Panduan Guru

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk SMA/MA

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)

Kelas

XII

Ganeca exact

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 itu 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

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. Persiapkan bahan pelajaran dengan mempelajarinya berulang-ulang. Jangan mengandalkan bahwa kita dahulu sudah mempelajarinya karena apa yang kita ketahui dahulu 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 urut-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 dahulu 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 bersinambungan.
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 XII 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 XII Program IPS

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.

Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar

Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tahun 2006

Kelas XII, Semester 1

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**). 1.2 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, toleransi, kerja keras, dan percaya diri**). 1.3 Mempraktikkan teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri**). 1.4 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bela diri secara berpasangan dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai lawan, kerja keras, percaya diri, dan menerima kekalahan**).
2. Mempraktikkan perancangan aktivitas pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani.	2.1 Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri. 2.2 Melaksanakan program latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
3. Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	3.1 Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, dan menghargai teman. 3.2 Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam ketangkasan serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, dan menghargai teman.
4. Mempraktikkan satu rangkaian gerak berirama berbentuk aktivitas aerobik secara beregu dengan diiringi musik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	4.1 Mempraktikkan keterampilan gerak berirama senam aerobik serta nilai kerja sama, kedisiplinan, percaya diri, keluwesan, dan estetika. 4.2 Mempraktikkan keterampilan menyelaraskan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerja sama, disiplin, percaya diri, keluwesan, dan estetika.
5. Mempraktikkan berbagai gaya renang lanjutan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*).	5.1 Mempraktikkan keterampilan renang gaya dada lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras, dan keberanian. 5.2 Mempraktikkan keterampilan renang gaya bebas lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras, dan keberanian. 5.3 Mempraktikkan keterampilan renang gaya punggung lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras, dan keberanian. 5.4 Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras, dan keberanian.

Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tahun 2006

Kelas XII, Semester 2

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
6. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	6.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerja sama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras, dan percaya diri**). 6.2 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil dengan peraturan sebenarnya serta nilai kerja sama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras, dan percaya diri**). 6.3 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerja sama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras, dan percaya diri**). 6.4 Mempraktikkan keterampilan bela diri secara berpasangan dengan menggunakan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerja sama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras, dan percaya diri**).
7. Memelihara tingkat kebugaran jasmani yang telah dicapai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	7.1 Mempraktikkan program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani. 7.2 Mempraktikkan membaca hasil tes berdasarkan tabel yang cocok.
8. Mengkombinasikan rangkaian gerakan senam lantai dan senam ketangkasan dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	8.1 Mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai serta nilai percaya diri, tanggung jawab, kerja sama, dan percaya kepada teman. 8.2 Mempraktikkan rangkaian gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, tanggung jawab, kerja sama, dan percaya kepada teman.

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
9. Mempraktikkan satu rangkaian gerak berirama secara beregu dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	9.1 Mempraktikkan rangkaian gerak senam aerobik dengan iringan musik serta nilai kerja sama, disiplin, keluwesan, dan estetika. 9.2 Mempraktikkan senam irama tradisional sesuai budaya daerah secara berkelompok serta nilai kerja sama, disiplin, percaya diri, keluwesan, dan estetika.
10. Mempraktikkan keterampilan penguasaan berbagai teknik gaya renang dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*).	10.1 Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang untuk kepentingan bermain di air dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian. 10.2 Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang untuk estafet sesuai dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian. 10.3 Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang untuk kepentingan pertolongan serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleran, kerja keras, dan keberanian.
11. Mengevaluasi kegiatan luar kelas/sekolah dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***).	11.1 Mengevaluasi kegiatan di sekitar sekolah serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika, dan demokrasi. 11.2 Mengevaluasi kegiatan di alam bebas serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika, dan demokrasi. 11.3 Mengevaluasi kegiatan kunjungan ke tempat-tempat bersejarah serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika, dan demokrasi. 11.4 Mengevaluasi kegiatan karya wisata serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika, dan demokrasi.

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
12. Mempraktikkan budaya hidup sehat.	12.1 Mempraktikkan pola hidup sehat. 12.2 Menampilkan perilaku hidup sehat.

S I L A B U S

SILABUS

Jenjang : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/1
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)	Permainan sepak bola • Taktik pola penyerangan • Taktik pertahanan	• Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok, siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai dengan posisinya 4-2-4, pergantian pemain, penyerangan yang selalu dijaga oleh lawan, menipu dan menerobos ke pertahanan lawan dengan umpan satu dua. • Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola pertahanan 5-3-2 pemain belakang dan tengah harus mengamankan daerahnya masin-masing dan *man to man marking*.
	Bola voli • Taktik pertahanan	• Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai posisinya dengan menggunakan pola 4 *smasher* dan 2 *set-uper*, 4 *smasher*, 1 *set-uper*, 1 *libero* dan 5 *smasher* dan 1 *set-uper* terhadap servis, *smash*, dan pantulan *block* lawan (*cover of smash near the net*).

Indikator	Jenis Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Alat/ Bahan
• Menggunakan berbagai variasi, bentuk dan strategi penyerangan dalam permainan sepak bola. • Menggunakan berbagai variasi bentuk dan strategi pertahanan dalam permainan sepak bola.	• Tes perbuatan	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.
• Menggunakan berbagai variasi, bentuk dan strategi pertahanan dalam permainan bola voli. • Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah dan *fairplay* dalam permainan.	• Tes perbuatan	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
1.2. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, toleransi, kerja keras, dan percaya diri**)	Permainan tenis	• Melakukan latihan taktik bermain ganda dan pola bermain ganda. • Melakukan praktik perwasitan dalam permainan tenis.
	Bulu tangkis	• Melakukan pola pukulan permainan bulu tangkis dengan koordinasi yang baik. • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerja sama dengan menghargai lawan.
	Tenis meja	• Melakukan latihan pola penyerangan dalam tenis meja.
1.3. Mempraktikkan teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerja sama dan kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	Atletik • Lari sambung (estafet)	• Melakukan teknik lari sambung. • Melakukan pergantian tongkat estafet antarpelari. • Melakukan memberi dan menerima tongkat estafet. • Memperhatikan peraturan perlombaan lari sambung (estafet).
	Atletik • Lompat jangkit (*stop step jump*)	• Melakukan teknik lompat jangkit. • Memahami kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam lompat jangkit. • Melakukan hal-hal yang harus dicapai dalam lompat jangkit.

Indikator	Jenis Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Alat/ Bahan
• Melakukan taktik bermain ganda. • Melakukan latihan pola bermain ganda. • Melakukan praktik perwasitan dan penyelenggaraan pertandingan.	• Tes kete-rampilan /unjuk kerja	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.
• Melakukan pola pukulan permainan bulu tangkis dengan koordinasi yang baik. • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.	• Tes kete-rampilan /unjuk kerja	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.
• Melakukan latihan pola penyerangan.	• Tes kete-rampilan/ unjuk kerja	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.
• Melakukan teknik lari sambung. • Melakukan pergantian tongkat estafet antarpelari di daerah pergantian tongkat estafet antarpelari. • Melakukan latihan memberi dan menerima tongkat estafet dalam bentuk perlombaan. • Memperhatikan peraturan perlombaan lari estafet.	• Tes perbuatan	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.
• Melakukan teknik lompat jangkit. • Memahami kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam lompat jangkit.	• Tes perbuatan	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
1.4. Mempraktikan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bela diri secara berpasangan dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai lawan, kerja keras, percaya diri dan menerima kekalahan**).	Pencak silat • Teknik pukulan dengan baik • Teknik tendangan	• Melakukan teknik pukulan dengan baik dalam bela diri pencak silat seperti lurus mendatar dengan sasaran dada dan wajah. • Melakukan teknik serangan dan tangkisan secara berpasangan dalam pertandingan bela diri. • Secara klasikal berlatih teknik menendang dengan kaki seperti: samping, tendangan T. • Secara bergantian siswa melakukan teknik menghindar dari serangan lawan.

Indikator	Jenis Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Alat/ Bahan
• Melakukan hal-hal yang harus dihindari dan yang harus dicapai dalam lompat jangkit.			
• Melakukan teknik serangan dan tangkisan secara berpasangan dalam pertandingan bela diri pencak silat. • Melakukan teknik pukulan dengan baik. • Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah.	• Tes perbuatan	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan perancangan aktivitas pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
2.1. Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.	Pemeliharaan kebugaran jasmani • Merancang program latihan fisik jangka pendek	• Setelah dibagi kelompok siswa diberikan tugas untuk membuat program latihan jangka pendek yang bertujuan pemeliharaan kebugaran jasmani yaitu untuk satu sesi latihan jogging: pemanasan 10 menit atau 60% dari THR denyut nadi: 115 detak/menit, bentuknya lari-lari kecil, peregangan dan kalestenik. Kondisioning 30 menit atau 75%–85% dari THR (*Training Heart Rate*) = 144–164 detak/menit. Pendinginan 5 menit atau detak jantung kembali normal. Selanjutnya minum air putih.
2.2. Melaksanakan program latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.	Program Latihan • Program latihan fisik jangka pendek	• Setelah menyelesaikan tugas membuat program jangka pendek, secara berkelompok siswa melaksanakan program latihan jangka pendek yang bertujuan pemeliharaan kebugaran jasmani yaitu untuk satu sesi latihan *jogging* yaitu: pemanasan 10 menit atau 60% dari THR denyut nadi: 115 detak/menit, bentuknya lari-lari kecil, peregangan dan kalestenik. Kondisioning 30 menit atau 75%–85% dari THR (*Training Heart Rate*) = 144–164 detak/menit. Pendinginan 5 menit atau detak jantung kembali normal. Selanjutnya minum air putih.

Indikator	Jenis Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Alat/ Bahan
• Mengidentifikasi jenis latihan kebugaran yang sesuai kebutuhan. • Merencanakan program latihan fisik jangka pendek untuk pemeliharaan kebugaran jasmani.	• Tes perbuatan, tugas individu	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.
• Melaksanakan program latihan fisik jangka pendek secara berkelompok dengan mengaplikasikan nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri.	• Tes perbuatan	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.

Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
3.1. Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam lantai serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, dan menghargai teman.	Senam lantai • Salto	• Setelah melakukan pemanasan yang menekankan pada gerakan peregangan terutama otot-otot lengan, tengkuk, dan tungkai. • Latihan 1 untuk awalan lari-lari kecil dan melompat dua kaki. • Latihan 2 melompat setinggi mungkin, melakukan *roll* depan di udara, dan mendarat dengan kedua tangan diikuti punggung dan kaki. • Latihan 3 menggunakan tali yang diikat di pinggang dibantu dua siswa untuk melakukan salto di atas peti. • Latihan 4 melakukan salto di atas peti dengan bantuan orang menangkap tengkuk dan membantu mengguling badan ke depan. Urutan gerakannya adalah awalan dengan lari-lari kecil, tolakan, badan berputar di udara, dan mendarat.
	• Flik-flak	• Setelah melakukan pemanasan yang menekankan pada gerakan peregangan terutama otot-otot lengan, tengkuk, dan tungkai. • Siswa melakukan latihan diawali dengan sikap berdiri menghadap berlawanan dengan arah gerakan, kedua lutut bengkok, kedua lengan lurus ke bawah di depan badan, pandangan lurus ke depan. • Condongkan badan sedikit ke belakang, serentak tolakan kaki kuat-kuat ke atas, lutut lurus

Indikator	Jenis Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Alat/ Bahan
• Melakukan gerakan salto ke depan	• Tes perbuatan	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.
• Melakukan senam lantai meroda atau *radslag* atau *cart whell*	• Tes perbuatan	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
		disertai ayunan kedua lengan lurus ke depan atas, kepala digerakkan ke arah punggung, badan melayang di udara dalam keadaan membusur. • Mendarat dengan tangan, tangan menumpu selebar bahu, lengan lurus, ayunkan tungkai ke arah perut, tangan menolak sekuat-kuatnya, badan melayang mendarat pada kedua kaki rapat, tangan serong ke depan.
3.2. Mempraktikkan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian senam ketangkasan serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, dan menghargai teman	Kombinasi senam ketangkasan	• Setelah melakukan peregangan seluruh persendian dilanjutkan dengan latihan secara berpasangan, satu orang tidur, kaki rapat, lutut dibengkokkan, yang lain memegang kedua tangannya kemudian diangkat sehingga terjadi lentingan badan, dilakukan secara bergantian hingga semua siswa melakukannya. • Secara perorangan dilatih kekuatan dan *power*. • Setelah dirasa cukup kuat fisiknya, maka dilanjutkan siswa berlatih secara kelompok untuk membentuk formasi segitiga.

Indikator	Jenis Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Alat/ Bahan
• Melakukan rangkaian senam ketangkasan membentuk formasi segitiga	• Tes perbuatan	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.

Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan satu rangkaian gerak berirama berbentuk aktivitas aerobik secara beregu dengan diiringi musik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
4.1. Mempraktikkan keterampilan gerak irama, senam aerobik serta nilai kerja sama, disiplin, percaya diri, keluwesan, dan estetika.	Senam aerobik	• Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan latihan. • Macam-macam gerakan senam aerobik secara umum terdiri dari jalan di tempat, gerakan kepala, latihan pemasan. • Melakukan gerakan inti 1-5. • Melakukan gerakan penenangan 1-3 dengan benar. • Mendiskusikan segala sesuatu yang berkaitan dengan senam aerobik. • Menyebutkan manfaat dari senam aerobik.
4.2. Mempraktikkan keterampilan menyelaraskan antara gerak dan irama dengan iringan musik serta nilai kerja sama, disiplin, percaya diri, keluwesan, dan estetika.	Kombinasi gerak senam aerobik	• Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan latihan merangkai gerak senam aerobik melalui media elektronik. Macam-macam gerakan pada senam aerobik secara umum terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang.

Indikator	Jenis Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Alat/ Bahan
• Melakukan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian (minimal 8 macam gerakan) senam aerobik dan menerapkan nilai percaya diri, tanggung jawab, kerja sama, dan menghargai teman. • Menyebutkan manfaat senam aerobik terhadap kesehatan. • Melakukan segala sesuatu yang berkaitan dengan senam aerobik. • Melakukan gerakan penenangan.	• Tes perbuatan	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.
• Melakukan keterampilan gerakan kombinasi rangkaian (minimal 8 macam gerakan) senam aerobik sesuai iringan musik dengan menerapkan nilai percaya diri, tanggung jawab, dan menghargai teman.	• Tes perbuatan	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.

Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan berbagai gaya renang dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
5.3. Mempraktikkan keterampilan renang gaya punggung lanjutan serta nilai disiplin, kerja keras dan keberanian.	Renang • Renang gaya punggung	• Melakukan keterampilan renang gaya punggung dengan gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan tangan, dan gerakan pengambilan napas.

Kepala Sekolah

(.....)
NIP / NIK

Indikator	Jenis Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Alat/ Bahan
• Melakukan keterampilan renang gaya punggung teknik posisi badan. • Melakukan keterampilan renang gaya punggung teknik gerakan kaki. • Melakukan keterampilan renang gaya punggung dengan gerakan lengan. • Melakukan keterampilan renang gaya punggung dengan gerakan pengambilan napas.	• Tes perbuatan	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.

Guru Bidang Studi
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

(.....)
NIP/NIK

SILABUS

Jenjang : SMA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/2
Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
6.1. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerja sama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras, dan percaya diri.**)	Bola basket • Variasi permainan bola basket.	• Variasi bermain dengan menggunakan kombinasi teknik dasar. • Latihan menembak sambil melayang (*lay up shoot*). • Latihan berporos dengan satu kaki (*pivot*). • Melakukan latihan praktik perwasitan dalam permainan bola basket.
6.2. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olah-raga bola kecil dengan peraturan sebenarnya serta nilai kerja sama, kejujuran, menerima kekala-han, kerja keras, dan percaya diri.**)	Permainan *softball*	• Melakukan taktik penyerangan pertahanan dan penjagaan dalam permainan *softball*.
6.3. Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang	Atletik • Lempar cakram	• Posisi awalan memegang dan melempar cakram. • Melakukan teknik dasar posisi awalan, memegang cakram, ayunan lengan dan gerak akhir setelah melempar.

Indikator	Jenis Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Alat/ Bahan
• Melakukan variasi bermain dengan menggunakan kombinasi teknik dasar. • Melakukan latihan menembak sambil melayang (*lay up shoot*). • Melakukan latihan berporos satu kaki (*pivot*). • Melakukan praktik perwasitan permainan bola basket.	• Tes perbuatan	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.
• Melakukan taktik penyerangan (*offensive strategy*) dalam permainan *softball.* • Melakukan latihan taktik pertahanan (*defensive strategy*). • Melakukan posisi penjagaan dalam permainan *softball*.	• Tes kete-rampilan /unjuk kerja.	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.
• Melakukan posisi awalan melakukan teknik dasar memegang dan melempar cakram.	• Tes kete-rampilan /unjuk kerja.	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
sebenarnya serta nilai kerja sama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras, dan percaya diri.**)		• Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam melemparkan cakram.
6.4. Mempraktikkan keterampilan bela diri secara berpasangan dengan peraturan yang sebenarnya serta nilai kerja sama, kejujuran, menerima kekalahan, kerja keras dan percaya diri.**)	Bela diri • Lambang dan makna. • Organisasi pertandingan pencak silat.	• Mengartikan lambang makna IPSI dalam bela diri bersama-sama. • Melakukan organisasi dalam pertandingan pencak silat.

Indikator	Jenis Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Alat/ Bahan
• Melakukan teknik dasar posisi awalan, ayunan lengan saat melempar dan gerak akhir setelah melempar. • Mengetahui hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lempar cakram.			
• Mengartikan lambang makna IPSI dalam bela diri. • Organisasi pertandingan dalam pencak silat.	• Tes kete-rampilan/ unjuk kerja.	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.

Standar Kompetensi : 7. Memelihara tingkat kebugaran jasmani yang telah dicapai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
7.1. Mempraktikkan program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani.	Kebugaran jasmani	• Secara berkelompok siswa mengartikan tes kebugaran jasmani. • Secara berkelompok siswa mempraktikan program jangka menengah untuk memelihara kebugaran jasmani.
7.2. Mempraktikkan membaca hasil tes berdasarkan tabel yang cocok.	Bentuk-bentuk tes kebugaran jasmani	• Secara berkelompok siswa melakukan tes kebugaran jasmani Indonesia. • Tes kebugaran berdasarkan kemampuan kardiovaskuler, *sloan test*, berlari-lari, tes kekuatan, kelincahan, daya ledak, dan tes kelentukan dengan benar.

Indikator	Jenis Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Alat/ Bahan
• Pengertian kebugaran jasmani. • Melakukan program latihan fisik jangka menengah untuk pemeliharaan kebugaran jasmani.	• Tes perbuatan	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.
• Melakukan tes kebugaran jasmani Indonesia. • Melakukan kebugaran jasmani berdasarkan kemampuan kardiovaskuler, *sloan test*, tes lari, kekuatan, kelincahan, daya ledak dan tes kelentukan.	• Tes perbuatan	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.

Standar Kompetensi : 8. Mengkombinasikan rangkaian gerak senam lantai dan senam ketangkasan dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
8.1 Mempraktikkan rangkaian gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, tanggung jawab, kerja sama, dan percaya kepada teman.	• Senam lantai • Senam alat	• Setelah melakukan pemanasan yang menekan gerakan peregangan terutama otot-otot tungkai dilanjutkan dengan lompat kangkang, gerakan lompat jongkok, dan gerakan berguling di atas peti.

Standar Kompetensi : 9. Mempraktikkan satu rangkaian gerak berirama secara beregu dan nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
9.1 Mempraktikkan rangkaian gerak senam aerobik dengan iringan musik serta nilai kerja sama, disiplin, keluwesan dan estetika.	Senam aerobik	• Setelah pemanasan siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk melakukan gerakan tangan dengan kursi, *low impact*, *moderate impact* dan *high impact* dengan benar.

Indikator	Jenis Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Alat/ Bahan
• Melakukan gerakan lompat kangkang. • Melakukan gerakan lompat jongkok • Melakukan gerakan berguling di atas peti.	• Tes perbuatan	4 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.

Indikator	Jenis Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Alat/ Bahan
• Hakikat senam aerobik. • Keuntungan fisik yang didapat dari senam aerobik. • Gerakan-gerakan senam aerobik, gerakan tangan dengan kursi, gerakan *low impact*, *moderate impact* dan *high impact*.	• Tes perbuatan	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.

Standar Kompetensi : 10. Mempraktikkan keterampilan penguasan berbagai teknik gaya renang dan nilai yang terkandung di dalamnya.*)

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
10.3. Mempraktikkan keterampilan berbagai gaya renang untuk kepentingan pertolongan serta nilai disiplin, sportif, jujur, toleransi, kerja keras dan keberanian.	Aktivitas • Aktivitas pertolongan dalam renang.	• Berlatih secara berpasangan teknik membawa korban kerena kecelakaan di dalam air. • Mempersiapkan peralatan pertolongan di dalam air. • Berlatih cara memberi pertolongan di dalam air.

Standar Kompetensi : 11. Mengevaluasi kegiatan luar kelas atau sekolah dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
11.1 Mengevaluasi kegiatan di alam bebas serta nilai percaya diri, kebersamaan, saling menghormati, toleransi, etika, dan demokrasi.	• Evaluasi kegiatan di alam bebas	• Secara berkelompok berdiskusi untuk merencanakan kegiatan mendaki gunung. • Melaksanakan kegiatan mendaki gunung. • Mengevaluasi kegiatan mendaki gunung dan mencari solusinya untuk merancang kegiatan yang akan datang. • Membuat laporan secara kelompok.

Kepala Sekolah

(.....)
NIP/NIK

Indikator	Jenis Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Alat/ Bahan
• Melakukan renang pertolongan dengan membawa korban disertai nilai disiplin, jujur, toleransi, kerja keras, dan keberanian. • Melakukan cara praktis penyelamatan di air.	• Tes perbuatan	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.

Indikator	Jenis Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber/Alat/ Bahan
• Merencanakan kegiatan mendaki gunung. • Melaksanakan kegiatan mendaki gunung. • Mengevaluasi kegiatan mendaki gunung. • Merancang kegiatan di alam bebas untuk masa yang akan datang.	• Tes perbuatan • Tes kete-rampilan	2 × 45 menit	• Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII, Ganeca Exact.

Guru Bidang Studi
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

(.....)
NIP/NIK

Contoh Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	:	SMA/MA	
Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan	
Kelas/Semester	:	XII/1	
Pertemuan ke	:	1 (Satu)	
Waktu	:	3 × pertemuan	
Standar Kompetensi	:	1.	Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
Kompetensi Dasar	:	1. 1	Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, toleransi, kerja keras, dan percaya diri.**)
Indikator	:	1.1.1	Menggunakan berbagai variasi, bentuk dan strategi penyerangan dalam permainan sepak bola.
		1.1.2	Menggunakan berbagai variasi bentuk dan strategi pertahanan dalam permainan sepak bola.
		1.1.3	Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi.

A. Tujuan Pembelajaran:

1. Siswa dapat menggunakan berbagai bentuk, variasi dan strategi penyerangan dalam permainan sepak bola dengan baik dan benar.
2. Siswa dapat menggunakan berbagai bentuk, variasi dan strategi pertahanan dalam permainan sepak bola dengan baik dan benar.
3. Siswa dapat bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi.

B. Materi Ajar Pokok:

1. Latihan teknik gerakan dengan bola (pola penyerangan).

   a. Latihan *wall-pass* (operan satu-dua).
   b. Latihan lemparan ke dalam.
   c. Latihan tendangan penjuru dan tendangan bebas.
2. Latihan teknik gerakan dengan bola (pola pertahanan).
   a. Latihan penjagaan satu lawan satu (*man to man marking*).
   b. Latihan penjagaan daerah (*zone defence*).
   c. Latihan penjagaan gabungan (kombinasi).
3. Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi.

C. Metode pembelajaran:

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

D. Langkah Pembelajaran:

1. Pertemuan 1
   a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan.
   b. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.
   c. Latihan *wall-pass* (satu-dua) di daerah penalti.
   d. Latihan *wall-pass* (satu-dua) di luar daerah penalti.
   e. Latihan lemparan ke dalam sejajar di daerah penalti lawan.
   f. Latihan lemparan ke dalam dari daerah yang jauh dengan daerah penalti.
   g. Latihan tendangan penjuru dan tendangan bebas.
   h. Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi secara kelompok.
   i. Berbaris, pendinginan, evaluasi pembelajaran, berdoa kemudian dibubarkan.
2. Pertemuan 2
   a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan.
   b. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.
   c. Latihan penjagaan satu lawan satu (*man to man marking*).
   d. Latihan penjagan daerah (*zone defence*).
   e. Latihan penjagaan gabungan (kombinasi).
   f. Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi secara kelompok.
   g. Berbaris, pendinginan, evaluasi pembelajaran, berdoa kemudian dibubarkan.

E. Sumber bahan/alat:

1. Ruang terbuka yang datar dan aman
2. Bola
3. Gawang
4. Tiang bendera
5. Bendera

F. Penilaian:

1. Teknik penilaian:
   a. Tes unjuk kerja (psikomotor):
   Lakukan teknik penyerangan *wall-pass* di daerah penalti dan di luar daerah penalti, lemparan ke dalam, dan tendangan penjuru. Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja dengan rentang 1 dan 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

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

   c. Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAKBOLA

Aspek yang Dinilai	**Kualitas Gerak**			
	1	**2**	**3**	**4**
1. Melakukan penyerangan satu-dua di daerah penalti. 2. Melakukan penyerangan satu-dua di luar daerah penalti. 3. Melakukan penyerangan dari lemparan ke dalam jauh dari titik penalti. 4. Melakukan penyerangan dari lemparan ke dalam sejajar dengan titik penalti. 5. Melakukan penyerangan dari tendangan penjuru. 6. Melakukan penyerangan dari tendangan bebas.				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 24				

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

Perilaku yang Diharapkan	**CEK (✓)**
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Berani menembus pertahanan lawan	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit	
5. Menunjukan sikap sungguh-sunguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

Mengetahui,
Kepala Sekolah

(.....)

Guru Mata Pelajaran

(.....)

Kunci Jawaban

Uji Pengetahuan Bab 1 (hlm. 26–28)

A. Pilihan Ganda

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

B. Esai

1. Variasi permainan sepak bola adalah jenis-jenis latihan bermain sepak bola yang mempunyai tujuan khusus seperti meningkatkan pengusungan teknik dalam situasi bermain, melatih, dan penerapan taktik tertentu, melatih kerja sama baik bagian tertentu maupun tim secara keseluruhan dan meningkatkan kualitas fisik.
2. Teknik gerakan tanpa bola adalah jenis teknik gerakan yang dilakukan untuk melatih fisik, kelincahan, daya tahan dan fleksibilitas pemain dan kerja sama dalam tim.
   Teknik gerakan dengan bola adalah jenis latihan teknik dimana pemain menggunakan bola atau sambil menggiring atau menendang bola sambil lari atau gerak untuk dioper kepada teman sehingga pemain terlatih dalam menguasai bola dan melatih kerja sama dengan teman satu tim.
3. Pola pertahanan dalam permainan sepak bola yaitu usaha untuk memaksa regu lain atau lawan bermain menurut keinginan regu yang melakukan penyerangan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan yang sebanyak-banyaknya.
4. Pola penyerangan dalam permainan sepak bola yaitu suatu usaha yang dijalankan oleh tim bertahan dalam rangka menghalau serangan lawan.
5. Tugas-tugas wasit dalam permainan sepak bola yaitu:
   a. Menegakkan dan menjalankan peraturan-peraturan.
   b. Tidak menjatuhkan hukuman pada saat-saat wasit itu yakin bahwa dengan jalan menghukum akan memberi keuntungan kepada regu yang melanggar.
   c. Membuat catatan jalannya pertandingan.
   d. Memberikan tendangan bebas langsung atau tidak langsung.
   e. Memberikan tendangan hukuman (*penalty kick*).
   f. Memberikan teguran, peringatan dan atau mengeluarkan pemain.
   g. Menentukkan apakah bola yang akan dipakai untuk pertandingan memenuhi syarat.
   h. Menghentikan permainan untuk sementara atau seterusnya.

Tugas-tugas hakim garis:

a. Membantu tugas wasit dengan berpegang teguh kepada peraturan-peraturan yang sudah ditentukan.
b. Memberi isyarat kepada wasit dalam hal-hal sebagai berikut.
   1) Jika bola di luar permainan, harus dilakukan tendangan sudut atau tendangan gawang, serta jika bola keluar dari garis samping, harus menentukan regu mana yang berhak untuk melakukan lemparan ke dalam.
   2) Apakah pemain dalam posisi *off-side*.

6. Pola penyerangan dalam permaian bola voli adalah suatu usaha pemain penyerang atau tim penyerang untuk mematikan lawan atau membuat angka untuk memenangkan pertandingan.
7. Pola pertahanan dalam permainan bola voli adalah suatu usaha yang dilakukan regu bertahan secara pasif menerima serangan dan menahan bola sehingga bola tidak masuk atau regu penyerang tidak dapat mencetak angka.
8. Hal-hal yang menyebabkan sukses tidaknya suatu penyerangan:
   a. Kualitas pemberian bola (set)
   b. *Block* (bendungan) pihak oposisi
   c. Posisi dari pertahanan pihak oposisi
   d. Kemampuan teknisnya sendiri
   e. Kondisi regunya dan regu lawan
9. Tugas, kewajiban dan wewenang wasit:
   a. Tugas wasit
      1) Memimpin pertandingan agar dapat berjalan dengan lancar.
      2) Meningkatkan keterampilan dan kemampuan serta pengetahuan tentang perwasitan bola voli.
      3) Menyebarluaskan peraturan permainan di masyarakat.
      4) Meningkatkan mutu perwasitan di masyarakat khususnya dan di Indonesia pada umumnya.
   b. Kewajiban dan wewenang wasit:
      1) Wasit berkewajiban memimpin pertandingan bola voli baik di tingkat cabang, daerah, nasional maupun tingkat internasional.
      2) Seorang wasit tidak berhak memimpin pertandingan diatas kualifikasi sertifikat yang dimilikinya.

10. Tanggung jawab wasit 1:
    a. Wasit satu memberikan tanda untuk servis yang memulai suatu pertandingan.
    b. Wasit I bersama wasit II memberikan tanda pada akhir suatu permainan.
    c. Peniupan peluit pada bola mati.
    d. Meniup peluit untuk memberikan peringatan dan menjatuhkan hukuman bagi kesalahan sikap seorang anggota pemain atau regu itu sendiri.
    e. Pada waktu meniup peluit untuk tanda penghentian permainan, harus sudah bisa menunjukkan:
    1. Sifat kesalahan dan isyarat tangan yang resmi,
    2. Pemain yang bersalah,
    3. Regu yang mendapat giliran servis, sekaligus memberikan tanda apakah ada regu yang mendapatkan angka dari kesalahan tersebut.
    f. Harus dapat menunjukkan sifat kesalahan dengan isyarat tangan yang resmi atau suatu pangajuan penghentian.

Uji Pengetahuan Bab 2 (hlm. 47-48)

A. Pilihan Ganda

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

B. Esai

1. Taktik bermain ganda dalam permainan tenis yaitu suatu usaha yang dilakukan pemain ganda untuk menyerang maupun bertahan untuk memenangkan pertandingan.
2. Pola bermain ganda dalam permainan bola tenis sangat berbeda dengan bermain tunggal. Dalam permainan ganda dituntut kerja sama yang baik, selain itu kemampuan untuk melakukan *volley* dan *overhead smash*.
3. Taktik bermain ganda adalah suatu usaha pemain ganda untuk memenangkan pertandingan dengan kerja sama yang baik.
   Taktik bermain tunggal adalah suatu usaha perorangan untuk memenangkan pertandingan dengan kemampuan teknik dan strategi perorangan atau tanpa bantuan teman.

4. Pola pukulan permainan bulu tangkis adalah pukulan rangkaian yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan yang menggabungkan antara teknik pukulan yang satu dengan teknik pukulan lain, dan dapat dilakukan secara berulang-ulang sehingga menjadikan suatu bentuk rangkaian teknik pukulan yang dapat dimainkan secara harmonis dan terpadu.
5. Prinsip-prinsip dalam menerapkan pola pukulan permainan bulu tangkis:
   a. Pukulan dilakukan dari yang sederhana dulu dengan cara memberi umpan yang sederhana dan mudah.
   b. Setelah itu baru pukulan mengenai sasaran dan ketepatan arah pukulan, dan penempatan *shuttlecock* yang setipis-tipisnya atau sedalam-dalamnya.
   c. Pola pukulan yang dilakukan atau dilatih berpedoman dari yang mudah ke arah yang lebih sukar.
6. Pola-pola pukulan dalam permainan bulu tangkis:
   a. Pola pukulan 1: servis *lob* dan *underhand lob* silang
   b. Pola pukulan 2: servis, *chop* silang dan *underhand lob*
   c. Pola pukulan 3: servis, *chop*, *netting* dan *underhand lob* silang
   d. Pola pukulan 4: servis, *lob* silang ke kanan dan *lob* lurus
   e. Pola pukulan 5: servis, *lob* silang ke kiri dan *lob* lurus
   f. Pola pukulan 6: servis, *lob* silang dan *lob* lurus
   g. Pola pukulan 7: servis, *chop*, *netting* dan *underhand lob* lurus.
   h. Pola pukulan 8: servis, *chop* silang, *netting* silang dan *underhand lob* silang
   i. Pola pukulan 9: servis, *chop* silang, *netting* silang dan *underhand lob* silang dari sebelah kiri
   j. Pola pukulan 10: servis, *chop* silang, *netting* silang dan *underhand lob* lurus dari sebelah kanan
7. Peraturan bulu tangkis yang berkenaan dengan kesalahan servis:
   Suatu servis salah apabila pemberi servis melakukan pelanggaran terhadap pasal.
8. Peraturan bulu tangkis yang berkenaan dengan cara mendapat angka atau *point*:
   Nilai hitungan diperoleh seorang pemain apabila pihaknya berada dalam posisi pemegang servis. Nilai didapat akibat lawan tidak bisa mengembalikan *shuttlecock* sesuai dengan peraturan.

9. Pola penyerangan permainan tenis meja adalah suatu usaha menyerang yang dilakukan oleh pemain tenis meja untuk memenangkan permainan.
10. Prinsip-prinsip dalam memenangkan pola penyerangan permainan tenis meja:
    a. Serangan yang cepat dan keras akan mematahkan pertahanan lawan dan membuat posisi kita aktif (agresif).
    b. Menguasai lawan dengan agresif, selalu mengambil inisiatif penugasan segala serangan dan teknik serangan harus dikuasai untuk memenangkan pertandingan.

Uji Pengetahuan Bab 3 (hlm. 61-67)

A. Pilihan Ganda

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

B. **Esai**

1 Sejarah lari sambung:
Lari sambung adalah nomor lomba pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara bergantian atau beranting. Lari sambung dimulai dari bangsa Aztek, Inka dan Maya yang bertujuan untuk meneruskan berita yang diketahui sejak lama. Di Yunani estafet obor diselenggarakan dalam hubungannya dengan pemujaan leluhur dan untuk meneruskan api keramat ke jajahan-jajahan baru. Tradisi api Olimpiade berasal dari tradisi Yunani tersebut. Lari estafet 4×100 m bagi pria dilombakan pertama kali di Olimpiade tahun 1912 di Stockholm. Estafet 4×100 m bagi wanita dilombakan pada tahun 1928, sedangkan 4×400 m putri dilombakan pada tahun 1972.

2. Teknik-teknik lari estafet:
    a. Teknik memegang tongkat estafet dan *start*.
    b. Teknik memberikan tongkat.
    c. Teknik menerima tongkat.

d. Teknik pergantian tongkat.
e. Teknik lari.
f. Teknik memasuki *finish.*

3. Cara menerima dan memberikan tongkat estafet:
   Teknik penerimaan tongkat estafet:
   a. Teknik visual (dengan melihat)
   b. Teknik nonvisual (tanpa melihat)
   Teknik pemberian dan penerimaan tongkat estafet:
   a. Teknik dari bawah
   b. Teknik dari atas
4. Cara menempatkan pelari pada lari estafet:
   Pelari ke-1 ditempatkan di daerah *start* pertama dengan lintasan di tikungan. Pelari ke-2 ditempatkan di daerah *start* kedua dengan lintasan lurus. Pelari ke-3 ditempatkan di daerah *start* ketiga dengan lintasan di tikungan. Pelari ke-4 ditempatkan di daerah *start* keempat dengan lintasan lurus dan berakhir di garis *finish*.
5. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan lari estafet:
   a. Pemberian tongkat sebaiknya secara bersilang, yaitu pelari 1 dan 3 memegang tongkat pada tangan kanan, sedangkan pelari 2 dan 4 menerima atau memegang tongkat pada tangan kiri.
   b. Penempatan pelari hendaknya disesuaikan dengan keistimewaan dari masing-masing pelari. Misalnya, pelari 1 dan 3 dipilih benar-benar baik dalam tikungan. Pelari 2 dan 4 merupakan pelari yang mempunyai daya tahan yang baik.
   c. Jarak penantian pelari 2, 3, dan 4 harus diukur dengan tepat seperti pada waktu latihan.
   d. Setelah memberikan tongkat estafet jangan segera keluar dari lintasan masing-masing.
6. Teknik-teknik lompat jangkit:
   a. awalan
   b. tolakan
   c. sikap mendarat
7. Cara melakukan awalan lompat jangkit:
   a. Tergantung dari tingkat prestasi, lari ancang-ancang bervariasi antara 10 langkah sampai 20 langkah.
   b. Kecepatan ancang-ancang semakin dipercepat sampai saat menolak.

8. Cara melakukan tolakan lompat jangkit:
   a. Tolakan pada waktu jangkit:
      1) Kaki penolak harus mendarat dengan aktif dan siap menendang, ayunkan paha dengan kaki bebas ke posisi horizontal.
      2) Bertolak ke depan dan ke atas.
      3) Untuk jingkat yang panjang dan datar, tariklah kaki penolak ke depan atas dan tarik kaki bebas ke bawah dan ke belakang.
   b. Tolakan untuk melangkah:
      1) Bertolak dengan cepat, luruskan mata kaki, sendi lutut dan pinggang, ayunkan paha kaki bebas ke posisi horizontal.
      2) Pada waktu gerak langkah, posisi bertolak dipertahankan untuk mempersiapkan gerak lompat, luruskan kaki bebas ke depan dan ke bawah.
   c. Tolakan pada waktu melompat:
      1) Bertolaklah dengan cepat, ayunkan paha kaki bebas ke posisi horizontal.
      2) Untuk lompat yang jauh, tahap melayang melibatkan teknik menggantungkan atau teknik melangkah.
9. Hal-hal yang harus dihindari dalam melakukan lompat jangkit:
   a. Mendarat pada tumit.
   b. Badan condong terlalu jauh ke depan.
   c. Mendarat dengan penuh ketegangan.
   d. Gerakan badan yang pendek, mendadak dan menyilang tubuh.
   e. Ketidakseimbangan ke samping.
   f. Tolakan atau *take off* yang kurang sempurna.
   g. Kaki tolakan yang tegang dan kaku selama melayang di atas tanah.
   h. Tidak sempurnanya dorongan pada tolakan kedua dan ketiga.
10. Hal-hal yang harus dicapai dalam lompat jangkit:
   a. Mendarat dengan seluruh telapak kaki.
   b. Usahakan badan senantiasa tegak.
   c. Buatlah pendaratan yang baik.
   d. Capailah gerakan lengan yang luas namun tetap terkoordinir.
   e. Capailah gerak seimbang dalam lompatan.
   f. Capailah dorongan ke depan dan ke atas.
   g. Buatlah gerakan memutar kaki tolak pada tolakan pertama.
   h. Capailah pengangkatan kaki ayun yang kuat dan tinggi pada tolakan kedua dan ketiga.

Uji Pengetahuan Bab 4 (hlm. 77-78)

A. Pilihan Ganda

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

B. Esai

1. Sejarah perkembangan pencak silat:
   Pada zaman nenek moyang bangsa Indonesia telah memiliki cara pembelaan diri untuk melindungi dan mempertahankan kehidupannya atau kelompoknya dari tantangan alam. Cara pembelaan diri terus berkembang dengan ciri-ciri khusus untuk mengolah senjata. Kemudian terciptalah aliran bela diri, sehingga bertambah maju. Pada zaman kerajaan orang yang punya keterampilan bela diri sangat menentukan bagi kekuatan tentara kerajaan, untuk mempertahankan kerajaannya dari serangan musuh. Makin lama makin berkembang dan di Indonesia silat dianggap penting. Usaha dibentuknya organisasi pencak silat pada tahun 1947 diketuai oleh Mr. Wongsonegoro, S.H dan akhirnya berkembang sampai sekarang.
2. Sejarah pencak silat dunia:
   Pencak silat dirintis pada tahun 1976 dengan Singapura dan Malaysia kemudian terbentuklah Federasi Internasional tanggal 11 Maret 1980 di Jakarta dengan nama PERSILAT. Silat berkembang di Belanda, Jerman Barat, Belgia, Denmark, Perancis dan Inggris. Kemudian digemari oleh bangsa Australia dan Amerika, dengan demikian silat berkembang sampai sekarang.
3. Cara melakukan penyerangan dan menghindari:
   a. Latihan menyerang:
      1) Tangan kanan memukul ke depan ke arah hulu hati sambil kaki kanan maju selangkah, telapak kaki kanan maju selangkah, telapak kaki kanan sejajar dengan telapak kaki kiri.
      2) Jatuhkan pukulan pada sasaran, bersamaan dengan jatuhnya telapak kaki di atas lantai sehingga berat badan dengan menambah beratnya pukulan.
      3) Tangan kiri melintang di dada, telapak tangan terbuka, jari-jari rapat.

b. Latihan menghindar:
   1) Badan menghindari ke kiri dengan memindahkan kaki kiri selangkah ke samping kiri.
   2) Tangan kiri menangkis pukulan.
   3) Tangan kanan mengepal lurus ke bawah untuk melindungi kemaluan dan badan agak ke depan.

4. Cara menangkis dan menyerang:
   a. Cara menangkis:
      1) Kedua belah tangan menahan serangan (telapak tangan terbuka dan jari-jari rapat).
      2) Sambil kaki kanan dipindahkan ke samping kanan kaki kiri dengan jarak/langkah, badan berputar ke kiri setengah menghadapi serangan.
   b. Gerakan menyerang:
      1) Tangan kanan (mengepal) memukul lurus ke depan ke arah rahang, bersama-sama dengan kaki kanan maju dua langkah terusan sambil badan berputar ke kiri seperempat condong ke depan.
      2) Tangan kiri di dada.
5. Cara menangkap lawan diteruskan merebahkannya:
   a. Tangan kanan menangkap siku kanan menangkap pergelangan tangan kanan lawan dari luar tangan kiri menangkap siku kanan dari bawah.
   b. Bersama-sama gerakan itu tangan kanan lawan ditarik sambil setengah badan berputar ke kanan dan tangan kiri diubah untuk menekan siku dari atas dengan memindahkan kaki kanan ke belakang kanan kaki kirinya.
   c. Setelah melakukan gerakan itu kaki kiri di lintangkan di muka kedua kaki lawan, sambil menarik tangan menekan siku lawan sekuat-kuatnya dengan maksud merebahkan lawan.
   d. Setelah lawan jatuh telungkup tangan kanan segera dilipat dengan cara menekan siku lawan dan memutar lengannya kekiri terus keatas.
6. Ketua IPSI yang pertama yaitu: Mr. Wongsonegoro, S.H.
7. Tanggal 11 Maret 1980
8. PERSILAT: Persekutuan Pencak Silat Antar Bangsa
9. Ketua IPSI hasil konggres IV tahun 1973 adalah Tjokropranolo.
10. IPSI dibentuk tanggal 18 Mei 1948.

Uji Pengetahuan Bab 5 (hlm. 87–88)

A. Pilihan Ganda

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

B. Esai

1. Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkut paut dengan kemampuan dan kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.
2. Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani adalah
   a. Terbangun kekuatan dan daya tahan otot.
   b. Meningkatkan daya tahan aerobik.
   c. Meningkatkan fleksibilitas.
   d. Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan.
   e. Mengurangi stress.
   f. Meningkatkan rasa kebahagian.
3. Manfaat melakukan olahraga yang teratur:
   a. Badan menjadi bugar.
   b. Terhindar atau tahan terhadap serangan penyakit.
   c. Membakar kalori sehingga badan tidak terlalu kegemukan.
   d. Meningkatkan performen.
4. Tujuan melakukan kebugaran jasmani: agar seseorang dapat melakukan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Artinya, setelah melakukan latihan kebugaran jasmani seseorang masih bisa melakukan aktivitas lain dengan penuh semangat dan bertenaga.
5. Latihan atau *traning* adalah suatu kegiatan belajar yang dilakukan berulang-ulang dalam waktu tertentu.
6. Prinsip-prinsip dalam menyusun latihan kebugaran jasmani:
   a. Prinsip *overload*.
   b. Prinsip konsistensi.

c. Prinsip spesifikasi.
d. Prinsip progresif.
e. Prinsip individualilitas.
f. Prinsip periodisasi.
g. Prinsip kestabilan.
h. Prinsip tahap latihan.

7. Komponen-komponen kebugaran jasmani:
   a. Kekuatan (*strenght*)
   b. Ketahanan (*endurance*)
   c. Kelincahan (*agility*)
   d. Tenaga (*energy*)
   e. Keseimbangan (*balance*)
   f. Kecepatan (*speed*)
8. Unsur-unsur yang mempengaruhi efisiensi dan efektivitas dalam latihan:
   a. Intensitas latihan
   b. Lama latihan
   c. Frekuensi latihan
   d. Interval atau jeda latihan
9. Dampak latihan kebugaran jasmani:
   a. Meningkatkan sendi otot.
   b. Menurunkan tekanan darah.
   c. Mengurangi lemak.
   d. Memperbaiki bentuk tubuh.
   e. Menurunkan kadar gula darah.
   f. Memperlambat proses penuaan.
   g. Memperlancar pertukaran darah.
10. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani :
    a. Latihan kekuatan (*strenght*).
    b. Latihan kelentukan *(flexibility)*.
    c. Latihan keseimbangan (*balance*).
    d. Latihan ketahanan (*endurance*).
    e. Latihan kelincahan (*agility*).
    f. Latihan kecepatan (*speed*).
    g. Latihan daya (*power*).
    h. Latihan daya tahan kecepatan (*stamina*).

Uji Pengetahuan Bab 6 (hlm. 101-102)

A. Pilihan Ganda

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

B. Esai

1. Latihan pemanasan senam lantai dilakukan dengan berbagai macam cara antara lain:
   a. Latihan berjalan dengan macam-macam gerakan (susunan melingkar).
   b. Latihan berlari dengan bermacam-macam gerakan.
   c. Latihan berlari dan meloncat.
2. Salto ke depan adalah suatu bentuk gerakan memutar badan di udara atau berguling ke depan di udara.
3. Salto ke belakang adalah suatu bentuk gerakan memutar badan ke belakang di udara.
4. Flik-flak adalah bentuk gerakan yang diawali dari sikap berdiri dengan tolakan kedua kaki dan melemparkan kedua tangan ke belakang hingga mendarat di lantai dan bertumpu, diikuti sikap badan membusur dan lemparan kedua kaki ke belakang hingga berdiri tegak kembali.
5. Loncat harimau adalah gerakan seperti guling ke depan yang didahului gerakan meloncat ke atas depan.
6. Pengertian loncat harimau adalah jenis gerakan *roll* ke depan yang diawali dengan meloncat dimana gerakannya menyerupai harimau sedang meloncat.
7. Cara melakukan loncat harimau:
   a. Mula-mula jongkok kedua kaki rapat, tumit diangkat.
   b. Kedua tangan dengan siku dibengkokkan di depan badan, kedua telapak tangan dan pandangan menghadap ke depan.
   c. Bersamaan dengan menolakkan kedua kaki, melompatlah ke depan atas dengan kedua tangan lurus ke depan hingga badan melayang di udara dengan posisi badan dan kaki dalam keadaan lurus.
   d. Saat telapak tangan menyentuh matras, lipat kepala di antara kedua lengan hingga pundak menyentuh matras.

e. Kemudian lanjutkan dengan gerakan guling ke depan secara bulat dan sikap akhir jongkok, kedua lengan lurus ke depan atas.

8. Bentuk-bentuk latihan gerakan loncat harimau:
   a. Sikap jongkok, kedua lengan sejajar ke depan setinggi bahu. Tempatkan bola di depan, kemudian lompati bola tersebut dengan guling ke depan. Jarak bola dengan ujung kaki 30-40 cm.
   b. Dengan awalan, mengguling ke depan di atas peti lompat atau matras yang disusun (tinggi ± 40 cm), jarak batas tolak lompat dan peti ± 60 cm.
   c. Dengan awalan melompati tongkat atau siswa yang membungkuk (ketinggian 75 cm) diakhiri dengan guling ke depan di atas peti lompat atau matras yang tingginya ± 50 cm.
   d. Dengan awalan, melompat tinggi dan jauh ke muka, mendarat dengan guling depan diatas matras tanpa diberi rintangan.
9. Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam loncat harimau:
   a. Pada saat lompatan ke depan tangan menumpu kurang kuat sehingga kepala terbentur di matras.
   b. Saat berguling ke depan badan kurang bulat.
   c. Saat tangan menyentuh matras kepala kurang cepat melipat ke dalam.
10. Cara melakukan gerakan salto dengan loncat harimau:
   a. Awalan lari dengan langkah kecil dengan ujung kaki.
   b. Pada langkah terakhir lakukan lompatan kecil diteruskan dengan loncatan ke atas sekuat-kuatnya dengan tumpuan pada kedua kaki serentak tangan diayunkan ke depan sekuatnya.
   c. Saat pada titik tertinggi ayunkan lengan ke bawah kepala ditundukkan, tungkai dilipat di dada, tangan memegang tungkai bawah, badan berputar ke depan.
   d. Mendarat kaki rapat lengan lurus ke atas kemudian dilanjutkan ancang-ancang lompat.
   e. Kaki menolak ke depan atas kemudian lengan dijulurkan ke depan.
   f. Setelah 2 telapak menyentuh matras lipat kepala ke dada.
   g. Lajutkan guling ke depan dengan melingkarkan badan.
   h. Mendarat dengan sikap jongkok lengan ke depan.

Uji Pengetahuan Bab 7 (hlm. 113–114)

A. Pilihan Ganda

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

B. Esai

1. Aerobik adalah kegiatan atau gerak badan atau olahraga yang menuntut lebih banyak oksigen untuk memperpanjang waktu dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistemnya, untuk transportasi lebih banyak oksigen.
2. Senam aerobik adalah
   a. Suatu program kesegaran jasmani yang lengkap.
   b. Merupakan suatu aktivitas yang terus-menerus yang memadukan beberapa gerakan yang akan menguatkan jantung.
   c. Suatu olahraga untuk kebugaran jasmani dan rekreasi.
   d. Suatu olahraga yang merangsang karena kita bersatu dengan lagu dan musik.
3. Macam-macam aliran senam aerobik:
   a. *High impact*.
   b. *Low impact*.
   c. *Discorobic*.
   d. *Rockrobic*.
   e. *Aerobic sport*.
4. Manfaat melakukan senam aerobik:
   a. Dapat membakar lemak yang berlebihan di dalam tubuh, meningkatkan daya tahan otot jantung dan paru-paru.
   b. Jika berlatih dengan intensitas tinggi dapat merupakan suatu program penurunan berat badan.
   c. Jika berlatih dengan ringan bagi yang bertubuh langsing akan meningkatkan nafsu makan.
   d. Mencegah penyakit yang menyerang tubuh.
   e. Meningkatkan kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, daya tahan, dan sanggup melakukan olah raga lainnya.

5. Cara mengukur intensitas latihan aerobik yaitu dengan cara mengukur denyut nadi. Frekuensi denyut nadi ini yang dijadikan sebagai ukuran apakah intensitas latihan sudah cukup atau belum dengan rumus DNM = 220 umur.
6. Cara mengukur frekuensi latihan aerobik yaitu dengan cara menghitung banyaknya latihan dalam satu minggu yaitu antara 3-5 hari dalam satu minggu.
7. Gejala-gejala fisik selama melakukan latihan senam aerobik:
   a. Bertambah kuatnya otot-otot pernafasan untuk memungkinkan aliran udara yang cepat kedalam dan keluar paru-paru.
   b. Bertambah kuatnya otot jantung untuk memompa darah dan oksigen tiap denyutan.
   c. Bertambah kuatnya otot-otot seluruh tubuh.
8. Makan sebelum melakukan senam aerobik minimal dua jam sebelum melakukan latihan.
9. Perlengkapan-perlengkapan yang dibutuhkan dalam melakukan senam aerobik:
   a. Tape recorder.
   b. Kaset/CD.
   c. Stop watch.
   d. Tempat/aula.
10. Urutan-urutan dalam melakukan senam aerobik:
    a. Pemanasan (10 Menit)
    b. Latihan inti (10–20 Menit)
    c. Pendinginan atau pelemasan (5 Menit)

Uji Pengetahuan Bab 8 (hlm. 123-124)

A. Pilihan Ganda

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

B. Esai

1. Kelangsungan renang gaya punggung yaitu latihan:
   a. Posisi badan.
   b. Gerakan kaki.
   c. Gerakan lengan.
   d. Gerakan pengambilan nafas.
   e. Koordinasi gerakan keseluruhan.
   f. *Start.*
   g. Pembalikan.
2. Urutan-urutan secara keseluruhan renang gaya punggung:
   a. Posisi badan sedatar mungkin.
   b. Gerakan kaki ke atas dan ke bawah secara bergantian.
   c. Gerakan lengan dari sisi badan ke belakang agak ke samping telapak menghadap ke udara.
   d. Gerakan mengambil nafas tidak ada kesulitan karena menghadap ke atas.
   e. Koordinasi gerakan antara gerakan tangan, kaki, dan pernafasan.
3. Cara melakukan gerakan posisi badan renang gaya punggung:
   a. Badan diusahakan datar telentang sejajar dengan permukaan air.
   b. Irama naik turunnya kaki lebih dalam.
   c. Sikap kepala seperti tidur di air dengan sikap rilek.
   d. Tubuh berputar dengan sudut 45° dengan garis normal.
4. Cara melakukan gerakan kaki renang gaya punggung:
   a. Badan telentang, kaki lurus, kepala datar di permukaan air pada pinggir kolam.
   b. Gerakan kaki ke atas dan ke bawah secara bergantian, sama seperti gerakan kaki dalam gaya bebas.
   c. Gerakan kaki ke atas dalam posisi menendang, usahakan agar gerakan ini secara aktif.
5. Bentuk-bentuk latihan gerakan kaki:
   a. Latihan gerakan kaki sambil duduk.
   b. Latihan gerakan kaki sambil merentangkan kedua tangan ke samping tubuh.
   c. Latihan gerakan kaki sambil memegang pinggir kolam.
   d. Latihan gerakan kaki dengan papan luncur.

6. Cara melakukan gerakan lengan renang gaya punggung:
   a. Posisi badan telentang, kaki dipegang teman atau dikaitkan pada pinggir kolam.
   b. Gerakan lengan dari sisi badan belakang agak ke samping. Posisi tangan lurus dengan telapak tengan menghadap ke atas, jari tangan dirapatkan.
   c. Tekanan jari kelingking ke bawah diikuti telapak tangan, kemudian mulailah mendayung dengan sebanyak mungkin memindahkan air. Lakukan secara bergantian tangan kiri dan kanan.
7. Macam-macam latihan gerakan lengan renang gaya punggung:
   a. Latihan gerakan lengan di darat.
   b. Latihan gerakan lengan sambil meluncur.
   c. Latihan gerakan lengan dengan menggunakan pelampung di perut.
8. Cara melakukan *start* renang gaya punggung:
   a. Posisi tangan dan kaki bergantung sebelum *start* dimulai.
   b. Tariklah kedua lengan mendekati dinding, sikap ini dilanjutkan dengan mengambil sikap menolak dengan kepala menengadah.
   c. Serentak dengan tolakan kaki, kedua belah tangan diayunkan mengikuti kepala menengadah.
   d. Ayunkan lengan bergerak membuka ke samping.
   e. Setelah telapak kaki lepas landas, posisi kedua belah lengan harus sudah ada lurus di atas.
   f. Ketika masuknya tubuh ke permukaan air, lentingkan tubuh sedemikian rupa.
9. Teknik pembalikan renang gaya punggung:
   a. Tangan menyentuh dinding kolam yang terjalur penuh.
   b. Pada saat tangan menyentuh dinding, kepala dijatuhkan ke sisi dan ke belakang kemudian perenang melakukan jungkir balik dengan menekan pada paha dan lutut.
   c. Gerakan kaki secara diagonal menuju dinding untuk memulai setengah pembalikan hingga ketika kaki menyentuh dinding, jari kaki menunjuk ke atas dan siap untuk mendorong, perenang kembali ke posisi telentang.
10. Hal-hal yang menyebabkan perenang di diskualifikasi:
    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 atau dengan menahan anggota tubuh lawan.

Uji Pengetahuan Bab 9

A. Esai

1. Mendaki gunung adalah suatu perjalanan kaki ke gunung disertai petualangan.
2. Jawaban bergantung pada kreatifitas siswa.
3. Perlengkapan mendaki gunung antara lain:
   a. Sepatu
   b. Ransel
   c. Pakaian
   d. Tenda
   e. Perlengkapan tidur
   f. Perlengkapan memasak
   g. Perlengkapan makanan
   h. Perlengkapan tambahan
4. Jelaskan cara mendaki gunung:
   Pendakian dimulai melalui padang rumput atau hutan, tetapi harus tetap pada jalur (jalan) menuju puncak gunung. Mungkin setelah melalui jalan tersebut terdapat karang curam, yang kelihatannya gampang untuk ditempuh dan hanya sesekali menggunakan tangan yang disebut dengan *Grade I*. Setelah itu terdapat karang yang lebih curam (*Grade II* dan *Grade III*). Para pemanjat harus menggunakan tali bersama-sama karena jika satu yang terpeleset, yang lainnya dapat menghalanginya terjatuh.
5. -
6. Persyaratan sepatu untuk mendaki gunung:
   a. harus memiliki sol yang baik.
   b. ruangan di dalam sepatu harus cukup luas sehingga kaki tidak terdorong ke depan atau ditekuk.
   c. mempunyai leher untuk menutupi mata kaki.
7. Makanan yang dibutuhkan untuk mendaki gunung:
   - makanan siap saji (*instant*),
   - makanan yang mengandung karbohidrat seperti roti, biskuit, *havermouth*, apel kering,
   - makanan yang mengandung kalori dan protein yang cukup.

8. Tenda dilihat dari konstruksinya dibagi menjadi:
   a. tenda bertiang
   b. tenda berangka
   Tenda dilihat dari bentuknya dibagi menjadi:
   a. tipe prisma
   b. tipe piramida
   c. tipe kubah
9. Persyaratan pakaian untuk pendaki gunung:
   a. Bahan maupun model pakaian harus dapat menjaga kehangatan tubuh, mampu menahan angin.
   b. Bahan maupun model yang tidak menyebabkan keringat tertahan.
10. Macam-macam perlengkapan tambahan untuk mendaki gunung:
   a. senter.
   b. batang lilin.
   c. lentera
   d. payung lipat.
   e. golok atau parang.
   f. rantang plastik.
   g. penangkis serangga (*insect repellent*).
   h. minyak pelindung matahari.
   i. obat-obatan pribadi.
   j. peralatan kebersihan badan seperti sabun, pasta gigi, sikat gigi, sisir.

Uji Kompetensi Semester 1

A. Pilihan Ganda

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

B. Esai

1. Variasi permainan sepak bola adalah jenis-jenis latihan bermain sepak bola yang mempunyai tujuan khusus seperti meningkatkan pengusungan teknik dalam situasi bermain, melatih, dan penerapan taktik tertentu, melatih kerja sama baik bagian tertentu maupun tim secara keseluruhan dan meningkatkan kualitas fisik.
2. Pola penyerangan dalam permaian bola voli adalah suatu usaha pemain menyerang atau tim penyerang untuk mematikan lawan atau membuat angka untuk memenangkan pertandingan.
3. Taktik bermain ganda adalah suatu usaha pemain ganda untuk memenangkan pertandingan dengan kerja sama yang baik.
   Taktik bermain tunggal adalah suatu usaha perorangan untuk memenangkan pertandingan dengan kemampuan teknik dan strategi perorangan atau tanpa bantuan teman.
4. Teknik-teknik lari estafet:
   a. Teknik memegang tongkat estafet dan *start*.
   b. Teknik memberikan tongkat.
   c. Teknik menerima tongkat.
   d. Teknik pergantian tongkat.
   e. Teknik lari.
   f. Teknik memasuki *finish*.
5. Pembagian kelas menurut usia dalam pertandingan pencak silat:
   a. Remaja (14-17 tahun).
   b. Taruna (17-21 tahun).
   c. Dewasa (21-35 tahun).
6. Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani adalah:
   a. Terbangun kekuatan dan daya tahan otot.
   b. Meningkatkan daya tahan aerobik.
   c. Meningkatkan fleksibilitas.
   d. Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan.
   e. Mengurangi stress.
   f. Meningkatkan rasa kebahagiaan.
7. Loncat harimau adalah gerakan seperti guling ke depan yang didahului gerakan meloncat ke atas depan.

8. Aerobik adalah kegiatan atau gerak badan atau olahraga yang menuntut lebih banyak oksigen untuk memperpanjang waktu dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistemnya, untuk transportasi lebih banyak oksigen.
9. Teknik-teknik renang gaya punggung:
   a. Posisi badan
   b. Gerakan kaki
   c. Gerakan lengan
   d. Gerakan pengambilan nafas
   e. Koordinasi gerakan keseluruhan
10. Penjelajahan adalah suatu kegiatan menyelusuri jalan melalui segala rintangan dengan usaha keras yang bertujuan untuk melatih mental, fisik, keterampilan dan mengambarkan kreatifitas dan kepercayaan terhadap diri sendiri untuk mencapai tujuan.

Uji Pengetahuan Bab 10 (hlm. 149-150)

A. Pilihan Ganda

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

B. Esai

1. Tujuan permainan bola basket adalah untuk memasukkan bola kekeranjang lawan yang sebanyak-banyaknya dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukan bola dengan tujuan untuk memenangkan pertandingan.
2 Gerakan yang efisien dalam permainan bola basket adalah gerakan yang benar tanpa kehilangan tenaga yang sia-sia.
3. Variasi permainan bola basket adalah jenis-jenis latihan permainan bola basket yang bertujuan untuk meningkatkan penguasaan tehnik-tehnik dasar, melatih kerja sama, melatih dan menerapkan taktik tertentu baik individu maupun tim secara keseluruhan dan untuk meningkatkan kualitas fisik pemain.
4. Variasi-variasi permainan bola basket antara lain:
   a. Variasi menembak sambil melayang.
   b. Variasi menggiring dan melempar atau *passing*.
   c. Variasi *passing* dengan menembak.

5. *Lay-up shoot* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dari keranjang atau basket sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam basket yang didahului dengan dua langkah yang diterima dari operan atau gerakan menggiring.
6. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan saat melakukan *lay-up shoot*:
   a. Langkah pertama terlalu tinggi.
   b. Menerima bola tidak dalam keadaan sikap melayang.
   c. Pada saat melepaskan bola dengan kekuatan besar, ini disebabkan karena pada waktu melepaskan bola tidak pada saat berhenti di udara dan atau lengan tidak diluruskan.
7. Berporos adalah suatu gerakan men-*drible* bola dengan cara memutar badan dimana salah satu kaki digunakan sebagai poros.
8. Tugas dan kewajiban wasit permainan bola basket:
   a. Melaksanakan bola loncat pada setiap permulaan babak.
   b. Memeriksa dan mengesahkan semua perlengkapan atau pertandingan termasuk alat-alat petugas meja.
   c. Menetapkan jam pertandingan yang resmi dan menyesuaikan tanda perwasitan kepada wasit II dan petugas meja.
   d. Melarang pemain yang menggunakan alat-alat yang mungkin dapat membahayakan pemain lain.
   e. Bila terjadi perbedaan pendapat mengenai gol yang terjadi maka wasit I harus memutuskan masuk atau tidaknya.
   f. Berhak menghentikan pertandingan jika keadaan menghendaki.
   g. Jika di antara petugas meja terdapat perbedaan pendapat, wasit I harus memutuskan persoalan ini.
   h. Memeriksa dan mengesahkan angka dalam daftar angka pada tiap akhir suatu babak.
   i. Memutuskan setiap peristiwa yang tidak tertampung dalam peraturan pertandingan.
9. Tanda-tanda saat melakukan tembakan hukuman dalam permainan bola basket:
   a. Jika dilaksanakan satu kali tembakan hukuman dan tembakan itu langsung segera dilanjutkan permainan lagi. Setelah pemain menempati posisinya, wasit memberi tanda mengacungkan jari telunjuk.
   b. Jika dilangsungkan dua kali tembakan hukuman setelah para pemain menempati tanda dengan dua jari kemudian bola diserahkan pada penembak kemudian lakukan seperti poin a.

c. Jika dilaksanakan tembakan hukuman masuk, wasit penyerta harus memberi tanda kepada petugas meja dengan mengacungkan jari telunjuk dan digerakkan ke bawah.
d. Jika dilangsungkan tembakan hukuman 3 untuk 2, setelah pemain menempati posisinya, wasit penyerta memberi tanda 3 jari kemudian lakukan seperti poin b.

10. Cara memulai permainan bola basket yaitu dengan cara *jump ball* atau bola loncat dimana wasit melempar bola ke atas yang diperebutkan kepada kedua pemain saling berhadap-hadapan dengan cara menepak bola.

Uji Pengetahuan Bab 11 (hlm. 163-164)

A. Pilihan Ganda

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

B. Esai

1. Taktik adalah suatu usaha atau siasat dari suatu regu yang diterapkan dalam perkembangan dengan tujuan memperoleh kemenangan.
2. Teknik adalah keahlian yang harus dimiliki oleh seorang pemain *softball.* Taktik adalah siasat yang digunakan pemain *softball* untuk memperoleh kemenangan.
3. Taktik perorangan adalah suatu usaha atau siasat yang dilakukan oleh seorang pemain untuk menyerang lawan untuk memenangkan pertandingan.
   Taktik beregu adalah suatu usaha atau siasat yang digunakan oleh suatu regu tim untuk memenangkan pertandingan.
4. Keuntungan *hit and run* adalah memungkinkan tidak terjadi *out* dalam membantu mencapai *base* di depannya.
5. Situasi-situasi dimana dapat digunakan taktik *hit and run*: jika tim telah unggul satu angka dan sebelum terjadi dua *out*, jangan dilakukan jika terjadi dua *out*.

6. Cara menggunakan *the steal* (mencuri *base*):
   a. Dengan cara *single steal* yaitu jika hanya satu orang pelari yang melakukan *stealing* dari satu *base* ke *base* berikutnya waktu *pitcher* melakukan *pitching*.
   b. *Double steal* jika terdapat dua pelari pada *base* melakukan *stealing*.
7. Hal-hal yang harus dipahami dalam melakukan taktik pertahanan:
   a. Sebagai pemain penjaga lapangan harus selalu siap waspada, pandai menganalisis kemungkinan yang terjadi sebelum permainan atau dilakukan *pitching*. Disamping itu harus mengetahui situasi permainan pada saat permainan berlangsung.
   b. Sebagai pemain penjaga lapangan harus mengetahui akibat yang mungkin terjadi dari tindakan yang dilakukan.
   c. Sebagai pemain penjaga lapangan, harus pandai menempatkan posisi jaga, melakukan tangkapan, terampil dan cepat mengambil untuk melempar keras dan tepat terhadap sasaran yang dituju.
8. Situasi apabila ada lebih dari satu pemain yang bergerak bersama-sama akan menuju *base* di depannya atau membuat nilai.
9. Cara melakukan menjaga bola lambung:
   a. Ketika pukulan bola lambung ke sebelah kanan dan kiri *centre fielder*, *centre fielder* memiliki prioritas tanggung jawab pada *out fielder*.
   b. Gerak arah bola lebih mudah ditangkap sambil berlari ke depan dari pada mundur, karena *out fielder* mempunyai prioritas dari pada *infielder*.
   c. Karena *pitcher* dan *catcher* biasanya tidak dalam posisi yang baik untuk menjaga *infield fly rule* maka pemain lain memiliki prioritas dari pada *pitcher* dan *catcher*.
   d. *Second base man* dan *short stop* berdiri pada posisinya dan menjaga bola lambung antara *base* 1 dan *base* 3 dari pada *first base man* and *third base man*. Ketika bola dipukul melambung antara *base* 1 dan 3 diprioritas untuk *second base man* dan *shortstop*.
   e. *Catcher* memiliki prioritas untuk bola hasil pukulan lambung dekat dengan *home plate*.
   f. Karena gerak lanjutan *pitcher* membuat sukar untuk bergerak menangkap bola-bola maka *pitcher* membantu menangkap bola tiba-tiba.
10. Cara mematikan dua pelari (*double play*):
   a. Pukulan *batter* yang dapat ditangkap oleh *fielder* mengakibatkan *batter out*. Kemudian bola dilemparkan pada *base* yang telah ditinggalkan oleh pelari untuk dibakar. Pelari tersebut *out* ataupun dapat dipetik dengan mencegat pelari sebelum mencapai *base* yang ditinggalkan.

b. *Second base man* atau *shortstop* dengan memegang bola dapat menyentuh *base* 2 mematikan pelari terpaksa dari *base* 1 kemudian bola dilempar ke *base* 1 untuk mematikan *batter*.
c. Jika dalam keadaan base penuh pelari (*full base*), *fielder* melempar bola ke *catcher* membakar *home plate*, mematikan pelari terpaksa dari 3, kemudian penjaga melemparkan bola *base* lainnya untuk mematikan pelari terpaksa yang menuju *base* tersebut.

Uji Pengetahuan Bab 12 (hlm. 171-172)

A. Pilihan Ganda

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

B. Esai

1. Tujuan lempar cakram: adalah untuk melempar cakram yang sejauh-jauhnya dengan tehnik lempar cakram yang baik dan benar.
2. Macam-macam cara memegang cakram:
   a. Bagi yang tangannya cukup lebar, memegang cakram dengan cara meletakkan tepi cakram pada tekuk pertama pada jari-jarinya. Jari-jari sedikit meregang dengan jarak yang sama antara jari satu dengan lainnya. Cakram melekat pada telapak tangan tepat pada titik berat cakram atau sedikit di belakangnya.
   b. Bagi yang memiliki tangan lebar jari telunjuk dan jari tengah berhimpit, jari lain agak renggang. Pada cara ini tekanan terutama pada kedua jari yang berhimpit tersebut. Tekanan pada jari ini yang mengatur putaran cakram sewaktu lepas dari tangan.
   c. Bagi yang jari-jarinya pendek caranya sama dengan cara pertama hanya letak tepi cakram agak lebih keujung-ujung jari-jari. Dengan demikian pegangan cakram tidak terlalu erat, telapak tangan berada di tengah-tengah cakram.

3. Cara melakukan awalan lempar cakram:
   a. Posisi berdiri menyamping arah lemparan, kaki direnggangkan selebar badan, sedikit ditekuk dan kendor, berat badan pada kedua kaki.
   b. Pusatkan perhatian dengan melakukan awalan, kemudian cakram diayun-ayunkan ke samping kanan belakang lalu ke kiri.
4 a. Lengan yang memegang cakram diayun-ayunkan ke kanan-belakang dikuti gerakan memilin badan ke kanan, lengan kiri mengikuti gerakan ke kanan sedikit ditekuk di muka dada, kaki kanan sedikit ditekuk, dan berat badan sebagian besar berada pada kaki kanan, kaki kiri mengikuti gerakan dengan tumit agak terangkat.
   b. Cakram diayun ke samping kiri diikuti oleh badan dipilin ke kiri dengan tangan dibawa ke kiri juga, berat badan dipindahkan ke kaki kiri, kaki kanan kendor dan tumit sedikit terangkat.
   c. Gerakan ayunan cakram ke samping kanan-belakang diulangi lagi seperti latihan di atas.
5. Cara memutar cakram:
   Sebelum cakram terlepas dari tangan terjadi tekanan dari jari telunjuk sehingga terjadilah putaran cakram yang searah dengan jarum jam.
6. Cara melepaskan cakram:
   a. Berat badan dipindahkan dari kaki kanan ke kaki kiri. Setelah badan menghadap arah lemparan penuh (siap lempar), dengan waktu yang tepat cakram dilempar ke depan atas.
   b. Cakram lepas pada saat cakram berada dimuka bahu.
   c. Cakram terlepas dari pegangan dengan berputar searah dengan jarum jam, putaran cakram terjadi karena tekanan dari telunjuk.
   d. Lepasnya cakram diikuti dengan badan yang condong ke depan, pandangan kearah cakram.
7. Hal-hal yang harus dihindari dalam lempar cakram:
   a. Jatuh ke belakang saat awalan putaran.
   b. Berputar di tempat.
   c. Membungkukkan badan ke depan.
   d. Melompat tinggi di udara.
   e. Terlalu tegang di kaki.
   f. Penempatan kaki yang salah sudah dalam hubungan dengan garis lemparan.
   g. Membawa berat badan pada kaki depan dan membiarkan jatuh.
   h. Mendahului lemparan dengan lengan.

8. Hal-hal yang harus diutamakan dalam lempar cakram:
   a. Berputar dengan baik.
   b. Mendorong cakram melewati lingkaran.
   c. Dapatkan putaran yang besar antara tubuh bagian atas dan bawah.
   d. Capai jarak yang cukup pada saat melayang melintasi lingkaran.
   e. Mendaratlah pada jari-jari kaki kanan dan putarlah secara aktif di atas jari-jari tersebut.
   f. Mendaratlah dengan kaki kanan di titik pusat lingkaran dan kaki kiri sedikit ke kiri dari garis lingkaran.
9. Kesalahan-kesalahan dalam lempar cakram:
   a. Putaran cakram di udara tidak benar, bahkan terbalik-balik.
   b. Mengayun cakram tidak pada garis lurus dengan kemiringan cakram, mengakibatkan teknik lemparan tidak sempurna.
   c. Ayunan terakhir tidak bertenaga, kurang cepat dan kuat.
   d. Gerakan melempar dilakukan dengan kaki.
10. Persyaratan yang harus dimiliki pelempar cakram:
   a. Menguasai teknik dasar melempar cakram yang baik dan benar.
   b. Memiliki tenaga yang kuat dan besar.
   c. Memiliki kecepatan.
   d. Postur tubuh tinggi besar dan lengan panjang.

Uji Pengetahuan Bab 13 (hlm. 177-178)

A. Pilihan Ganda

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

B. Esai

1. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam pertandingan pencak silat:
   a. Ember, gelas, kain pel, keset dari ijuk.
   b. Jam pertandingan (*game watch*).
   c. Gong atau alat yang berfungsi sama.

d. Lampu babak atau tanda lain untuk memutuskan ronde atau babak.
e. Lampu pemenang berwarna merah dan biru atau alat lain untuk pemenang.
f. Formulir pertandingan dan perlengkapan lain.

2. Pembagian kelas berdasarkan umur:
   a. Remaja (14–17 tahun).
   b. Taruna (17–21 tahun).
   c. Dewasa (21–35 tahun).
3. Pembagian kelas golongan remaja:
   a. Kelas A (33 kg – 36 kg).
   b. Kelas B (36 kg – 39 kg).
   c. Kelas C (di atas 39 kg – 42 kg).
   d. Kelas D (di atas 42 kg – 45 kg).
   e. Kelas E (di atas 45 kg – 48 kg).
   f. Kelas F (di atas 48 kg – 51 kg).
   g. Kelas G (di atas 51 kg – 54 kg).
   h. Kelas H (di atas 54 kg – 57 kg).
   i. Kelas I (di atas 57 kg – 62 kg).
4. Pembagian kelas golongan taruna serta berat badannya:
   a. Kelas A (40 Kg – 45 kg).
   b. Kelas B (di atas 45 kg – 50 kg).
   c. Kelas C (di atas 50 kg – 55 kg).
   d. Kelas D (di atas 55 kg – 60 kg).
   e. Kelas E (di atas 60 kg – 65 kg).
   f. Kelas F (di atas 65 kg – 70 kg).
   g. Kelas G (di atas 70 kg – 75 kg).
   h. Kelas H (di atas 75 kg – 80 kg).
   i. Kelas Bebas umumnya di atas 65 kg.
5. Cara melakukan pertandingan pencak silat:
   Setiap pesilat dibagi dalam beberapa kelompok sesuai dengan umur dan berat badan. Pertandingan pencak silat dilaksanakan dalam gelanggang yang berukuran 7 × 7 meter. Dalam melakukan pertandingan setiap pesilat dituntut untuk menjunjung tinggi sportivitas.
6. Cara menghindari perselisihan dan bentrokan dalam pencak silat:
   a. Pantang surut atau menyerah.
   b. Tetap berusaha dan mengelak.

c. Jika terpaksa harus menangkis harus membuang kekuatan lawan dengan mengikuti arah gerakan atau berputar sehingga kalau kena tidak terasa sakit.
d. Tidak boleh adu tenaga.

7. Persamaan:
   1. Sama-sama jenis olah raga beladiri
   2. Sama-sama berfungsi untuk membelah diri bukan untuk mencederai lawan.
   3. Sama-sama punya kode etik.

   Perbedaanya:
   1. Jenis atau gerakan berbeda.
   2. Masing-masing mempunyai kode etik sendiri.
   3. Pusat sasaran serangan maupun anggota yang digunakan untuk menyerang.
8. Yang harus dilakukan jika lawan punya tendangan yang hebat:
   a. Kita harus punya atau menguasai teknik tangkisan yang hebat juga.
   b. Kita harus mengusai teknik menghindar atau teknik mengelak yang jitu.
9. Yang harus dilakukan jika lawan mempunyai pukulan yang hebat:
   Kita harus punya teknik tangkisan dan elakan yang hebat juga.
10. Jawaban diserahkan kepada guru.

Uji Pengetahuan Bab 14 (hlm. 189–190)

A. Pilihan Ganda

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

B. Esai

1. *Physical conditioning* adalah latihan kondisi fisik yang bertujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani.
2. *Physical fitness* adalah disebut juga kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani yaitu kondisi jasmani yang bersangkut paut dengan kemampuan dan kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

3. *Total fitness* adalah suatu keadaan seseorang secara anatomi, fisik dan psikologi mampu untuk melaksanakan suatu pekerjaan tertentu tanpa ada kendala apapun.
4. Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani adalah:
   a. Terbangun kekuatan dan daya tahan otot, seperti kekuatan tulang dan persendian lain, mendukung penampilan, baik dalam olahraga maupun kegiatan non-olahraga.
   b. Meningkatkan daya tahan aerobik.
   c. Meningkatkan fleksibilitas.
   d. Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan.
   e. Mengurangi stres.
   f. Meningkatkan rasa bahagia.
5. Butir-butir tes kebugaran jasmani:
   a. Lari cepat 60 meter.
   b. Angkat tubuh 30 detik untuk (putri).
   c. Angkat tubuh 60 detik untuk (putra).
   d. Berbaring duduk (*sit-up*) 60 detik.
   e. Loncat tegak.
   f. Lari jauh 1000 m (putri) dan 1200 m (putra).
6. Proses latihan kebugaran jasmani agar lebih bermakna dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani:
   a. Harus dilakukan dengan baik dan benar sesuai dengan peraturan.
   b. Harus diukur dengan alat ukur tepat.
7. Sehat fisik adalah kondisi seseorang secara lahiriah atau fisik, tidak mengidap suatu penyakit apapun.
   Sehat psikologis adalah kondisi seseorang secara kejiwaan tidak sakit akan tetapi secara fisik bisa juga mengidap suatu penyakit.
8. Program latihan untuk meningkatkan kardiovaskuler:
   Bisa dilakukan dengan berbagai macam diantaranya: *Harvard Step Test*, *Sloan test*, test lari 2,4 km atau lari selama 12 menit.
9. *Jogging*
10. Cara mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang:
    a. Dilakukan tes kebugaran jasmani.
    b. Dicatat hasil tes kebugaran tersebut.
    c. Kemudian dilihat dengan tabel kategori kebugaran jasmani menurut jenis-jenis tesnya.
    d. Dibaca hasilnya baik, buruknya kebugaran jasmani seseorang.

Uji Pengetahuan Bab 15 (hlm. 197–198)

A. Pilihan Ganda

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

B. Esai

1. Senam prestasi adalah jenis senam yang dilakukan bertujuan untuk mencapai suatu prestasi tertentu.
2. Nomor senam alat yang dipertandingkan untuk putra:
   a. Senam lantai (*floor exercises*).
   b. Kuda-kuda pelana (*pommel horse*).
   c. Gelang-gelang (*rings*).
   d. Kuda-kuda lompat (*vouting horse*).
   e. Palang sejajar (*paralel bors*).
   f. Palang tunggal (*horizontal bars*).
3. Nomor senam alat yang dipertandingkan untuk putri:
   a. Kuda-kuda lompat (*vouting horse*).
   b. Palang bertingkat (*uneven bars*).
   c. Balok keseimbangan (*balance beam*).
   d. Senam lantai (*flow exercises*).
4. Nomor-nomor senam alat yang dipertandingkan untuk putra dan putri:
   a. Kuda-kuda lompat.
   b. Senam lantai.
5. Macam-macam bentuk latihan pemasanan sebelum melakukan senam ketangkasan:
   a. Lari-lari.
   b. Latihan otot leher atau kepala.
   c. Latihan menggerakkan pundak dengan diputar.
   d. Melatih atau menggerakkan otot tangan diputar.
   e. Memilin pinggang ke kiri dan ke kanan.
   f. Menggerakkan otot punggung dan perut dengan gerakan membungkuk tangan ke bawah dan mengadah tangan di pinggang.

g. Menggerakkan atau melatih otot pinggul dan pinggang.
h. Menggerakkan atau melatih otot tungkai.
i. Menggerakkan otot pergelangan kaki.

6. Macam-macam latihan menggerakan tubuh sebelum melakukan senam ketangkasan:
   a. Latihan lari.
   b. Latihan lompat.
   c. Latihan menggerakkan otot leher.
   d. Latihan menggerakkan otot bahu dan lengan.
   e. Latihan menggerakkan otot pinggang dan pinggul.
   f. Latihan menggerakkan otot kaki.
7. Macam-macam bentuk latihan penenangan setelah melakukan senam ketangkasan:
   a. Penguluran otot-otot leher.
   b. Penguluran otot bahu dan lengan.
   c. Penguluran otot pinggang.
   d. Penguluran otot kaki.
   e. Ambil nafas panjang-panjang dan lepaskan nafas berkali-kali.
   f. Istirahat.
8. Macam-macam latihan lompat kangkang:
   a. Latihan lompat kangkang dengan tumpuan pada pangkal kuda-kuda lompat.
   b. Latihan lompat kangkang dengan tumpuan pada ujung kuda-kuda lompat.
9. Macam-macam latihan lompat jongkok:
   a. Latihan lompat jongkok dengan tumpuan pada pangkal kuda-kuda lompat.
   b. Latihan lompat jongkok dengan tumpuan pada ujung kuda-kuda lompat.
10. Macam-macam latihan guling di atas peti lompat:
    a. Latihan guling di atas peti lompat dengan *neck spring* atau *head spring*.
    b. Latihan guling di atas peti lompat dengan *hand spring*.

Uji Pengetahuan Bab 16 (hlm. 207–208)

A. Pilihan Ganda

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

B. Esai

1. Aerobik adalah suatu kegiatan yang berlangsung dalam waktu tertentu dan mengandalkan sumber energi berasal dari hasil masukan oksigen ke dalam tubuh.
2. Senam aerobik adalah serangkaian gerakan yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmik, kontinuitas dan durasi tertentu.
3. Macam-macam jenis senam aerobik:
   a. *High impact aerobics*.
   b. *Low impact aerobics*.
   c. *Discorobic*.
   d. *Rockrobic.*
   e. *Aerobic sport*.
4. Manfaat melakukan senam aerobik:
   a. Dapat membakar lemak yang berlebihan di tubuh, meningkatkan daya tahan otot jantung dan paru-paru, memperbaiki penampilan.
   b. Jika berlatih dengan intensitas tinggi dapat merupakan suatu program penurunan berat badan.
   c. Jika berlatih dengan ringan, bagi yang bertubuh langsing atau kurus akan meningkatkan nafsu makan karena darah banyak beredar di daerah otot yang aktif dan bukan daerah perut.
   d. Mencegah penyakit-penyakit yang menyerang tubuh, karena sistem tubuh dalam keadaan baik, serta dapat menghilangkan kebiasaan buruk.
   e. Meningkatkan kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, daya tahan dan sanggup melakukan kegiatan atau olahraga lain.
5. Keuntungan fisik yang didapat dari senam aerobik:
   a. Memperbaiki penampilan.
   b. Mengencangkan otot pinggul, paha, pinggang, perut, dada, pinggang, lengan dan kaki.

c. Membakar lemak sehingga tidak terjadi penumpukan lemak atau kegemukan.

6. Intensitas dalam melakukan aerobik:
   a. Intensitas tinggi untuk yang bertubuh gemuk dapat membakar lemak sehingga terjadi penurunan berat badan.
   b. Intensitas rendah bagi yang bertubuh langsing akan menambah nafsu makan, sehingga kesegaran jasmani terjaga.
7. Frekuensi latihan senam aerobik:
   Frekuensi latihan senam aerobik menurut kebutuhan bisa 3 sampai 5 kali dalam satu minggu.
8. Pelengkapan latihan senam aerobik:
   a. Aula atau tempat
   b. Kaset atau CD
   c. *Tape recorder*
   d. *Stop watch*
9. Tata cara makan dan minum dalam senam aerobik:
   a. Makan sebaiknya minimal satu jam sebelum melakukan senam.
   b. Minum secukupnya sebelum dan sesudah latihan, tetapi tidak boleh meminum air dingin atau es.
10. Macam-macam senam daerah di Indonesia:
    a. Dansa.
    b. Tari-tari tradisional.
    c. Tarian rakyat.
    d. Tari kontemporer.

Uji Pengetahuan Bab 17 (hlm. 219–220)

A. Pilihan Ganda

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

B. Esai

1. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang:
   a. Mempelajari kemampuan berenang dengan baik, paling tidak mampu untuk menyelamatkan diri jika terjadi bahaya di air.

b. Jangan berenang sendiri, hendaklah berenang dengan teman atau orang lain.
c. Berenang di tempat atau di daerah yang memang diperbolehkan menurut peraturan yang ada.
d. Berusaha sebaik-baiknya mematuhi peraturan-peraturan yang berlaku dikolam renang atau pantai.
e. Berusaha mempelajari cara-cara praktis memberikan pertolongan atau penyelamatan diri, jika terjadi kecelakaan.
f. Memahami cara memberikan pertolongan pernafasan buatan.
g. Mengetahui kemampuan diri dan jangan sekali-kali mencoba diluar batas kemampuan.
h. Selalu menghindar atau di luar air beberapa saat setelah makan, arus deras atau halilintar.
i. Jangan mengandalkan ban pelampung atau perlengkapan pembantu lainnya.
j. Selalu menjaga jarak dengan menara atau tempat papan loncat indah saat berenang.
k. Tidak terlalu lama berjemur di bawah terik matahari.
l. Mematuhi instruksi dari guru yang memang ahli.
m. Berusaha minta pertolongan jika memang sangat membutuhkan.

2. Syarat-syarat memilih tempat renang:
   a. Pilih renang di tempat yang tidak terlalu dalam.
   b. Tempat renang yang airnya bersih.
   c. Tempat renang yang ada petugas atau pengawas kolam.
   d. Tempat renang yang ada tempat bilas atau mandi dengan air bersih yang mencukupi.
   e. Pilih kolam renang yang tidak terlalu ramai pengunjung.
3. Bahaya-bahaya yang terjadi di air:
   a. Tenggelam.
   b. Terseret arus.
   c. Dihantam ombak.
   d. Terjadi kram atau kejang otot.
4. Hal-hal yang harus diperhatikan untuk menghindari kecelakaan di kolam:
   a. Jangan berenang di tempat yang ada tanda larangan berenang karena tempat tersebut pasti berbahaya.

b. Jangan menyelam tanpa memeriksa terlebih dahulu kedalaman air tersebut.
c. Jangan menyelam ke dalam air yang dikelilingi pantai atau sisi yang curam.
d. Jangan berenang di sungai yang berarus deras.
e. Jangan berenang terlalu jauh ke laut atau danau.
f. Jangan naik di atas pelampung ban mobil dengan jarak terlalu jauh dari pantai.

5. Usaha-usaha keamanan kolam:
   a. Siapkan ban atau pelampung yang mencukupi.
   b. Ditempatkan pengawas kolam di sisi kolam untuk mengawasi perenang.
   c. Bersihkan tempat yang licin supaya tidak terpeleset.
   d. Disiapkan rak untuk berenang di tempat yang dalam.
6. Usaha-usaha keselamatan di pantai, antara lain sebagai berikut:
   a. Hanya diperbolehkan di daerah yang ada pengawasan dan tidak berenang sendiri.
   b. Hubungi regu penolong untuk menanyakan dan memperhatikan kondisi sekitarnya sebelum berenang.
   c. Laporkan kepada regu penolong, jika kondisi pantai tersebut kurang memungkinkan untuk digunakan berenang.
   d. Hindarkan menyelam ke daerah-daerah yang memang tidak diketahui kedalamannya. Begitu pula halnya dengan meloncat di daerah yang terlalu dangkal atau di atas gelombang laut yang memecah.
   e. Apabila menemukan arus deras di saat berenang, hendaknya memotong secara diagonal hingga terbebas.
   f. Jangan berenang di luar kemampuan, terlebih lagi bila berenang jarak jauh tanpa memikirkan keselamatan diri.
   g. Berikan petunjuk-petunjuk kepada anak-anak, meskipun regu penolong tetap dalam keadaan siap siaga.
   h. Berusaha menghindarkan tumbuh-tumbuhan laut dan binatang laut yang memang berbahaya.
   i. Menghormati serta memenuhi keputusan dan pertimbangan dari regu penolong, terutama menuruti prasarananya dan tidak sekali-kali mencampuri pekerjaan regu penolong.

7. Macam-macam perlengkapan penyelamatan di air:
   a. Tali lintasan.
   b. Ring pelampung.
   c. Penjangkau.
   d. Tali penolong.
   e. Pos penyelamat.
   f. Tempat atau tangga duduk penolong.
   g. Papan penolong.
   h. Ban pengaman.
   i. Tandu pengangkut.
   j. Kapal motor.
   k. Peluit.
   l. Masker selam.
   m. Pipa udara.
   n. Kaki katak atau sirip ikan.
   o. Pelampung individu.
8. Macam-macam cara memberikan pertolongan korban tenggelam:
   a. Memberikan pertolongan dengan jangkauan.
   b. Menggunakan pelampung.
   c. Mendekati korban.
   d. Mengangkut dan menarik korban.
   e. Mengeluarkan korban atau menarik korban di air.
   f. Mengangkat korban dari air.
9. Cara-cara mendekati korban tenggelam:
   a. Mengambil korban mengangkat ketiak.
   b. Mengempit dan menarik dagu korban.
   c. Mengempit ketiak korban dengan kedua tangan.
   d. Mengambil korban dari depan.
   e. Mengambil korban dari bawah air
   f. Mengambil korban dari belakang diawali dengan loncatan
10. Cara mengeluarkan atau menarik korban dari air :
   a. Mengangkat dari kolam tepian yang dangkal.
   b. Mengangkat dengan cara menahan.
   c. Mengangkat secara tim (bersama-sama).
   d. Mengangkat dengan cara sadel.
   e. Mengangkat korban dari air.

Uji Kompetensi Semester 2 (hlm. 221–224)

A. Pilihan Ganda

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

B. Esai

1. Tujuan permainan bola basket adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dengan tujuan untuk memenangkan pertandingan.
2. Variasi permainan bola basket adalah jenis-jenis latihan permainan bola basket yang bertujuan untuk meningkatkan penguasaan teknik-teknik dasar, melatih kerja sama, melatih dan menerapkan taktik tertentu baik individu maupun tim secara keseluruhan dan untuk meningkatkan kualitas fisik pemain.
3. Taktik adalah suatu usaha atau siasat dari suatu regu yang diterapkan dalam perkembangan dengan tujuan memperoleh kemenangan.
4 Taktik *softball* adalah suatu usaha atau siasat dari suatu regu yang diterapkan dalam pertandingan dengan tujuan untuk memperoleh kemenangan.
   Teknik *softball* adalah keahlian yang harus dimiliki oleh setiap pemain *softball* sebagai dasar pemain.
5. Macam-macam cara memegang cakram:
   a. Bagi yang tangannya cukup lebar, memegang cakram dengan cara meletakkan tepi cakram pada tekuk pertama pada jari-jarinya, jari-jari sedikit meregang dengan jarak yang sama antara jari satu dengan lainnya, cakram melekat pada telapak tangan tepat pada titik berat cakram.

b. Bagi yang memiliki tangan lebar jari telunjuk dan jari tengah berhimpit, jari lain agak reggang. Cara ini memberikan tekanan terutama pada kedua jari yang berhimpit tersebut. Tekanan pada jari ini yang mengatur putaran cakram sewaktu lepas dari tangan.
c. Bagi yang jari-jarinya pendek caranya sama dengan cara pertama hanya letak tepi cakram agak lebih keujung-ujung jari-jari. Dengan demikian pegangan cakram terlalu erat, telapak tangan berada ditengah-tengah cakram.

6. Pembagian kelas golongan remaja:
   a. Kelas A (33 kg – 36 kg).
   b. Kelas B (36 kg – 39 kg).
   c. Kelas C (di atas 39 kg – 42 kg).
   d. Kelas D (di atas 42 kg – 45 kg).
   e. Kelas E (di atas 45 kg – 48 kg).
   f. Kelas F (di atas 48 kg – 51 kg).
   g. Kelas G (di atas 51 kg – 54 kg).
   h. Kelas H (di atas 54 kg – 57 kg).
   i. Kelas I (di atas 57 kg – 62 kg).
7. *Physical conditioning* adalah latihan kondisi fisik yang bertujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani.
8. Macam-macam latihan lompat kangkang:
   a. Latihan lompat kangkang dengan tumpuan pada pangkal kuda-kuda lompat.
   b. Latihan lompat kangkang dengan tumpuan pada ujung kuda-kuda lompat.
9. Macam-macam jenis senam aerobik:
   a. *High impact aerobics*.
   b. *Low impact aerobics.*
   c. *Discorobic.*
   d. *Rockrobic*.
   e. *Aerobic sport*.
10. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang:
    a. Mempelajari kemampuan berenang dengan baik, paling tidak mampu untuk menyelamatkan diri jika terjadi bahaya terjadi di air.
    b. Jangan berenang sendiri, hendaklah berenang dengan teman atau orang lain.

c. Berenang di tempat atau di daerah yang memang diperbolehkan menurut peraturan yang ada.
d. Berusaha sebaik-baiknya mematuhi peraturan-peraturan yang berlaku di kolam renang atau pantai.
e. Berusaha mempelajari cara-cara praktis memberikan pertolongan atau penyelamatan diri, jika terjadi kecelakaan.
f. Memahami cara memberikan pertolongan pernafasan buatan.
g. Mengetahui kemampuan diri dan jangan sekali-kali mencoba di luar batas kemampuan.
h. Selalu menghindar atau di luar air beberapa saat setelah makan, arus deras atau halilintar.
i. Jangan mengandalkan ban pelampung atau perlengkapan pembantu lainnya.
j. Selalu menjaga jarak dengan menara atau tempat papan loncat indah saat berenang.
k. Tidak terlalu lama berjemur di bawah terik matahari.
l. Mematuhi instruksi dari guru yang memang ahli.
m. Berusaha minta pertolongan jika memang sangat membutuhkan.