udara harus dibuang keluar, sebelum mulut mulai mengambil napas kembali.
6. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi.
7. peran aktivitas fisik terhadap kesehatan:
  - a. Memperbaiki dan meningkatkan mood
  - b. Mencegah penyakit kronis
  - c. Mengelola berat badan
  - d. Meningkatkan tingkat energi
  - e. Memperbaiki kualitas tidur
8. Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga.
9. Aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat
10. Aktivitas fisik ringan adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan menggerakkan tubuh



#### A. Pilihan Ganda

1. c. lempar cakram  
**Pembahasan:** Lempar cakram adalah salah satu cabang atletik nomor lempar selain lempar lembing dan tolak peluru.
2. c. berputar searah jarum jam  
**Pembahasan:** putaran cakram yang benar adalah berputar searah jarum jam.
3. a. menjaga keseimbangan  
**Pembahasan:** Gerak lanjutan pada lempar lembing maupun lempar cakram bertujuan menjaga keseimbangan
4. a. teknik awalan  
**Pembahasan:** Cukup jelas
5. b. teknik badan melepaskan cakram  
**Pembahasan:** Cukup jelas
6. c. teknik melemparkan cakram  
**Pembahasan:** Cukup jelas
7. d. sikap badan setelah melempar cakram  
**Pembahasan:** Cukup jelas
8. d. sebagai penyeimbang tubuh  
**Pembahasan:** Saat tangan kanan melempar cakram, maka tangan kiri sebagai penyeimbang.
9. c. lingkaran  
**Pembahasan:** Pukulan lingkaran adalah pukulan yang dilakukan dengan lintasan pukulan dari arah samping luar tubuh pesilat menuju ke arah dalam tubuh pesilat.
10. b. IPSI  
**Pembahasan:** IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia)
11. d. samping  
**Pembahasan:** Perkenaan dari teknik pukulan samping ini adalah punggung tangan. Adapun lintasannya dari samping dalam tubuh pesilat ke arah luar tubuh pesilat.
12. d. rally point  
**Pembahasan:** Rally Point adalah sistem perolehan angka dalam bulutangkis di mana tiap bola mati menghasilkan angka, tidak memerlukan perpindahan servis (service over).
13. a. servis  
**Pembahasan:** Servis adalah pukulan pertama untuk memulai permainan bulutangkis.
14. b. ganda  
**Pembahasan:** Permainan ganda bulutangkis dimainkan dengan dua lawan dua.
15. a. langkah  
**Pembahasan:** Langkah dalam pencak silat adalah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain.
16. d. bersikap satria dan menerapkan ilmu padi  
**Pembahasan:** Seorang pesilat semestinya selalu bersikap ksatria dengan tidak membuat keributan dan merasa paling hebat.
17. a. gaya dada  
**Pembahasan:** Gaya dada (break stroke) sering disebut pula dengan gaya katak karena gerakan dalam gaya dada ini mirip dengan katak. Gaya dada merupakan gaya yang paling cepat dan mudah untuk dipelajari. Kebanyakan orang yang pertama kali belajar berenang menggunakan gaya dada
18. d. agar perenang beradaptasi dengan kondisi kolam renang  
**Pembahasan:** Setiap orang yang akan melakukan aktivitas di kolam renang perlu melakukan adaptasi terhadap air dan kondisi kolam renang.
19. d. pengambilan napas  
**Pembahasan:** Berenang yang benar didalam posisi yang benar waktu bernapas bikin perbedaan penting didalam kinerja waktu berenang, sesuatu gerakan yang pas menciptakan kantong hawa samping muka anda dimana anda dapat menarik hawa. menghembuskan napas dibawah air hawa sepanjang gerakan renang anda sangat mungkin anda untuk memaksimalkan napas
20. d. diturunkan  
**Pembahasan:** Renang gaya dada atau gaya katak adalah berenang dengan posisi badan/dada menghadap ke permukaan air, kedua kaki menendang ke arah luar sedangkan kedua tangan dibuka melebar ke samping seperti gerakan membelah air agar badan lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak waktu berenang sehingga gerakan gaya dada sering juga disebut gaya katak. Renang gaya dada dibandingkan dengan gaya lainnya merupakan gaya yang paling lambat daya lajunya
21. b. lurus kembali ke depan  
**Pembahasan:** Gerakan pernafasan dilakukan bersamaan dengan gerakan lengan. Pengambilan nafas pada waktu mengangkat kepala keluar dari air sedang pengeluaran nafas dilakukan pada waktu kepala masuk di dalam air. Dengan kata lain pada akhir gerakan menarik oleh kedua lengan, kepala diangkat sampai mulut berada di atas permukaan air untuk segera mengambil nafas. Pada saat kedua lengan diluruskan kembali, kepala masuk kembali ke dalam air dan waktu itu mengeluarkan nafas. Pengambilan nafas melalui mulut, sedang mengeluarkan nafas melalui mulut atau mulut dan hidung
22. d. akhir lecutan kaki  
**Pembahasan:** Kedua kaki melakukan gerakan menutup, bersamaan dengan itu kedua tangan mulai akan meluruskan ke depan, kepala masuk ke dalam air. Kedua kaki mengakhiri gerakan menutup dengan cambukan pada pergelangan kaki, kedua tangan kembali diluruskan ke depan, kepala masuk ke dalam air diikuti dengan mengeluarkan nafas melalui mulut atau mulut dan hidung
23. d. gaya koordinasi  
**Pembahasan:** Latihan koordinasi gerakan gaya bebas adalah latihan yang terpadu dari semua unsur gerakan yang ada pada gaya bebas, yaitu mulai dari gerakan meluncur yang dilanjutkan dengan gerakan kaki, lengan dan pernapasan dengan seksama sehingga terwujudlah suatu gaya bebas yang baik. Yang terpenting pada latihan koordinasi ialah koordinasi antara gerakan ini merupakan pengatur keseimbangan dan tenaga penggerak atau pendorong

24. c. dada

**Pembahasan:** Gaya dada atau gaya katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap

25. b. olahraga

**Pembahasan:** Dengan berolahraga maka tubuh akan bugar dan sehat.

26. d. kesehatan

**Pembahasan:** Orang yang berlebihan dalam melakukan aktivitas fisik akan kelelahan, bahkan dapat mengalami cedera dan sakit

27. a. tekanan darah tinggi

**Pembahasan:** Terlalu banyak lemak jahat di dalam tubuh dapat menghambat peredaran darah. Contoh penyakit yang disebabkan lemak, antara lain: tekanan darah tinggi dan stroke.

28. c. lemak tubuh

**Pembahasan:** Aktivitas fisik akan mengurangi lemak tubuh, yang banyak dikaitkan dengan tekanan darah tinggi

29. a. kesehatan

**Pembahasan:** Kesehatan adalah keadaan fisik, mental dan kesejahteraan sosial secara lengkap dan bukan hanya sekedar tidak mengidap penyakit atau kelemahan.

30. d. tidur berlebihan

**Pembahasan:** Beberapa cara untuk mencapai kesehatan yang baik, antara lain dengan diet seimbang, tidur yang cukup, serta latihan fisik dengan teratur dan terukur.

## B. Isian

1. American Grip.
2. Tendangan
3. Kecepatan
4. Tangan dan kaki
5. Tidur
6. Berlari
7. Kedua kaki
8. Irama
9. PRSI
10. Pemanasan

## C. Uraian

1. Cara melakukan pukulan forehand, yaitu sebagai berikut.
  - a. Berdiri di belakang meja menghadap ke arah lawan.
  - b. Salah satu kaki di depan.
  - c. Salah satu tangan memegang bet di samping badan, lengan membentuk sudut 90°.
  - d. Pukulan dilakukan dengan menggerakkan bet dari arah belakang ke depan.
  - e. Bet harus mengenai bola pada saat bola mencapai titik tertinggi.
2. Permainan ganda tenis meja:
  - a. Setiap bola mati menghasilkan nilai satu.
  - b. Servis bergantian setiap poin kelipatan 2.
  - c. Pemain bergantian menerima bola dari lawan
  - d. Pemegang servis hanya bisa menempatkan bola ke ruang kamar sebelah kanan lawan.

e. Permainan satu set berakhir apabila pemain mencapai nilai 11, dan kemenangan diraih apabila mencapai 3 atau 4 kali kemenangan set.

f. Apabila terjadi deuce, permainan berakhir jika selisih nilai adalah 2. misal: 13-11, 15-17

3. Cara melakukan servis pendek secara backhand sebagai berikut.

a. Sikap awal berdiri badan condong ke depan dengan sikap kaki kuda-kuda.

b. Salah satu tangan memegang raket yang diletakkan di depan badan di bawah pusat dan tangan yang lain memegang bola.

c. Bola dilambungkan kemudian bola didorong dengan raket secara pelan-pelan diusahakan bola dekat dengan ketinggian net.

4. Cara melakukan start pendek dalam lari jarak pendek:

a. Sikap permulaan

Berdiri tegak kedua kaki rapat, lengan lurus disamping badan dan pandangan lurus ke depan.

b. Cara pelaksanaannya

(1) langkahkan kaki kiri kedepan dengan jari-jari kaki lurus ke depan

(2) letakkan ujung jari kaki belakang segaris dengan tumit kaki depan bila dalam sikap berdiri

(3) jarak kedua kaki kira-kira satu kepalan tangan

(4) letakkan kedua lengan lurus dengan bahu, jari-jari tangan rapat, ibu jari membuka membentuk huruf V terbalik, di belakang garis start

5. Cara melakukan loncat harimau adalah sebagai berikut:

a. Berdiri tegak, kedua lengan lurus di samping, pandangan lurus ke depan.

b. Dengan gerakan awalan jongkok melakukan gerakan meloncat ke depan atas dengan tolakan dua kaki, saat melayang kedua lengan lurus ke depan.

c. Pada saat kedua tangan menyentuh, kepala menunduk ke dada antara kedua tangan, sehingga bahu dan tengkuk menyentuh matras, lipat kedua kaki, selanjutnya mengguling ke depan dengan tangan lurus.

6. Ukuran simpai dalam aktivitas senam irama:

a. Simpai terbuat dari kayu, pipa aluminium, plastik atau rotan.

b. Berat simpai minimal 300 gram.

c. Diameter simpai untuk dewasa sekitar 80 - 90 cm, sedangkan untuk anak-anak kurang lebih 60 - 75 cm.

7. Federation Internationale de Natation (FINA)

8. membutuhkan tubuh yang sehat untuk menunjang aktivitas

9. Fungsi mineral adalah memelihara keseimbangan kimiawi dalam tubuh dan pembentukan jaringan tubuh

10. meningkatkan pengeluaran tenaga dan energy

## Catatan

