



Perangkat Pembelajaran

PENGAYAAN PEMBELAJARAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SMP/MTs

Kelas

VIII

Semester 2

PERANGKAT PEMBELAJARAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VIII Semester 2 Kurikulum 2013

Daftar Isi

Bab 1	Permainan Bola Besar dan Bola Kecil	
	Pengembangan Silabus.....	3
	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) (1).....	5
	Kunci Jawaban Bab 1.....	7
Bab 2	Atletik dan Bela Diri Pencak Silat	
	Pengembangan Silabus.....	11
	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) (2).....	13
	Kunci Jawaban Bab 2.....	15
	Kunci Jawaban Latihan Ulangan Tengah Semester	19
Bab 3	Kebugaran Jasmani dan Senam	
	Pengembangan Silabus.....	22
	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) (3).....	24
	Kunci Jawaban Bab 3.....	26
Bab 4	Aktivitas Air dan Keselamatan di Jalan Raya	
	Pengembangan Silabus.....	30
	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) (4).....	32
	Kunci Jawaban Bab 4.....	34
	Kunci Jawaban Latihan Ulangan Akhir Semester.....	37

PERANGKAT PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SMP/MTs KELAS VIII 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 : VIII / 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 gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p> <p>3.2 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi 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 sebuah pertandingan sepak bola secara langsung atau dari siaran televisi, terutama gerakan-gerakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola!</p> <p>Menanya Tanyakan pada guru kalian tentang hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan menyundul bola!</p> <p>Mengeksplorasi Carilah dari berbagai sumber/ literatur mengenai perkembangan permainan bola voli di Indonesia!</p> <p>Mengasosiasi Lakukan analisis mengenai hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan variasi dalam passing atas dan bawah!</p> <p>Mengomunikasikan Setelah mempelajari materi tersebut, buatlah sebuah rangkuman dan sertakan hal-hal yang belum kalian mengerti! Tuliskan hasilnya di buku tugas kalian! Sampaikan hasilnya di depan kelas!</p>	... x JP	<p>1. Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII untuk SMP/ MTs.</p> <p>2. Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII untuk SMP/MTs Semester 2</p> <p>3. Buku Ayo Belajar Cerdas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII untuk SMP/MTs Semester 2 PT Pratama Mitra Aksara</p> <p>4. Buku lain yang relevan.</p>



			<p>Mengamati Amati sebuah pertandingan softball secara langsung atau melalui siaran televisi, terutama pada gerakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain softball!</p> <p>Menanya Tanyakan pada guru kalian mengenai cara memegang stik pemukul dalam permainan softball yang benar!</p> <p>Mengeksplorasi Carilah dari berbagai sumber/ literatur mengenai perkembangan permainan bulu tangkis di Indonesia!</p> <p>Mengasosiasi Analisislah solusi dalam menghadapi kesulitan saat melakukan pukulan servis forehand dan backhand dalam permainan tenis meja!</p> <p>Mengomunikasikan Setelah mempelajari materi tersebut, buatlah sebuah rangkuman dan sertakan hal-hal yang belum kalian mengerti! Tuliskan hasilnya di buku tugas kalian! Sampaikan hasilnya di depan kelas!</p>		
--	--	--	---	--	--

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (1)

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

Kelas/Semester VIII / 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

- 3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
- 4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
- 3.2 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional
- 4.2 Mempraktikkan variasi 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>1. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motivasi: Memotivasi pentingnya memahami tentang permainan bola besar dan bola kecil. - Persyaratan: Memahami tentang permainan bola besar, permainan bola kecil. <p>2. Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati Amatilah sebuah pertandingan sepak bola secara langsung atau dari siaran televisi, terutama gerakan-gerakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola!</p> <p>Menanya Tanyakan pada guru kalian tentang hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan menyundul bola!</p> <p>Mengeksplorasi Carilah dari berbagai sumber/literatur mengenai perkembangan permainan bola voli di Indonesia!</p> <p>Mengasosiasi Lakukan analisis mengenai hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan variasi dalam passing atas dan bawah!</p> <p>Mengomunikasikan Setelah mempelajari materi tersebut, buatlah sebuah rangkuman dan sertakan hal-hal yang belum kalian mengerti! Tuliskan hasilnya di buku tugas kalian! Sampaikan hasilnya di depan kelas!</p> <p>Mengamati Amati sebuah pertandingan softball secara langsung atau melalui siaran televisi, terutama pada gerakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain softball!</p> <p>Menanya Tanyakan pada guru kalian mengenai cara memegang stik pemukul dalam permainan softball yang benar!</p> <p>Mengeksplorasi Carilah dari berbagai sumber/literatur mengenai perkembangan permainan bulu tangkis di Indonesia!</p> <p>Mengasosiasi Analisislah solusi dalam menghadapi kesulitan saat melakukan pukulan servis forehand dan backhand dalam permainan tenis meja!</p> <p>Mengomunikasikan Setelah mempelajari materi tersebut, buatlah sebuah rangkuman dan sertakan hal-hal yang belum kalian mengerti! Tuliskan hasilnya di buku tugas kalian! Sampaikan hasilnya di depan kelas!</p>		

Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- a. Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui
- b. Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.

3. Penutup

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

E. Media Pembelajaran

Bagan, gambar-gambar, internet.

F. Penilaian

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

G. Sumber Bacaan

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

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.



Kunci Jawaban dan Pembahasan
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VIII SMP/MTs Semester 2 Kurikulum 2013
BAB 1 PERMAINAN BOLA BESAR DAN BOLA KECIL

A. Permainan Bola Besar

Tugas Terapan

Kebijaksanaan Guru

Tugas Proyek

Kebijaksanaan Guru

Tugas Terapan

Kebijaksanaan Guru

Ayo Kerjakan

Kebijaksanaan Guru

Latihan

1. Sepak bola berasal dari dua kata, yaitu "sepak" dan "bola". Sepak atau meyepek dapat diartikan menendang (menggunakan kaki), sedangkan "bola" yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya. Dalam permainan sepak bola, sebuah bola disepak/tendang oleh para pemain kian kemari. Jadi, secara singkat pengertian sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola kian kemari yang dilakukan oleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukkan bola ke gawang.
2. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - a. Aktivitas ini dapat dilakukan secara mandiri.
 - b. Alat yang digunakan yaitu bola kaki dan tali.
 - c. Kegiatan ini dapat dilakukan dilapangan, langkah pertama kaitkan bola dengan tali lalu gantung tali di tiang.
 - d. Kemudian tendang bola dengan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki secara bergantian.
3. Kalian dapat melakukan kegiatan di atas dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - a. Aktivitas ini dapat dilakukan secara mandiri.
 - b. Langkah pertama, berdiri dengan tegak, kemudian memegang bola dengan dua tangan.
 - c. Kemudian, memantulkan bola ke tanah, kemudian saat bola melayang di udara menyundul bola tersebut.
 - d. Kemudian tangkap bola tersebut. Ulangi aktivitas tersebut secara sungguh-sungguh.
4. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - a. Guru membentuk kelompok yang beranggotakan 4–6 orang anak.
 - b. Langkah pertama, melakukan *passing* atas ke arah teman kalian dengan membentuk segitiga.
 - c. Melakukan aktivitas tersebut bergantian sesuai arah jarum jam.
 - d. Melakukan kegiatan tersebut secara bergantian dan sungguh-sungguh.
5. Bola basket adalah permainan beregu yang terdiri dari 2 tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Bola dapat diberikan hanya dengan *passing* (operan) dengan tangan atau dengan men-*dribble*-nya (*batting*, *pushing*, atau *tapping*) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan.

B. Permainan Bola Kecil

Tugas Terapan

Kebijaksanaan Guru

Tugas Proyek

Kebijaksanaan Guru

Tugas Terapan

Kebijaksanaan Guru

Ayo Kerjakan

Kebijaksanaan Guru

Latihan

1. *Softball* adalah olahraga bola beregu yang terdiri atas dua tim. Permainan *softball* lahir di Amerika Serikat, diciptakan oleh George Hancock di Kota Chicago pada tahun 1887. *Softball* merupakan perkembangan dari olahraga sejenis, yaitu bisbol (*baseball*) atau *hardball*.
2. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - a. Guru membentuk kelompok yang beranggotakan 3–4 orang anak.
 - b. Guru membagi menjadi bagian A, B, C, dan D dengan masing-masing berhadapan dengan jarak kurang lebih 6–9 meter.
 - c. Kelompok A merupakan pemukul, kelompok B, C, dan D pelambung (*pitcher* atau lambung biasa)
 - d. Tahap pertama yaitu pukulan *swing* dan tahap kedua yaitu pukulan *bunt*.
 - e. Tahap selanjutnya B melambungkan bola ke arah A, kemudian A memukul.
 - f. Langkah selanjutnya setelah melambung dan memukul bola, pemain bergerak pindah tempat (B ke kelompok A, dan A ke kelompok B, C dan D pindah ke A), fokuskan gerakan spesifik pada memukul dan melempar.
3. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - a. Aktivitas ini dilakukan secara mandiri.
 - b. Langkah pertama, berdiri dengan kaki diregangkan di depan dan belakang dengan memegang raket dengan teknik pegangan *forehand*.
 - c. Kemudian pegang kok dengan tangan yang tidak memegang raket.
 - d. Kemudian, ayunkan raket ke belakang, lalu melepas kok dari pegangan tangan. Kemudian, memukul dengan raket ke arah atas dan melambungkan hingga tinggi.
 - e. Kalian memfokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.
4. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut!
 - a. Guru membentuk kelompok yang beranggotakan 3–4 orang anak.
 - b. Guru membagi menjadi kelompok A dan B, kelompok A pemukul bola servis panjang, B pemukul servis.
 - c. Langkah pertama, kelompok B memukul bola servis ke arah A hingga melewati net. Kemudian, A melakukan pukulan servis panjang pada

- permainan ganda. Kemudian, A pindah ke B dan B pindah posisi ke A.
- d. Kalian memfokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.
5. Tenis meja atau pingpong adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang berlawanan. Di Republik Rakyat Tiongkok, nama resmi olahraga ini ialah "bola pingpong". Permainan ini menggunakan raket yang terbuat dari papan kayu yang dilapisi karet yang biasa disebut bet, sebuah bola pingpong dan lapangan permainan yang berbentuk meja. Induk Olahraga tenis meja di Indonesia adalah PTMSI (Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia) dan di dunia adalah ITTF (*International Table Tennis Federation*) yang anggotanya mencapai 217 negara dan PTMSI tercatat sebagai anggota ITTF sejak tahun 1961.

Evaluasi

A. Pilihan Ganda

1. b. kepala bagian depan (kening)
Pembahasan:
Dalam teknik menyundul bola (*heading*), posisi perkenaan bola yang benar, yaitu berada di kepala bagian depan (kening).
2. d. penalti
Pembahasan:
Tendangan penalti dilakukan selama permainan berlangsung. Hal ini diberikan ketika pelanggaran dengan hukuman tendangan bebas terjadi dalam area penalti.
3. c. bebas
Pembahasan:
Tendangan bebas langsung adalah metode tendangan disertai persiapan dalam permainan sepak bola yang disebabkan sebuah pelanggaran.
4. b. merah
Pembahasan:
Kartu merupakan tanda bahwa seorang pemain telah melakukan pelanggaran. Tanda bahwa seorang pemain dikeluarkan dari pertandingan, yaitu jika seorang pemain memperoleh kartu yang berwarna merah.
5. a. 8
Pembahasan:
Dalam permainan sepak bola, jumlah minimal dalam satu tim agar dapat bermain sepak bola, yaitu sejumlah 8 pemain.
6. b. lebar : 64 – 75 meter dan panjang : 100 – 110 meter
Pembahasan:
Berikut ukuran lapangan sepak bola.
a. Lebar 64 – 75 meter.
b. Panjang 100 – 110 meter.
7. c. 1930
Pembahasan:
PSSI (Persatuan Sepakbola seluruh Indonesia) yang dibentuk 19 April 1930 di Yogyakarta. Sebagai organisasi olahraga yang dilahirkan di Zaman Penjajahan Belanda, Kelahiran PSSI betapapun terkait dengan kegiatan politik menentang penjajahan. Jika meneliti dan menganalisa saat-saat sebelum, selama dan sesudah kelahirannya, sampai 5 tahun Pasca proklamasi kemerdekaan 17 Agustus 1945, jelas sekali bahwa PSSI lahir, karena dibidani politisi bangsa yang baik secara langsung maupun tidak, menentang penjajahan dengan strategi menyemai benih-benih nasionalisme di dada pemuda-pemuda Indonesia.
8. d. penghubung
Pembahasan:
Pemain tengah berfungsi untuk penghubung yang berarti menghubungkan antara bek dan penyerang.
9. d. samping gawang
Pembahasan:
Pada waktu tendangan sudut, posisi wasit berada di samping gawang.
10. d. 11
Pembahasan:
Tendangan penalti adalah metode menendang dalam pertandingan sepak bola, yang dilakukan dari titik penalti berjarak 11 meter menuju gawang.
11. d. *dribble*
Pembahasan:
Berikut adalah teknik dalam permainan sepak bola.
a. Menyundul bola.
b. Menendang bola.
c. Tendangan ke dalam.
12. b. memasukkan bola ke gawang lawan serta mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kemasukan gol
Pembahasan:
Tujuan utama dari sepak bola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan serta mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kemasukan gol.
13. c. FIFA
Pembahasan:
FIFA (Bahasa Prancis: *Fédération Internationale de Football Association*) atau Federasi Sepak bola Internasional adalah badan pengatur internasional sepak bola. FIFA bermarkas di Zürich, Swiss.
14. c. 6
Pembahasan:
Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain.
15. a. 25
Pembahasan:
Sistem hitungan yang digunakan adalah 25 *rally point*. Bila poin peserta seri (24–24), maka pertandingan akan ditambah 2 poin. Peserta yang pertama kali unggul dengan selisih 2 poin akan memenangi pertandingan.
16. a. 8 m x 17 m
Pembahasan:
Lapangan berbentuk empat persegi panjang, dengan ukuran: panjang lapangan: 18 m, Lebar lapangan: 9 m, garis serang: 3 m dari net, dan tebal garis: 5 cm
17. c. William G. Morgan
Pembahasan:
Pada awal penemuannya, olahraga permainan bola voli ini diberi nama Mintonette. Olahraga Mintonette ini pertama kali ditemukan oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani (*Director of Physical Education*) yang bernama William G. Morgan di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat).
18. a. 2,24 m
Pembahasan:
Tingginya net pada lapangan bola voli putri, yaitu 2,24 m.

19. a. *defender*
Pembahasan:
Defender adalah pemain bola voli yang bertahan untuk menerima serangan lawan.
20. b. ganda
Pembahasan:
Blok ganda adalah membendung bola yang dilakukan oleh dua orang pemain/lebih.
21. c. tunggal
Pembahasan:
Blok tunggal adalah membendung bola yang dilakukan oleh seorang pemain.
22. a. ibu jari dan jari saling berdekatan membentuk segitiga
Pembahasan:
Berikut sikap memblok yang benar.
a. Lompat dengan kedua tangan rapat dan lurus ke atas.
b. Jongkok, bersiap untuk melompat.
c. Saat mendarat hendaknya langsung menyingkir.
23. d. *pivot*
Pembahasan:
Pivot adalah gerakan berputar dengan berporos salah satu kaki, kedua tangan memegang bola dengan tujuan untuk menghindari sergapan lawan yang akan merebut bola. *Pivot* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu gerakan berputar ke arah depan dan gerakan berputar ke arah belakang.
24. b. 4 x 12 menit
Pembahasan:
Dalam pertandingan bola basket dapat dimainkan selama 220 menit atau bisa juga dimainkan selama 4 x 12 menit.
25. b. FIBA
Pembahasan:
(FIBA) atau Federasi Basket Internasional adalah badan pengatur internasional basket. FIBA bemarkas di Jenewa, Swiss.
FIBA didirikan pada 18 Juni 1932 dengan nama *Fédération Internationale de Basketball Amateur*.

B. Uraian

- Berikut adalah langkah-langkah menyundul bola dengan badan berdiri.
 - Sikap berhenti di tempat.
 - Badan menghadap ke arah datangnya bola, kedua kaki depan belakang dan lutut sedikit ditekuk.
 - Badan condong ke belakang mata tertuju ke arah datangnya bola.
 - Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul serta dorongan kedua lutut diluruskan.
 - Seluruh badan diikutsertakan ke depan hingga badan condong ke depan diteruskan dengan gerak lanjutan ke arah sasaran.
- Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - Aktivitas ini dapat dilakukan secara individu.
 - Menyiapkan bola kaki.
 - Melakukan kegiatan ini di lapangan. Langkah pertama, yaitu berdiri dengan memegang bola sepak bola.
 - Kemudian, memantulkan bola ke tanah kemudian tendang kaki ke arah atas dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki.
 - Melakukan kegiatan tersebut secara bergantian.
- Kalian dapat melakukan kegiatan di atas dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - Aktivitas ini dilakukan dengan cara berpasangan.
 - Guru membagi kelas kalian menjadi beberapa pasangan sesuai dengan jumlah siswa dalam kelas.
 - Langkah pertama, berdiri secara berhadapan dengan pasangan kalian dengan jarak 2–3 m.
 - Kemudian, menendang bola dengan pelan, akurat, dan melambung ke arah pasangan kalian.
 - Kemudian, pasangan kalian menangkap bola. Kemudian, melambungkan bola untuk ditendang oleh pasangan kalian.
 - Kalian melakukan kegiatan tersebut secara bergantian.
- Kalian dapat melakukan kegiatan tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - Guru membentuk kelompok yang beranggotakan 4–6 orang anak.
 - Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan. Langkah pertama, melemparkan bola ke arah pasangan kalian secara tepat.
 - Kemudian, pasangan kalian menahan bola sebelum bola menyentuh tanah dengan kaki bagian luar, dalam, atau punggung kaki secara bergantian.
 - Lakukan kegiatan tersebut secara bergantian dengan pasangan kalian.
- Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah berikut.
 - Bentuklah kelompok yang beranggotakan 4–6 orang anak!
 - Langkah pertama, berdiri menghadap arah gerakan dengan jarak \pm 7–10 M, dengan cara berkelompok dan formasi yang berbanjar.
 - Kalian melakukan gerakan dengan bergerak dengan garis (7–10M)
 - Kemudian bola ditahan, posisi badan berbalik arah, dan tendang/umpan bola ke pasangan kalian.
- Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - Aktivitas ini dapat dilakukan secara mandiri.
 - Langkah pertama, berdiri dengan posisi badan sedikit jongkok dengan kedua tangan memegang bola di depan dahi.
 - Kemudian, memantulkan bola ke tanah. Saat bola melambung dorong bola ke arah depan atas dengan kedua tangan.
 - Setelah bola melambung dan kembali memantul ke tanah, kalian menangkap bola dengan kedua tangan.
 - Lakukan gerakan tersebut secara terus-menerus dengan sungguh-sungguh dan bertanggung jawab.
- Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - Persiapan: peserta didik dibagi dalam kelompok dan menghadap arah gerakan atau ring basket, kelompok pelempar menghadap ring basket dan kelompok memantul-mantulkan bola, menembak (*shooting*) membelakangi ring basket,
 - Pelaksanaan: kelompok pelempar melakukan lemparan pada ke kelompok memantul-mantulkan bola. Kelompok penembak (*shooting*) dan menangkap bola, lalu putar badan hingga menghadap ring basket, lalu memantul-mantulkan bola 2–3 langkah, lalu berhenti

dan melakukan tembakan ke arah ring basket. Sebelum bola jatuh ke lantai cepat tangkap dan melempar bola ke kelompok pelempar, dilakukan secara kelompok dalam formasi berbanjar, siswa yang telah melakukan gerakan berpindah tempat ke belakang formasi. Kalian memfokuskan perhatian pada gerakan lemparan melalui atas kepala, dan gerakan menembak (*shooting*), menggunakan menembak tangan kanan dan kiri.

8. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - a. Aktivitas ini dilakukan secara mandiri.
 - b. Langkah pertama, berdiri dengan memegang raket.
 - c. Kemudian, memukul *shuttlecock* ke atas dengan raket.
 - d. Kemudian, melambung-lambungkan *shuttlecock* ke atas dengan raket, dengan catatan *shuttlecock* jangan sampai jatuh ke tanah.
9. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - a. Kalian membentuk kelompok 3–4 orang anak.
 - b. Kalian membagi menjadi kelompok kecil, A dan B sebagai pemukul. Sedangkan, C memiliki tugas sebagai pemberi servis dengan gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand*.
 - c. Langkah pertama, berdiri tegak menghadap ke meja dengan memegang bet dengan gerak spesifik pukulan *forehand* atau *backhand*, untuk satu kelompok satu bola.
 - d. Kemudian, C melakukan servis ke arah A atau B, mengembalikannya lagi ke arah C dengan melakukan pukulan *backhand*, kemudian kalian melakukan kegiatan tersebut selama 4–5 menit dan untuk pemukul servis diganti.
 - e. Pada kegiatan ini fokus pembelajaran pada gerak spesifik memegang bet dan gerak spesifik pukulan.
10. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah sebagai berikut.
 - a. Aktivitas ini dapat dilakukan secara mandiri.
 - b. Aktivitas ini dilakukan di lapangan bulu tangkis dengan net.
 - c. Langkah pertama berdiri dengan memegang raket dan *shuttlecock*.
 - d. Kemudian, melakukan servis pendek *forehand* hingga melewati net ke arah yang sudah ditentukan.
 - e. Kalian memfokuskan perhatian pada gerak mengayun raket.

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

BAB 2 ATLETIK DAN BELA DIRI PENCAK SILAT

PENGEMBANGAN SILABUS

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

Kelas/Semester : VIII / 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 variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional</p> <p>3.4 Memahami variasi gerak spesifik seni beladiri</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi gerak spesifik seni beladiri</p>	<p>1. Variasi Gerak Spesifik Atletik.</p> <p>2. Variasi gerak Spesifik Beladiri Pencak Silat.</p>	<p>1. Ceramah.</p> <p>2. Diskusi.</p> <p>3. Tanya jawab.</p> <p>4. Penugasan.</p>	<p>Mengamati Amatilah perbedaan antara gerakan awalan dan tolakan dalam berbagai gaya lompat jauh, sehingga kalian mengetahui perbedaan dari masing-masing tahapan tersebut!</p> <p>Menanya Tanyakan pada guru kalian mengenai langkah-langkah dalam memegang peluru dalam tolak peluru!</p> <p>Mengeksplorasi Lakukan suatu aktivitas gerak spesifik tolak peluru dari sikap membelakangi arah tolakan! Lakukan kegiatan tersebut dengan pengawasan guru kalian!</p> <p>Mengasosiasi Lakukan sebuah analisis mengenai perbedaan-perbedaan dalam gaya-gaya tolak peluru!</p> <p>Mengomunikasikan Setelah mempelajari materi tersebut, buatlah sebuah rangkuman dan sertakan hal-hal yang belum kalian mengerti! Tuliskan hasilnya di buku tugas kalian, lalu sampaikan hasilnya di depan kelas!</p>	... x JP	<p>1. Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII untuk SMP/MTs.</p> <p>2. Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII untuk SMP/MTs Semester 2</p> <p>3. Buku Ayo Belajar Cerdas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII untuk SMP/MTs Semester 2 PT Pratama Mitra Aksara</p> <p>4. Buku lain yang relevan.</p>



			<p>Mengamati Amatilah suatu pertandingan pencak silat di televisi! Buatlah suatu daftar pertanyaan tentang apapun yang Anda belum mengerti dan pahami dari tayangan yang Anda saksikan tersebut</p> <p>Menanya Tanyakan pada guru kalian mengenai hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan pola langkah dalam pencak silat!</p> <p>Mengeksplorasi Lakukan sebuah gerakan tangkisan dalam pencak silat! Lakukan hal tersebut dengan teman kalian dan dengan pengawasan guru kalian!</p> <p>Mengasosiasi Lakukan sebuah analisis mengenai perbedaan antara tangkisan dua lengan dengan tangkisan satu lengan!</p> <p>Mengomunikasikan Setelah mempelajari materi tersebut, buatlah sebuah rangkuman dan sertakan hal-hal yang belum kalian mengerti! Tuliskan hasilnya di buku tugas kalian! Sampaikan hasilnya di depan kelas!</p>		
--	--	--	---	--	--

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (2)

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

Kelas/Semester VIII / 2
Tahun/Ajaran :

A. Kompetensi Inti

3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji 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 gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)
- 4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)
- 3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri. **)
- 4.4 Mempraktikkan 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>1. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motivasi: Memotivasi pentingnya memahami tentang atletik bela diri dan pencak silat. - Persyaratan: Memahami tentang atletik, aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi serangan beladiri pencak silat. <p>2. Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati Amatilah perbedaan antara gerakan awalan dan tolakan dalam berbagai gaya lompat jauh, sehingga kalian mengetahui perbedaan dari masing-masing tahapan tersebut!</p> <p>Menanya Tanyakan pada guru kalian mengenai langkah-langkah dalam memegang peluru dalam tolak peluru!</p> <p>Mengeksplorasi Lakukan suatu aktivitas gerak spesifik tolak peluru dari sikap membelakangi arah tolakan! Lakukan kegiatan tersebut dengan pengawasan guru kalian! Mengasosiasi Lakukan sebuah analisis mengenai perbedaan-perbedaan dalam gaya-gaya tolak peluru!</p> <p>Mengomunikasikan Setelah mempelajari materi tersebut, buatlah sebuah rangkuman dan sertakan hal-hal yang belum kalian mengerti! Tuliskan hasilnya di buku tugas kalian, lalu sampaikan hasilnya di depan kelas!</p> <p>Mengamati Amatilah suatu pertandingan pencak silat di televisi! Buatlah suatu daftar pertanyaan tentang apapun yang Anda belum mengerti dan pahami dari tayangan yang Anda saksikan tersebut</p> <p>Menanya Tanyakan pada guru kalian mengenai hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan pola langkah dalam pencak silat!</p> <p>Mengeksplorasi Lakukan sebuah gerakan tangkisan dalam pencak silat! Lakukan hal tersebut dengan teman kalian dan dengan pengawasan guru kalian!</p> <p>Mengasosiasi Lakukan sebuah analisis mengenai perbedaan antara tangkisan dua lengan dengan tangkisan satu lengan!</p> <p>Mengomunikasikan Setelah mempelajari materi tersebut, buatlah sebuah rangkuman dan sertakan hal-hal yang belum kalian mengerti! Tuliskan hasilnya di buku tugas kalian! Sampaikan hasilnya di depan kelas!</p>		

Konfirmasi
Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:
a. Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui
b. Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.

3. Penutup

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

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

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.



Kunci Jawaban dan Pembahasan
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VIII SMP/MTs Semester 2 Kurikulum 2013
BAB 2 MEMAHAMI VARIASI GERAK SPESIFIK ATLETIK DAN BELA DIRI

A. Atletik

Tugas Terapan

Kebijaksanaan Guru

Tugas Proyek

Kebijaksanaan Guru

Tugas Terapan

Kebijaksanaan Guru

Ayo Kerjakan

Kebijaksanaan Guru

Latihan

1. Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.
2. Cara melakukan tolakan/tumpuan atau tolakan, yaitu sebagai berikut.
 - a. Mengayunkan paha dan kaki keposisi horizontal dan dipertahankan.
 - b. Meluruskan sendi mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
 - c. Bertolak ke depan dan ke atas.
 - d. Sudut tolakan 45 derajat.
3. Berat peluru disesuaikan dengan penggunaannya, antara lain sebagai berikut.
 - a. Untuk senior putra = 7,257 kg.
 - b. Untuk senior putri = 4 kg.
 - c. Untuk junior putra = 5 kg.
 - d. Untuk junior putri = 3 kg.
4. Awalan langkah-langkah melakukan gaya O'Brien, yaitu berdiri membelakangi arah tolakan. Kaki kanan tegak, kaki kiri terjulur agak lurus dan rileks ke belakang berpijak pada ujung kaki. Tumpuan berat badan berada di kaki kanan. Pandangan ke bawah atau ke depan (sekitar 5–10 meter). Pada posisi ini seluruh bagian badan diharuskan rileks, sambil berkonsentrasi dan mengatur pernapasan. Posisi tadi sangat penting supaya gerakan selanjutnya dapat dilakukan dengan baik dan tanpa gerogi.
5. Dalam tolak peluru terdapat memegang peluru, di antaranya sebagai berikut.
 - a. Jari-jari renggang.
 - b. Jari-jari agak rapat.
 - c. Jari-jari agak renggang.

B. Bela Diri Pencak Silat

Tugas Terapan

Kebijaksanaan Guru

Tugas Proyek

Kebijaksanaan Guru

Tugas Terapan

Kebijaksanaan Guru

Ayo Kerjakan

Kebijaksanaan Guru

Latihan

1. Pencak silat atau silat adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura, Filipina selatan, dan Thailand selatan sesuai dengan penyebaran suku bangsa Melayu Nusantara. Berkat peranan para pelatih asal Indonesia, kini Vietnam juga telah memiliki pesilat-pesilat yang tangguh. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Organisasi yang mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara adalah Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa (Persilat), yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam.
2. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - a. Tahap persiapan: pada tahap ini dimulai dengan berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada. Kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^\circ$. Gerakan ini dilakukan perorangan atau berkelompok.
 - b. Tahap pelaksanaan: pada tahap ini dimulai dengan cara melakukan gerak tangkisan luar dan dalam dengan satu tangan (tangan kanan dan kiri). Setelah melakukan gerakan kembali pada posisi awal, tahap pertama dilakukan di tempat, tahap kedua bergerak maju.
 - c. Kemudian, memfokuskan perhatian gerakan kuda-kuda dan tangkisan.
3. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - a. Guru membentuk pasangan yang beranggotakan 2 orang.
 - b. Langkah pertama posisi awal berhadapan A dan B.
 - c. Kemudian, B melakukan pukulan depan (tebak) ke arah A.
 - d. Kemudian, A melakukan tangkisan luar.
 - e. Kalian melakukan kegiatan tersebut secara bergantian dan secara sungguh-sungguh.
 - f. Pada aktivitas ini, fokus ditekankan pada gerakan tangkisan dan pukulan.
4. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - a. Tahap persiapan: Pada tahap ini dimulai dengan berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada, kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^\circ$. Gerakan ini dilakukan perorangan atau berkelompok.
 - b. Tahap pelaksanaan: melakukan tangkisan atas silang tinggi dua tangan, siku dalam tinggi, dan siku dalam rendah (tangan kanan dan kiri). Setelah melakukan gerakan, kembali pada posisi awal, tahap pertama dilakukan di tempat, tahap kedua bergerak maju.
 - c. Kemudian, gerakan difokuskan pada gerakan kuda-kuda dan tangkisan.

5. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
- Guru membentuk pasangan yang beranggotakan 2 orang.
 - Langkah pertama posisi awal berhadapan A dan B.
 - Kemudian, B melakukan tendangan depan ke arah A.
 - Kemudian, A melakukan tangkisan kaki dengan tutup depan.
 - Melakukan kegiatan tersebut secara bergantian dan secara sungguh-sungguh.
 - Pada aktivitas ini, fokus ditekankan pada gerakan tangkisan dan pukulan.

Evaluasi

A. Pilihan Ganda

- lurus ke atas
Pembahasan:
Sikap tangan saat melayang di udara dalam lompat jauh gaya menggantung lurus ke atas.
- tumit - telapak kaki - ujung kaki
Pembahasan:
Berikut urutan melakukan tolakan lompat jauh gaya menggantung, urutan telapak kaki yang mengenai papan tumpuan.
 - Tumit.
 - Telapak kaki.
 - Ujung kaki.
- awalan pelan makin dipercepat mendekati papan tumpu
Pembahasan:
Prinsip utama ketika mengambil awalan dalam lompat jauh yaitu awalan pelan makin dipercepat mendekati papan tumpu.
- tumpuan
Pembahasan:
Tumpuan adalah gerakan lompat jauh, yang bertujuan untuk mendapatkan gerak vertikal.
- 3
Pembahasan:
Berikut adalah gaya-gaya dalam lompat jauh.
 - Gaya ortodoks (gaya jongkok).
 - Gaya *schnepfer*.
 - Gaya berjalan di udara.
- kecepatan
Pembahasan:
Awalan lompat jauh bertujuan untuk mendapatkan kecepatan saat berlari, sehingga menghasilkan lompatan yang jauh.
- cepat
Pembahasan:
Pada saat seorang pelompat jauh mengambil awalan, makin dekat dengan balok tumpu, sehingga seorang pelompat jauh akan berlari dengan cepat.
- 40–50
Pembahasan:
Jarak awalan yang ideal dalam lompat jauh, yaitu sejauh 40–50 meter.
- mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya
Pembahasan:
Tujuan utama lompat jauh yaitu mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya.
- vertikal
Pembahasan:
Kecepatan vertikal adalah kecepatan yang dihasilkan oleh awalan lompat jauh.


- 30–45
Pembahasan:
Jarak awalan 30–40 dan dilakukan secepat cepatnya.
- 1,22
Pembahasan:
 - Panjang bak lompat 9 m.
 - Lebar bak lompat = 2,75 m.
 - Lebar lintasan awalan = 1,22 m.
 - Lebar papan tumpu = 20 m.
 - Panjang papan tumpu = 1,22 m.
 - Bak lompat diisi dengan pasir.
- chekmark*
Pembahasan:
Chekmark adalah cara untuk mengatur ketepatan langkah dalam melakukan lompatan kaki terkuat
Pembahasan:
Saat melakukan lompat jauh, kaki yang digunakan untuk menumpu adalah menggunakan kaki terkuat.
- vertikal
Pembahasan:
Pada saat kaki tumpu menolak, terjadi perubahan kecepatan, yaitu dari kecepatan horizontal ke arah vertikal.
- jongkok
Pembahasan:
Pada lompat jauh gaya jongkok, posisi badan saat melayang di udara yaitu dengan cara jongkok.
- depan
Pembahasan:
Pada saat melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok, kedua kaki diayun ke depan.
- kedua kaki
Pembahasan:
Pada saat melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok, yang mendarat terlebih dahulu, yaitu dengan menggunakan kedua kaki.
- depan
Pembahasan:
Saat melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok, kedua tangan diayun ke depan.
- 7.257 kg
Pembahasan:
Berikut peralatan dalam tolak peluru.
 - Untuk senior putra = 7.257 kg.
 - Untuk senior putri = 4 kg.
 - Untuk junior putra = 5 kg.
 - Untuk junior putri = 3 kg.
- 2,135 meter
Pembahasan:
Diameter bagian dalam lingkaran tolak adalah 2,135 m. Tebal besi lingkaran tolak minimum 6 mm dan harus dicat putih.
- 2
Pembahasan:
Berikut gaya menolak peluru.
 - Tolak peluru gaya menyamping/ortodoks.
 - Tolak peluru gaya belakang/O'Brien.
- peluru diletakkan pada pangkal jari-jari di telapak tangan dengan jari-jari terbuka
Pembahasan:
Cara memegang peluru yang benar, yaitu peluru diletakkan pada pangkal jari-jari di telapak tangan dengan jari-jari terbuka.

24. b. bahu kanan diputar ke belakang
Pembahasan:
 Pada saat akan menolak peluru, sikap badan yang tepat, yaitu berada pada bahu kanan diputar ke belakang.
25. a. telapak tangan
Pembahasan:
 Saat memegang peluru, titik berat peluru berada pada telapak tangan.

B. Uraian

- Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - Guru membentuk kelompok yang beranggotakan 4–6 orang anak.
 - Guru membuat menjadi kelompok kecil A dan B.
 - A sebagai kelompok pelempar dan B kelompok penangkap.
 - A berada di sisi lapangan A dan B berada di sisi lapangan B. Aktivitas ini dapat dilakukan di lapangan dengan menggunakan net dengan tinggi 2,5 meter.
 - Langkah pertama, kelompok A melepar peluru ke arah kelompok B melewati net. Kemudian kelompok B menangkap peluru, kelompok B melempar ke arah kelompok A melewati net kemudian, kelompok A menangkap peluru.
 - Kalian melakukan kegiatan tersebut secara bergantian dan sungguh-sungguh.
 - Fokus perhatian pada gerak menolak peluru.
- Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - Persiapan: berdiri posisi melangkah depan belakang, kaki paling depan menginjak papan tumpuan (kaki kanan), menghadap arah bak lompat, badan tegak, kedua lengan di samping badan,
 - Pelaksanaan: melangkahkan kaki depan (kanan) ke belakang. Setelah itu, kaki kiri, untuk tahap pertama, melakukan empat langkah mundur. Kalian kembali melangkah ke depan empat langkah, hingga kaki kanan bertumpu seperti semula, maka langkah mundur dapat dijadikan titik awal untuk melompat. Kalian melakukan untuk tahap kedua, ketiga, dan keempat dengan langkah enam, delapan, dan sepuluh. Kalian memfokuskan perhatian pada gerak melangkah kaki dan ketepatan kaki tumpu menginjak papan tumpuan. Bila langkah terakhir kaki kanan (di belakang), maka untuk pertama melangkah kembali ke depan menggunakan kaki kanan.
- Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - Persiapan: berdiri di atas boks menghadap matras, badan agak condong ke depan, kedua lengan di samping belakang badan. Gerakan ini dilakukan secara berkelompok,
 - Pelaksanaan: kedua lutut direndahkan dan kedua lengan ke belakang badan. Kemudian, menolakkan kedua kaki pada boks bersamaan kedua lengan diayun ke depan atas hingga pinggang melenting dan mendarat pada matras dengan kedua kaki.
- Gerakan meluncur ke belakang dengan diawali kaki kanan melangkah berjingkrak rendah ke belakang yang disertai ayunan sepakan kaki kiri ke belakang. Ketika sikap badan benar-benar condong ke depan kalian memulai pendaratan kaki kanan setelah berjingkrak. Kemudian, disusul kaki kiri, badan segera berputar ke

- kiri serong ke atas. Kemudian, berat badan dipindah ke kaki kiri yang masih ditekuk dan tangan kanan diarahkan ke sudut tolakan. Peluru dilepaskan dengan dibantu kekuatan lecutan pergelangan tangan dan jari-jari tangan.
- Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - Kalian membentuk pasangan yang beranggotakan 2 orang.
 - Langkah pertama posisi awal berhadapan A dan B.
 - Kemudian, B melakukan pukulan depan (tinju) ke arah A.
 - Kemudian, A melakukan tangkisan luar.
 - Kalian melakukan kegiatan tersebut secara bergantian dan secara sungguh-sungguh.
 - Pada aktivitas ini fokus ditekankan pada gerakan tangkisan dan pukulan.
 - Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - Kalian membentuk pasangan yang beranggotakan 2 orang.
 - Langkah pertama posisi awal berhadapan A dan B.
 - Kemudian, B melakukan tendangan depan ke arah A.
 - Kemudian, A melakukan tangkisan kaki dengan tutup depan.
 - Kalian melakukan kegiatan tersebut secara bergantian dan secara sungguh-sungguh.
 - Pada aktivitas ini fokus ditekankan pada gerakan tangkisan dan pukulan.
 - Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - Tahap persiapan: pada tahap ini dimulai dengan posisi berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada. Kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^\circ$. Gerakan ini dilakukan perorangan atau berkelompok.
 - Tahap pelaksanaan: pada tahap ini lakukan gerak tangkisan atas satu tangan dan sejajar dua tangan (tangan kanan dan kiri). Setelah melakukan gerakan kembali pada posisi awal, tahap pertama dilakukan di tempat, tahap kedua bergerak maju.
 - Kemudian, memfokuskan perhatian gerakan kuda-kuda dan tangkisan.
 - Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - Guru membentuk pasangan yang beranggotakan 2 orang.
 - Langkah pertama, posisi awal berhadapan A dan B
 - Kemudian, B melakukan pukulan pedang atas ke arah A
 - Kemudian, A melakukan tangkisan atas
 - Kalian melakukan kegiatan tersebut secara bergantian dan secara sungguh-sungguh.
 - Pada aktivitas ini, fokus ditekankan pada gerakan tangkisan dan pukulan.
 - Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - Tahap persiapan: pada tahap ini dimulai dengan berdiri tegak menghadap arah pukulan, kedua lengan mengepal depan dada. Kedua kaki rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut $\pm 45^\circ$. Gerakan ini dilakukan perorangan atau berkelompok.

- 
- b. Tahap pelaksanaan: pada tahap ini dimulai dengan melakukan tangkisan atas silang tinggi dua tangan, siku dalam tinggi, dan siku dalam rendah (tangan kanan dan kiri). Setelah melakukan gerakan kembali pada posisi awal, tahap pertama dilakukan di tempat, tahap kedua bergerak maju.
 - c. Kemudian, gerakan difokuskan pada gerakan kuda-kuda dan tangkisan.
10. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - a. Guru membentuk pasangan yang beranggotakan 2 orang.
 - b. Langkah pertama, posisi awal berhadapan A dan B.
 - c. Kemudian, B melakukan tendangan depan ke arah A.
 - d. Kemudian, A melakukan buangan samping.
 - e. Kalian melakukan kegiatan tersebut secara bergantian dan secara sungguh-sungguh.
 - f. Pada aktivitas ini, fokus ditekankan pada gerakan tangkisan dan pukulan.



Kunci Jawaban dan Pembahasan
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VIII SMP/MTs Semester 2 Kurikulum 2013
LATIHAN ULANGAN TENGAH SEMESTER

A. Pilihan Ganda

1. d. blok
Pembahasan:
Blok adalah usaha membendung serangan lawan berupa *smash* supaya tidak menghasilkan poin. tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan
2. a. tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan
Pembahasan:
Berikut ini adalah hal-hal yang perlu diperhatikan ketika melakukan teknik *smash*.
 - a. Pada saat mendekati net kedua lengan di ayunkan ke belakang
 - b. Langkah yang dibuat menggunakan langkah kaki yang lebar
 - c. Kedua kaki dihentakan bersusulan
3. c. atas
Pembahasan:
Servis atas adalah sebuah servis dengan awalan berupa melemparkan bola ke atas seperlunya, lalu server melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan.
4. b. bawah
Pembahasan:
Servis bawah adalah sebuah servis dengan awalan bola berada di tangan yang tidak memukul bola, lalu tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah.
5. c. *floating* dan cekis
Pembahasan:
Servis atas dibagi menjadi dua, yaitu *floating* dan cekis.
6. c. 7,3 m
Pembahasan:
Lebar gawang dalam permainan sepak bola adalah 7,3 m.
7. d. lemparan ke dalam
Pembahasan:
Throw in berasal dari bahasa Inggris yaitu lemparan bola ke dalam, *throw in* ini dilakukan ketika bola keluar lapangan. Dari garis batas setiap sisi lapangan sepak bola, terkecuali area sisi sudut dan penjaga gawang. *Throw in* akan berlaku jika bola meninggalkan garis batas sepak bola.
8. a. servis
Pembahasan:
Servis adalah teknik/serangan pertama dalam permainan bola voli.
9. d. FIVB
Pembahasan:
Federasi Bola Voli Internasional (Prancis: *Fédération Internationale de Volleyball* atau hanya disebut FIVB) adalah induk organisasi internasional olahraga bola voli dan voli pantai. Organisasi ini berkantor pusat di Lausanne, Swiss.
10. a. PBVSI
Pembahasan:
Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (atau disingkat PBVSI) adalah induk organisasi olahraga bola voli di Indonesia. Organisasi ini didirikan pada 22 Januari 1955 di Jakarta.
11. a. sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk
Pembahasan:
Berikut ini merupakan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam servis.
 - a. Lambungan ke atas harus sesuai dengan kebutuhan.
 - b. Sikap badan dan pandangan.
 - c. Saat kapan harus memukul bola.
12. c. *smash*
Pembahasan:
Smash adalah teknik pukulan yang keras waktu bola berada di atas jaring untuk dimasukkan ke daerah lawan.
13. b. seluruh tubuh
Pembahasan:
Anggota tubuh yang boleh digunakan pada permainan bola voli, yaitu seluruh tubuh.
14. a. melakukan *smash* ketika bola di atas net
Pembahasan:
Berikut kesalahan yang tidak boleh dilakukan dalam permainan bola voli.
 - a. Melewati garis tengah.
 - b. Menyentuh net.
 - c. Melempar atau menangkap bola.
15. a. melindungi bola dari sergapan lawan
Pembahasan:
Latihan berporos satu kaki atau pivot dalam permainan bola basket dilakukan bertujuan untuk melindungi bola dari sergapan lawan.
16. d. melambung di depan atas kepala
Pembahasan:
Pukulan *smash* dilakukan pada saat bola melambung di depan atas kepala.
17. d. keras mendarat
Pembahasan:
Lajunya pukulan *dropshot* adalah keras dan mendarat.
18. a. *shuttlecock*
Pembahasan:
'Kok atau bola bulu tangkis (bahasa Inggris: *shuttlecock*) adalah 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.
19. b. 15,25 cm
Pembahasan:
Berikut ukuran tiang net dan jaring net tenis meja.
 - a. Panjang net = 183 cm.
 - b. Lebar/tinggi net = 15,25 cm.
 - c. Jarak meja ke tiang = 15,25 cm.
 - d. Luas net = 0,279075 meter persegi.
20. c. 2,40–2,53 gr
Pembahasan:
Berat bola dalam tenis meja adalah 2,40–2,53 gr.
21. d. Jepang
Pembahasan:
Model jepang termasuk ke dalam teknik *penholder grip*, yaitu teknik cara memegang bet seperti memegang pena. Dalam model Jepang, ruas pertama ibu jari menempel bet, lalu jari

telunjuk dan ibu jari bertemu pada bagian depan bet. Sedangkan, jari tengah dan jari manis menempel pada belakang bet.

22. c. bet dan tangan yang bebas di bawah meja

Pembahasan:

Berikut peraturan servis dalam tenis meja.

- Pukul bola pada saat bola turun.
- Bola memantul sekali di kedua sisi meja.
- Bola di telapak tangan.

23. b. *forehand*

Pembahasan:

Pukulan *forehand* dilakukan dengan cara melangkah kemudian mencondongkan badan ke depan dan ke kanan dengan sedikit memutar badan, rendahkan kedua lutut dengan rileks.

24. a. 2

25. d. membendung setiap pukulan dan tendangan

26. c. mundur

27. b. mengepal

28. b. Inggris

29. b. *set upper*

Pembahasan:

Set upper/tosser merupakan pengumpulan dalam permainan bola voli. *Set upper* adalah pemain yang bertugas mengumpangkan bola ke rekan-rekan satu timnya, *set upper* juga disebut *tosser*.

30. b. *smasher*

Pembahasan:

Smasher adalah pemain yang bertugas melakukan *smash* menuju area lawan. Tugas *smasher* adalah sebagai penyerang maka keterampilan utama yang harus dimiliki, yaitu kemampuan memukul dengan berbagai macam variasi. Posisi *smasher* selalu di depan (posisi 2 dan 4), sehingga sekaligus sebagai *blocker* atau pembendung serangan lawan.

B. Uraian

1. Berdasarkan perkenaan bola, menyundul dengan melompat terdiri atas sebagai berikut.

- Menyundul bola dilakukan pada saat mulai melompat atau pada saat badan naik ke atas. Sundulan ini digunakan untuk mematahkan serangan lawan atau membersihkan bola dari daerah berbahaya di depan gawang sendiri.
- Menyundul bola pada saat mencapai puncak atau titik tertinggi dari lompatan, yaitu untuk menyundul bola ke bawah. Sundulan ini untuk membuat gol ke gawang lawan atau memberi operan kepada teman.
- Menyundul bola pada saat lompatan telah mencapai puncak dan saat mulai turun, sundulan bola ini untuk operan bola lemah.

2. Kalian dapat melakukan kegiatan tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- Guru membentuk kelompok yang beranggotakan 4–6 orang anak.
- Berdiri pada garis *start* dengan cara berhadapan dengan pasangan kalian dengan jarak 3–6 m.
- Kalian melakukan kegiatan menggring ke arah lurus ke pasangan kalian dengan menggunakan kaki bagian luar dan punggung secara bergantian. Kalian melakukan gerakan tersebut secara bergantian dengan pasangan kalian.

3. Kalian dapat melakukan kegiatan di atas dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- Aktivitas ini dapat dilakukan secara mandiri.
- Kegiatan ini dilakukan di tempat.

c. Langkah pertama, melemparkan bola ke atas, kemudian menyundul bola dengan perkenaan bola dahi dengan otot leher dikeraskan.

d. Kalian melakukan aktivitas tersebut secara sungguh-sungguh.

4. Beberapa faktor yang memengaruhi perkembangan bola voli, antara lain sebagai berikut.

- Tidak memerlukan lapangan yang luas.
- Permainan ini mudah dimainkan.
- Alat-alat yang digunakan untuk bermain sangat sederhana.
- Permainan ini sangat menyenangkan.
- Kemungkinan terjadinya kecelakaan sangat kecil.
- Dapat dimainkan di alam bebas maupun di ruang tertutup.
- Dapat dimainkan oleh orang banyak.

5. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- Aktivitas ini dapat dilakukan dengan berpasangan.
- Kegiatan ini dapat dilakukan dengan cara satu siswa melemparkan bola ke arah pemukul bola dengan tinggi di atas kepala.
- Kemudian, pemain pemukul melompat dan bola dipukul dengan telapak tangan ke arah lantai.
- Kalian melakukan kegiatan tersebut secara bergantian dan dengan sungguh-sungguh.

6. Gerakan-gerakan waktu pendaratan harus dua kaki. Hal yang perlu diperhatikan saat mendarat adalah kedua kaki mendarat secara bersamaan diikuti dengan dorongan pinggul ke depan, sehingga badan tidak cenderung jatuh ke belakang yang berakibat merugikan si pelompat itu sendiri. Supaya menghindarkan pendaratan pada pantat, kepala ditundukkan dan lengan diayunkan ke depan sewaktu kaki menyentuh pasir. Titik berat badan akan melampaui titik pendaratan kaki di pasir. Kaki tidak kaku dan tegang, tetapi lemas dan lentur, maka sendi lutut harus siap menekuk pada saat yang tepat. Gerakan ini memerlukan waktu (*timing*) yang tepat.

7. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- Persiapan: berdiri posisi menghadap bangku, badan tegak, kedua lengan di samping badan. Gerakan ini dilakukan secara berkelompok, jarak antara bangku (2–3 langkah).
- Pelaksanaan: melakukan gerak melangkah di antara bangku dan langkah terakhir dilanjutkan dengan gerak menolak melalui atas bangku.

8. Berikut sikap pelaksanaan/menolak peluru gaya membelakangi.

- Menarik kaki kanan ke belakang ke arah tolakan secepat-cepatnya, kemudian mengenakan kaki kiri pada papan tolakan dengan badan tetap membungkuk serta tangan kiri diluruskan ke atas secara rileks. Pandangan mata ke bawah.
- Gerakan meluncur ke belakang dengan diawali penekukan kaki kanan untuk ber"jingkrak" rendah ke belakang yang disertai ayunan sepakat kaki kiri jauh ke belakang. Ketika sikap badan benar-benar condong ke depan, mulailah pendaratan kaki kanan. Setelah ber"jingkrak", kemudian disusul kaki kiri, badan segera berputar ke kiri serong ke atas. Kemudian, berat badan dipindahkan ke kaki kiri yang masih ditekuk, dan tangan kanan diarahkan ke sudut tolakan. Kemudian, peluru dilepaskan dengan dibantu kekuatan lecutan pergelangan tangan dan jari-jari tangan.



9. Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu "*athlon*" atau "*athlum*" artinya, pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan "*athleta*" (atlet). Kita dapat menjumpai pada kata "pentathlon" yang terdiri dari kata "penta" berarti lima atau panca *athlon* berarti lomba. Arti selengkapnya adalah "panca lomba" atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor. Jadi, pengertian tersebut dapat disimpulkan, atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingan/ diperlombakan yang meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.
10. Tujuan ancang-ancang adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya agar dorongan massa ke depan lebih besar.

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

BAB 3 KEBUGARAN JASMANI DAN SENAM

PENGEMBANGAN SILABUS

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

Kelas/Semester : VIII / 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 konsep latihan meningkatkan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya</p> <p>3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai</p> <p>4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana 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>Mengamati Amatilah teman kalian, saat melakukan suatu aktivitas secara bersambungan! Carilah penyebab tubuh dapat merasa cepat lelah ketika melakukan aktivitas fisik secara beruntun!</p> <p>Menanya Mengapa pada saat mengawali latihan harus perlahan-lahan dengan menggunakan paper latihan dasar, kemudian dinaikkan secara perlahan tidak boleh langsung melakukan latihan berat? Tanyakan pada guru kalian!</p> <p>Mengeksplorasi Lakukan sebuah aktivitas gerak untuk melatih kelenturan, baik menggunakan alat bantu maupun tidak! Lakukan hal tersebut dengan pengawasan guru kalian!</p> <p>Mengasosiasi Buatlah sebuah makalah yang berisi mengenai keterkaitan antara kebugaran, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan otot tubuh terhadap pelaksanaan tugas dan pekerjaan kita sehari-hari dalam kehidupan!</p>	... x JP	<p>1. Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII untuk SMP/MTs.</p> <p>2. Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII untuk SMP/MTs Semester 2</p> <p>3. Buku Ayo Belajar Cerdas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII untuk SMP/MTs Semester 2 PT Pratama Mitra Aksara</p> <p>4. Buku lain yang relevan.</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 dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama</p> <p>4.7 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama</p>			<p>Mengomunikasikan Setelah mempelajari materi tersebut, buatlah sebuah rangkuman dan sertakan hal-hal yang belum kalian mengerti! Tuliskan hasilnya di buku tugas kalian! Sampaikan hasilnya di depan kelas!</p> <p>Mengamati Amatilah gerakan-gerakan pada senam lantai! Identifikasilah hal-hal pada senam lantai yang membedakannya dengan senam ketangkasan! Catatlah pada buku tugas kalian!</p> <p>Menanya Tanyakan pada guru kalian mengenai hal-hal yang perlu diperhatikan dalam senam!</p> <p>Mengeksplorasi Lakukan gerakan aktivitas guling lenting dan dilanjutkan dengan gerakan meroda! Lakukan kegiatan tersebut dengan pengawasan guru kalian!</p> <p>Mengasosiasi Lakukan suatu analisis mengenai perbedaan gerakan menjulurkan kaki dan mengayunkan kaki!</p> <p>Mengomunikasikan Setelah mempelajari materi tersebut, buatlah sebuah rangkuman dan sertakan hal-hal yang belum kalian mengerti! Tuliskan hasilnya di buku tugas kalian! Sampaikan hasilnya di depan kelas!</p>	
---	--	--	---	--

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (3)

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

Kelas/Semester : VIII / 2
Tahun/Ajaran :

A. Kompetensi Inti

3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji 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 konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya
- 4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya
- 3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai
- 4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana 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 dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama
- 4.7 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama

C. Materi Pembelajaran

1. Kebugaran Jasmani.
2. Aktivitas Senam.

D. Strategi Pembelajaran

Kegiatan	Waktu	Aspek Life Skill yang Dikembangkan
<p>1. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motivasi: Memotivasi pentingnya memahami tentang kebugaran jasmani dan senam. - Persyaratan: Memahami tentang Kebugaran Jasmani, Aktivitas Senam. <p>2. Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati Amatilah teman kalian, saat melakukan suatu aktivitas secara bersambungan! Cari-lah penyebab tubuh dapat merasa cepat lelah ketika melakukan aktivitas fisik secara beruntun!</p> <p>Menanya Mengapa pada saat mengawali latihan harus perlahan-lahan dengan menggunakan paper latihan dasar, kemudian dinaikkan secara perlahan tidak boleh langsung melakukan latihan berat? Tanyakan pada guru kalian!</p> <p>Mengeksplorasi Lakukan sebuah aktivitas gerak untuk melatih kelenturan, baik menggunakan alat bantu maupun tidak! Lakukan hal tersebut dengan pengawasan guru kalian!</p> <p>Mengasosiasi Buatlah sebuah makalah yang berisi mengenai keterkaitan antara kebugaran, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan otot tubuh terhadap pelaksanaan tugas dan pekerjaan kita sehari-hari dalam kehidupan!</p> <p>Mengomunikasikan Setelah mempelajari materi tersebut, buatlah sebuah rangkuman dan sertakan hal-hal yang belum kalian mengerti! Tuliskan hasilnya di buku tugas kalian! Sampaikan hasilnya di depan kelas!</p>		

<p>Mengamati Amatilah gerakan-gerakan pada senam lantai! Identifikasilah hal-hal pada senam lantai yang membedakannya dengan senam ketangkasan! Catatlah pada buku tugas kalian!</p> <p>Menanya Tanyakan pada guru kalian mengenai hal-hal yang perlu diperhatikan dalam senam!</p> <p>Mengeksplorasi Lakukan gerakan aktivitas guling lenting dan dilanjutkan dengan gerakan meroda! Lakukan kegiatan tersebut dengan pengawasan guru kalian!</p> <p>Mengasosiasi Lakukan suatu analisis mengenai perbedaan gerakan menjulurkan kaki dan mengayunkan kaki!</p> <p>Mengomunikasikan Setelah mempelajari materi tersebut, buatlah sebuah rangkuman dan sertakan hal-hal yang belum kalian mengerti! Tuliskan hasilnya di buku tugas kalian! Sampaikan hasilnya di depan kelas!</p> <p>Konfirmasi Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa: a. Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui b. Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.</p> <p>3. Penutup a. Bersama-sama dengan siswa, guru membuat rangkuman atau kesimpulan pelajaran. b. Siswa memberikan umpan balik yang disampaikan guru. c. Guru memberikan tugas atau pekerjaan rumah kepada siswa.</p>		
---	--	--

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

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.



Kunci Jawaban dan Pembahasan
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VIII SMP/MTs Semester 2 Kurikulum 2013
BAB 3 KEBUGARAN JASMANI DAN SENAM

A. Kebugaran Jasmani

Tugas Terapan

Kebijaksanaan Guru

Tugas Proyek

Kebijaksanaan Guru

Tugas Terapan

Kebijaksanaan Guru

Ayo Kerjakan

Kebijaksanaan Guru

Latihan

1. Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan ketahanan tubuh untuk melakukan kerja dan beraktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan atau signifikan. Manfaat kebugaran jasmani secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan tubuh agar tidak mudah lelah dalam melakukan suatu aktivitas. Dalam kebugaran jasmani terdapat 3 unsur pokok yaitu unsur kerja, unsur tubuh, dan unsur sehat. Sedangkan, beberapa unsur lainnya adalah unsur kecepatan, daya ledak, kekuatan, kegesitan, dan kelenturan. Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yaitu makanan bergizi, pola hidup sehat, aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur, serta pola istirahat yang cukup.
2. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - a. Tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang dengan ujung kaki bertumpu pada lantai.
 - b. Kedua telapak tangan menapak lantai di samping dada, jari-jari menghadap ke depan, siku ditekuk.
 - c. Angkat pinggul ke atas hingga kedua tangan lurus, sementara posisi kepala, badan, dan kaki mengikuti gerakan pinggul.
 - d. Pinggul diturunkan kembali dengan cara menekuk lengan, posisi kepala, badan, dan kaki tetap lurus tidak menyentuh lantai namun pinggul posisinya lebih tinggi dari yang lain.
 - e. Gerakan ini dilakukan berulang – ulang.
3. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - a. Sikap awal tidur terlentang, kedua lutut lurus, jari-jari berkaitan di belakang kepala.
 - b. Mengangkat kaki ke atas ke arah dada sampai lutut tertekuk membentuk sudut siku-siku, angkat bahu ke atas dengan kedua tangan tetap berada di belakang kepala. Tahan selama beberapa saat.
 - c. Badan dan kaki diturunkan kembali ke sikap awal.
 - d. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sebanyak mungkin.
4. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan dengan tingkat kelenturan. Tanpa kelenturan yang baik, seseorang tidak dapat bergerak lincah.

5. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - a) Persiapan: tidur terlentang kedua tangan di pinggang.
 - b) Pelaksanaan: menopang pinggul dan kembali keposisi tidur telentang menggunakan kedua tangan hingga pinggang melenting, lakukan berulang-ulang turun naik (8x hitungan).

B. Senam

Tugas Terapan

Kebijaksanaan Guru

Tugas Proyek

Kebijaksanaan Guru

Tugas Terapan

Kebijaksanaan Guru

Ayo Kerjakan

Kebijaksanaan Guru

Latihan

1. Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang dilakukan di atas permukaan lantai atau lapangan yang beralaskan matras. Pada olahraga ini, matras menjadi salah satu faktor terpenting dalam melakukan senam lantai setelah kamu melakukan teknik dengan benar, karena hal ini dapat melindungi tubuh kamu dari benturan yang terlalu keras.
2. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - a. Sikap awal kedua tangan berpegangan dan bertumpu pada pinggiran bangku dengan menyamping.
 - b. Angkat pinggul ke atas dengan kedua lutut ditekuk.
 - c. Turunkan kedua kaki disamping bangku.
 - d. Gerakan dilakukan zig-zag melalui atas bangku.
3. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - a. Awali gerak, guling depan dengan baik, setelah gerak guling depan berakhir.
 - b. Lanjutkan dengan gerakan guling lenting, sehingga akhir gerakannya berdiri menghadap arah gerakan.
 - c. Lanjutkan setelah guling lenting dengan gerakan meroda.
4. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - a. Persiapan: pada tahap ini posisi badan berdiri tegak dengan langkah kaki kiri, kemudian kedua lengan lurus ke arah samping badan, dengan pandangan ke depan.
 - b. Gerakan: pada hitungan 1 langkahkan kaki kiri ke samping kiri, pada hitungan ke-2 tarik kaki ujung kanan dan dekatkan pada kaki kiri, pada hitungan ke-3 langkahkan kaki kanan kembali ke kanan, pada hitungan ke-4 tarik ujung kaki kiri kemudian dekatkan pada kaki kanan, kemudian pada hitungan 5–8 ulangi gerakan pada hitungan 1-2-3-4. Ulangi aktivitas di atas 3x8 hitungan dengan menggunakan maat 4/4.



5. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
- Sikap permulaan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan.
 - Gerakan: hitungan 1 ayun kaki kiri ke depan lurus dan ujung kaki lurus (plat), hitungan 2, turunkan kembali kaki kiri bersamaan lutut kaki kanan direndahkan (mengeper), hitungan 3, ayun kaki kanan ke depan lurus dan ujung kaki lurus (plat), hitungan 4, turunkan kembali kaki kanan bersamaan lutut kaki kiri direndahkan (mengeper), hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 6 x 4 hitungan dan gunakan maat 4/4.

Evaluasi


A. Pilihan Ganda

- membelakangi matras
Pembahasan:
Posisi badan saat akan melakukan mengguling ke belakang yang benar yaitu membelakangi matras.
- jongkok
Pembahasan:
Dalam *roll* belakang sikap akhir guling ke belakang memerlukan sikap jongkok.
- kelentukan
Pembahasan:
Dalam melakukan gerakan mengguling ke belakang memerlukan kelentukan.
- di samping yang memerlukan guling
Pembahasan:
Posisi yang membantu saat menolong gerakan guling ke depan yaitu berada di samping yang memerlukan guling.
- kelentukan
Pembahasan:
Dalam gerakan mengguling ke depan atau *roll* depan memerlukan unsur kelentukan.
- otot lengan
Pembahasan:
Latihan *push up* mempunyai tujuan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan.
- Kekuatan
Pembahasan:
Bertahan dengan bergantung pada palang tunggal dalam keadaan siku ditekek merupakan salah satu unsur tes kebugaran jasmani (TKJ) untuk siswa putri. Tujuan dari gerakan tersebut adalah untuk mengukur kekuatan.
- efek latihan
Pembahasan:
Perubahan yang disebabkan oleh latihan dalam berbagai organ tubuh disebut dengan efek latihan.
- shuttle run*
Pembahasan:
Shuttle run adalah kegiatan atau kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat saat lari.
- tengkul
Pembahasan:
Dalam aktivitas guling depan atau *roll* depan bagian tubuh yang menyentuh matras adalah tengkul.
- kedua kaki rapat ke atas
Pembahasan:
Dalam sikap lilin merupakan sikan meluruskan badan dengan sikap kedua kaki rapat ke atas.

- keseimbangan
Pembahasan:
Saat melakukan sikap lilin tergolong gerakan senam lantai mempunyai tujuan yaitu guna melatih keseimbangan.
- lurus ke atas
Pembahasan:
Dalam melaksanakan sikap lilin yang benar ke dua tungkai harus lurus ke atas.
- tidur terlentang
Pembahasan:
Dalam melakukan sikap lilin posisi awal saat melakukan sikap ini adalah tidur terlentang.
- Persani
Pembahasan:
Persani adalah singkatan dari Persatuan Senam Indonesia. Istilah Persatuan Senam Indonesia apabila disingkat yaitu menjadi Persani. Akronim Persani (Persatuan Senam Indonesia) merupakan singkatan/akronim resmi dalam Bahasa Indonesia.
- kayang
Pembahasan:
Kayang adalah sikap badan terlentang yang membusur, bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan siku-siku dan lutut lurus.
- lantai
Pembahasan:
Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan di atas matras, terdapat beberapa unsur-unsur gerakannya mulai dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempetahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan dan ke belakang.
- sikap lilin
Pembahasan:
Berikut adalah senam menggunakan alat.
 - Guling depan diatas peti lompat.
 - Guling ke belakang diatas peti lompat.
 - Lompat kangkang diatas peti lompat.
- ada fase tangan memegang kaki
- panggul mendarat diatas matras.
- sikap kepala yang terlalu menengadahkan
Pembahasan:
Dalam gerakan kayang kesalahan yang sering terjadi adalah sikap kepala yang terlalu menengadahkan.
- guling belakang
Pembahasan:
Gerakan yang dilakukan dengan cara penempatan tangan terlalu jauh di belakang sehingga sikapnya salah dan tidak membuat tolakan merupakan kesalahan pada gerakan guling depan.
- sikap angkat tubuh
Pembahasan:
Dalam melakukan gerakan senam lantai yang mendukung gerakan meroda yaitu sikap angkat tubuh.
- dua tangan
Pembahasan:
Dalam pelaksanaan gerakan meroda pertumpuan pada dua tangan.
- FIG
Pembahasan:
Federation Internationale de Gymnastique (Induk Organisasi Senam Internasional).

B. Uraian

1. Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga karena kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cedera. Selain itu, kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen dan kemampuan fisik yang lain misalnya *power*, kelincahan, dan kecepatan. Dengan demikian, kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi optimal. Sedangkan latihan daya tahan adalah kegiatan fisik yang dilakukan dalam waktu yang relatif lama dengan beban yang relatif ringan.
2. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - a. Sikap awal tidur telungkup, kedua lengan lurus di samping badan, dan dada terangkat dari lantai.
 - b. Angkat bahu ke atas, posisi kaki dan tangan tetap seperti sikap awal.
 - c. Badan diturunkan kembali ke sikap awal.
 - d. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sebanyak mungkin.
3. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - a. Kalian membuat kelompok yang beranggotakan 3–4 orang anak.
 - b. Langkah pertama, berdiri menghadap ke arah gerakan.
 - c. Kedua lengan berada di samping badan, dengan pandangan ke depan menghadap bangku \pm 3–4 buah, dengan jarak antarbangku \pm 1 meter.
 - d. Kemudian, melakukan gerakan melompat dan melangkah melalui atas bangku, dan mendarat dengan posisi lutut mengeper, badan tegak, pandangan ke depan.
 - e. Kalian melakukan kegiatan tersebut secara bersungguh-sungguh.
4. Pelaksanaan tes gantung angkat tubuh atau *pull up* 60 detik.
 - a. Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal, selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.
 - b. Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal. Kemudian, kembali ke sikap permulaan. Gerakan dihitung satu kali.
 - c. Selama melakukan gerakannya, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
 - d. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.
 - e. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
 - 1) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
 - 2) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.
5. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - a. Kalian membuat kelompok yang beranggotakan 3–4 orang anak.
 - b. Langkah pertama berdiri dengan menghadap arah gerakan lingkaran, pasang ban luar mobil secara *zig-zag*, kemudian pandangan ke depan.
 - c. Kemudian, lakukan gerakan melompat menggunakan kaki satu persatu ke dalam lingkaran ban yang telah dipasang.
 - d. Pendaratan dapat dilakukan dengan menggunakan telapak kaki bagian depan, dan saat mendarat kedua lutut mengeper.
 - e. Pandangan lurus ke depan dan fokuskan pada gerakan *zig-zag*.
6. Berikut adalah beberapa keuntungan jika kita melakukan senam lantai.
 - a. Kemampuan gerak tubuh semakin lincah.
 - b. Memperkuat otot lengan, kaki, paha, pinggang, perut, dan dada.
 - c. Menambah kekuatan fisik.
 - d. Menjaga keseimbangan.
 - e. Melatih lompatan.
 - f. Meluruskan tubuh yang bungkuk.
 - g. Melatih kefokuskan.
 - h. Membakar lemak.
 - i. Sirkulasi aliran darah lebih lancar.
 - j. Meningkatkan kekuatan jantung.
 - k. Menurunkan berat badan.
7. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - a. Posisi awal: berdiri sikap menyamping, arah gerakan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan terentang serong atas,
 - b. Gerakan: bila gerakan diawali tangan kiri, letakkan telapak tangan kiri pada matras yang diikuti kaki kanan terangkat lurus ke atas, Saat tangan kanan diletakkan pada matras, kaki kiri terangkat lurus ke atas, hingga badan membentuk berdiri dengan tangan. Turunkan dengan cepat kaki kanan pada matras disusul terangkatnya tangan kiri dari matras dan kaki kiri mendarat matras.
 - c. Akhir gerakan: berdiri sikap menyamping, arah gerakan dengan posisi kedua kaki terbuka selebar bahu, sikap kedua lengan terentang serong atas di samping telinga.
8. Dr. Kenneth Cooper memperkenalkan kebugaran aerobik pada dunia pada tahun 1960-an. Pada tahun 1970-an tarian aerobik berubah sejak tarian yang populer. Pada saat itu, sekelompok orang mempelajari tarian dalam jangka waktu sekitar enam sampai delapan minggu. Tarian-tarian ini sering diadakan di gereja, pusat rekreasi, klub kebugaran dan juga sekolah. Pada masa ini, aerobik telah jauh berkembang pesat dan berbeda. Sekarang aerobik bisa dilaksanakan secara individu dengan menurunkan gerakan senam yang ada dalam video senam aerobik. Aerobik yang dipakai pada saat ini tidak seperti tarian. Pada saat sekarang, aerobik memiliki gerakan yang tersusun, akan tetapi penampilannya tidak terpaku pada musik. Sebagai tambahan pula, konsep aerobik telah berkembang dengan adanya berbagai macam jenis latihan seperti halnya latihan dengan kursi, *low impact*, *high/low impact*, *step* dan juga *slide aerobik*. Orang-orang telah mengetahui bahwa aerobik menolong mereka berpenampilan lebih baik dan merasa lebih baik dengan mendapatkan kesenangan dan kesehatan.
9. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - a. Sikap permulaan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan.

-
- 
- b. Gerakan: hitungan 1 ayun kaki kiri ke depan lurus dan ujung kaki lurus (plat), hitungan 2, menurunkan kembali kaki kiri bersamaan lutut kaki kanan direndahkan (mengeper), hitungan 3, ayun kaki kanan ke depan lurus dan ujung kaki lurus (plat), hitungan 4, turunkan kembali kaki kanan bersamaan lutut kaki kiri direndahkan (mengeper), hitungan 5-8, ulangi hitungan 1-2-3 dan 4. Ulangi aktivitas ini 6 x 4 hitungan dan gunakan maat 4/4.
10. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
- Sikap permulaan: posisi badan berdiri tegak dengan langkah kaki kiri, dengan kedua tangan lurus berada disamping badan, dan pandangan ke depan.
 - Gerakan: hitungan 1 gerakan yaitu mengayunkan kaki kiri ke belakang lurus, ujung kaki plat. Hitungan 2, yaitu menurunkan kembali kaki kiri bersama lutut kaki kanan mengeper. Hitungan 3, yaitu gerakan mengayunkan kaki kanan ke belakang lurus, ujung kaki plat. Hitungan 4, yaitu menurunkan kembali kaki kanan bersama dengan lutut diikuti kaki kiri mengeper, lakukan gerakan di atas dengan hitungan 6x4 dan gunakan maat 4/4.

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

BAB 4 AKTIVITAS AIR DAN KESELAMATAN DI JALAN RAYA

PENGEMBANGAN SILABUS

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

Kelas/Semester : VIII / 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 permainan air dengan atau tanpa alat ***)</p> <p>4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat ***)</p> <p>3.10 Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p> <p>4.10 Memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p>	<p>1. Renang Gaya Dada.</p> <p>2. Menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p>	<p>1. Ceramah.</p> <p>2. Diskusi.</p> <p>3. Tanya jawab.</p> <p>4. Penugasan.</p>	<p>Mengamati Amatilah gerakan seseorang yang sedang berenang! Kemudian temukanlah manfaat lain dari kegiatan berenang menurut teman Anda!</p> <p>Menanya Tanyakan pada guru kalian mengenai cara melatih gerakan tubuh pada renang gaya dada!</p> <p>Mengeksplorasi Lakukan gerakan pernapasan, kedua tangan berpegangan pada pelampung! Lakukan kegiatan tersebut dengan pengawasan guru kalian!</p> <p>Mengasosiasi Lakukan sebuah analisis mengenai perbedaan dalam aktivitas gerakan pernapasan, kedua tangan berpegangan dengan pelampung dengan gerakan pernapasan kedua paha menjepit papan pelampung!</p> <p>Mengomunikasikan Setelah mempelajari materi tersebut, buatlah sebuah rangkuman dan sertakan hal-hal yang belum kalian mengerti! Tuliskan hasilnya di buku tugas kalian, lalu sampaikan hasilnya di depan kelas!</p>	... x JP	<p>1. Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII untuk SMP/MTs.</p> <p>2. Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII untuk SMP/MTs Semester 2</p> <p>3. Buku Ayo Belajar Cerdas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII untuk SMP/MTs Semester 2 PT Pratama Mitra Aksara</p> <p>4. Buku lain yang relevan.</p>



			<p>Mengamati Amatilah jenis-jenis jalan yang berada di lingkungan sekitar kalian dengan jalan yang ada di kota! Carilah perbedaan tersebut!</p> <p>Menanya Tanyakan pada guru kalian mengenai tata peraturan pengguna jalan di desa dengan jalan di kota!</p> <p>Mengeksplorasi Lakukan sebuah kegiatan bersepeda dengan baik dan benar yang dilakukan di jalan raya maupun di desa!</p> <p>Mengasosiasi Lakukan suatu analisis mengenai perbedaan antara marka jalan yang berada di jalan satu arah dengan jalan dengan dua arah!</p> <p>Mengomunikasikan Setelah mempelajari materi tersebut, buatlah sebuah rangkuman dan sertakan hal-hal yang belum kalian mengerti! Tuliskan hasilnya di buku tugas kalian! Sampaikan hasilnya di depan kelas!!</p>		
--	--	--	--	--	--

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (4)

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

Kelas/Semester : VIII / 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 permainan air dengan atau tanpa alat ***)
- 4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat ***)
- 3.10 Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya
- 4.10 Memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya

C. Materi Pembelajaran

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

D. Strategi Pembelajaran

Kegiatan	Waktu	Aspek Life Skill yang Dikembangkan
<p>1. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motivasi: Memotivasi pentingnya memahami tentang renang dan Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang - Persyaratan: Memahami tentang Renang gaya dada, Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang <p>2. Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati Amatilah gerakan seseorang yang sedang berenang! Kemudian temukanlah manfaat lain dari kegiatan berenang menurut teman Anda!</p> <p>Menanya Tanyakan pada guru kalian mengenai cara melatih gerakan tubuh pada renang gaya dada!</p> <p>Mengeksplorasi Lakukan gerakan pernapasan, kedua tangan berpegangan pada pelampung! Lakukan kegiatan tersebut dengan pengawasan guru kalian!</p> <p>Mengasosiasi Lakukan sebuah analisis mengenai perbedaan dalam aktivitas gerakan pernapasan, kedua tangan berpegangan dengan pelampung dengan gerakan pernapasan kedua paha menjepit papan pelampung!</p> <p>Mengomunikasikan Setelah mempelajari materi tersebut, buatlah sebuah rangkuman dan sertakan hal-hal yang belum kalian mengerti! Tuliskan hasilnya di buku tugas kalian, lalu sampaikan hasilnya di depan kelas!</p> <p>Mengamati Amatilah jenis-jenis jalan yang berada di lingkungan sekitar kalian dengan jalan yang ada di kota! Carilah perbedaan tersebut!</p> <p>Menanya Tanyakan pada guru kalian mengenai tata peraturan pengguna jalan di desa dengan jalan di kota!</p> <p>Mengeksplorasi Lakukan sebuah kegiatan bersepeda dengan baik dan benar yang dilakukan di jalan raya maupun di desa!</p> <p>Mengasosiasi Lakukan suatu analisis mengenai perbedaan antara marka jalan yang berada di jalan satu arah dengan jalan dengan dua arah!</p>		

<p>Mengomunikasikan Setelah mempelajari materi tersebut, buatlah sebuah rangkuman dan sertakan hal-hal yang belum kalian mengerti! Tuliskan hasilnya di buku tugas kalian! Sampaikan hasilnya di depan kelas!</p> <p>Konfirmasi Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:</p> <ol style="list-style-type: none"> Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. <p>3. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> Bersama-sama dengan siswa, guru membuat rangkuman atau kesimpulan pelajaran. Siswa memberikan umpan balik yang disampaikan guru. Guru memberikan tugas atau pekerjaan rumah kepada siswa. 		
---	--	--

E. Media Pembelajaran

Bagan, gambar-gambar, internet.

F. Penilaian

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

G. Sumber Bacaan

- Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII untuk SMP/MTs.
- Buku Kerja Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII untuk SMP/MTs Semester 2
- Buku Ayo Belajar Cerdas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII untuk SMP/MTs Semester 2 PT Pratama Mitra Aksara
- Buku lain yang relevan.

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.



Kunci Jawaban dan Pembahasan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VIII SMP/MTs Semester 2 Kurikulum 2013

BAB 4 AKTIVITAS AIR DAN KESELAMATAN DI JALAN RAYA

A. Aktivitas Air

Tugas Terapan

Kebijaksanaan Guru

Tugas Proyek

Kebijaksanaan Guru

Tugas Terapan

Kebijaksanaan Guru

Ayo Kerjakan

Kebijaksanaan Guru

Latihan

1. Renang merupakan salah satu gerakan yang dilakukan di dalam air yang dapat dilakukan oleh manusia dan hewan. Umumnya, hewan berenang untuk beberapa tujuan seperti mencari mangsa, mendinginkan suhu tubuh, berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya. Sedangkan, manusia menjadikan renang sebagai sarana olahraga, rekreasi, ataupun mencari ikan, mutiara, atau hewan air lainnya. Manusia dan hewan dapat berenang di sungai, danau, laut dan kolam renang. Berenang dapat dilakukan oleh siapa saja dari berbagai usia dan kalangan masyarakat.
2. Berdiri pada kolam dangkal dengan kedua tangan memegang papan pelampung, kemudian meluruskan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di permukaan air, dan pandangan lurus ke depan.
3. Pada awalnya, renang merupakan salah satu bidang yang sangat penting dari pendidikan secara keseluruhan di Yunani. Termasuk di Romawi juga menganggap renang salah satu hal yang penting dalam pendidikan keprajuritan. Perkembangan renang sampai ke Negeri Belanda. Pada tahun 1946 dibentuk perkumpulan renang. Banyak negara yang mengembangkan olahraga renang. Pada tahun 1908 dibentuk perserikatan renang internasional yang dinamakan *Federation International de Nation Amateur* yang disingkat FINA. Pada Zaman Penjajahan Belanda di Indonesia sudah banyak kolam renang, tetapi hanya digunakan oleh kaum penjajah sebab masyarakat pribumi yang tidak mempunyai izin tidak boleh masuk.
4. Pada saat pengambilan udara melalui mulut, kedua tangan melakukan putaran penuh depan dada, lalu memasukkan kembali kepala saat kedua lengan akan meluncur ke depan. Kemudian, mengembuskan udara dari mulut dalam air, dan memfokuskan perhatian pada gerakan tangan.
5. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air setelah satu kali gerakan tangan dan kaki atau dua kali gerakan tangan dan kaki.

B. Keselamatan di Jalan Raya

Tugas Terapan

Kebijaksanaan Guru

Tugas Proyek

Kebijaksanaan Guru

Tugas Terapan

Kebijaksanaan Guru

Ayo Kerjakan

Kebijaksanaan Guru

Latihan

1. Menurut UU RI Nomor 22 Tahun 2009 tentang Lalu Lintas dan Angkutan Jalan yang diundangkan setelah UU No 38 menjelaskan bahwa jalan adalah seluruh bagian jalan, termasuk bangunan pelengkap dan perlengkapannya yang diperuntukkan bagi lalu lintas umum, yang berada pada permukaan tanah, di atas permukaan tanah, di bawah permukaan tanah dan/atau air, serta di atas permukaan air, kecuali jalan rel dan jalan kabel.
2. Jalan arteri adalah jalan umum yang fungsinya lebih pada pelayanan kendaraan dengan jarak tempuh perjalanan jauh, oleh karenanya pengendara biasa berkecepatan tinggi.
3. Jalan kelas IIIB adalah jalan kolektor yang dapat dilalui kendaraan bermotor termasuk muatan dengan ukuran lebar tidak melebihi 2.500 milimeter, ukuran panjang tidak melebihi 12.000 milimeter, dan muatan sumbu berat yang diizinkan 8 ton.
4. Berikut berbagai kesalahan bersepeda di jalan raya.
 - a. Pada saat akan keluar dari jalan gang, pengendara sepeda kayuh langsung nyelonong tanpa memperhatikan kondisi lalu lintas di depannya. Hal ini pastinya akan membuat keaget pemakai jalan lain yang saat itu melintasi jalan di mulut gang. Risikonya jika ada mobil, motor, sepeda, atau kendaraan lain yang saat itu tidak siap dengan kemunculan pengendara sepeda, maka dimungkinkan terserempet dan jatuh. Hal ini berlaku juga sewaktu sepeda kayuh mendadak muncul dari balik mobil yang sedang berhenti tanpa tengok kanan-kiri dulu.
 - b. Beralih dari jalur sepeda ke jalur kendaraan bermotor. Mungkin karena ingin menghindari lubang yang ada di jalur sepeda, pengendaranya langsung banting setang ke jalur mobil dan motor. Perubahan jalur ini memberikan efek kejut bagi pengendara kendaraan bermotor. Jika posisi kendaraan bermotor melaju kencang berisiko terjadi tabrakan fatal. Ada baiknya jika sepeda kayuh ingin pindah jalur segera melambatkan tangan atau tanda lain untuk memberitahu akan berbelok.
 - c. Pengendara sepeda kayuh tidak menaati aturan lalu lintas yang berlaku bagi kendaraan bermotor. Sampai saat ini belum ada sanksi hukum pelanggaran lalu lintas untuk sepeda. Padahal menaati rambu *traffic light* dan rambu umum adalah penting demi keselamatan berkendara.
 - d. Sepeda dikayuh melawan arah lalu lintas. Kejadian ini kerap terjadi. Banyak pengendara sepeda melaju melawan arah yang kadang membuat pengendara lain menjadi was-was kalau sampai tersenggol.
 - e. Pengendara sepeda tidak melengkapi diri dengan perlengkapan keamanan seperti helm, kaca mata, sarung tangan, dan sebagainya. Meski terlihat remeh, perlengkapan ini meminimalkan cedera selama berkendara dengan sepeda.



5. Berikut tiga jenis marka garis membujur, yaitu sebagai berikut.
- a. Marka garis membujur penuh (tidak terputus). Pengemudi dilarang melintasi marka ini. Biasanya dipasang di tempat tempat yang mengandung bahaya, misalnya tikungan, tanjakan, turunan, atau tempat yang ramai.
 - b. Marka garis membujur putus-putus. Pengemudi boleh melintasi marka ini, misalnya untuk pindah jalur atau mendahului kendaraan lain.
 - c. Marka garis membujur kombinasi penuh dan putus-putus. Pengemudi yang berada di sisi jalan yang lebih dekat dengan marka putus-putus, boleh melintasi marka kombinasi. Sebaliknya, pengemudi yang berada di sisi jalan yang lebih dekat dengan marka penuh, dilarang melintasi marka kombinasi.

Evaluasi

A. Pilihan Ganda

1. a. menambah tinggi badan
Pembahasan:
Berikut manfaat olahraga renang.
a. Melatih pernapasan.
b. Memperkuat otot-otot.
c. Membentuk otot.
2. a. kaus
Pembahasan:
Pakaian renang diharapkan menggunakan pakaian dengan jenis kaus.
3. a. kaki menempel pada dinding kolam renang
Pembahasan:
Posisi *start* atau awalan dalam berenang, yaitu kaki menempel pada dinding kolam renang.
4. d. kupu-kupu
Pembahasan:
Renang gaya kupu-kupu adalah cabang gaya renang yang ditampilkan pertama kali pada Olimpiade Paris tahun 1900.
5. a. posisi tubuh yang tetap
Pembahasan:
Hal yang menyebabkan gaya dada berbeda dengan gaya bebas walaupun posisi dada sama-sama menghadap air yaitu posisi tubuh tetap.
6. d. renang
Pembahasan:
Organisasi FINA (*Federation Internationale de Nation*) merupakan organisasi olahraga dalam bidang renang.
7. d. 21 Maret 1920
Pembahasan:
Persatuan renang seluruh Indonesia didirikan pada tanggal 21 Maret 1920.
8. b. *breast stroke*
Pembahasan:
Gaya dada atau *breast stroke* adalah tangan digerakkan melingkar dari depan ke belakang. Kemudian, kaki ditekuk dan dihentakkan lurus.
9. c. koordinasi dari gerakan tangan, kaki, dan mengambil napas
Pembahasan:
Gerakan koordinasi dalam renang gaya dada dapat dikatakan sebagai suatu koordinasi dari gerakan tangan, kaki, dan mengambil napas. Gerakan tangan dan kaki dilakukan bergantian, sedangkan pengambilan napas dilakukan ketika gerakan tangan ke samping kiri dan kanan, kemudian kepala mendongak ke atas sambil mengambil napas.

10. a. dagu
Pembahasan:
Gerakan tangan memutar dan menekan permukaan air dalam gaya dada di bawah dagu.
11. d. mendorong ke belakang dan memutar
Pembahasan:
Renang gaya dada mempunyai gerakan dasar, yaitu kaki mendorong ke belakang dan kedua tangan memutar.
12. c. menggapai air
Pembahasan:
Pengambilan napas renang gaya dada yang benar adalah saat kedua lengan menggapai air mulut.
13. b.
Pembahasan:
Pernapasan dilakukan dengan memutar kepala ke kiri atau ke kanan, sehingga mulut mengambil napas.
14. a. gerakan katak
Pembahasan:
Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak.
15. d. Cihampelas Bogor
Pembahasan:
Pemandian Cihampelas merupakan kolam renang pertama di Indonesia, berumur kurang lebih 105 tahun.
16. a. lurus
Pembahasan:
Posisi badan diluruskan di atas permukaan ketika melakukan gerakan renang gaya dada. Hal tersebut dilakukan agar badan seimbang ketika melakukan gerakan gaya dada.
17. b. lurus dan terbuka
Pembahasan:
Kedua tungkai dibuka ketika melakukan gerakan menendang ke belakang pada renang gaya dada.
18. a. dirapatkan
Pembahasan:
Pada saat melakukan gerakan renang gaya dada posisi jari-jari yang benar dirapatkan agar dapat membantu dalam menyelah ke dalam air.
19. a. ditekuk
Pembahasan:
Posisi lutut ditekuk ketika melakukan gerakan kaki renang gaya dada hal tersebut dilakukan agar saat di dalam air tetap bergerak dan membantu dalam menyelam.
20. a. di dalam air
Pembahasan:
Tahap gerakan pengambilan napas renang gaya dada, yaitu:
Pada saat kedua kaki ditarik mendekati pinggul, lalu mengangkat leher untuk mengambil napas. Pada saat kedua kaki melakukan dorongan ke belakang, memasukkan kepala ke dalam air dan membuang napas dari mulut.
21. a. Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2009
Pembahasan:
Menurut Undang Undang Nomor 22 Tahun 2009, Kendaraan merupakan salah satu faktor utama yang secara langsung terlibat dalam dinamika lalu lintas jalan raya dengan dikendalikan oleh manusia, interaksi antara manusia dan kendaraan dalam satu kesatuan gerak di jalan raya memerlukan penanganan khusus baik terhadap mental, pengetahuan dan keterampilan pengemudi maupun kesiapan (laik jalan) kendaraan tersebut untuk dioperasikan di jalan raya.

22. c. mental dan perilaku
Pembahasan:
Dengan memiliki etika, sopan-santun, toleransi antar pengguna jalan, dan kematangan dalam pengendalian emosi, serta dengan adanya kepedulian dari para pengguna jalan di jalan raya, tentunya akan dapat menciptakan sebuah interaksi berlalu lintas yang baik sehingga masyarakat selaku pengguna jalan dapat terhindar dari kecelakaan lalu-lintas.

23. b. jalan
Pembahasan:
Jalan sebagai penghubung wilayah baik nasional maupun internasional, sebagai penunjang, pendorong, dan penggerak pembangunan nasional. Jalan yang rusak dan berlubang sering menjadi faktor penyebab terjadinya kecelakaan lalu lintas.

24. d. hijau
Pembahasan:
Rambu petunjuk jurusan, rambu penegas jurusan, atau rambu penunjuk jurusan yang menyatakan tentang arah yang harus ditempuh untuk menuju kota lain, suatu daerah atau wilayah, serta rambu yang menyatakan jalan mempunyai dasar warna hijau dengan lambang atau tulisan warna putih.
Rambu penunjuk jurusan memakai huruf besar/kapital pada huruf pertamanya, selanjutnya memakai huruf kecil atau memakai huruf kapital atau huruf kecil semuanya.

25. b. lambang
Pembahasan:
Ketika menjadi korban kecelakaan biasanya pejalan kaki menjadi korban paling parah, bahkan bisa berujung kepada kematian. Sebagai pengemudi hal ini menjadi tanggung jawab kita bersama untuk melindungi mereka.

B. Uraian

1. 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. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki.
2. Posisi badan telungkup dengan kedua lengan lurus, pandangan ke depan, dan kedua kaki lurus ke belakang.
3. Berdiri pada kolam dangkal dengan kedua lengan lurus ke depan, kedua kaki paha menjepit papan pelampung, hingga badan terapung di permukaan air, dan pandangan lurus ke depan.
4. Jalan raya ialah jalur-jalur di atas permukaan bumi yang sengaja dibuat oleh manusia dengan ukuran, konstruksi, dan bentuk tertentu sehingga dapat dipakai sebagai jalur lalu lintas orang, hewan, dan kendaraan.
5. Merupakan jalan raya yang menghubungkan antarpusat pelayanan dalam kota, menghubungkan pusat pelayanan dengan persil, menghubungkan antara persil satu dengan persil lainnya, serta menghubungkan antarpusat permukiman yang berada di dalam kota.

6. Berikut beberapa kewajiban yang harus dipatuhi dan dilaksanakan oleh pejalan kaki.

- a. Berjalan pada bagian jalan yang diperuntukkan bagi pejalan kaki, atau pada bagian jalan yang paling kiri apabila tidak terdapat bagian jalan yang diperuntukkan bagi pejalan kaki;
- b. Menggunakan bagian jalan yang paling kiri apabila membawa kereta dorong;
- c. Menyeberang di tempat yang telah ditentukan;

7. Berikut cara dan menggunakan bus atau angkot.

- a. Bertanya mengenai rute bus atau angkot kepada teman sekolah, kuliah atau kerja kalian.
- b. Berdiri di halte atau pinggir jalan.
- c. Selalu naik dengan kaki kanan dan turun dengan kaki kiri.
- d. Menyiapkan uang pecahan kecil dan jangan malu atau takut bertanya ongkos.

Sistem pembayaran bus atau angkutan kota di Indonesia sebagian besar masih 'jadul', kita diharuskan membayar ke sopir atau kondektur. Tarifnya pun sering tidak jelas, diukur berdasarkan jarak tempuh yang tidak jelas parameternya.

- e. Ketika di dalam bus atau angkot, bertanya kepada kenek atau supir agar tidak salah naik. Beberapa bus yang beda jurusan tetapi dikelola satu instansi, misalnya dikelola DAMRI, Mayasari, Kopaja, Kopami dan lain-lain. Kemudian, cenderung memiliki warna yang sama. Biasaya hanya dibedakan dengan penulisan Nomor atau Huruf yang mewakili rute/jurusan. Bus dengan tampilan yang sama tapi beda rute/jurusan seringkali berada dijalur yang berisiran, sehingga kalian tetap harus teliti mencermati.

8. Rambu petunjuk jurusan, rambu penegas jurusan dan rambu penunjuk jurusan yang menyatakan tentang arah yang harus ditempuh untuk menuju kota lain, suatu daerah, atau wilayah, serta rambu yang menyatakan jalan mempunyai dasar warna hijau dengan lambang atau tulisan warna putih.

9. Adalah marka yang membentuk garis utuh yang tidak termasuk dalam pengertian marka membujur atau marka melintang. Gunanya untuk menyatakan suatu daerah di permukaan jalan yang bukan merupakan jalur lalu lintas kendaraan.

10. Berikut lima jenis pelanggaran di jalan raya.

- a. Saat di lampu merah, menerabas garis putih dan *zebra cross*. (Pasal 287, kurungan paling lama dua bulan atau denda paling banyak Rp 500 ribu)
- b. Saat di lampu merah, menerabas, bergerak sebelum lampu hijau. (Pasal 287, kurungan paling lama dua bulan atau denda paling banyak Rp 500 ribu)
- c. Menggunakan trotoar sebagai jalan pintas di tengah kemacetan. (Pasal 287 Ayat (1) pidana kurungan paling lama dua bulan atau denda paling banyak Rp 500 ribu.)
- d. Menggunakan knalpot bersuara bising. (Pasal 285 Ayat (1) kurungan paling lama satu bulan atau denda paling banyak Rp 250 ribu)
- e. Menyalip dari kiri jalan tanpa memperhatikan kendaraan lain. (Pasal 300, kurungan paling lama satu bulan atau denda paling banyak Rp250 ribu)



Kunci Jawaban dan Pembahasan
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VIII SMP/MTs Semester 2 Kurikulum 2013
LATIHAN ULANGAN AKHIR SEMESTER

A. Pilihan Ganda

1. a. tertuju ke arah bola
Pembahasan:
Arah pandangan yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola, yaitu tertuju ke arah bola.
2. a. tendangan bebas
Pembahasan:
Handball apabila bola menyentuh tubuh dan mendapat hukuman tendangan bebas untuk lawan dari tempat terjadinya *handball* atau tendangan penalti jika *handball* terjadi di dalam daerah pertahanan.
3. d. samping belakang bola
Pembahasan:
Tumpuan kaki pada saat melakukan tendangan melambung berada di samping bola.
4. d. *shooting*
Pembahasan:
Shooting, yaitu memasukkan bola ke keranjang dengan posisi badan diam di tempat dalam bola basket.
5. c. menggiring bola
Pembahasan:
Teknik *dribbling* dalam permainan bola basket sangat penting sebagai dasar kemahiran menggiring bola. *Dribble* adalah teknik paling dasar dari permainan bola basket. Untuk dapat mendribble bola dengan baik, *skill* tersebut harus terus dilatih, karena kemampuan *dribble* yang baik akan berdampak pada penguasaan bola yang baik pula.
6. b. 2,75 meter
Pembahasan:
Papan pantul terbuat dari kayu, tebalnya 3 cm, panjang 180 cm, lebar 120 cm, dan tinggi papan 2,75 cm; dipasang di belakang ring; jaraknya diberi jala.
7. d. empat
Pembahasan:
Nomor kostum paling rendah untuk seragam dimulai dari nomor angka 4 dan tidak lebih dari nomor angka 99.
8. b. 8 orang
Pembahasan:
Berdasarkan peraturan FIFA, jumlah minimal pemain sepak bola agar dapat dimainkan berjumlah 8 orang.
9. b. titik lingkaran tengah lapangan
Pembahasan:
Tendangan permulaan pada permainan sepak bola dilakukan di titik lingkaran tengah lapangan.
10. d. bola bergulir di atas tanah
Pembahasan:
Pemain yang menggiring bola dalam permainan sepak bola, harus memperhatikan bola bergulir di atas tanah.
11. a. Dr. George Lehman
Pembahasan:
Pada tanggal 15 Januari 1926, tenis meja resmi dengan nama table tennis atas prakarsa Dr. George Lehman dari Jerman.
12. c. 21
Pembahasan:
Seorang pemain dalam permainan tenis meja dinyatakan menang dalam satu set sistem side-out apabila telah mencapai angka 21.
13. a. pukulan *push*
Pembahasan:
Push adalah teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka. *Push* adalah teknik memukul bola (pingpong) dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka, biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan pukulan *push* itu sendiri dan pukulan *chap* dari lawan. Pukulan *push* ada dua macam, yaitu *forehand push* dan *backhand push*.
14. c. atas kepala
Pembahasan:
Posisi raket saat akan melakukan servis panjang *forehand* pada bulu tangkis adalah atas kepala.
15. b. untuk menyeragamkan irama dan gerakan
Pembahasan:
Selain untuk menyeragamkan irama dengan gerakan, juga dapat menampilkan keindahan gerak.
16. d. pemanasan
Pembahasan:
Sebelum memulai untuk melakukan suatu kegiatan olahraga apa saja, ada baiknya melakukan persiapan terlebih dahulu. Persiapan yang paling umum dilakukan oleh para atlet olahragawan adalah melakukan pemanasan sebelum memulai bertanding. Hal tersebut karena pemanasan sangat penting untuk menghindari terjadinya cedera dan juga untuk menjaga ketahanan stamina, dan fisik tubuh.
17. b. keringkan pakaian renang
Pembahasan:
Cukup jelas. Jawaban yang tepat, yaitu keringkan pakaian renang.
18. b. bawah
Pembahasan:
Arah gerakan lengan yang benar saat melakukan teknik dasar tangkisan bawah adalah ke bawah.
19. a. depan-atas
Pembahasan:
Arah dari gerakan guling lenting adalah depan-atas.
20. a. ritmik
Pembahasan:
Senam irama atau disebut juga senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.
21. d. daya tahan
Pembahasan:
Cepat merasa lelah adalah tanda bahwa kamu tidak memiliki daya tahan yang bagus. Daya Tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut dan masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan rutin sehari-hari. Yang dimaksud dengan daya tahan

jantung dan paru-paru adalah kemampuan Jantung dan kapasitas paru-paru dalam melakukan aktifitas kerja dalam waktu lama tanpa mengalami gangguan yang berarti. Daya tahan tersebut dapat diukur dari kemampuan melakukan tugas yang berat secara terus-menerus yang mengikutsertakan otot-otot besar dalam waktu lama. Jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah berfungsi secara efisien dalam tempo yang cukup tinggi selama periode waktu tertentu.

22. b. tendangan yang mematkan

Pembahasan:

Menendang bola adalah keterampilan yang paling berpengaruh. Keefektifan seorang pemain ditentukan dari kemampuannya dalam melakukan tendangan. Tendangan yang paling utama adalah tendangan ke arah gawang.

23. a. menembak bola dan menggiring bola

Pembahasan:

Menendang bola adalah salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak ke arah gawang (*shooting at the goal*).

24. b. 6

25. d. diangkat tinggi

Pembahasan:

Mulailah melompat dengan tumit dan jari kaki menghentak lantai dan mengayunkan kedua lengan kedepan atas saat kedua kaki mendorong naik keatas. Telapak kaki, pergelangan tangan, pinggul dan batang tubuh digerakkan serasi merupakan rangkaian gerak yang sempurna. Gerakan eksplosif dan loncatan vertikal.

26. a. *blocking*

Pembahasan:

Block adalah pertahanan di atas net. Guna melakukan *block* yang baik, pemain harus dapat memperkirakan jatuhnya bola atau dapat meramalkan kemana kira-kira lawan akan memukul bola.

27. b. 2 orang

28. d. mengoper bola sambil melayang

29. a. menghindari usaha *block* lawan terhadap gerakan *shot*

30. d. *head first slide*

Pembahasan:

Nilai diperoleh jika pemukul baik atas pukulannya sendiri maupun pukulan lawannya berhasil kembali ke *head first slide* dengan selamat

B. Uraian

1. Kalian dapat melakukan kegiatan di atas dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- Aktivitas ini dapat dilakukan secara mandiri.
- Langkah pertama, berdiri dengan posisi badan tegak.
- Kemudian menggiring bola dengan arah lurus ke depan dengan menggunakan kaki bagian luar dan punggung kaki secara bergantian.

2. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah berikut.

- Guru membentuk kelompok yang beranggotakan 4–6 orang anak.
- Langkah pertama, berdiri dengan berhadapan dengan pasangan kalian dengan jarak \pm 2–3 M.

- Melakukan gerakan di satu tempat dengan cara menendang bola ke pasangan kalian dan pasangan kalian menahan bola kemudian bola digiring ke tempat awal. Lalu, mengulangi gerakan tersebut dengan cara bergantian.
- Melakukan kegiatan tersebut secara sungguh-sungguh.

3. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- Aktivitas ini dapat dilakukan secara mandiri.
- Langkah pertama, memantulkan bola ke tanah dengan kedua tangan.
- Kemudian, saat bola turun tahan bola dengan kedua lengan lurus.
- Melakukan kegiatan tersebut secara terus-menerus dan sungguh-sungguh.

4. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- Guru membentuk kelompok 3–4 orang anak.
- Guru membuat dua kelompok kecil yaitu A sebagai pemukul servis dan B memiliki peran mengembalikan bola servis gerak pukulan *backhand*.

- Langkah pertama, berdiri dengan badan tegap menghadap ke meja, kemudian bat dipegang dengan posisi gerak spesifik pukulan *forehand* atau *backhand*, untuk satu kelompok satu bola.

- Kemudian, A melakukan servis *forehand* atau *backhand* dengan di arahkan ke B sedangkan B mengembalikannya dengan pukulan *backhand*.

- Kemudian, setelah melakukan pukulan, A dan B berpindah tempat yaitu dengan cara A pindah ke B dan B pindah ke A. lakukan kegiatan tersebut selama 5 menit.

- Pada aktivitas ini fokus pembelajaran pada gerak spesifik memegang bat dan gerak spesifik pukulan.

5. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- Guru membentuk pasangan yang beranggotakan 2 orang.

- Langkah pertama, posisi awal berhadapan A dan B.

- Kemudian, B melakukan pukulan bawah (sodok) ke arah A.

- Kemudian, A melakukan tangkisan dalam.

- Melakukan kegiatan tersebut secara bergantian dan secara sungguh-sungguh.

- Pada aktivitas ini, fokus ditekankan pada gerakan tangkisan dan pukulan.

6. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- Memposisikan tubuh seperti push up sempurna tetapi menggunakan lutut sebagai tumpuan.

- Setelah itu, menekuk tangan sehingga tubuh mendekati lantai, kemudian *push* tubuh ke atas (*up*).

- Menjaga agar lutut, pinggang dan kepala selalu berada dalam garis lurus.

- Melakukan gerakan ini berulang ulang hingga di rasa cukup.

7. Kelenturan adalah kemampuan menggerakkan persendian dan otot pada seluruh ruang gerakannya. Manfaatnya, mengurangi kemungkinan terjadinya cedera pada persendian dan otot saat melakukan latihan, menunjang efisiensi gerak tubuh, dan memperbaiki komposisi tubuh. Berikut adalah berbagai macam latihan kelenturan.



8. Kalian dapat melakukan aktivitas tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut.
 - a) Siap pemulaan: berdiri tegak langkah kaki kiri, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan,
 - b) Gerakan: hitungan 1, mengangkat paha kiri ke atas dengan lutut ditekuk membentuk sudut 90° ujung kaki lurus (plat) mengarah ke bawah, hitungan 2, menurunkan kembali kaki kiri bersamaan lutut kaki kanan direndahkan (mengeper). Hitungan 3, mengangkat paha kanan ke atas dengan lutut ditekuk membentuk sudut 90° ujung kaki lurus (plat) mengarah ke bawah, hitungan 4, menurunkan kembali kaki kanan bersamaan lutut kaki kiri direndahkan (mengeper). Hitungan 5–8, mengulangi hitungan 1-2-3 dan 4, lalu mengulangi aktivitas ini dalam 6 x 4 hitungan dan menggunakan maat 4/4.
9. Pada saat kedua kaki ditarik mendekati pinggul, lalu mengangkat leher untuk mengambil napas. Pada saat kedua kaki melakukan dorongan ke belakang masukan kepala ke dalam air dan membuang napas dari mulut. Pada saat melakukan kegiatan tersebut fokuskan perhatian pada gerakan tangan.
10. Berikut cara berkendara motor yang baik saat berkendara.
 - a. Pada saat kondisi macet yang mengharuskan pengendara motor menurunkan kaki, biasakan menggunakan kaki kiri. Bila menurunkan kaki kanan, akan ada risiko kaki kanan tersambar pengendara lain yang cukup besar. Pasalnya posisi mendahului pada lalu lintas di Indonesia berada di sebelah kanan.
 - b. Posisi kedua tangan yang benar ketika memegang stang menyudut atau menyiku, kedua tangan tidak dalam posisi tegang atau lurus. Usahakan posisi tubuh dalam keadaan rileks, tidak tegang atau kaku.
 - c. Gunakan empat jari ketika mengerem. Sebaiknya jangan menggunakan dua jari karena selain tidak maksimal, putaran mesin masih belum berhenti secara *full*.
 - d. Sesuaikan jarak pengereman dengan objek di depan dengan laju kecepatan. Misalnya, dalam kecepatan 60 km/jam, jarak ideal pengereman sudah dilakukan 60 meter dari objek di depan Anda.
 - e. Usahakan kedua kaki kalian sejajar dengan 'sayap' bagian luar sepeda motor bila motor kalian motor bebek, dan untuk jenis motor *sport*, maka kedua lutut kalian harus menempel pada tangki.
 - f. Saat kalian ingin berpindah jalur, sangat penting untuk memberi tanda ke arah yang hendak dituju bagi pengendara lain dengan cara menyalakan lampu sein 3 detik sebelumnya.
 - g. Pengendara harus fokus memerhatikan kaca spion, terutama memeriksa kendaraan di belakangnya sebelum berpindah jalur.
 - h. Saat belok ke kiri atau ke kanan di persimpangan, nyalakan lampu sein 30 meter sebelum mendekati persimpangan untuk memberikan tanda arah yang hendak dituju kepada pengguna jalan yang lain.
 - i. Waspadalah selalu untuk melihat permukaan jalan di depan kalian, sebab ada beragam bentuk lubang di permukaan jalan serta perbedaan ketinggian pada bahu jalan.
 - j. Ketika jatuh, sebaiknya motor dilepas dan jangan dipegang. Hal ini bertujuan untuk menghindari cedera yang lebih fatal akibat tertindih atau terbentur komponen-komponen motor.

Catatan

