

# Panduan Guru

## Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

untuk SMA/MA

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)

**Ganeca**  **exact**

Kelas

**XI**

## Kata Pengantar

Terima kasih kepada rekan-rekan yang telah menggunakan buku **Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/MA** sebagai bahan acuan dalam pembelajaran mata pelajaran pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA/MA. Buku ini membantu rekan-rekan mengimplementasikan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) 2006 dan memudahkan serta memfasilitasi siswa untuk mengembangkan potensi dan membangun kompetensi mereka di bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Penyajian buku **Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan** untuk SMA/MA merupakan upaya untuk merespon Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) 2006 yang menghendaki perubahan pola pikir dan pola tindak dalam pembelajaran yang berhubungan dengan peran guru dan siswa. Peran guru bukan lagi sebagai satu-satunya sumber atau pemberi informasi, melainkan sebagai fasilitator dan mitra yang memberikan kemudahan bagi siswa untuk mengembangkan kompetensinya. Perubahan pola tindak dalam pembelajaran berhubungan dengan strategi pembelajaran dan sistem penilaian, di samping berkaitan dengan kapasitas siswa sebagai makhluk netral yang senantiasa berinteraksi dengan manusia lain.

Buku **Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan** untuk SMA/MA dilengkapi dengan berbagai kegiatan dan tugas yang harus diselesaikan dengan variasi penilaian yang disajikan. Upaya ini dilakukan untuk meningkatkan kompetensi siswa sebagaimana diamanatkan dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) 2006.

Jakarta, Agustus 2007

Penulis

## Daftar Isi

Kata Pengantar .....	2
Daftar Isi.....	3
Jadilah Guru yang Baik .....	4
<b>Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) .....</b>	<b>5</b>
A. Pengertian KTSP .....	6
B. Prinsip-prinsip Pengembangan KTSP.....	6
C. Acuan Operasional Penyusunan KTSP.....	6
D. Komponen-komponen KTSP.....	7
1. Tujuan Pendidikan Tingkat Satuan Pendidikan .....	7
2. Muatan dan Struktur KTSP.....	7
3. Kalender Pendidikan .....	8
4. Silabus .....	8
<b>Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar .....</b>	<b>11</b>
<b>Silabus .....</b>	<b>15</b>
<b>Contoh Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).....</b>	<b>53</b>
<b>Kunci Jawaban.....</b>	<b>59</b>

## Jadilah Guru yang Baik

**John Milton Gregory** merupakan penulis buku yang terkenal tentang *Tujuh Hukum Mengajar*. Inilah beberapa petunjuk yang perlu dipersiapkan oleh seorang guru yang baik.

1. Siapkan bahan pelajaran dengan mempelajarinya berulang-ulang. Jangan berpikir bahwa kita dulu sudah mempelajarinya, karena apa yang kita ketahui dulu pasti sebagian sudah terhapus dari ingatan kita.
2. Carilah urutan yang logis dari tiap bagian dalam pelajaran yang dipersiapkan tersebut. Setiap pelajaran selalu berangkat dari pengertian-pengertian dasar yang sederhana baru ke tingkat pengertian yang tinggi.

Pelajari urutan yang logis dari pelajaran yang dipersiapkan tersebut sampai terwujud suatu pengertian yang dapat saudara uraikan dengan kata-kata sendiri.

3. Carilah analogi atau ilustrasi untuk mempermudah penjelasan fakta-fakta dan prinsip-prinsip yang sulit dimengerti oleh siswa, khususnya prinsip-prinsip abstrak.
4. Carilah hubungan antara apa yang diajarkan dan kehidupan sehari-hari siswa. Hubungan-hubungan inilah yang akan menentukan nilai praktis penerapan dari pelajaran itu.
5. Gunakan sebanyak mungkin sumber referensi berupa buku-buku atau bahan-bahan yang sesuai, tetapi pahami dulu sebaik-baiknya sebelum menyampaikan kepada siswa.
6. Harap diingat bahwa lebih baik mengerti sedikit, tetapi benar-benar mantap daripada mengetahui banyak, tetapi kurang mendalam.
7. Sediakan waktu yang khusus untuk mempersiapkan tiap pelajaran sebelum berdiri di depan kelas. Dengan persiapan matang, kita akan semakin menguasai pengetahuan dan gambaran apa yang diajarkan akan semakin jelas.

Sumber: John Milton Gregory, *Tujuh Hukum Mengajar*

# Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)

## A. Pengertian KTSP

KTSP adalah kurikulum operasional yang disusun oleh dan dilaksanakan di masing-masing satuan pendidikan. KTSP terdiri atas tujuan pendidikan tingkat satuan pendidikan, struktur dan muatan kurikulum tingkat satuan pendidikan, kalender pendidikan, dan silabus.

Pengembangan KTSP yang beragam mengacu pada standar nasional pendidikan untuk menjamin pencapaian tujuan pendidikan nasional. Standar nasional pendidikan terdiri atas standar isi, proses, kompetensi lulusan, tenaga kependidikan, sarana dan prasarana, pengelolaan, pembiayaan, dan penilaian pendidikan. Dua dari kedelapan standar nasional pendidikan tersebut, yaitu Standar Isi (SI) dan Standar Kompetensi Lulusan (SKL), merupakan acuan utama bagi satuan pendidikan dalam mengembangkan kurikulum.

## B. Prinsip-prinsip Pengembangan KTSP

1. Berpusat pada potensi, perkembangan, kebutuhan, serta kepentingan peserta didik dan lingkungannya.
2. Beragam dan terpadu.
3. Tanggap terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.
4. Relevan dengan kebutuhan kehidupan.
5. Menyeluruh dan berkesinambungan.
6. Belajar sepanjang hayat.
7. Seimbang antara kepentingan nasional dan kepentingan daerah.

## C. Acuan Operasional Penyusunan KTSP

1. Peningkatan iman dan takwa serta akhlak mulia.
2. Peningkatan potensi, kecerdasan, dan minat sesuai dengan tingkat perkembangan dan kemampuan peserta didik.
3. Keragaman potensi dan karakteristik daerah dan lingkungan.
4. Tuntutan pembangunan daerah dan nasional.
5. Tuntutan dunia kerja.
6. Perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.
7. Agama.
8. Dinamika perkembangan global.
9. Persatuan nasional dan nilai-nilai kebangsaan.
10. Kondisi sosial dan budaya masyarakat setempat.
11. Kesetaraan gender.
12. Karakteristik satuan pendidikan.

## D. Komponen-komponen KTSP

### 1. Tujuan Pendidikan Tingkat Satuan Pendidikan

- a. Tujuan pendidikan dasar adalah meletakkan dasar kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut.
- b. Tujuan pendidikan menengah adalah meningkatkan kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut.
- c. Tujuan pendidikan menengah kejuruan adalah meningkatkan kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut sesuai dengan kejuruannya.

### 2. Stuktur dan Muatan KTSP

Muatan KTSP meliputi sejumlah mata pelajaran yang keluasan dan kedalamannya merupakan beban belajar bagi peserta didik pada satuan pendidikan. Di samping itu, materi muatan lokal dan kegiatan pengembangan diri termasuk ke dalam isi kurikulum.

Tabel Struktur Kurikulum SMA/MA Kelas XI Program IPA

Komponen	Alokasi Waktu	
	Kelas XI	
	Semester 1	Semester 2
A. Mata Pelajaran		
1. Pendidikan Agama	2	2
2. Pendidikan Kewarganegaraan	2	2
3. Bahasa Indonesia	4	4
4. Bahasa Inggris	4	4
5. Matematika	4	4
6. Fisika	4	4
7. Kimia	4	4
8. Biologi	4	4
9. Sejarah	1	1
10. Seni Budaya	2	2
11. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	2	2
12. Teknologi Informasi dan Komunikasi	2	2
13. Keterampilan/Bahasa Asing	2	2
B. Muatan Lokal	2	2
C. Pengembangan Diri	2*)	2*)
Jumlah	39	39

\*) Ekuivalen 2 jam pembelajaran

Tabel Struktur Kurikulum SMA/MA Kelas XI Program IPA

Komponen	Alokasi Waktu	
	Kelas XI	
	Semester 1	Semester 2
A. Mata Pelajaran		
1. Pendidikan Agama	2	2
2. Pendidikan Kewarganegaraan	2	2
3. Bahasa Indonesia	4	4
4. Bahasa Inggris	4	4
5. Matematika	4	4
6. Sejarah	3	3
7. Geografi	3	3
8. Ekonomi	4	4
9. Sosiologi	3	3
10. Seni Budaya	2	2
11. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	2	2
12. Teknologi Informasi dan Komunikasi	2	2
13. Keterampilan/Bahasa Asing	2	2
B. Muatan Lokal	2	2
C. Pengembangan Diri	2*)	2*)
Jumlah	39	39

\*) Ekuivalen 2 jam pembelajaran

### 3. Kalender Pendidikan

Satuan pendidikan dasar dan menengah dapat menyusun kalender pendidikan sesuai dengan kebutuhan daerah, karakteristik sekolah, kebutuhan peserta didik, dan masyarakat dengan memerhatikan kalender pendidikan sebagaimana yang dimuat dalam standar isi.

### 4. Silabus

Silabus adalah rencana pembelajaran pada suatu kelompok mata pelajaran/tema tertentu yang mencakup standar kompetensi, kompetensi dasar, materi pokok/pembelajaran, kegiatan pembelajaran, indikator, penilaian, alokasi waktu, dan sumber/bahan/alat belajar. Silabus merupakan penjabaran standar kompetensi dan kompetensi dasar ke dalam materi pokok/pembelajaran, kegiatan pembelajaran, dan indikator pencapaian kompetensi untuk penilaian.



Langkah-langkah pengembangan silabus adalah:

- a. mengkaji standar kompetensi dan kompetensi dasar;
- b. mengidentifikasi materi pokok/pembelajaran;
- c. mengembangkan kegiatan pembelajaran;
- d. merumuskan indikator pencapaian kompetensi;
- e. penentuan jenis penilaian;
- f. menentukan alokasi waktu;
- g. menentukan sumber belajar.



# Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar

## Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tahun 2006

### Kelas XI, Semester 1

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	1.1 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **) 1.2 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola kecil secara sederhana serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, kerja keras, dan percaya diri **) 1.3 Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, kerja keras, dan percaya diri **) 1.4 Mempraktikkan keterampilan teknik penyerangan salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras, dan percaya diri **)
2. Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	2.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, <i>power</i> dan daya tahan untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri 2.2 Mempraktikkan tes untuk kelincahan, <i>power</i> dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri
3. Mempraktikkan keterampilan senam dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	3.1 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman 3.2 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman
4. Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	4.1 Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan serta estetika 4.2 Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai disiplin, toleransi, kerja sama, keluwesan, dan estetika

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
5. Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)	5.1 Mempraktikkan keterampilan salah satu gaya renang untuk pertolongan serta nilai disiplin, keberanian, kerja sama, dan kerja keras 5.2 Melakukan keterampilan loncat indah dari papan satu meter dengan teknik serta nilai disiplin, keberanian, dan kerja keras
6. Menerapkan budaya hidup sehat	6.1 Memahami bahaya HIV/AIDS 6.2 Memahami cara penularan HIV/AIDS 6.3 Memahami cara menghindari penularan HIV/AIDS

### Kelas XI, Semester 2

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
7. Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar permainan olahraga dengan teknik dan taktik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	7.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar serta nilai kerja sama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri **) 7.2. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil serta nilai kerja sama, kejujuran, kerja keras, toleransi dan percaya diri**) 7.3. Mempraktikkan teknik salah atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, percaya diri**) 7.4. Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, percaya diri. **)
8. Meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	8.1 Mempraktikkan latihan sirkuit untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri 8.2 Mempraktikkan peningkatan beban latihan sirkuit untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri 8.3 Mempraktikkan tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
9. Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	9.1 Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan dengan menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman 9.2 Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan tanpa menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab dan menghargai teman
10. Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi yang baik dan nilai yang terkandung di dalamnya	10.1 Mempraktikkan kombinasi gerak berirama menggunakan alat dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan 10.2 Merangkai aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan
11. Mempraktikkan dasar pertolongan kecelakaan di air dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)	11.1 Mempraktikkan keterampilan kombinasi gerakan renang serta nilai disiplin, kerja sama serta keberanian 11.2 Mempraktikkan keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air dengan sistim Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) serta nilai disiplin dan tanggung jawab
12. Mempraktikkan perencanaan dan keterampilan penjelajahan, dan penyelamatan di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***)	12.1 Mempraktikkan keterampilan merencanakan penjelajahan di perbukitan 12.2 Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di perbukitan serta nilai disiplin, tanggung jawab dan keselamatan
13. Menerapkan budaya hidup sehat	13.1 Memahami cara pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan 13.2 Menerapkan pola hidup sehat

# SILABUS

## SILABUS

Nama Sekolah : SMA/MA .....

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI/1

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>1.1 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri **)</p>	<p><b>Sepak Bola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formasi permainan sepak bola penyerangan W-M atau 4-2-4</li> <li>• Formasi pertahanan sepak bola 4-4-2</li> </ul> <p><b>Bola Voli</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formasi permainan bola voli</li> <li>• Peraturan permainan bola voli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola W-M atau 4-2-4, merupakan pola yang menempatkan 4 pemain belakang, 2 center back dan 4 pemain depan</li> <li>• Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola 4-4-2, yang lebih menekankan pada pertahanan, pola ini menempatkan 4 pemain belakang, 4 pemain tengah dan 2 pemain depan.</li> <li>• Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai dengan posisinya. misalnya mempergunakan pola 4 smasher dan 2 set-uper, 4 smasher, 1 set-uper dan 1 libero dan 5 smasher dan 1 set-uper</li> </ul>



Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu menggunakan formasi, bentuk, dan strategi pola penyerangan 4-2-4 dalam permainan sepak bola</li>   <li>• Mampu menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi pola pertahanan 4-4-2 dalam permainan sepak bola</li> </ul>	Tes perbuatan	14 x 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li> <li>• Buku panduan taktik dan strategi permainan sepak bola</li> <li>• Lapangan sepak bola, gawang, bola, pluit, dan <i>stop watch</i>,</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola voli</li> <li>• Mampu memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan</li> </ul>	Tes perbuatan		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li> <li>• Buku panduan taktik, strategi permainan bola voli</li> <li>• Lapangan bola voli, bola, pluit, dan <i>stop watch</i></li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>1.2 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola kecil secara sederhana serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, kerja keras dan percaya diri**)</p>	<p><b>Tenis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan taktik bermain tunggal</li> <li>• Latihan pola permainan tenis</li> </ul> <p><b>Bulu Tangkis</b> Latihan strategi dan taktik bermain bulu tangkis</p> <p><b>Tenis Meja</b> Pola Bertahan Tennis Meja</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah melakukan pemanasan siswa memperagakan permainan tenis dengan menekankan latihan taktik bermain tunggal, antara lain: servis dalam permainan tunggal dan maju ke depan net.</li> <li>• Siswa melakukan permainan tenis dengan pola permainan tunggal, yaitu: pemain <i>baseline</i>, pemain <i>netrusher</i>, dan pemain <i>allround</i></li> <li>• Setelah melakukan pemanasan siswa memperagakan latihan strategi dan taktik bermain bulu tangkis, baik permainan tunggal maupun permainan ganda.</li> <li>• Setelah melakukan pemanasan siswa memperagakan teknik-teknik bertahan permainan tenis</li> </ul>

Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggunakan berbagai taktik bermain tunggal permainan tenis</li> <li>• Mampu menggunakan pola permainan tunggal dalam permainan tenis</li> </ul>	Tes perbuatan		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li> <li>• Buku panduan taktik, strategi permainan tenis</li> <li>• Lapangan tenis, bola, net, pluit, raket <i>stop watch</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu menggunakan strategi dan taktik bermain bulu tangkis</li> </ul>	Tes perbuatan		tan
<p>meja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu menggunakan teknik pola</li> </ul>	bertahan te-		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li> <li>• Buku panduan taktik, strategi permainan bulu tangkis</li> <li>• Lapangan bulu tangkis, <i>suttlecock</i>, net, pluit, raket, <i>stop watch</i></li> <li>Tes perbuatan</li> <li>• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li> <li>• Buku panduan taktik, strategi permainan tenis meja</li> <li>• Lapangan bulu tangkis, <i>suttlecock</i>,</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>net, pluit, raket, <i>stop watch</i></p> <p>1.3 Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, kerja keras dan per-</p>	<p>caya diri **)</p> <p><b>Atletik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan lari jarak menengah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan lompat tinggi</li> <li>• Secara klasikal melakukan pemanasan</li> <li>• Secara bergantian melakukan teknik lari jarak menengah, baik cara menjejakkan kaki, sikap badan maupun sikap tangan.</li> <li>• Secara klasikal melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan latihan lari kijang untuk meningkatkan daya ledak otot kaki tolak</li> <li>• Secara bergantian melakukan latihan lompat tinggi gaya guling perut dari ketinggian yang rendah, kemudian secara bertahap tingginya dinaikkan dengan prosedur: berdiri dengan satu kaki di belakang kemudian bertolak vertikal, dengan awalan 8 langkah, 4 langkah terakhir harus lebar, 45–55 derajat dari mistar, tolakan kaki tumpu harus kuat, setelah mencapai mistar badan digulingkan ke kiri dengan kepala dahulu melewati mistar sedangkan mendarat ter-</li> </ul>

Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
<p>lebih dahulu punggung.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu melakukan teknik lari jarak menengah</li>   <li>• Melakukan teknik dalam nomor lompat tinggi gaya guling perut</li> </ul>	<p>(<i>straddle</i>)</p> <p>Tes perbuatan</p>		<p>Tes perbuatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li> <li>• Lapangan, pluit, dan <i>stop watch</i></li> <li>• Pluit, Matras lompat tinggi, tiang lompat tinggi, mistar, <i>stop watch</i>.</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>1.4 Mempraktikkan keterampilan teknik penyerangan salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras dan percaya diri**)</p>	<p><b>Pencak Silat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknik pembelaan, yaitu tangkapan, jatuhnya, lepasan, dan kunciian</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pemanasan secara klasikal</li> <li>• Berlatih secara klasikal berbagai teknik pembelaan, yaitu tangkapan, jatuhnya, lepasan, dan kunciian</li> <li>• Berpasangan berlatih teknik tangkapan dengan tangan, teknik tangkapan dengan lengan, teknik tangkapan dengan ketiak/kempit, teknik tangkapan tangan rapat searah, teknik tangkapan tangan rapat berlawanan, teknik tangkapan tangan rapat renggang.</li> <li>• Berpasangan berlatih teknik jatuhnya searah dengan tarikan, teknik jatuhnya searah dengan jatuhnya, teknik mengubah arah serangan lawan, teknik meniadakan tumpuan badan lawan.</li> <li>• Berpasangan berlatih teknik lepasan dengan satu tangan, teknik lepasan dengan dua tangan, teknik lepasan dengan kaki, teknik lepasan dengan dua kaki, dan teknik kunciian</li> </ul>

Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
<ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan teknik pembelaan dengan teknik tangkapan</li><li>• Melakukan teknik pembelaan dengan teknik jatuhan</li><li>• Melakukan teknik pembelaan dengan teknik lepasan</li></ul>	Tes perbuatan		<ul style="list-style-type: none"><li>• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li><li>• <i>Stopwatch</i>, pluit, target pukulan</li></ul>

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya, nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
2.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, <i>power</i> dan daya tahan untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri	<b>Latihan Kebugaran Jasmani:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kelincahan</li> <li>• daya ledak (<i>power</i>)</li> <li>• daya tahan (<i>endurance</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah melakukan pemanasan siswa secara bergantian berlatih untuk meningkatkan kelincahan dengan lari bolak-balik, lari zig-zag, mengubah posisi tubuh atau jongkok berdiri.</li> <li>• Melakukan latihan untuk meningkatkan daya ledak dengan berbagai cara di antaranya: melompat dengan dua kaki, melompat dengan satu kaki bergantian, lompat jongkok, dan lompat dua kaki dengan box</li> <li>• Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan dengan berbagai cara di antaranya <i>weight training</i> dan <i>interval training</i></li> </ul>



Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan</li>   <li>• Mampu melakukan bentuk latihan tenaga ledak</li>   <li>• Mampu melakukan bentuk latihan tenaga ledak</li> </ul>	<p>Tes perbuatan Tes TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA</p>	<p>6 X 45 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li> <li>• Pluit dan <i>stopwatch</i></li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>2.2 Mempraktikkan tes untuk kelincahan, <i>power</i> dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes dan pengukuran kebugaran jasmani</li> <li>• Tes kelincahan, yaitu lari bolak balik, lari zig-zag, mengubah posisi tubuh atau jongkok berdiri dan lari cepat</li> <li>• Tes daya ledak, yaitu melompat dengan dua kaki, melompat dengan satu kaki bergantian, lompat jongkok, dan lompat dua kaki dengan box</li> <li>• Tes daya tahan otot, yaitu <i>Press, High pull</i>, sering disebut juga <i>uprigh trowing, Curl, Squat, Heal raise (calf raises), Pull over, Bench press, Snatch, Shoulder shrug, Tri-ceps strenght</i></li> <li>• Tes daya tahan jantung dan paru-paru, yaitu interval training lambat dengan jarak jauh dan interval training cepat dengan jarak pendek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara berkelompok siswa berlatih mengukur kelincahan, ketepatan, kekuatan, kecepatan, kelentukan</li> <li>• Melaporkan hasil pengukuran dalam laporan kelompok</li> </ul>

Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mampu menerapkan konsep dasar tes dan pengukuran kebugaran jasmani</li><li>• Mampu mengukur kelincahan</li><li>• Mampu mengukur daya ledak</li><li>• Mampu mengukur daya tahan</li></ul>	Tes perbuatan Tes TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA		<ul style="list-style-type: none"><li>• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li><li>• Pluit dan <i>stop-watch</i></li></ul>

Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan keterampilan senam dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.2 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan dengan tanpa menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rangkaian senam lantai tanpa menggunakan alat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara bergantian siswa melakukan latihan berguling depan dan belakang dengan tungkai lurus dan bengkok</li> <li>• Secara bergantian siswa melakukan latihan lenting tangan dan latihan meroda</li> </ul>

Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mampu melakukan rangkaian senam lantai berguling ke depan</li><li>• Mampu melakukan latihan lenting tangan dan latihan meroda</li></ul>	Tes perbuatan	6 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li><li>• Matras, pluit dan <i>stopwatch</i></li></ul>

Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>4.1 Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan dan estetika</p>	<p><b>Senam</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Senam aerobik tanpa alat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berlatih gerakan jalan di tempat, gerakan kepala gerakan bahu, gerakan lengan sisi tubuh, pinggang, bahu, dan paha bagian belakang punggung pinggul dan paha belakang.</li> <li>• Berlatih gerakan lengan, dada bahu, betis, sisi tubuh dan paha depan peregangan otot, dan gerakan peralihan</li> <li>• Berlatih merangkai gerak senam sikap permulaan latihan pernapasan, latihan inti, latihan penenangan atau pendinginan.</li> </ul>

Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
<ul style="list-style-type: none"><li>Merangkai gerakan senam aerobik secara berkelompok</li></ul>	Tes perbuatan	6 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li><li><i>Stopwatch</i>, pluit, dan kaset senam aerobik</li></ul>

Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya\*)

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Materi Pembelajaran</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>
5.1 Mempraktikkan keterampilan teknik dasar salah satu gaya renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab, dan kerja keras	Renang gaya dada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan kaki renang gaya dada secara berpasangan atau kelompok.</li> <li>• Melakukan gerakan rotasi tangan renang gaya dada secara berpasangan/kelompok.</li> <li>• Melakukan gerakan pernapasan pernapasan gaya dada secara berpasangan atau kelompok</li> </ul>



Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mampu melakukan gerakan renang gaya dada</li><li>• Mampu melakukan gerakan kaki renang gaya dada, pernapasan, rotasi tangan</li></ul>	Tes perbuatan	4 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li><li>• Kolam renang, pluit, <i>stopwatch</i>, pelampung, kaca mata renang</li></ul>

## Standar Kompetensi : 6. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
6.1 Memahami bahaya HIV/AIDS	<b>Bahaya HIV/AIDS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah dibagi kelompok diberikan tugas untuk mencari informasi tentang HIV/AIDS</li> <li>• Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang bahaya yang diakibatkan oleh HIV/AIDS dan gejalanya.</li> </ul>
6.2 Memahami cara penularan HIV/AIDS	<b>Cara penularan HIV/AIDS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah dibagi kelompok diberikan tugas untuk mengklasifikasikan penyebab penularan virus HIV/AIDS menurut Prof. Luc Montagnier.</li> <li>• Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang penyebab penularan HIV/AIDS</li> </ul>
6.3 Memahami cara menghindari penularan HIV/AIDS	<b>Cara menghindari penularan HIV/AIDS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah dibagi kelompok diberikan tugas untuk mengklasifikasikan penyebab penularan virus HIV/AIDS</li> <li>• Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang bahaya yang diakibatkan oleh HIV/AIDS</li> </ul>

Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu mendefinisikan pengertian HIV/AIDS</li> <li>• Mampu mengidentifikasi bahaya yang diakibatkan oleh penularan virus HIV/AIDS</li> </ul>	Tes tertulis	4 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li> <li>• Panduan tentang HIV/AIDS</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu mengklasifikasikan faktor-faktor penyebab penularan HIV/AIDS</li> <li>• Mampu menjelaskan cara penularan HIV/AIDS</li> </ul>	Tes tertulis		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu Mengidentifikasi cara menghindari penularan HIV/AIDS</li> </ul>	Tes tertulis		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li> </ul>

### SILABUS

Nama Sekolah : SMA/MA .....

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI/2

Standar Kompetensi : 7. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>7.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri **)</p>	<p><b>Permainan bola basket :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pola penyerangan</li> <li>• Pola pertahanan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara klasikal berlatih formasi permainan bola basket</li> <li>• Secara berkelompok melakukan latihan pola penyerangan, yaitu penyerangan bebas. Penyerangan kilat, penyerangan kilat berpola, penyerangan berpola</li> <li>• Siswa belajar membuat pola penyerangan</li> <li>• Siswa membaca pedoman membuat pola penyerangan</li> <li>• Secara berkelompok melakukan latihan adegan-adegan pola penyerangan, yaitu adegan 1-3-1, adegan 1-2-1, dan adegan 2-3.</li> <li>• Siswa melakukan latihan sikap jaga, latihan olah kaki, dan latihan posisi jaga serta pembagian daerah</li> </ul>
<p>7.2 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga bola kecil dengan menggunakan peraturan dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai dan percaya diri **)</p>	<p><b>Softball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formasi permainan <i>softball</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kombinasi posisi permainan <i>softball</i></li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>

Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu melakukan latihan pola penyerangan, yaitu penyerangan bebas, penyerangan kilat, penyerangan kilat berpola, penyerangan berpola</li> <li>• Mampu membuat pola penyerangan</li> <li>• Mampu membaca pedoman membuat pola penyerangan</li> <li>• Mampu melakukan latihan adegan-adegan pola penyerangan, yaitu adegan 1-3-1, adegan 1-2-1, dan adegan 2-3.</li> <li>• Mampu melakukan latihan sikap jaga, latihan olah kaki, dan latihan posisi jaga serta pembagian daerah</li> </ul>	Tes perbuatan	14 x 45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li> <li>• Buku panduan taktik dan strategi permainan bola basket</li> <li>• Lapangan, bola basket, gawang, pluit, dan <i>stopwatch</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan <i>softball</i></li> <li>• Mampu memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur dalam permainan</li> </ul>	Tes perbuatan		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li> <li>• Buku panduan taktik dan strategi permainan <i>softball</i></li> <li>• Lapangan, bola <i>softball</i> gawang, pluit, dan <i>stopwatch</i></li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
7.3 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri **)	<b>Teknik lempar lembing</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar memegang, melempar dan awalan jingkat langkah secara berpasangan atau kelompok.</li> <li>• Melakukan kombinasi lempar lembing secara berpasangan atau kelompok</li> </ul>
7.4 Mempraktikkan keterampilan gerak olahraga bela diri serta nilai kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)	<b>Bela diri pencak silat</b> • Teknik serangan tangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pemanasan secara klasikal</li> <li>• Berlatih secara klasikal berbagai teknik: mengunci lawan dari dalam tangan, mengunci lawan dengan menahan serangan siku bawah pada waktu berputar.</li> <li>• Berpasangan berlatih pukulan dan teknik: mengunci lawan dari luar, tangan mengunci lawan dari dalam tangan mengunci lawan dengan menahan serangan siku lawan pada waktu berputar dan menyikut menahan siku lawan di atas pundak, menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian luar dan menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian dalam</li> <li>• Berpasangan melakukan latihan gerak serang dan hindar</li> </ul>

Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu melakukan teknik dasar memegang lembing</li> <li>• Mampu melakukan latihan jingkat langkah</li> </ul>	Tes perbuatan		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li> <li>• Buku panduan taktik dan strategi lempar lembing</li> <li>• Lapangan, lembing, pluit, dan <i>stop watch</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mampu melakukan teknik pencak silat dengan mengunci lawan dari luar tangan</li> <li>• Mampu melakukan teknik mengunci lawan dari dalam tangan</li> <li>• Mampu melakukan teknik mengunci lawan dengan menahan serangan siku lawan pada waktu berputar dan menyikut.</li> <li>• Mampu melakukan teknik menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian luar.</li> <li>• Mampu melakukan teknik menahan siku lawan siku lawan di atas pundak</li> <li>• Mampu melakukan teknik menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian dalam</li> <li>• Mampu melakukan gerakan serangan hindari secara berpasangan</li> </ul>	Tes perbuatan		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li> </ul>

Standar Kompetensi : 8. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>8.3 Mempraktikkan berbagai bentuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan serta nilai kejujuran, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes dan pengukuran kelincahan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah melakukan pemanasan siswa secara bergantian berlatih untuk melakukan tes kebugaran</li> <li>• Melakukan tes kebugaran jasmani usia 16-19 tahun</li> </ul>



Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mampu melakukan tes kebugaran jasmani usia 16-19 tahun</li><li>• Mampu melakukan pertunjukan pelaksanaan tes kebugaran jasmani usia 16-19 tahun</li></ul>	Tes perbuatan	6X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li></ul>

Standar Kompetensi : 9. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai- nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>9.1 Mempraktikkan keterampilan senam ketangkasan dengan tanpa menggunakan alat lanjutan serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman</p>		<p><b>Senam ketangkasan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah pemanasan dilanjutkan peregangan yang diikuti semua siswa</li> <li>• Secara bergantian siswa mencoba guling depan, guling belakang, guling ke belakang dan guling lenting, guling lenting dan loncat harimau, loncat harimau dan meroda, meroda dan lenting tangan</li> </ul>

Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mampu melakukan gerakan guling depan dan belakang</li><li>• Mampu melakukan gerakan guling ke belakang dan guling lenting</li><li>• Mampu melakukan gerakan guling lenting dan loncat harimau</li><li>• Mampu melakukan gerakan loncat harimau dan gerakan meroda</li><li>• Mampu melakukan gerakan meroda dan lenting tangan</li></ul>	Tes perbuatan	6 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li></ul>

Standar Kompetensi : 10. Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
10.1 Mempraktikkan kombinasi gerak berirama menggunakan alat dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan	<b>Senam aerobik</b> Gerak dasar senam aerobik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah melakukan beberapa gerakan dasar senam aerobik menggunakan alat pita/tali yang diawali dengan melingkar tangan, melingkar badan meng-eper, melingkar duduk, melingkar ke samping, melingkar di atas kepala, melingkar dan berpindah serta ayunan horisontal dan dilanjutkan dengan gerakan melangkah samping kanan atau kiri, langkah ke depan dan ke belakang disertai gerakan ayunan lengan.</li> </ul>
10.2 Merangkai aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan	<b>Aktivitas ritmik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan bentuk-bentuk latihan senam ritmik gerak dasar</li> </ul>

Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
<ul style="list-style-type: none"><li>Mampu menampilkan rangkaian senam aerobik dengan kombinasi gerak bervariasi antara ayunan lengan, langkah kaki, dan lompat kaki</li></ul>	Tes perbuatan	2 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan gerak dasar senam ritmis</li></ul>	Tes perbuatan	2 X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li></ul>

Standar Kompetensi : 11. Mempraktikkan dasar pertolongan kecelakaan di air dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Materi Pembelajaran</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>
11.1 Mempraktikkan keterampilan kombinasi gerakan renang serta nilai disiplin, kerja sama serta keberanian	<b>Renang gaya dada</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan gerakan kaki renang gaya dada secara berpasangan/ kelompok</li><li>• Melakukan gerakan kaki, lengan, dan pernapasan secara berpasangan atau kelompok</li></ul>

<b>Indikator</b>	<b>Penilaian</b>	<b>Alokasi Waktu</b>	<b>Sumber/ Bahan/Alat</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mampu melakukan gerakan teknik dasar gerakan posisi tubuh</li><li>• Mampu melakukan gerakan kaki, gerakan rotasi tangan, gerakan pernapasan, dan gerakan koordinasi</li></ul>	Tes perbuatan	6X 45 menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li></ul>

Standar Kompetensi : 12. Mempraktikkan perencanaan dan keterampilan penjelajahan, dan penyelamatan di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
12.1 Mempraktikkan keterampilan merencanakan penjelajahan di perbukitan	<b>Penjelajahan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bentuk-bentuk penjelajahan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara berkelompok siswa melakukan penjelajahan masyarakat</li> <li>• Secara berkelompok siswa melakukan penjelajahan pengembaraan, mempertahankan hidup dan persiapan perlengkapan penjelajahan</li> <li>• Melakukan penjelajahan tahap persiapan , pembekalan, dan tahap pemberangkatan</li> </ul>



Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mampu melakukan penjelajahan masyarakat</li><li>• Mampu melakukan penjelajahan pengembaraan</li><li>• Mampu melakukan penjelajahan mempertahankan hidup</li><li>• Melakukan penjelajahan tahap persiapan, pembekalan, dan tahap pemberangkatan.</li></ul>	Tes perbuatan	Tentatif	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exac</li></ul>

Standar Kompetensi : 13. Menerapkan budaya hidup sehat

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Materi Pembelajaran</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>
13.1 Menerapkan pola hidup sehat	<ul style="list-style-type: none"><li>• Makanan yang bergizi dan sehat</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengklasifikasikan kegiatan yang dapat meningkatkan pola hidup sehat</li></ul>

Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/ Bahan/Alat
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengonsumsi makanan yang bergizi dan sehat</li> </ul>	Laporan hasil diskusi	4x45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI Ganeca Exact</li> </ul>

Mengetahui,

Kepala Sekolah SMA/MA

Guru Bidang Studi Pendidikan  
Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

\_\_\_\_\_  
NIP.

\_\_\_\_\_  
NIP.



**Contoh  
Rencana Pelaksanaan  
Pembelajaran (RPP)**

## CONTOH RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>Sekolah</b>	: SMA/MA
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: XI/1
<b>Standar Kompetensi</b>	: Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
<b>Kompetensi Dasar</b>	: Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan baik, dan nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan bersedia berbagi tempat dan peralatan **)
<b>Indikator</b>	: 1. Menendang, mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki 2. Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi
<b>Alokasi Waktu</b>	: 4 x 45 menit (4 x pertemuan)

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat menendang, mengumpan, menggiring dan menahan bola sepak menggunakan kaki:
  - bagian dalam dengan benar
  - bagian luar dengan benar
  - telapak kaki dengan benar
2. Siswa dapat bermain sepakbola dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi

### B. Materi Pembelajaran

1. Permainan sepak bola
  - a. Menendang, mengumpan, menggiring, dan menahan bola sepak dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan telapak kaki
  - b. Bermain sepak bola menggunakan peraturan yang dimodifikasi

### C. Metode Pembelajaran

1. *Inclusive* (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. *Resiprocal* (timbal-balik)

### D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan ke-1 dan ke-2
  - a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
  - b. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
  - c. Menendang, mengumpan, dan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dan luar secara berpasangan dan kelompok
  - d. Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok
  - e. Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar

2. Pertemuan ke-3 dan ke-4
  - a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
  - b. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
  - c. Menendang, mengumpan, menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki, serta menahan bola dengan menggunakan telapak kaki, secara berpasangan dan kelompok
  - d. Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok
  - e. Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar

**E. Sumber Belajar**

1. Ruang terbuka yang datar dan aman
2. Bola
3. Gawang
4. Tiang bendera
5. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
6. Buku referensi

**F. Penilaian**

1. Teknik penilaian:
  - a. Tes unjuk kerja (psikomotor):  
 Lakukan teknik dasar menendang, mengumpan, menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung, serta menahan bola dengan menggunakan telapak kaki  
  
 Keterangan:  
 Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$
--

- b. Pengamatan sikap (afeksi):  
 Mainkan permainan sepak bola dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerja sama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif.  
  
 Keterangan:  
 Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) mendapat nilai 1

$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$
--

- c. Kuis/ *embedded test* (kognisi):  
Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan sepak bola

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

- d. Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis



2. Rubrik Penilaian

**Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Teknik Dasar Permainan Sepak Bola**

Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak				
	1	2	3	4	5
1. Sumber gerakan menendang/ mengumpan dari pangkal paha, bentuk gerakan mengayun kaki ke depan arah bola					
2. Menendang/ mengumpan menggunakan kaki bagian dalam, posisi pergelangan kaki diputar ke luar					
3. Menendang/ mengumpan menggunakan kaki bagian luar, posisi pergelangan kaki diputar ke dalam					
4. Menendang/ mengumpan menggunakan punggung kaki, posisi pergelangan kaki ditekuk ke bawah					
5. Bentuk gerakan kaki menahan bola mengikuti arah gerakan bola					
6. Menahan bola menggunakan dalam kaki, posisi pergelangan kaki diputar ke luar					
7. Menahan bola menggunakan luar kaki posisi kaki diputar ke dalam					
8. Menahan bola menggunakan punggung kaki, posisi pergelangan kaki ditekuk ke bawah					
9. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, pergelangan kaki diputar ke luar					
10. Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar, pergelangan kaki diputar ke dalam					
11. Menggiring bola menggunakan punggung kaki, pergelangan kaki diputar ke bawah					
<b>Jumlah</b>					
<b>Jumlah Skor Maksimal: 44</b>					

### Rubrik Penilaian Perilaku dalam Permainan Sepak Bola

Perilaku yang Diharapkan	Cek (√)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Berani menembus pertahanan lawan	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
<b>Jumlah</b>	
<b>Jumlah Skor Maksimal: 5</b>	

### Rubrik Penilaian Pemahaman Konsep Gerak dalam Permainan Sepak Bola

Pertanyaan yang Diajukan	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi pergelangan kaki kamu saat menendang dengan kaki bagian dalam?				
2. Di mana perkenaan bola yang benar pada kaki, saat melakukan tendangan dengan kaki bagian luar?				
3. Bagaimana posisi badan yang benar pada saat menendang?				
<b>Jumlah</b>				
<b>Jumlah Skor Maksimal: 12</b>				

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran  
Pendidikan Jasmani, Olahraga,  
dan Kesehatan

\_\_\_\_\_  
NIP.

\_\_\_\_\_  
NIP.

# **Kunci Jawaban**

### Uji Pengetahuan Bab 1 (hlm. 16-18)

#### A. Pilihan Ganda

- |      |       |       |       |
|------|-------|-------|-------|
| 1. A | 6. A  | 11. E | 16. A |
| 2. E | 7. D  | 12. B | 17. D |
| 3. E | 8. C  | 13. D | 18. E |
| 4. E | 9. A  | 14. C | 19. D |
| 5. C | 10. B | 15. B | 20. E |

#### B. Esai

- Cara melakukan gerak tipu dalam permainan sepak bola, yaitu:
  - Gerak tipu dengan kaki
  - Gerak tipu dengan berkelok-kelok
  - Gerak tipu dengan ayunan badan
- Cara melakukan teknik menyundul bola dalam permainan sepak bola:  
Menyundul dapat dilakukan dengan sikap berdiri dengan sedikit dibuka badan ditarik ke belakang kemudian setelah bola datang songsong bola dengan kepala.
- Cara melakukan merampas bola (*tackling*)  
Ada 3 cara merampas, yaitu:
  - Dengan berhadapan (tanpa menjatuhkan diri)
  - Dengan meluncur (*sliding tackling*) dengan kaki bagian dalam
  - Dengan meluncur (*sliding tackling*) dengan kaki bagian luar
- Macam-macam formasi sepak bola :
  - formasi 4 - 2 - 4
  - formasi 4 - 3 - 3
  - formasi 1 - 3 - 3 - 3
  - formasi 4 - 4 - 2
- Formasi dalam permainan bola voli adalah suatu peraturan bentuk posisi pemain dari satu tim, baik waktu menyerang maupun bertahan.
- Kelebihan formasi 4 - 3 - 3 lebih fleksibel dan pertahanan lebih kuat.  
Kekurangan formasi 4 - 3 - 3 pemain menyerang kurang kuat karena hanya terdiri dari tiga pemain.  
Formasi 1 - 3 - 3 - 3 pemain pertahanan kurang kuat tetapi untuk penyerang sangat kuat karena ditopang 3 pemain tengah.
- Hal-hal yang diperhatikan:
  - Posisi pemain harus dibagi dua bagian, yaitu pemain depan dan pemain belakang
  - Posisi pemain dibagi lagi menjadi 4 bagian, yaitu:
    - pengumpan (*tosser*)
    - pemukul (*spiker/smasher*)
    - pembendung (*blocker*)
    - penutup (*cover*)
- Macam-macam formasi penyerangan dalam permainan bola voli:
  - 4 SM – 2 SU (4 Smasher dan 2 Set – Upper )
  - 4 SM – 1 SU – 1 U (4 Smasher, 1 Set Upper dan 1 Universeler)
  - 5 SM – 1 SU – (5 Smasher dan 1 Set Upper)
  - Kombinasi (*switching*)
  - Penyerangan dari posisi tempat penyerangan

9. Macam-macam formasi pertahanan dalam permainan bola voli :
  - a. pertahanan terhadap servis 2 : 4
  - b. pertahanan terhadap servis 1 : 5
  - c. pertahanan terhadap smash, *plesing* dan *dink*
  - d. pertahanan bola dari pantulan *block* lawan
10. Peraturan tentang servis:
  - a. Servis menghadap lapangan di belakang garis.
  - b. Bola dipegang dengan tangan kiri/kanan bagi yang kidal.
  - c. Lutut agak ditekuk berat badan ada di tengah.
  - d. Bola dilambungkan  $\pm 10 - 20$  cm.
  - e. Pada saat bersamaan tangan ditarik ke belakang kemudian diayunkan ke arah datangnya bola ke depan atas pada bagian bawah bola.

### Uji Pengetahuan Bab 2 (hlm. 33-34)

#### A. Pilihan Ganda

- |      |       |
|------|-------|
| 1. D | 6. C  |
| 2. D | 7. C  |
| 3. D | 8. A  |
| 4. E | 9. A  |
| 5. A | 10. B |

#### B. Esai

1. Mengetahui terlebih dahulu kekuatan dan kelemahan kita sendiri, lalu kekuatan dan kelemahan lawan. Kemudian lindungilah kelemahan sendiri dan lancarkan serangan pada kelemahan lawan.
2. Cara melakukan taktik bermain tunggal dalam permainan tenis, yaitu:
  - a. Servis dalam permainan tunggal lakukanlah dekat garis tengah sehingga sisi lapangan mudah dikuasi.
  - b. Maju ke depan net adalah satu senjata strategi yang baik melawan pemain yang gugup.
3. Macam-macam taktik pemain tenis:
  - a. Pemain *Baseline*
  - b. Pemain *Netrusher*
  - c. Pemain *Allround*
4. Pola pukulan dalam permainan bulu tangkis adalah jenis strategi atau taktik yang digunakan pemain bulu tangkis dalam suatu permainan untuk memenangkan pertandingan.
5. Bentuk-bentuk pola pukulan dalam bulu tangkis:
  - a. *Forehand lob straight*
  - b. *Backhand lob straight*
  - c. *Overhead lob straight*
6. Taktik dalam permainan bulu tangkis adalah satu usaha seseorang atlet untuk memenangkan pertandingan, jadi taktik sama dengan strategi untuk mengalahkan lawan.
7. a. Bentuk taktik permainan tunggal:
  - 1) Permainan berdasarkan kekuatan dan kecepatan
  - 2) Permainan berdasarkan daya tahan dan keuletan

- b. Bentuk taktik permainan ganda
  - 1) Sistem *side by side*
  - 2) Sistem *front and back*
8. Bertahan adalah salah satu teknik permainan yang baik dan penting apabila seorang pemain bisa menguasai teknik bertahan dengan baik, besar sekali ancamannya bagi penyerang (*attack player*)
9. Macam-macam teknik bertahan:
  - a. *Forehand cut defensive (ready position)*
  - b. *Backhand cut defensive*
10. Hal-hal yang menyebabkan pemain diberi kartu kuning dan kartu merah dalam pertandingan tenis meja:
  - a. Berkata yang tidak sopan terhadap pemain lain atau terhadap wasit.
  - b. Memukul pemain lain atau memukul wasit

### Uji Pengetahuan Bab 3 (hlm. 45-46)

#### A. Pilihan Ganda

- |      |       |
|------|-------|
| 1. A | 6. D  |
| 2. B | 7. D  |
| 3. A | 8. E  |
| 4. E | 9. A  |
| 5. B | 10. E |

#### B. Esai

1. Teknik lari jarak menengah
  - a. Teknik start
  - b. Teknik lari
  - c. Teknik melewati finish
2. Perbedaan lari jarak menengah dan pendek

Lari Jarak Pendek	Lari Jarak Menengah
- Start menggunakan start jongkok.	- Start menggunakan start berdiri
- Cara kaki menapak dengan ujung kaki dan menolak dengan ujung kaki.	- Cara kaki menapak dengan ujung tumit dan menolak dengan ujung kaki.
- Aba-abanya "Bersedia", "Siap", "Ya"	- Aba-abanya "Bersedia", "Ya"
- Sikap badan agak bungkuk.	- Sikap badan agak tegak

3. Start lari jarak menengah dilakukan dengan berdiri. Caranya ialah:
  - a. Waktu mendengar aba-aba bersedia pelatih maju ke depan, tempatkan salah satu kaki di garis start dengan lutut dibengkokkan.
  - b. Kaki yang lain dengan posisi lurus, badan condong ke depan.
  - c. Tangan menggantung lemas.
  - d. Pandangan ke depan, leher lemas dan jangan kaku
4. Hal-hal yang harus diperhatikan:
  - a. Badan harus selalu kendur selama lari.
  - b. Lengan diayunkan seandainya dan tidak terlalu tinggi seperti lari jarak pendek.

- c. Badan condong ke depan kira-kira 15 derajat dari garis vertikal.
- d. Langkah tetap lebar dengan tekanan pada ayunan kaki depan.
- e. Penguasaan pada kecepatan lari dan kondisi fisik serta daya tahan yang baik merupakan hal yang sangat penting bagi pelari.
- 5. Kesalahan-kesalahan pada lari jarak menengah:
  - a. Badan kurang rileks selama berlari
  - b. Ayunan lengan terlalu tinggi
  - c. Langkahnya tidak tetap
  - d. Badan terlalu condong melebihi 15 derajat
- 6. Teknik lompat tinggi, yaitu
  - a. Teknik awalan
  - b. Teknik tolakan
  - c. Sikap badan di atas mistar
  - d. Sikap tubuh saat mendarat
- 7. Perbedaan gaya-gaya lompat tinggi:

<b>Gaya Stradle</b>	<b>Gaya Flop</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Awalan menyerang 35 - 40 derajat</li> <li>- Berlari 7 – 9 langkah</li> <li>- Saat di udara posisi badan telungkup menghadap mistar</li> <li>- Mendarat bisa dengan kaki ayun atau menjatuhkan badan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Awalan dari depan melengkung</li> <li>- Berlari 3 -6 langkah yang bagian lurus</li> <li>- Saat diudara posisi badan diangkat dengan membelangki mistar</li> <li>- Mendarat dengan menjatuhkan badan bagian punggung</li> </ul>

- 8. Cara melewati mistar, pada lompat tinggi gaya guling perut:
  - a. Setelah kaki ayun melewati atas mistar, badan dengan cepat dibalikkan serta kepala ditundukkan.
  - b. Pantat lebih tinggi dari pundak.
  - c. Kaki tolak dilipat, kemudian digerakkan ke samping.
  - d. Saat tangan kanan dan kepala berada di bawah mistar, tangan kiri diayunkan dan dilipat di atas punggung supaya tidak menyentuh mistar.
- 9. Kesalahan yang sering dilakukan dalam melompat tinggi gaya *Straddle*:
  - a. Awalan kurang baik, kurang cepat atau terlalu cepat.
  - b. Pada waktu menumpu kaki kurang kuat, kurang menekan sehingga kecepatan maju tidak berubah menjadi gerak ke atas.
  - c. Pada waktu melewati mistar kepala mendahului melewati mistar sehingga ketinggian maksimum tidak tepat di atas mistar sehingga bagian badan yang lain bisa menyentuh mistar.
- 10. Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan saat melakukan lompat tinggi gaya *Straddle*, yaitu:
  - a. Hal-hal yang harus dihindari:
    - 1) Memperpendek langkah akhir
    - 2) Kecondongan badan ke depan
    - 3) Pengangkatan tidak penuh dari kaki ayun
    - 4) Kaki penolak yang bengkok pada saat *take off*
    - 5) Kaki penolak naik tanpa dibengkokkan
    - 6) Badan dilengkungkan ke belakang di atas mistar
    - 7) Memutar badan pada samping kanan yang semestinya pada bagian perut
    - 8) Rotasi yang tidak cukup dari pinggang pada waktu di atas mistar

- b. Hal-hal yang harus diutamakan:
- 1) Rendahkan titik pusat gravitasi pada saat langkah terakhir
  - 2) Bertolak dan angkatlah vertikal ke atas dengan gerakan yang betul dari lengan
  - 3) Angkatlah kaki ayun dengan gerakan tendangan
  - 4) Turunkan kepala dan bahu
  - 5) Turunkan kaki ayun di sebelah lain dari mistar

### Uji Pengetahuan Bab 4 (hlm. 55-56)

- 6) Bukalah ke luar dengan kaki tolak

#### A. Pilihan Ganda

- |      |       |
|------|-------|
| 1. D | 6. C  |
| 2. E | 7. C  |
| 3. B | 8. C  |
| 4. D | 9. C  |
| 5. C | 10. C |

#### B. Esai

1. a. Pencak adalah gerakan dasar bela diri yang terkait pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan, dan petunjuk.  
b. Silat adalah sebagai gerak bela diri yang sempurna bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindari diri atau manusia dari bala atau bencana.
2. Nilai-nilai yang terkandung dalam pencak silat:
  - a. Nilai mental spiritual
  - b. Nilai bela diri
  - c. Nilai seni budaya
  - d. Nilai olahraga
3. Ciri-ciri pencak silat
  - a. Ciri umum
    - Mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan dari ujung jari tangan dan kaki sampai kepala dan rambut wanita dapat digunakan sebagai alat pembelaan diri
    - Dapat dilakukan dengan tangan kosong
    - Tidak memerlukan senjata tertentu
    - Sifat lahir dan tumbuh serasi dengan alam sekitar
  - b. Ciri khusus
    - Sikap tenang, lemas/rileks
    - Menggunakan ketentuan, kelincahan, *timing* dan sasaran yang tepat dengan gerakan yang cepat untuk menguasai lawan bukan dengan kekuatan
    - Mempergunakan prinsip timbang badan, permainan persis dengan memindahkan titik berat badan
    - Memanfaatkan setiap serangan lawan dan tenaga lawan
    - Mengeluarkan tenaga sendiri sedikit mungkin, menghemat, menyimpan tenaga



4. Teknik dasar serangan pencak silat, yaitu:
  - a. Serangan tangan (pukulan)
  - b. Serangan kaki (tendangan)
  - c. Teknik menjatuhkan
  - d. Teknik mengunci
5. Teknik serangan dengan menggunakan tangan
  - a. Serangan tangan dan arah serangan
    - Serangan depan (tebak, tinju, totok, sodok, bandul)
    - Serangan bawah (bandul/ catok, sangah, colok/ tusuk)
    - Serangan atas (tumbuk, pedang, ketok/ potong, patak, tebak)
    - Serangan samping (pedang, tampar 5, bendul, kepret)
  - b. Serangan siku arah serangan
    - depan                      • samping
    - belakang                 • serong
    - atas                         • bawah
6. Cara melakukan teknik serangan dengan tongkat:
  - a. Serangan kaki menggunakan:
    - punggung kaki             • tumit
    - telapak kaki                • sisi kanan
    - ujung kaki                    • pergelangan kaki
  - b. Serangan lutut, dapat digunakan untuk melakukan serangan melalui bawah dan samping.
7. Teknik pembelaan adalah prinsip utama dalam pencak silat sehingga landasan perlu diperkuat terlebih dahulu. Landasan dasar-dasarnya, antara lain: hindaran, elakan, dan tangkisan.
8. Cara melakukan teknik jatuhan, yaitu:
  - a. Menambah tenaga serangan lawan searah dengan teknik jatuhan dengan tarikan, teknik jatuhan dengan dorongan
  - b. Mengubah arah serangan lawan dengan : tarikan, dorongan dan putaran
  - c. Menjatuhkan tumpuan badan lawan dengan sapuan, kaitan angkatan dan ungkitan.
9. Teknik lepas dilakukan dengan cara:
  - a. Teknik lepasan dengan satu tangan (putaran, sentakan, serangan, dan tangkapan batasan).
  - b. Teknik lepasan dengan dua tangan (benturan, serangan, bukaan)
  - c. Teknik lepasan dengan kaki
10. Cara melakukan teknik kunci:
  - a. Kunci dengan menahan kemungkinan gerakan lawan
  - b. Kunci dengan mematkan gerak sendi dengan lipatan

### Uji Pengetahuan Bab 5 (hlm. 65-66)

#### A. Pilihan Ganda

- |      |       |
|------|-------|
| 1. B | 6. C  |
| 2. E | 7. A  |
| 3. E | 8. B  |
| 4. E | 9. D  |
| 5. A | 10. A |

#### B. Esai

1. Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupan dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.
2. Kegunaan bagi seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, ialah:
  - a. Seseorang memiliki kekuatan, kelentukan, dan daya tahan yang baik.
  - b. Seseorang atau seorang atlet akan mampu mengikuti latihan selanjutnya dalam mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.
3. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.
4. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan:
  - a. Lari bolak-balik (*shuttle-run*)
  - b. Lari berbelok-belok (*zig-zag*)
  - c. Jongkok berdiri (*squat-thrust*)
5. Power adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan.
6. Bentuk latihan untuk meningkatkan power:
  - a. Melompat dengan kedua kaki (*double leg bound*)
  - b. Melompat dengan satu kaki secara bergantian
  - c. Lompat jongkok
  - d. Lompat dua kaki dengan box
7. Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang relatif lama.
8. Perbedaan daya tahan otot dengan daya tahan paru-paru adalah:
  - a. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melawan kelelahan yang timbul akibat beban latihan yang maksimal intensitasnya.
  - b. Daya tahan paru-paru adalah kemampuan otot paru-paru untuk melawan kelelahan akibat beban latihan yang intensitasnya tinggi
9. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan otot :
  - a. Mengangkat beban yang tidak terlalu berat tetapi jumlah angkatan yang banyak.
  - b. Latihan *weight training*.
10. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan paru-paru, yaitu:
  - a. Dengan interval training yang terbagi menjadi dua, yaitu: *interval running* dan *interval swimming*.

**Uji Pengetahuan Bab 6 (hlm. 75-76)****A. Pilihan Ganda**

- |      |       |
|------|-------|
| 1. E | 6. A  |
| 2. C | 7. C  |
| 3. A | 8. C  |
| 4. B | 9. C  |
| 5. C | 10. D |

**B. Esai**

- Cara melakukan guling ke depan ialah:
  - Sikap permulaan jongkok, pantat agak tinggi kedua lengan lurus ke depan.
  - Luruskan tungkai, badan condong ke depan tangan menumpu pada matras selebar bahu, tarik dagu ke dada, tengkuk pada matras.
  - Mengguling ke depan mulai dari tengkuk, punggung, kaki mengikuti gerakan badan.
  - Saat punggung mengenai matras, bengkokkan tungkai, tarik paha ke dada, tangan menolak, gerakan berguling diteruskan sehingga berakhir pada sikap jongkok, tangan melekat. Pada tulang kering, pandangan lurus ke depan.
- Cara melakukan guling ke belakang ialah:
  - Sikap permulaan jongkok, membelakangi matras, lengan lurus ke depan.
  - Jatuhkan badan ke belakang, tarik dagu ke dada, bengkokkan lengan, telapak tangan menghadap ke atas, ibu jari dekat pada telinga.
  - Mengguling ke belakang, mendarat pada matras mulai dari pantat, punggung, tengkuk, kepala bagian belakang, tangan menumpu pada matras di samping kepala, kaki tetap bengkok mengikuti gerakan badan pada saat mengguling.
- Cara melakukan guling lenting ialah:
  - Awalan berdiri kedua kaki rapat letakkan kedua tangan di matras.
  - Lentingkan kaki ke depan atas yang di mulai dahi, dilanjutkan melenting ke atas, kepala, bahu panggul dan kedua tungkai serta kedua lengan ikut melenting ke atas pula sampai pada kedua kaki mendarat secara bersama-sama.
- Cara melakukan gerakan lenting tangan ialah:
  - Awalan berlari, setelah langkah berakhir diteruskan jongkok sekali lengan lurus ke atas.
  - Rebahkan badan ke depan, lengan, badan dan tungkai tetap membentuk garis lurus (tidak boleh patah-patah) kaki depan menumpuk, kaki belakang ke atas, kedua tangan menumpuk selebar bahu. Tumpuan tangan hanya sebentar, segera menolak, kaki tumpu diayun ke atas, badan melayang, kedua kaki rapat.
  - Mendarat pada kedua kaki lengan ke atas telapak menghadap ke dalam.
- Cara melakukan gerakan meroda, yaitu:
  - Berdiri kangkang, lengan direntangkan ke samping sehingga bahu tangan menghadap ke bawah.
  - Pindahkan berat badan pada kaki kiri
  - Ayunkan tungkai kanan ke samping kanan teruskan ke atas.
  - Rendahkan badan ke kiri bawah.
  - Tangan kiri menumpu jari tangan searah dengan menghadap punggung, kepala ditarik ke belakang untuk memelihara keseimbangan.

- f. Tungkai kiri mengikuti gerakan tungkai kanan, berat badan pada tangan kiri kemudian tangan kanan menumpu, teruskan gerakan tungkai kanan sampai mendarat, tangan kiri lepas diikuti tangan kanan dan tungkai kiri mendarat sikap berdiri kangkang, lengan telentang ke samping atas.
6. Cara melakukan rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang, yaitu:
  - a. Gulingkan badan ke depan dimulai dari tengkuk, punggung, pinggang, penggul bagian belakang, kemudian sikap kaki jongkok.
  - b. Setelah jongkok, gulingkan badan ke belakang yang dimulai dari pantat, pinggang bagian belakang, punggung, kepala bagian belakang dan yang terakhir kedua kaki.
7. Cara melakukan rangkaian guling ke belakang dengan guling lenting adalah:
  - a. Setelah selesai melakukan gerakan guling ke belakang posisi badan jongkok.
  - b. Setelah jongkok letakkan kedua tangan pada matras baru dilanjutkan untuk guling ke depan, setelah tengkuk menyentuh matras angkat kedua kaki ke atas dan lecutkan sampai panggul terangkat kemudian kaki melakukan pendaratan bersama-sama.
8. Cara melakukan rangkaian gerak meroda dan lenting tangan, yaitu:
  - a. Kaki kangkang, lengan direntangkan ke atas, berat badan pindahkan, kaki/tungkai diayunkan ke samping teruskan ke atas kemudian turun dengan posisi kaki (kangkang).
  - b. Setelah itu letakkan kedua telapak tangan pada matras kemudian tolakkan salah satu kaki ke atas disusul kaki yang lain. Setelah sampai ke puncak mendarat dengan kedua kaki dan kedua tangan diangkat lurus ke atas.
9. Cara melakukan rangkaian guling ke depan, guling ke belakang, guling lenting meroda dan lenting tangan:
  - a. Posisi jongkok kemudian lakukan guling ke depan setelah selesai dengan posisi jongkok lakukan awalan guling ke belakang tangan di samping telinga jatuhkan pantat ke belakang dilanjutkan punggung, tengkuk kemudian sampai posisi duduk.
  - b. Dari posisi duduk letakkan kedua telapak tangan di matras dan gulingkan badan ke depan setelah tengkuk menyentuh matras kedua kaki diangkat ke atas, setelah mencapai puncak lecutkan kaki sampai posisi akhir berdiri dan tangan ke atas.
  - c. Dari posisi berdiri, kedua tangan ke atas dilanjutkan gerakan meroda dengan memindahkan berat badan pada kaki ke kiri ayunkan tungkai ke samping kanan terus ke atas dan rebahkan ke kiri bawah, tangan kiri menumpu jari tangan searah menghadap punggung, kepala ditarik ke belakang, tungkai kiri mengikuti gerakan tungkai kanan berat badan pada tungkai kiri kemudian tangan kanan menumpu terus gerakan tungkai kanan sampai mendarat tangan kiri lepas diikuti tangan kanan. Kemudian mendarat kaki kangkang tangan telentang.
  - d. Setelah kaki kangkang tangan telentang kemudian diayun ke depan bertumpu pada matras, tolakkan salah satu kaki ke atas diikuti dengan lainnya setelah sampai di puncak lecutkan kedua kaki dengan cepat sehingga badan berdiri tegak dan tangan lurus ke atas.

10. Unsur-unsur yang dimiliki oleh pesenam atau siswa agar siswa dapat melakukan rangkaian senam lantai dengan baik, yaitu:
- harus memiliki kekuatan;
  - harus memiliki kelenturan tubuh;
  - koordinasi sikap;
  - kesadaran yang sangat baik.

### Uji Pengetahuan Bab 7 (hlm. 95-96)

#### A. Pilihan Ganda

- |      |       |
|------|-------|
| 1. E | 6. A  |
| 2. C | 7. C  |
| 3. A | 8. C  |
| 4. B | 9. C  |
| 5. C | 10. D |

#### B. Esai

- Cara melakukan guling ke depan:
  - Sikap permulaan jongkok, pantat agak tinggi kedua lengan lurus ke depan.
  - Luruskan tungkai, badan condong ke depan tangan menumpu pada matras selebar bahu, tarik dagu ke dada, tengkuk pada matras
  - Mengguling ke depan mulai dari tengkuk, punggung, kaki mengikuti gerakan badan.
  - Saat punggung mengenai matras, bengkokkan tungkai, tarik paha ke dada, tangan menolak, gerakan berguling diteruskan sehingga berakhir pada sikap jongkok, tangan melekat. Pada tulang kering, pandangan lurus ke depan.
- Cara melakukan guling ke belakang:
  - Sikap permulaan jongkok membelakangi matras, lengan lurus ke depan.
  - Jatuhkan badan ke belakang, tarik dagu ke dada, bengkokkan lengan, telapak tangan menghadap ke atas, ibu jari dekat pada telinga.
  - Mengguling ke belakang, mendarat pada matras mulai dari pantat, punggung, tengkuk, kepala bagian belakang, tangan menumpu pada matras di samping kepala, kaki tetap bengkok mengikuti gerakan badan pada saat mengguling.
- Cara melakukan guling lenting:
  - Awalan berdiri kedua kaki rapat letakkan kedua tangan di matras.
  - Lentingkan kaki ke depan atas yang di mulai dahi, dilanjutkan melenting ke atas, kepala, bahu panggul dan kedua tungkai serta kedua lengan ikut melenting ke atas pula sampai pada kedua kaki mendarat secara bersama-sama.
- Cara melakukan gerakan lenting tangan:
  - Awalan berlari, setelah langkah berakhir diteruskan jongkok sekali lengan lurus ke atas.
  - Rebahkan badan ke depan, lengan, badan dan tungkai tetap membentuk garis lurus (tidak boleh patah-patah) kaki depan menumpuk, kaki belakang keatas, kedua tangan menumpuk selebar bahu. Tumpuan tangan hanya sebentar, segera menolak, kaki tumpu diayun ke atas, badan melayang, kedua kaki rapat.
  - Mendarat pada kedua kaki lengan ke atas telapak menghadap ke dalam.

5. Cara melakukan gerakan meroda, yaitu:
  - a. Berdiri kangkang, lengan direntangkan ke samping sehingga bahu tangan menghadap ke bawah.
  - b. Pindahkan berat badan pada kaki kiri
  - c. Ayunkan tungkai kanan ke samping kanan teruskan ke atas.
  - d. Rendahkan badan ke kiri bawah.
  - e. Tangan kiri menumpu jari tangan searah dengan menghadap punggung, kepala ditarik ke belakang untuk memelihara keseimbangan.
  - f. Tungkai kiri mengikuti gerakan tungkai kanan, berat badan pada tangan kiri kemudian tangan kanan menumpu, teruskan gerakan tungkai kanan sampai mendarat, tangan kiri lepas diikuti tangan kanan dan tungkai kiri mendarat sikap berdiri kangkang, lengan telentang ke samping atas.
6. Cara melakukan rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang, yaitu:
  - a. Gulingkan badan ke depan dimulai dari tengkuk, punggung, pinggang, penggul bagian belakang, kemudian sikap kaki jongkok.
  - b. Setelah jongkok, gulingkan badan ke belakang yang di mulai dari pantat, pinggang bagian belakang, punggung, kepala bagian belakang dan yang terakhir kedua kaki.
7. Cara melakukan rangkaian guling ke belakang dengan guling lenting adalah:
  - a. Setelah selesai melakukan gerakan guling ke belakang posisi badan jongkok.
  - b. Setelah jongkok letakkan kedua tangan pada matras baru dilanjutkan untuk guling ke depan, setelah tengkuk menyentuh matras angkat kedua kaki ke atas dan lecutkan sampai panggul terangkat kemudian kaki melakukan pendaratan bersama-sama.
8. Cara melakukan rangkaian gerak meroda dan lenting tangan:
  - a. Kaki kangkang, lengan direntakan keatas, berat badan pindahkan, kaki / tungkai diayunkan ke samping teruskan ke atas kemudian turun dengan posisi kaki (kangkang).
  - b. Setelah itu letakkan kedua telapak tangan pada matras kemudian tolakkan salah satu kaki ke atas disusul kaki yang lain. Setelah sampai ke puncak mendarat dengan kedua kaki dan kedua tangan diangkat lurus ke atas.
9. Cara melakukan rangkaian guling ke depan, guling ke belakang, guling lenting meroda dan lenting tangan:
  - a. Posisi jongkok kemudian lakukan guling ke depan setelah selesai dengan posisi jongkok lakukan awalan guling ke belakang tangan di samping telinga jatuhkan pantat ke belakang dilanjutkan punggung, tengkuk kemudian sampai posisi duduk.
  - b. Dari posisi duduk letakkan kedua telapak tangan di matras dan gulingkan badan ke depan setelah tengkuk menyentuh matras kedua kaki diangkat ke atas, setelah mencapai puncak lecutkan kaki sampai posisi akhir berdiri dan tangan ke atas.
  - c. Dari posisi berdiri kedua tangan keatas dilanjutkan gerakan meroda dengan memindahkan berat badan pada kaki ke kiri ayunkan tungkai ke samping kanan terus ke atas dan rebahkan ke kiri bawah, tangan kiri menumpu jari tangan searah menghadap punggung, kepala ditarik ke belakang, tungkai kiri mengikuti gerakan tungkai kanan berat badan pada tungkai kiri kemudian tangan kanan menumpu terus gerakan tungkai kanan sampai mendarat tangan kiri lepas diikuti tangan kanan. Kemudian mendarat kaki kangkang tangan telentang.

- d. Setelah kaki kangkang tangan telentang kemudian diayun ke depan bertumpu pada matras, tolakkan salah satu kaki ke atas diikuti dengan lainnya setelah sampai di puncak lecutkan kedua kaki dengan cepat sehingga badan berdiri tegak dan tangan lurus ke atas.
10. Unsur-unsur yang dimiliki oleh pesenam atau siswa agar siswa dapat melakukan rangkaian senam lantai dengan baik, yaitu:
- harus memiliki kekuatan.
  - harus memiliki kelenturan tubuh.
  - koordinasi sikap.
  - kesadaran yang sangat baik.

### Uji Pengetahuan Bab 8 (hlm. 103-104)

#### A. Pilihan Ganda

- |      |       |
|------|-------|
| 1. E | 6. A  |
| 2. B | 7. E  |
| 3. B | 8. A  |
| 4. D | 9. B  |
| 5. A | 10. E |

#### B. Esai

- Perkembangan renang gaya dada:  
Renang gaya dada merupakan gaya renang yang banyak dipelajari oleh orang pada saat mulai belajar renang. Gaya dada cocok digunakan untuk renang dalam jarak tempuh jauh. Gaya ini gaya yang paling mudah. Gaya dada adalah menjadi dasar belajar renang.
- Kelangsungang renang gaya dada terdiri atas:
  - Posisi tubuh (*body position*)
  - Gerakan kaki (*kicking*)
  - Gerakan pernapasan (*breathing*)
  - Koordinasi gerakan
  - Rotasi tangan (*hand rotation*)
- Perbedaan posisi versi Amerika Utara dan versi Eropa Timur, yaitu:
  - Versi Amerika: Pada saat kedua lengan lurus ke depan, sebagian besar kepala ke bawah permukaan air posisi bahu dan pinggul sedikit di permukaan air. Saat lengan mengambil sapuan keluar perenang mengambil napas cukup dengan mengangkat kepala dan leher.
  - Versi Eropa Timur: Saat kedua lengan lurus ke depan seluruh kepala, bahu, dan lengan atas berada di atas permukaan dan ditambah sedikit bagian pinggul agak terangkat naik.
- Urutan gerakan kaki renang gaya dada, yaitu:
  - sikap badan telungkup kedua tungkai kaki bagian bawah ditarik serentak mendekati pinggul;
  - setelah itu dilakukan pergelangan kedua kaki diputar mengarah keluar membentuk sudut  $\pm 50^\circ$ ;
  - yang berikutnya, kedua kaki melakukan gerakan menginjak dan diakhiri dengan menendang sehingga kedua kaki bertemu lurus di belakang.

5. Perbedaan gerakan rotasi tangan
  - a. Versi Amerika Utara bahwa gerakan rotasi tangan dibagi 3 fase, yaitu:
    - 1) fase istirahat saat lengan lurus ke depan;
    - 2) fase membuka ke luar (*outward*) saat kedua tangan membuka ke luar hingga lebih lebar dari perpanjangan garis bahu;
    - 3) fase menangkap (*catch*) dilakukan setelah fase membuka dengan siku tinggi.
  - b. Versi Eropa Timur, gerakan rotasi tangan dibagi 3 fase, yaitu:
    - 1) fase istirahat (*recovery*) saat kedua lengan lurus di depan;
    - 2) fase membuka ke luar (*outward*) ketika tangan membuka ke samping hingga perpanjangan garis bahu.
    - 3) fase mendorong ke dalam (*push*) dilakukan setelah membuka ke luar, saat melakukan fase ini telapak tangan saling berhadapan serentak menutup telapak tangan hingga bertemu. Kedua siku dan lengan menutup hingga bertemu keduanya lurus di bawah dagu.
  - c. Versi Canada gerakan rotasi tangan sebagai berikut:

Pada fase istirahat dan fase membuka keluar tetap sama perbedaannya terletak pada fase mendorong, yaitu fase menutup ke dalam (*inward sweep*) yaitu melakukan sapuan atau ayunan ke dalam kedua siku tidak usah bertemu cukup kedua tangan saja.
6. Urutan gerakan tangan gaya dada:
  - a. Mulailah menjulurkan kedua lengan ke depan. Kedua punggung tangan saling bersinggungan dan telapak tangan menghadap ke luar.
  - b. Gerakan lengan ke luar dan ke bawah samping dengan gerakan melingkar tidak terlalu dalam, teruskan gerakan sampai kedua lengan mencapai bagaian depan bahu.
  - c. Bantulah pergerakan tubuh dengan menggerakkan dua tangan agar menyatu lagi di depan wajah dengan siku dimasukkan di depan dada.
7. Urutan secara keseluruhan renang gaya dada:
  - a. Latihan gerakan kaki
  - b. Latihan gerakan tangan
  - c. Latihan pernapasan
  - d. Koordiansi gerakan kaki, tangan, dan pernapasan.

Gerakan tangan dan kaki dilakukan bersamaan saat kepala terangkat dan mengambil napas kedua kaki ditarik ke arah pinggul kemudian kepala turun kedua kaki mengarah ke luar dengan gerakan injakan hingga posisi lurus.
8. Cara melakukan start renang gaya dada, yaitu:
  - a. Berdiri di atas balok start.
  - b. Badan condong kedepan, kedua lengan diayun ke belakang, titik berat badan berada didepan sehingga seakan-akan badan jatuh ke depan.
  - c. Ayunkan tangan lurus ke depan sambil mendorong badan jatuh ke air dan kedua kaki menolak kemudian lurus ke belakang.
9. Teknik pembalikan renang gaya dada, yaitu:
  - a. Pembalikan hanya diperbolehkan mengambil dua gerakan penuh di dalam air setiap kali satu pembalikan.
  - b. Pembalikan dengan jari-jari menyentuh dinding kolam.



- c. Pada saat jari menyentuh dinding kolam tarik kaki ke atas di bawah tubuh, sehingga mata kaki dapat ditekukkan dekat pantat.
  - d. Tekan tangan kiri pada dinding sekerasnya sehingga tangan kanan mulai terasa menjauh dan tubuh akan berputar ke kanan lengkapilah dengan dorongan kuat dengan menggunakan kaki.
10. Hal-hal yang menyebabkan seorang didiskualifikasi, antara lain:
- a. Mencuri start atau mendahului peserta lain sebelum aba-aba dimulai.
  - b. Melakukan gerakan zig-zag dengan maksud untuk menyerobot jalur lawan.
  - c. Menahan gerakan lawan dengan cara menghalanginya di depan lawan / dengan menahan anggota tubuh lawan.

### Uji Pengetahuan Bab 9 (hlm. 111-112)

#### A. Pilihan Ganda

- |      |       |
|------|-------|
| 1. A | 6. B  |
| 2. B | 7. D  |
| 3. C | 8. A  |
| 4. A | 9. E  |
| 5. A | 10. A |

#### B. Esai

1. AIDS kepanjangan: Acquired Immunodeficiency Syndrome
2. HIV kepanjangan: Human Immunodeficiency Virus
3. Asal-usul virus HIV: Virus berasal dari negara-negara barat yang menganut *free sex* seperti Eropa dan Amerika.
4. Sistem tubuh yang diserang Virus HIV, yaitu:
  - a. Sistem kekebalan tubuh
  - b. Sistem pencernaan/eksresi
  - c. Sistem pernapasan
  - d. Sistem syaraf
5. Masa inkubasi virus AIDS ialah 6 bulan -2 tahun.
6. Cara penularan virus AIDS:
  - a. dengan hubungan seksual
  - b. dengan penggunaan jarum suntik
  - c. dengan tranfusi darah
  - d. Keturunan dari ibu sewaktu di dalam kandungan
7. Gejala-gejala awal terinfeksi virus AIDS:
  - a. Turunnya berat badan secara drastis.
  - b. Demam dan selalu berkeringat di malam hari.
  - c. Rasa lelah yang berlebihan tanpa sebab yang jelas.
  - d. Mencret-mencret yang kronis.
  - e. Pembengkakan kelenjar limpa (kelenjar getah bening)
  - f. Batuk kering yang lama tanpa sebab.
  - g. Bintik-bintik putih dan nyeri yang tidak biasa di lidah dan mulut.
8. Kelompok yang berisiko tinggi terkena AIDS ialah:
  - a. Orang-orang yang sering ganti pasangan
  - b. Pemakai narkoba/jarum suntik

- c. Orang-orang yang tranfusi darah
- d. Anak-anak yang lahir karena orang tua tereserang HIV
- 9. Obat-obatan yang dapat menahan perkembangan virus HIV ialah AZT (*Azidothymidine*)
- 10. Cara pencegahan serangan virus HIV, yaitu:
  - a. Hindari sentuhan langsung dengan penderita AIDS melalui seks.
  - b. Menghindari transfusi darah yang tidak jelas asalnya.
  - c. Pendidikan seks dan kesehatan reproduksi bagi remaja.
  - d. Tidak berganti-ganti pasangan dan hindari hubungan seks di luar nikah.

### Uji Pengetahuan Bab 10 (hlm. 121-122)

#### A. Pilihan Ganda

- |      |       |
|------|-------|
| 1. E | 6. C  |
| 2. E | 7. C  |
| 3. A | 8. A  |
| 4. E | 9. D  |
| 5. A | 10. A |

#### B. Esai

1. Penjelajahan adalah suatu perjalanan kaki yang diikuti dengan permainan atau pertualangan.
2. Bentuk penjelajahan, yaitu:
  - a. Penjelajahan masyarakat
  - b. Pengembaraan
  - c. Penjelajahan mempertahankan hidup
3. Tahap-tahap dalam melakukan penjelajahan:
  - a. Tahap persiapan
  - b. Tahap pemberangkatan
4. Materi pembekalan:
  - a. Maksud dan tujuan kegiatan
  - b. Tata tertib dan tata cara pelaksanaan.
  - c. Informasi tentang lokasi yang dituju.
5. Cara melakukan pemberangkatan penjelajahan:  
 Apabila lokasi penjelajahan dekat dengan sekolah, setelah upacara pemberangkatan peserta dapat dilaksanakan dengan berjalan kaki. Namun, jika lokasinya jauh perjalanan dapat dilakukan dengan menggunakan kendaraan.
6. Pelaksanaan pemberangkatan penjelajahan:
  - a. Pemberangkatan biasanya dilepas oleh para pejabat.
  - b. Sebelum diberangkatkan peserta diberikan rute yang akan ditempuh atau disinggahi.
  - c. Rutenya misalnya dari halaman sekolah, menuju ke Pos I, kemudian ke Pos II, Pos III dan seterusnya.
7. Macam-macam perlengkapan penjelajahan:
 

a. Tongkat kayu/ bambu	g. Alat tulis
b. Tali pramuka	h. Perlengkapan P3K
c. Sarung tangan	i. Air minum

- d. Pluit
  - e. Topi
  - f. Sepatu karet
  - j. Jas hujan
  - k. Senter
8. Cara melakukan penjelajahan masyarakat, yaitu:
    - a. Perjalanan yang ditempuh 6 – 8 km
    - b. Usia anak 16 – 20 tahun. Satu regu terdiri atas 8 orang.
    - c. Siswa diberi tugas untuk menjawab pertanyaan selama perjalanan.
    - d. Siswa harus melakukan pendekatan masyarakat (wawancara).
    - e. Setiap regu diwajibkan membuat laporan tentang pertanyaan dan jawaban yang telah diberikan.
    - f. Memberi saran, menarik kesimpulan serta usul perbaikan berdasarkan data-data yang dikumpulkan.
  9. Cara melakukan penjelajahan mempertahankan hidup:  
 Cara melakukan hampir sama dengan penjelajahan yang lain yaitu melalui tahap-tahap yaitu tahap persiapan, tahap pembekalan, dan tahap penjelajahan. Pada tahap penjelajahan peserta tidak dibekali makan dan minum selama perjalanan.
  10. Cara melakukan penjelajahan mengitari perkampungan:
    - a. Siswa dibagi atas regu-regu/kelompok
    - b. Siswa diberi tugas/pertanyaan yang ada kaitannya dengan keadaan perkampungan itu yang harus diisi/dijawab.
    - c. Setelah melakukan penjelajahan diwajibkan membuat laporan.
    - d. Siswa harus memberi saran dan usulan perbaikan berdasarkan data yang dikumpulkan dan yang terakhir menarik kesimpulan.

### Uji Kompetensi Semester 1 (hlm. 123-126)

#### A. Pilihan Ganda

- |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. E  | 11. D | 21. D | 31. B |
| 2. A  | 12. D | 22. B | 32. A |
| 3. A  | 13. B | 23. E | 33. B |
| 4. E  | 14. D | 24. B | 34. A |
| 5. D  | 15. B | 25. E | 35. A |
| 6. B  | 16. E | 26. B | 36. D |
| 7. C  | 17. A | 27. A | 37. B |
| 8. C  | 18. B | 28. A | 38. E |
| 9. A  | 19. E | 29. D | 39. B |
| 10. B | 20. C | 30. C | 40. A |

#### B. Esai

1. Macam-macam formasi permainan sepak bola:
  - a. Formasi 4-2-4
  - b. Formasi 4-3-3
  - c. Formasi 4-4-2
  - d. Formasi 1-3-3-3
2. Macam-macam formasi penyerangan dalam bola voli:
  - a. Formasi 4 sm- 2 su (4 Smasher – 2 SetUpper)
  - b. Formasi 4 sm – 1 su -1u (4 Smasher – 1 Setupper – 1 Universeler)
  - c. Formasi 5 sm – 1 su (5 Smasher – 1 Set Upper)

3. Cara melewati mistar lompat tinggi gaya *Straddle*:
  - a. Setelah kaki ayun melewati mistar, badan dengan cepat dibalikkan serta kepala ditundukkan.
  - b. Pantat lebih tinggi dari pundak
  - c. Kaki tolak dilipat, kemudian digerakkan ke samping.
  - d. Saat tangan kanan dan kepala berada di bawah mistar, tangan kiri diayunkan dan lipatkan di atas punggung supaya tidak menyentuh mistar.
4. Teknik serangan menggunakan tungkai caranya:
  - a. Teknik serangan kaki dapat dilakukan dari berbagai posisi, antara lain:
    - 1) posisi tendang depan
    - 2) posisi tendang samping
    - 3) posisi tendang belakang
    - 4) posisi tendang busur
  - b. Teknik serangan lutut  
Serangan lutut dapat dilakukan melalui bawah dan atas
5. Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupan dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.
6. Unsur-unsur yang harus dimiliki siswa agar dapat melakukan rangkaian senam yang baik, ialah:
  - a. kekuatan,
  - b. kelenturan,
  - c. koordinasi sikap, dan
  - d. kesadaran yang baik.
7. Manfaat melakukan senam aerobik secara teratur:
  - a. untuk peningkatan kemampuan kardiovaskuler
  - b. untuk pembentukan tubuh
8. Teknik-teknik renang gaya dada:
  - a. Bahu harus sejajar dan kedua lengan menjulur ke depan bersama-sama dengan badan majunya.
  - a. Tangan kembali ke belakang di bawah permukaan air. Sambil mendorong air agar badan melaju.
  - c. Kedua kaki ditekuk dan ditarik ke arah badan, kemudian dilanjutkan dengan gerakan melingkar ke luar hingga kedua kaki rapat dan lurus.
  - d. Kepala harus selalu di atas air kecuali waktu start dapat membalik.
  - e. Waktu membalikan tangan harus menyentuh dinding.
9. Sistem tubuh yang diserang virus AIDS, yaitu:
  - a. Sistem pernapasan
  - b. Sistem ekskresi
  - c. Sistem syaraf
  - d. Sistem kekebalan tubuh
10. Gejala awal terinfeksi virus AIDS adalah:
  - a. Menderita penyakit ringan seperti flu dan diare
  - b. Penurunan berat badan secara drastis
  - c. Selalu berkeringat kalau malam hari
  - d. Terjadi pembengkakan di daerah kelenjar getah bening.

**Uji Pengetahuan Bab 11 (hlm. 135-136)****A. Pilihan Ganda**

- |      |       |
|------|-------|
| 1. E | 6. C  |
| 2. E | 7. A  |
| 3. B | 8. E  |
| 4. D | 9. B  |
| 5. A | 10. C |

**B. Esai**

- Macam-macam formasi dalam permainan bola basket:
  - 2 orang menjadi pemain belakang (*graund*)
  - 2 orang menjadi pemain depan (*forward*)
  - 1 orang menjadi pemain tengah (*center*)
- Graund* bertugas menjaga daerah belakang, pemberi umpan bisa juga sesekali memasukkan bola.
  - Forward* bertugas menyusup ke pertahanan lawan, bersifat sebagai penyerang dan membantu *graund* menghalangi lawan yang akan masuk ke daerah pertahanan.
  - Center* bertugas menbendung atau menolak tembakan lawan, melakukan *rebound* yaitu menguasai atau menangkap bola setelah tembakan gagal selain itu menjadi target/sasaran operan teman seregu ketika berada di daerah pertahanan lawan.
- Pola penyerangan pemain bola basket adalah suatu usaha yang dijalankan oleh tim untuk menerobos daerah pertahanan lawan sehingga dapat membuahkan hasil satu angka.
- Pola penyerangan bola basket:
  - Pola penyerangan bebas
  - Pola penyerangan kilat
  - Penyerangan kilat berpola
  - Penyerangan berpola
- Pola pertahanan adalah suatu usaha yang dijalankan oleh tim bertahan dalam rangka menghalau serangan lawan.
- Pola pertahanan bola basket:
  - Pola pertahanan daerah (*zone defence*) sistem 2-1-2 dan sistem 1-3-1 (*penetrating the zone defence*).
  - Man to man defence* (pertahanan satu lawan satu)
- Dasar-dasar umum membuat pola dalam permainan bola basket:

Penjaga harus berdiri diantara lawan dan basket, jika lawan itu jauh dari bola boleh meninggalkan garis khayal antara lawan dan basket untuk sedikit mengikuti mengawasi jalannya bola.
- Pedoman dalam membuat pola permainan bola basket:
  - Penguasaan kombinasi dan variasi teknik dasar.
  - Kekuatan, kelincahan, kelentukan, dan kerja sama.
- Keuntungannya ialah  
Apabila pertahanan daerah kuat tidak akan mudah lawan untuk menembus dan memasukkan bola ke ring.

Kekurangannya :

Apabila pertahanan daerah kuat untuk memasukkan bola ke ring lawan lebih sulit karena penyerang susah menembus pertahanan lawan.

10. Peraturan permainan bola basket yang berkenaan dengan bola masuk dan gol
  - a. Sebuah angka terjadi pada saat bola hidup masuk ke keranjang.
  - b. Gol terjadi di lapangan diberi nilai untuk regu yang sedang melakukan serangan ke jaring sebagai berikut:
    - Gol dari lemparan bebas nilai 1 angka
    - Gol dari lapangan dihitung nilai 2 angka
    - Gol dibuat dari daerah 3 angka dihitung 3 angka
  - c. Jika salah satu regu tuidak disengaja membuat gol di lapangan ke jaring sendiri angka akan dicatat sebagai gol yang dibuat oleh kapten regu lawan.
  - d. Jika sengaja membuat gol ke jaring sendiri itu merupakan pelanggaran dan tidak dihitung.
  - e. Jika seorang pemain dengan tidak menyebabkan bola masuk jaring dari bawah, permainan dilanjutkan dengan bola loncat antara 2 pemain.
  - f. Jika seorang pemain dengan sengaja menyebabkan bola masuk dari bawah jaring, hal itu menjadi suatu pelanggaran.

### Uji Pengetahuan Bab 12 (hlm. 143-144)

#### A. Pilihan Ganda

- |      |       |
|------|-------|
| 1. E | 6. D  |
| 2. A | 7. E  |
| 3. A | 8. D  |
| 4. B | 9. A  |
| 5. D | 10. B |

#### B. Esai

1. Pemain bertahan yang bertugas menjaga lapangan dalam (*infield*):
  - a. *first baseman*
  - b. *second baseman*
  - c. *third baseman*
  - d. *catcher*
  - e. *pitcher*
2. Pemain bertahan yang bertugas menjaga lapangan luar (*outfield*):
  - a. *left fielder*
  - b. *center fielder*
  - c. *right fielder*
3. Tugas-tugas *first baseman*, yaitu:
  - a. Menjaga dan menangkap bola yang dipukul atau dilempar ke arah *base* pertama
  - b. Membuat mati terpaksa dengan menyentuh *base* pertama atau melempar bola kepada pemain lain yang menjaga *base* pertama.
  - c. Melempar bola pada *base* kedua untuk membuat *force out* (mati terpaksa)
  - d. Memotong pemain pada *home plate*.
  - e. Meneruskan lemparan dari lapangan sebelah kanan.
  - f. Membantu menjaga belakang pada *base* kedua.

4. Tugas-tugas *second baseman* ialah:
  - a. Menjaga pukulan bola pada daerah yang harus dikuasai.
  - b. Melempar bola ke arah *base* dua atau *base* pertama untuk membuat mati terpaksa.
  - c. Mengetik (menyentuh pelari dengan bola) pelari yang bergerak dari *base* pertama menuju *base* kedua.
  - d. Membuat mati terpaksa dan mengetik pelari pada *base* dua.
  - e. Mejaga *base* pertama jika pukulan bunt pada saat *first baseman* menjaga atau memungut bola.
  - f. Meneruskan lemparan dari *outfield* ke *infield*.
  - g. Membantu menjaga daerah belakang *base* dua, jika *shortstop* menjaga *base* dua.
5. Tugas-tugas *short stop* ialah:
  - a. Menjaga semua bola hasil pukulan di daerah yang dikuasainya.
  - b. Melempar bola ke arah *base* satu dan *base* dua untuk membuat pelari mati terpaksa.
  - c. Memotong atau meneruskan lemparan dari *outfield*.
  - d. Menjaga *base* dua pada saat terjadi pukulan *batter* ke arah *base* kedua, sedangkan *second baseman* menjaga bola.
  - e. Membantu menjaga belakang *base* kedua, jika *second baseman* menjaga *base* kedua.
6. Tugas-tugas *third baseman* yaitu:
  - a. Melempar bola kebase pertama untuk membuat *force out* (mati terpaksa)
  - b. Menjaga *base* ketiga
  - c. Meneruskan atau memotong lemparan bola dari *outfielder*.
  - d. Menguasai pukulan bunt ke arah *base* ketiga di bagian samping *infield*.
  - e. Membantu menjaga belakang *short stop*.
7. Tugas-tugas *pitcher* yaitu:
  - a. Membantu pemain di belakang *home plate*.
  - b. Menjaga *base* pertama ketika *first baseman* mengambil bola.
  - c. Membantu menjaga belakang *base* kedua dan ketiga, jika ada lemparan dari *outfield*.
  - d. Membantu menjaga belakang lemparan ke arah *home plate*.
8. Tugas-tugas *catcher* yaitu:
  - a. Menjaga *home plate* untuk memetikan pelari yang akan membuat nilai.
  - b. Menjaga pukulan *bunt* (pukulan dekat) di sekitar *home plate*.
  - c. Melempar bola ke *base* 1, 2, dan 3 untuk mematikan lawan.
  - d. Membantu menjaga belakang *base* pertama.
  - e. Menjaga pukulan *bunt*.
9. Cara mematikan pelari atau lawan pada *home plate*:
  - a. Dengan menangkap bola dan mengenakan *base* yang harus dikejar pelari.
  - b. Dengan tik atau disentuh bagian badannya dengan bola.
10. Cara menangkap bola melambung oleh *outfield*, yaitu:
  - a. Cara yang baik diatur sedemikian rupa, sambil berlari tangan berada di depan membentuk seperti keranjang atau menadah.
  - b. Letakan *glove* kira-kira pergelangan tangan lebih tinggi dari telapak tangan menghadap ke atas.
  - c. Untuk keberhasilan agar bola berada dalam *glove* tunjukan kepada para pemain dengan menarik kedua tangan ke arah badan.

**Uji Pengetahuan Bab 13 (hlm. 151-152)****A. Pilihan Ganda**

- |      |       |
|------|-------|
| 1. B | 6. B  |
| 2. A | 7. A  |
| 3. B | 8. E  |
| 4. C | 9. B  |
| 5. D | 10. D |

**B. Esai**

- Dua cara memegang lembing:
  - Cara Finlandia
  - Cara Amerika
- Teknik-teknik lempar lembing, yaitu:
  - Teknik memegang lembing
  - Teknik membawa lembing
  - Teknik lempar lembing tanpa awalan
  - Teknik lempar lembing dengan awalan langkah jingkat
- Tiga cara membawa lembing:
  - Dibawa di atas bahu dengan mata lembing mengarah serong ke atas.
  - Dibawa di muka bahu dengan mata lembing mengarah serong ke bawah.
  - Dibawa dengan lembing di bawah. Lengan kanan yang memegang lembing lurus ke bawah, mata lembing arahnya serong ke atas, ekor lembing dekat tanah.
- Leming dipegang sesuai dengan keinginan.
  - Langkahkan kaki kanan ke belakang cukup lebar disertai dengan memiringkan badan ke belakang sehingga badan berada di kaki kanan.
  - Tangan yang memegang lembing lurus di belakang serong ke bawah dan teknik lutut kaki kanan dan kaki kiri lurus. Pandangan melihat ke arah tangan kanan, kemudian melihat ke arah samping kiri serong ke atas, dan pandangan ke arah sasaran lemparan.
  - Tangan yang memegang lembing digerakkan dengan gerakan melempar lembing dan disertai dengan memutar badan ke kiri sehingga posisi badan menghadap ke depan. Arah lembing menuju serong ke atas depan, serta melewati di atas bidang bahu.
  - Kemudian meluruskan kaki belakang dan meluruskan kaki depan. Pada saat itu lembing segera dilepaskan dari genggaman disertai gerak lecutan pergelangan tangan.
  - Setelah lembing lepas dari tangan kanan, kaki kanan disilangkan ke depan untuk menggantikan posisi kaki kiri, untuk menjaga keseimbangan tubuh agar badan tidak jatuh ke depan.
- Cara melakukan awalan lempar lembing:
  - Berlari dari batas pertama secepat-cepatnya sambil membawa lembing.
  - Ketika kaki kanan menginjak batas yang kedua luruskan kaki kiri ke depan. Bersamaan dengan itu lembing dibawa ke belakang dengan tangan lurus, berat badan pada kaki kanan.
  - Setelah kaki kiri ke depan disusul dengan kaki kanan disilangkan di depan kiri atau jingkat. Setelah itu, kaki kiri dilangkahkan ke depan lagi, serta kaki kanan disilangkan kembali di depan kaki kiri.



6. Cara melakukan lembing dan lepasnya lembing:
  - a. Begitu kaki kiri mendarat dengan ujung kaki menjurus ke arah lemparan, kaki kanan diputar dan digerakkan ke atas depan.
  - b. Panggul diputar ke kiri dan badan ditegakkan.
  - c. Kemudian dengan segera, lembing dilemparkan sekuat-kuatnya ke depan atas.
  - d. Lembing lepas pada waktu tangan yang memegang lembing lurus ke depan.
  - e. Setelah lembing lepas, segera kaki kanan yang digunakan untuk menolak menggantikan kaki kiri (kaki kanan diangkat)
  - f. Pandangan ke depan ke arah lemparan.
7. Kesalahan-kesalahan saat melakukan lempar lembing:
  - a. Awalan kurang cepat dan langkah terakhir kurang lebar.
  - b. Lemparan terlalu tinggi atau terlalu rendah sehingga tidak menancap.
  - c. Pegangan lembing masih kaku.
  - d. Saat melempar lembing badan tidak miring
  - e. Membengkokkan lengan pada saat melempar.
8. Hal-hal yang harus diperhatikan saat melempar lembing:
  - a. Peganglah lembing memanjang arah tangan kemudian lebarkan langkah terakhir.
  - b. Larilah lurus saat awalan.
  - c. Selalu letakkan berat badan pada kaki belakang.
  - d. Luruskan lengan pelempar dan telapak tangan pelempar selalu paling atas.
  - e. Lengkungkan badan dengan posisi melempar dan peliharalah siku ke atas selama melompat.
9. Hal-hal yang harus dihindari saat melempar:
  - a. Pegangan lembing terlalu kaku.
  - b. Memaksa bahu selalu menghadap ke depan.
  - c. Badan bungkuk atau condong saat melempar.
  - c. Melompat tinggi ke atas saat melangkah terakhir.
  - e. Membengkokkan lengan saat melempar.
10. Peraturan perlombaan lempar lembing:
  - a. Lembing terbuat dari bahan metal
  - b. Panjang lembing putra 2,6 – 2,7 m untuk putri 2,2 – 2,3 m
  - c. Lintasan minimal 30—36,5 m
  - d. Panjang awalan harus dibatasi garis 5 cm terpisah 4 meter
  - e. Lengkung lemparan bersudut  $\pm 30^\circ$  memotong kedua ujung lengkung lemparan. Lengkung lemparan terbuat dari kayu/metal dicat putih. Lebar 7 cm datar dengan tanah sekeliling dan merupakan busur dari lingkaran yang berjari-jari 8 m dan garis tengah 1,5 m.

**Uji Pengetahuan Bab 14 (hlm. 159-160)****A. Pilihan Ganda**

- |      |       |
|------|-------|
| 1. A | 6. B  |
| 2. C | 7. E  |
| 3. E | 8. A  |
| 4. A | 9. B  |
| 5. B | 10. D |

**B. Esai**

- Prinsip-prinsip yang terkandung dalam pencak silat, yaitu:
  - Pesilat tidak berbuat hal-hal yang dapat mencela diri sendiri.
  - Tidak memancing kericuhan.
  - Pembelaan diri merupakan prinsip utama dalam pencak silat.
  - Tidak mencari musuh.
- Kode etik yang terkandung dalam pencak silat, yaitu:
  - Harus mempergunakan kepandaianya untuk menolong orang.
  - Tidak boleh menonjolkan diri atau sombong terlebih-lebih sewenang-wenang.
  - Tidak boleh mencari musuh atau mempunyai musuh hanya boleh memiliki lawan sekalipun lawannya jahat.
  - Tidak boleh menyerang lebih dulu bahkan harus menghindari bentrokan atau perselisihan sebab kemungkinan adanya kesalahpahaman.
- Cara menghindari perselisihan dan bentrokan dalam pencak silat, yaitu:
  - Pantang surut atau menyerah.
  - Tetap berusaha dan mengelak.
  - Jika terpaksa harus menangkis harus membuang kekuatan lawan dengan mengikuti arah gerakan atau berputar sehingga kalau kena tidak terasa sakit.
  - Tidak boleh adu tenaga.
- Hubungan antara prinsip bela diri pencak silat dengan kode etik pesilat:  
Prinsip bela diri pencak silat merupakan suatu dasar dari pada pelaksanaan kode etik. Jadi, kode etik itu merupakan aturan-aturan yang harus dipatuhi oleh setiap pesilat.
- Jawaban diserahkan kepada siswa.
- Cara mengunci lawan dengan luar tangan:
  - Siswa A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke siswa B.
  - Siswa B menyambut serangan siswa A dengan teknik tangkisan dua tangan yang merupakan kelanjutan dari tangkisan dari luar tangan.
  - Siswa B mengunci lawan dengan menggeser kaki ke dalam dan tangan lawan diputar dan ditahan gerakannya.
- Cara mengunci lawan dari dalam tangan:
  - Siswa A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B. Siswa B menangkis dari luar tangan.
  - Siswa A memutar badan terus menyikut siswa B dengan siku tangan kiri. Serangan tersebut dilakukan oleh siswa B dengan menggeser kaki kiri ke dalam.
  - Siswa A memutar badan dan melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B. Siswa B melakukan pembelaan dengan teknik tangkisan dari dalam.

8. Cara mengunci lawan dengan menahan serangan siku lawan:
  - a. Siswa A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B. Siswa B menangkis dari luar tangan.
  - b. Siswa B menyikut ke belakang dengan siku tangan kiri. Siswa B menangkis dan menangkap siku tersebut.
  - c. Siswa A melanjutkan usaha pembelaan dengan memutar siku lawan sekaligus menguncinya.
9. Cara melakukan menahan siku lawan di atas pundak:
  - a. Siswa A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B. Siswa B menangkis menggunakan teknik tangkisan luar.
  - b. Siswa A menyikut dengan siku tangan kiri ke belakang. Siswa B menangkis.
  - c. Siswa A memutar badannya dan melancarkan pukulan dengan tangan kanan. Siswa B menangkis dengan teknik tangkisan luar.
  - d. Siswa A dengan cepat melangkahhkan kaki kiri terus menempel masuk dan tangan kiri menangkap pangkal dengan siswa B lalu ditahan di atas bahu, sehingga B terjatuh.
10. Cara menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian luar:
  - a. Siswa A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B. Siswa B menangkis dengan tehnik tangkis luar.
  - b. Siswa A sambil menjatuhkan diri ke belakang menyapu kaki lawan dengan melingkar atau melengkung. Usaha ini tidak mengakibatkan siswa B terjatuh.
  - c. Serangan siswa A dilanjutkan dengan memasukkan kaki kirinya lebih jauh dan melakukan teknik guntingan atau kaitan, sehingga mengakibatkan siswa B terjatuh.

### Uji Pengetahuan Bab 15 (hlm. 169-170)

#### A. Pilihan Ganda

- |      |       |
|------|-------|
| 1. A | 6. B  |
| 2. C | 7. A  |
| 3. B | 8. B  |
| 4. B | 9. D  |
| 5. A | 10. C |

#### B. Esai

1. Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupan dalam melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien.
2. Manfaat melakukan kesegaran jasmani:
  - a. Seseorang menjadi trampil, kuat dan efisien dalam gerakannya.
  - b. Mencegah serangan penyakit.
  - c. Seseorang akan mempunyai kekuatan, daya tahan, kelincahan, tenaga, keseimbangan dan kecepatan yang baik.
3. *Circuit training* adalah urutan latihan dengan satu macam kegiatan di setiap pos antara 4-12 pos.
4. Cara mengatur materi latihan *circuit training* bergantung pada kondisi fisik.
5. Kegunaan melakukan latihan *circuit training* ialah untuk melatih otot.

6. Cara-cara mengembangkan kelincahan, yaitu:
  - a. Guling ke belakang.
  - b. Melempar tinju dengan tangan kiri.
  - c. Lari dilanjutkan dengan *broad jump*.
  - d. Memperkecilkan lapangan dan mengubah kondisi alat.
  - e. Variasi dan jongkok-jongkok maju-mundur dan kanan-kiri.
  - f. Menambah gerakan-gerakan sebelum akhir gerakan.
  - g. Mempersulit kondisi tempat, alat, dan lawan.
7. Cara-cara mengembangkan kecepatan:
  - a. Dengan metode *interval training*
  - b. Lari akselerasi (lari dengan memperlambat kecepatan)
  - c. *Up hill* (lari naik bukit)
  - d. *Down hill* (lari menuruni bukit)
  - e. Lari menaiki gedung
8. Cara-cara mengembangkan kekuatan:
  - a. Latihan isometrik (latihan tahanan)
  - b. Latihan kontraksi isotonik (latihan tahanan di mana ada gerakan-gerakan anggota tubuh karena memanjang dan memendaknya otot)
  - c. Kontraksi isokenetik (latihan gabungan antara isometrik dan isotonik).
9.
  - a. Kontraksi isotonik adalah latihan-latihan yang biasanya dilakukan dengan menggunakan beban.
  - b. Kontraksi isometrik adalah kontraksi otot atau sekelompok otot melawan beban yang tidak tergerak. Jadi, latihannya hanya menggunakan peralatan benda-benda yang tidak bergerak.
  - c. Kontraksi isokinetik adalah latihan gabungan antara latihan isotonik dengan isometrik dengan berat beban bervariasi.
10. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan:
  - a. Latihan daya tahan otot dengan melakukan latihan beban (*weight training*)
  - b. Latihan daya tahan jantung dan paru-paru, antara lain: lari jarak jauh, renang, jarak jauh, *cross country*, *fartlek*, dan *interval training*.

### Uji Pengetahuan Bab 16 (hlm. 174-176)

#### A. Pilihan Ganda

- |      |       |
|------|-------|
| 1. C | 6. A  |
| 2. E | 7. C  |
| 3. C | 8. C  |
| 4. C | 9. D  |
| 5. A | 10. B |

#### B. Esai

1. Cara melakukan guling ke depan:
  - a. Sikap badan berdiri tegak, kedua tangan di samping badan.
  - b. Kedua telapak tangan bertumpu di matras dengan pinggul dinaikkan.

- c. Kedua siku dibengkokkan, kemudian kepala dimasukkan di antara dua lengan sehingga badan berguling ke depan.
  - d. Pada waktu badan berguling ke depan, kedua lutut dipeluk, kemudian kembali ke sikap jongkok.
2. Cara melakukan guling ke belakang:
- a. Sikap permulaan jongkok membelakangi, matras, lengan lurus ke depan.
  - b. Jatuhkan badan ke belakang, tarik dagu ke dada, bengkokkan lengan, telapak tangan menghadap ke atas, ibu jari dekat pada telinga.
  - c. Mengguling ke belakang, mendarat pada matras mulai dari pantat, punggung, tengkuk, kepala bagian belakang, tangan menumpu pada matras di samping kepala, kaki tetap bengkok mengikuti gerakan badan pada saat mengguling.
3. Cara melakukan guling lenting:
- a. Dari sikap jongkok dilanjutkan guling lenting
  - b. Pantat dinaikkan sambil menumpukan kedua tangan di matras.
  - c. Kedua siku dibengkokkan dan kepala dimasukkan di antara dua lengan.
  - d. Pada waktu badan setengah mengguling ke depan, kedua kaki yang rapat dilentangkan melewati atas kepala dengan serentak sambil menolakkan kedua tangan sehingga badan terangkat ke atas dan mendarat dengan kedua kaki sambil berdiri.
4. Cara melakukan gerakan lenting tangan:
- a. Awalan berlari, setelah langkah berakhir diteruskan jengkek sekali lengan lurus ke atas.
  - b. Rebahkan badan ke depan, lengan, badan dan tungkai tetap membentuk garis lurus (tidak boleh patah-patah) kaki depan menumpuk, kaki belakang ke atas, kedua tangan menumpuk selevel bahu. Tumpuan tangan hanya sebentar, segera menolak, kaki tumpuh diayun ke atas, badan melayang, kedua kaki rapat.
  - c. Mendarat pada kedua kaki lengan ke atas telapak menghadap ke dalam.
5. Cara melakukan gerakan meroda yaitu:
- a. Berdiri kangkang, lengan direntangkan ke samping sehingga bahu tangan menghadap ke bawah.
  - b. Pindahkan berat badan pada kaki kiri
  - c. Ayunkan tungkai kanan ke samping kanan teruskan ke atas.
  - d. Rendahkan badan ke kiri bawah.
  - e. Tangan kiri menumpu jari tangan searah dengan menghadap punggung, kepala ditarik ke belakang untuk memelihara keseimbangan.
  - f. Tungkai kiri mengikuti gerakan tungkai kanan, berat badan pada tangan kiri kemudian tangan kanan menumpu, teruskan gerakan tungkai kanan sampai mendarat, tangan kiri lepas diikuti tangan kanan dan tungkai kiri mendarat sikap berdiri kangkang, lengan telentang ke samping atas.
6. Cara melakukan rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang, yaitu:
- a. Gulingkan badan ke depan dimulai dari tengkuk, punggung, pinggang, penggul bagian belakang, kemudian sikap kaki jongkok.
  - b. Setelah jongkok, gulingkan badan ke belakang yang dimulai dari pantat, pinggang bagian belakang, punggung, kepala bagian belakang dan yang terakhir kedua kaki.

7. Cara melakukan rangkaian guling ke belakang dengan guling lenting adalah :  
Setelah selesai melakukan gerakan guling ke belakang posisi badan jongkok. Setelah jongkok letakkan kedua tangan pada matras baru dilanjutkan untuk guling ke depan, setelah tengkuk menyentuh matras angkat kedua kaki ke atas dan lecutkan sampai panggul terangkat kemudian kaki melakukan pendaratan bersama-sama;
8. Cara melakukan rangkaian gerak meroda dan lenting tangan, yaitu:
  - a. Kaki kangkang, lengan direntangkan ke atas, berat badan pindahkan, kaki/ tungkai diayunkan ke samping teruskan ke atas kemudian turun dengan posisi kaki (kangkang).
  - b. Setelah itu letakkan kedua telapak tangan pada matras kemudian tolakkan salah satu kaki ke atas disusul kaki yang lain. Setelah sampai ke puncak mendarat dengan kedua kaki dan kedua tangan diangkat lurus ke atas.
9. Cara melakukan rangkaian guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda, dan lenting tangan:
  - a. Posisi jongkok kemudian lakukan guling ke depan setelah selesai dengan posisi jongkok lakukan awalan guling ke belakang tangan di samping telinga jatuhkan pantat ke belakang dilanjutkan punggung, tengkuk kemudian sampai posisi duduk.
  - b. Dari posisi duduk letakkan kedua telapak tangan di matras dan gulingkan badan ke depan setelah tengkuk menyentuh matras kedua kaki diangkat ke atas, setelah mencapai puncak lecutkan kaki sampai posisi akhir berdiri dan tangan ke atas.
  - c. Dari posisi berdiri dua tangan ke atas dilanjutkan gerakan meroda dengan memindahkan berat badan pada kaki ke kiri, ayunkan tungkai ke samping kanan terus ke atas dan rebahkan ke kiri bawah, tangan kiri menumpu jari tangan searah menghadap punggung, kepala ditarik ke belakang, tungkai kiri mengikuti gerakan tungkai kanan berat badan pada tungkai kiri kemudian tangan kanan menumpu, terus gerakan tungkai kanan sampai mendarat tangan kiri lepas diikuti tangan kanan. Kemudian mendarat kaki kangkang tangan telentang.
  - d. Setelah kaki kangkang tangan telentang kemudian di ayun ke depan bertumpu pada matras, tolakkan salah satu kaki ke atas diikuti dengan lainnya setelah sampai di puncak lecutkan kedua kaki dengan cepat sehingga badan berdiri tegak dan tangan lurus ke atas.
10. Unsur-unsur yang dimiliki oleh pesenam atau siswa agar siswa dapat melakukan rangkai senam lantai dengan baik, yaitu:
  - a. Harus memiliki kekuatan
  - b. Harus memiliki kelenturan tubuh
  - c. Koordinasi sikap
  - d. Kesadaran yang sangat baik

**Uji Pengetahuan Bab 17 (hlm. 183-184)****A. Pilihan Ganda**

- |      |       |
|------|-------|
| 1. B | 6. E  |
| 2. E | 7. C  |
| 3. B | 8. E  |
| 4. E | 9. A  |
| 5. C | 10. E |

**B. Esai**

- Senam irama adalah kombinasi/perpaduan antara gerak tubuh dan tarian yang diiringi musik.
- Tekanan yang harus diberikan pada senam irama ialah irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas tubuh.
- Aliran-aliran senam irama:
  - Senam irama yang diiringi musik klasik.
  - Senam irama yang diiringi dengan musik modern.
- Dasar-dasar posisi langkah kaki gerakan tari atau dansa balet:
  - Sikap langkah tegak kaki, berdiri di atas kaki kanan ujung kaki kiri diletakkan di samping tumit kanan.
  - Sikap langkah tegak kanan, berdiri di atas kaki kiri, ujung kaki kanan diletakkan disamping tumit kanan. Lutut kanan ditekek sedikit.
- Bentuk-bentuk latihan tari atau dansa balet:
  - Latihan langkah kaki:
    - Sikap tegak langkah
    - Sikap tegak ajur
    - Latihan langkah biasa
  - Latihan ayunan tangan:
    - Latihan ayunan tangan satu lengan melingkari di atas kepala
    - Latihan ayunan satu tangan ke belakang dan ke depan
    - Latihan ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan
    - Latihan ayunan dengan saling silang dan rentang di depan biasa.
- Alat-alat yang sering digunakan dalam melakukan gerakan senam irama:
  - pita
  - bola
  - gada-gada
  - tongkat
  - simpai
- Kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan senam irama:
  - Gerakan tidak sinkron atau tidak seirama dengan musik.
  - Gerakan badan kurang lentur
- Gejala-gejala fisik yang perlu diperhatikan selama menjalankan latihan senam irama:
  - Sesak napas pada menit-menit pertama latihan berarti pernapasan tidak cukup.
  - Bila terasa mual dan muntah-muntah, berkunang-kunang, kepala pusing, kepala terasa ringan, dada terasa ringan, dada terasa sakit dan berdebar-debar, sehari setelah latihan terasa lelah, berarti takaran latihan terlalu tinggi.
  - Bila setelah latihan merasa sukar tidur, berarti takaran latihan terlalu tinggi atau waktu latihan terlalu dekat dengan waktu tidur (kurang lebih 3 jam).

9. Senam aerobik adalah:
  - a. Suatu program kesegaran jasmani yang lengkap meliputi “latihan” dan “kegembiraan” dimana kita mengekspresikan segala perasaan dengan tertawa, melompat, menedang-menendang, jogging meregang bergoyang dengan mengkombinasikan gerakan-gerakan dansa seperti Rock and Roll, Disco, Cha-Cha, Twist dan lain-lain atau dengan tarian tradisional, tari rakyat bahkan tari kontemporer.
  - b. Merupakan aktivitas yang terus menerus yang memadukan beberapa gerakan yang akan menguatkan jantung, peredaran darah, dan membakar lemak.
  - c. Suatu olah raga untuk “kebugaran Jasmani” dan rekreasi dimana teknik dan keterampilan kurang penting.
  - d. Suatu olahraga yang merangsang (manifestasi emosi dalam gerak) karena kita bersatu dengan lagu dan musik.
10. Manfaat melakukan senam irama atau ritmik secara teratur adalah:
  - a. Dapat membakar lemak yang berlebihan di tubuh. Meningkatkan daya tahan otot jantung dan paru-paru, memperbaiki penampilan karena setiap gerakan dibuat untuk menguatkan, mengencangkan, dan membentuk otot tubuh.
  - b. Mencegah penyakit yang menyerang tubuh.
  - c. Meningkatkan kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, daya tahan, dan sanggup melakukan kegiatan atau olahraga lainnya.

### Uji Pengetahuan Bab 18 (hlm. 189-190)

#### A. Pilihan Ganda

- |      |       |
|------|-------|
| 1. B | 6. A  |
| 2. B | 7. A  |
| 3. B | 8. B  |
| 4. A | 9. C  |
| 5. A | 10. C |

#### B. Esai

1. Manfaat renang bagi tubuh:
  - a. Peredaran darah menjadi lancar.
  - b. Menggerakkan hampir semua organ tubuh.
  - c. Pernapasan menjadi lancar.
  - d. Menambah serabut otot-otot tubuh.
  - e. Mempercepat proses pertumbuhan badan.
  - f. Membentuk sikap tubuh.
2. Hal-hal yang harus diperhatikan untuk menghindari kecelakaan di kolam renang:
  - a. Jangan berenang ditempat yang ada tanda larangan renang.
  - b. Jangan menyelam tanpa memeriksa terlebih dahulu kedalaman air tersebut.
3. Bentuk-bentuk latihan pengenalan air:
  - a. Latihan menyelam ke dalam air
  - b. Latihan meluncur
  - c. Latihan mengapung.



4. Teknik-teknik gerakan renang gaya dada:
  - a. Teknik start
  - b. Teknik gerakan kaki
  - c. Teknik gerakan tangan
  - d. Teknik pernapasan/mengambil napas
5. Cara melakukan start renang gaya dada, yaitu:
  - a. Dengan sikap melakukan start, kedua ujung-ujung jari kaki dikaitkan pada bibir balok, lakukan sikap membungkuk dengan kedua lengan lurus ke belakang, sedangkan pandangan mata diarahkan lurus ke depan.
  - b. Bungkukkan tubuh mendekati air, bersamaan dengan sikap lengan di ayun ke belakang.
  - c. Ayunkan lengan bergerak ke depan sehingga tubuh terdorong maju.
  - d. Dengan dorongan ayunan, tubuh condong ke permukaan air.
  - e. Sikap tubuh yang akan jatuh, dibantu tumpuan telapak kaki, badan mulai lepas landas.
  - f. Saat tubuh melayang, lengan dan kaki diusahakan dalam sikap lurus.
  - g. Sikap tubuh ketika masuk permukaan air.
6. Teknik pembalikan renang gaya dada adalah sebagai berikut:
  - a. Kedua lengan perenang menyentuh dinding serentak dan sama tinggi.
  - b. Satu tangan lepas dari dinding, pantat dan kaki yang sudah ditekuk diputar.
  - c. Kedua tangan lepas dari dinding, kedua kaki menolak dengan kuat dari dinding.
  - d. Setelah mendorong, kepala ada di antara kedua lengan dan perenang tenggelam di bawah permukaan air.
  - e. Setelah tarikan tangan dimulai dengan lengan-lengan hampir lurus dan menarik langsung ke samping dalam satu garis yang sejajar dengan permukaan air.
  - f. Lengan-lengan mulai menekuk pada siku-siku ketika tangan agak menurun. Lengan dan siku hampir setinggi bahu.
  - g. Siku menekuk ketika kedua tangan saling mendekati. Kepala rendah dalam usaha agar badan tidak naik ke permukaan.
  - h. Kedua tangan hampir saling bersentuhan ketika tekukan siku melebihi  $90^\circ$ . Setelah titik ini kedua tangan akan mempercepat ke arah belakang dalam suatu gerakan serupa sabetan yang cepat ketika siku-siku diluruskan.
  - i. Kedua siku hampir lurus sepenuhnya dan perenang siap untuk mendorong air langsung ke atas dengan telapak tangan.
7. Hal-hal yang menyebabkan seseorang didiskualifikasi dalam perlombaan renang:
  - a. Mencuri start atau mendahului peserta lain sebelum aba-aba dimulai.
  - b. Melakukan gerakan zig-zag dengan maksud untuk menyerobot jalur lawan.
  - c. Menahan gerakan lawan dengan cara menghalanginya di depan lawan/dengan menahan anggota tubuh lawan.
8. Latihan-latihan untuk meningkatkan gerakan kaki renang gaya dada adalah:
  - a. Sikap badan telungkup, tangan berpegangan dipinggir kolam dan kaki lurus ke belakang.
  - b. Kedua lutut ditarik ke belakang tumit rapat atau didekatkan dengan pantat.
  - c. Kedua tumit dilepaskan kaki dibuka ke samping, kemudian kaki di tutup rapat kembali atau tumit rapat kembali.
  - d. Lakukan latihan tersebut berulang-ulang sampai gerakan sempurna dengan pergelangan kaki rileks.

9. Latihan-latihan untuk meningkatkan gerakan tangan renang gaya dada:
  - a. Mulailah dengan menjulurkan kedua lengan ke depan, kedua punggung tangan saling bersinggungan, telapak tangan menghadap ke luar, jari dirapatkan.
  - b. Gerakan lengan ke luar dan ke bawah samping dengan gerakan melingkar tidak terlalu dalam. Teruskan gerakan tersebut sampai ke depan bahu.
  - c. Bantulah pergerakan tubuh dengan menggerakkan kedua lengan agar menyatu lagi di depan wajah dengan kedua siku dimasukkan menyatu di depan dada.
  - d. Saat di dalam air sikap badan telungkup dan kaki dipegang oleh teman atau dikaitkan di pinggir kolam, kedua lengan lurus ke depan.
10. Latihan-latihan untuk meningkatkan koordinasi gerakan renang gaya dada:
  - a. Gerakan tangan dan kaki dilakukan bergantian.
  - b. Saat kepala terangkat akan mengambil nafas kedua kaki ditarik ke arah panggul.
  - c. Saat kepala turun kedua kaki mengarah ke luar dengan gerakan injakan sehingga posisi kaki lurus ke belakang.

### Uji Pengetahuan Bab 19 (hlm. 197-198)

#### A. Pilihan Ganda

- |      |       |       |
|------|-------|-------|
| 1. A | 6. C  | 11. B |
| 2. C | 7. B  | 12. C |
| 3. A | 8. E  | 13. C |
| 4. C | 9. A  | 14. E |
| 5. A | 10. A | 15. E |

#### B. Esai

1.
  - a. Pertumbuhan adalah proses bertambahnya ukuran makhluk hidup karena adanya pembelahan dan pembesaran sel. Pertumbuhan dapat diukur dan dinyatakan secara kuantitatif.
  - b. Perkembangan adalah proses makhluk hidup menuju kedewasaan. Perkembangan tidak dapat diukur atau dinyatakan dengan bilangan, tetapi dapat dinyatakan dengan perubahan bentuk dan tingkat kedewasaan.
2. Faktor-faktor yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan:
 

a. Gen	d. aktivitas
b. hormon	e. sinar matahari
c. makanan	f. suhu
3. Pola hidup sehat adalah kebiasaan seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang ada hubungannya dengan kesehatan misalnya kebiasaan makan, kebiasaan minum alkohol dan lain-lain.
4. Kegunaan makanan bagi manusia ialah:
  - a. Sebagai zat pembangun
  - b. Sebagai zat pengatur
  - c. Sebagai zat tenaga.
5. Enam macam zat gizi makanan yaitu:
 

a. hidrat arang atau karbohidrat,	d. mineral dan garam-garam,
b. lemak,	e. vitamin-vitamin, dan
c. protein,	f. air

6. Empat masalah gizi di Indonesia, yaitu:
  - a. kurangnya pengetahuan tentang gizi;
  - b. banyaknya rakyat yang hidup miskin;
  - c. rendahnya pendidikan warga negara;
  - d. pola makan yang tidak teratur.
7. Perubahan yang terjadi dalam tubuh akibat kurang gizi ialah:
  - a. akan timbul penyakit-penyakit kurang gizi.
  - b. akan timbul penyakit kelebihan gizi.
8. Penyakit akibat kekurangan kalori protein disebut kurang kalori protein atau KKP. Penyakit ini banyak menimpa golongan anak, terutama anak-anak di bawah umur lima tahun. Akibat yang sangat merugikan dari KKP ialah anak menjadi kurang lincah, lemah, dan malas, tidak cerdas dan sering jatuh sakit.
9. Jawaban diserahkan kepada siswa.
10. Karena seseorang yang menderita gizi kurang pada masa kanak-kanak, setelah mencapai dewasa tubuhnya tidak akan mencapai tinggi yang seharusnya dapat dicapai. Tingkat kecerdasan anak akan terpengaruh karena perkembangan jaringan otak hanya berlangsung sejak anak masih dalam kandungan sampai dengan umur kurang lebih empat tahun.

#### A. Pilihan Ganda

#### Uji Kompetensi Semester 2 (hlm. 197-198)

- |        |       |       |         |
|--------|-------|-------|---------|
| 1. E   | 11. B | 21. B | 31. B   |
| 2. D   | 12. A | 22. A | 32. A   |
| 3. A   | 13. C | 23. A | 33. C   |
| 4. E   | 14. A | 24. D | 34. A   |
| 5. B   | 15. B | 25. B | 35. C/D |
| 6. C   | 16. A | 26. E | 36. A   |
| 7. A/B | 17. C | 27. E | 37. B   |
| 8. D   | 18. B | 28. B | 38. A   |
| 9. C   | 19. A | 29. B | 39. B   |
| 10. D  | 20. B | 30. A | 40. C   |

#### B. Esai

1. Macam-macam formasi bola basket:
  - a. Adegan 1-3-1 (Pola *diamond*)
  - b. Adegan 1-2-1 (Pola *ault mann*)
  - c. Adegan 2-3 (Pola *reverse*).
2. Cara mematikan lawan pada *home plate*:
  - a. Dengan cara ditik yaitu menyentuh bola kepada anggota badan pelari sebelum menginjakkan kaki pada *base*.
  - b. Dengan cara menyentuh *base* tempat yang akan dituju pelari oleh penjaga *base* sambil membawa bola.
3. Hal-hal yang harus diperhatikan saat melempar lembing ialah:
  - a. Peganglah lembing memanjang arah tangan kemudian lebarkan langkah terakhir.
  - b. Larilah lurus saat awalan.
  - c. Selalu letakkan berat badan pada kaki belakang.

- d. Luruskan lengan pelempar dan telapak tangan selalu paling atas.
  - e. Lengkungkan badan dengan posisi melempar dan peliharalah siku ke atas selama melompat.
4. Cara menghindari perselisihan dan bentrokan dalam pencak silat:
    - a. Pantang surut atau menyerah.
    - b. Tetap berusaha dan mengelak.
    - c. Jika dipaksa harus menangkis harus membuang kekuatan lawan dengan mengikuti arah gerakan atau berputar sehingga kalau kena tidak terasa sakit.
    - d. Tidak boleh adu tenaga.
  5. Manfaat melakukan kebugaran jasmani:
    - a. untuk meningkatkan *agility*,
    - b. untuk meningkatkan kecepatan,
    - c. untuk meningkatkan kekuatan, dan
    - d. untuk meningkatkan daya tahan.
  6. Unsur-unsur yang harus dimiliki pesenam ketika melakukan rangkaian senam lantai dengan baik, yaitu:
    - a. harus memiliki kekuatan;
    - b. harus memiliki kelenturan tubuh;
    - c. koordinasi sikap;
    - d. kesadaran yang sangat baik.
  7. Gejala-gejala fisik yang harus diperhatikan selama melakukan senam lantai ialah:
    - a. kekuatan (daya/tenaga)
    - b. kecepatan
    - c. kelenturan
    - d. kelincahan
    - e. daya
  8. Teknik-teknik gerakan renang gaya dada ialah:
    - a. Teknik posisi tubuh
    - b. Teknik gerakan kaki (*kicking*)
    - c. Teknik gerakan rotasi tangan (*hand rotasi*)
    - d. Teknik gerakan pernapasan (*breathing*)
    - e. Teknik gerakan koordinasi (gerakan kaki, tangan, dan pernapasan)
  9. Pola hidup sederhana ialah kebiasaan seseorang yang berhubungan dengan kesehatan.
  10. Pengaruhnya sangat besar karena ketika manusia itu punya daya tahan yang baik maka dia sudah menggunakan gizi yang baik.